

Головаха Е.И., Панина Н.В.

*Психология человеческого
взаимопонимания*

Киев

1989

Управление эмоциями



Преодолевать барьеры взаимопонимания, возникающие в различных ситуациях общения, непросто. Для этого нужно хорошо разбираться в нюансах человеческой психологии, в том числе и своей собственной. Значительно проще другое — самому не создавать эти барьеры. Чтобы не оказаться основным препятствием на пути к взаимопониманию с окружающими, человеку необходимо знать психологические правила общения, и прежде всего научиться управлять своими эмоциями, которые чаще всего становятся источником межличностных конфликтов.

Наше отношение к эмоциям очень похоже на отношение к старости, которой, по остроумному замечанию Цицерона, достигнуть желают все, а достигнув, ее же винят. Разум постоянно восстает против неограниченной власти эмоций в человеческих взаимоотношениях. Но его протест чаще всего можно услышать «после драки», когда с предельной ясностью становится очевидно, что страх, гнев или чрезмерная радость оказались не лучшими советчиками в общении. «Не надо было горячиться, —

подсказывает ум, который получил справедливое название «заднего», — сначала следовало все взвесить, а потом уже обнаруживать свое отношение к собеседнику». Остается только согласиться с мудрым арбитром, чтобы в следующий раз поступить не менее опрометчиво, реагируя на окружающих со всей присущей нам эмоциональностью.

Проще всего было бы признать эмоции вредным наследием прошлого, доставшимся нам от «братьев меньших», которые по своей эволюционной незрелости не могли воспользоваться разумом для наилучшего приспособления к окружающей среде и вынуждены были довольствоваться столь примитивными механизмами приспособления, как страх, заставлявший убежать от опасности; ярость, которая без лишних колебаний мобилизовывала мускулатуру на борьбу за выживание; удовольствие, в погоне за которым не знали усталости и снисхождения. Такой точки зрения придерживался известный швейцарский психолог Э. Клапаред, с повышенной эмоциональностью отвергавший право эмоций на участие в регуляции человеческой деятельности: «Бесполезность или даже вредность эмоции известна каждому. Представим, например, человека, который должен пересечь улицу; если он боится автомобилей, он потеряет хладнокровие и побежит. Печаль, радость, гнев, ослабляя внимание и здравый смысл, часто вынуждают нас совершать нежелательные действия. Короче говоря, индивид, оказавшись во власти эмоции, «теряет голову». Конечно, хладнокровно переходящий улицу человек имеет все преимущества перед эмоционально возбужденным. И если бы вся наша жизнь состояла из непрерывного пересечения напряженных магистралей, то эмоции вряд ли нашли бы в ней достойное место. Однако жизнь, к счастью, устроена таким образом, что пересечение улиц в ней оказывается чаще всего не целью, а средством достижения более интересных целей, которые без эмоций не могли бы существовать. Одна из таких целей — человеческое взаимопонимание. Не случайно многие писатели-фантасты худшую перспективу развития рода человеческого связывают с утратой богатства эмоциональных переживаний, с общением, построенным по строго выверенным логическим схемам. Мрачный призрак будущего мира, в котором торжествуют, а точнее, властвуют (поскольку торжество — состояние, не лишенное эмоциональности) разумные автоматы, беспокоит не только писателей, но и многих ученых, изучающих влияние научно-технического прогресса на развитие общества и личности.

Современная культура активно вторгается в эмоциональный мир человека. При этом наблюдаются два, на первый взгляд, противоположных, но по сути взаимосвязанных процесса — повышение эмоциональной возбудимости и распространение апатии. Эти процессы обнаруживаются в последнее время в связи с массовым проникновением компьютеров во все сферы жизни. Например, по данным японских психологов, пятьдесят из ста детей, увлекающихся компьютерными играми; страдают эмоциональными расстройствами. У одних это проявляется в повышенной агрессивности, а у других — в глубокой апатии, утрате способности эмоционально реагировать на реальные события. Подобные явления, когда эмоциональные состояния человека начинают приближаться к полюсам, когда утрачивается контроль над эмоциями, и умеренные их проявления все чаще сменяются крайностями, — свидетельство явного неблагополучия в эмоциональной сфере. В результате возрастает напряжение в человеческих взаимоотношениях. По данным социологов, три четверти семей подвержены постоянным конфликтам, возникающим по разным причинам, но проявляющимся, как правило, в одном — в неконтролируемых эмоциональных вспышках, о которых большинство участников впоследствии сожалеют.

Не всегда эмоциональные взрывы пагубны для взаимоотношений. Иногда, как мы отмечали, они приносят и некоторую пользу, если не затягиваются надолго и не сопровождаются взаимными, а особенно публичными оскорблениями. Но никогда не пойдет на пользу взаимоотношениям эмоциональная холодность, которая в социально-ролевом и деловом общении неприятна, как демонстрация равнодушного отношения к происходящему, а в интимно-личностном общении — просто недопустима, поскольку уничтожает саму возможность взаимопонимания между близкими людьми. Поляризация эмоциональных проявлений, свойственная современной цивилизации, стимулирует

активный поиск рациональных приемов регуляции эмоций, выход которых из-под контроля угрожает и внутренней психологической устойчивости человека, и стабильности его общественных связей. Нельзя сказать, что проблема управления эмоциями характерна только для современного общества. Способность противостоять страстям и не поддаваться непосредственным побуждениям, несогласующимся с требованиями разума, во все века считалась важнейшей характеристикой мудрости. Многие мыслители прошлого возводили ее в ранг высшей добродетели. Например, Марк Аврелий полагал нестрастие, проявляющееся в переживании человеком исключительно разумных эмоций, идеальным состоянием души.

И хотя одни философы, подобно стоику Марку Аврелию, призывали подчинить эмоции разуму, а другие советовали не вступать в безнадежную борьбу с естественными побуждениями и подчиниться их произволу, ни один из мыслителей прошлого не был равнодушен к этой проблеме. И если бы можно было провести среди них референдум по вопросу о соотношении разумного и эмоционального в жизни людей, то, на наш взгляд, большинством голосов было бы принято мнение, высказанное великим гуманистом эпохи Возрождения Эразмом Роттердамским, который утверждал, что «существует единственный путь к счастью: главное познать самого себя; затем делать все не в зависимости от страстей, а по решению разума».

Насколько справедливо подобное утверждение, судить трудно. Поскольку эмоции возникают прежде всего как реакции на реальные события жизни, которые далеки от идеала разумного устройства мира, то и призыв к их согласованию с разумом редко находит благодатную почву. Современные психологи, опираясь на многолетний опыт научного изучения человеческих эмоций, как правило, признают необходимость их рациональной регуляции. Польский ученый Я. Рейковский подчеркивает: «Стремясь все более эффективно контролировать окружающий мир, человек не хочет мириться с тем, что в нем самом может существовать нечто такое, что сводит на нет прилагаемые усилия, мешает осуществлению его намерений. А когда верх берут эмоции, очень часто, все происходит именно так». Как видим, по мнению Рейковского, эмоции не должны брать верх над разумом. Но посмотрим, как он оценивает эту ситуацию с точки зрения возможностей разума изменить положение дел: «Вплоть до настоящего времени люди были способны лишь констатировать расхождение между «голосом сердца и голосом разума», но не могли его ни понять, ни устранить». За этим авторитетным суждением — результаты многочисленных исследований, психологических наблюдений и экспериментов, которые обнаруживают противоречивый характер взаимоотношений «неразумных» эмоций и «неэмоционального» разума. Приходится лишь согласиться с Я. Рейковским, что разумно управлять своими эмоциями мы еще не научились. Да и как управлять, когда эмоций много, а разум, в лучшем случае, один. Не обладая присущей разуму логикой в решении проблемных ситуаций, эмоции берут другим — своеобразной житейской изворотливостью, которая позволяет проблемную ситуацию превратить в беспроблемную. Психологи установили, что эмоции дезорганизуют ту деятельность, в связи с которой они возникли. Например, страх, возникший с необходимостью преодолеть опасный участок пути, нарушает или даже парализует движение к цели, а бурная радость по поводу успеха в творческой деятельности снижает творческий потенциал. В этом проявляется неразумность эмоций. И вряд ли они уцелели бы в соперничестве с разумом, если бы не научились побеждать «хитростью». Нарушая исходную форму деятельности, эмоции существенно облегчают переход к новой, позволяющей без колебаний и сомнений решить проблему, которая оказалась «крепким орешком» для разума. Так, страх останавливает перед труднодостижимой целью, но придает сил и энергии для бегства от подстерегающих на пути к ней опасностей; гнев позволяет сметать преграды, которые не удастся разумно обойти; радость дает возможность удовлетвориться тем, что уже есть, удерживая от бесконечной гонки за всем, чего еще нет.

Эмоции — эволюционно более ранний механизм регуляции поведения, чем разум. Поэтому они выбирают и более простые пути решения жизненных ситуаций. Тому, кто последует их «совету», эмоции добавляют энергии, поскольку они напрямую связаны с

физиологическими процессами в отличие от разума, которому подчиняются отнюдь не все системы организма. Под сильным воздействием эмоций в организме происходит такая мобилизация сил, которую разуму не вызвать ни приказами, ни просьбами, ни понуканиями.

Потребность разумно управлять своими эмоциями возникает у человека отнюдь не потому, что его не устраивает сам факт появления эмоциональных состояний. Нормальной деятельности и общению в равной мере препятствуют и бурные, неуправляемые переживания, и безразличие, отсутствие эмоциональной вовлеченности. Неприятно общаться и с тем, кто «страшен в гневе» или «неистов в радости», и с тем, чей потухший взор свидетельствует о полном безразличии к происходящему. Интуитивно люди хорошо чувствуют «золотую середину», которая обеспечивает наиболее благоприятную атмосферу в различных ситуациях общения. Вся наша житейская мудрость направлена против эмоциональных крайностей. Если горе — «не надо слишком убиваться», если радость — «не очень-то радуйся, чтобы потом не плакать», если отвращение — «не будь чересчур привередливым», если апатия — «встряхнись!»

Подобными рекомендациями мы щедро делимся друг с другом, поскольку хорошо осознаем, что неуправляемые эмоции могут нанести ущерб и самому человеку, и его взаимоотношениям с окружающими. Увы, мудрые советы редко находят отклик. Люди гораздо чаще заражают друг друга вышедшими из-под контроля эмоциями, чем добиваются благотворного воздействия своих рекомендаций по разумному их управлению.

Трудно ожидать, что человек прислушается к чужому голосу разума, когда и свой собственный оказывается бессильным. Да и говорят эти голоса одно и то же: «Нужно держать себя в руках», «не следует поддаваться слабости» и т. п. Подавляя эмоции «в приказном порядке», мы чаще всего достигаем противоположного эффекта — возбуждение усиливается, а слабость становится непереносимой. Не справляясь с переживаниями, человек пытается подавить хотя бы внешние проявления эмоций. Однако внешнее благополучие при внутреннем разладе обходится слишком дорого: разбушевавшиеся страсти обрушиваются на собственный организм, нанося ему удары, от которых он долго не может оправиться. И если человек привыкает хранить спокойствие в присутствии других людей любой ценой, он рискует заболеть всерьез.

Американский психолог Р. Холт доказал, что невозможность выразить гнев приводит к последующему ухудшению самочувствия и состояния здоровья. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в мимике, жестах, словах) может способствовать развитию таких заболеваний, как гипертония, язва желудка, мигрень и пр. Поэтому Холт предлагает выражать гнев, но делать это конструктивно, что, по его мнению, возможно, если человек, охваченный гневом, хочет «установить, восстановить или поддержать позитивные отношения с другими. Он действует и говорит таким образом, чтобы прямо и искренне выразить свои чувства, сохраняя достаточный контроль над их интенсивностью, которая не больше, чем нужно для убеждения других в истинности своих переживаний».

Но как сохранить контроль над интенсивностью чувства, если первое, что утрачивается в гневе, — это способность управлять своим состоянием? Потому мы и не даем волю своим эмоциям, что не уверены в возможности сохранить контроль над ними и направить их в конструктивное русло. Есть и другая причина излишней сдержанности — традиции, регулирующие эмоциональные проявления. Например, в японской культуре даже о своих несчастьях принято сообщать с вежливой улыбкой, чтобы не вызывать неловкость у постороннего человека. Традиционная сдержанность японцев в публичном выражении чувств в настоящее время воспринимается ими как возможный источник возрастающего эмоционального напряжения. Не случайно им принадлежит идея создания роботов, выполняющих функции «козла отпущения». В присутствии человека, бурно выражающего свой гнев, такой робот униженно кланяется и просит прощения, что предусмотрено заложеной в его электронный мозг специальной программой. Хотя цена

этих роботов весьма высока, они пользуются большим спросом.

В европейской культуре не поощряются мужские слезы. Настоящий мужчина «не должен» плакать. Скупая мужская слеза считается допустимой только в трагических обстоятельствах, когда окружающим понятно, что горе непереносимо. В других ситуациях плачущий мужчина воспринимается с осуждением или безразличным сочувствием. А ведь плач, как установлено учеными, выполняет важную функцию, способствуя эмоциональной разрядке, помогая пережить горе, избавиться от печали. Подавляя естественные формы проявления этих эмоций, мужчины, по-видимому, в меньшей степени, чем женщины, оказываются защищенными от воздействия сильных стрессов. Не имея возможности публично продемонстрировать свои слезы, некоторые мужчины плачут украдкой. По данным американского исследователя У. Фрея, 36 % мужчин пускают слезу над фильмами, телепередачами и книгами, тогда как женщин, плачущих по этому же поводу, оказалось всего 27%. В этом же исследовании было установлено, что в целом, женщины плачут в четыре раза чаще, чем мужчины.

Как видим, человеку слишком часто приходится подавлять эмоции и по индивидуальным соображениям, и следуя традициям. Пользуясь подобным механизмом управления эмоциями, он поступает разумно в той мере, в какой ему необходимо сохранять нормальные отношения с окружающими, и вместе с тем его действия неразумны, поскольку наносят ущерб здоровью и психологическому состоянию. Не относится ли вообще управление эмоциями к той категории сознательных действий, которые нельзя назвать разумными, и не разумнее ли предоставить эмоции самим себе, не вмешиваясь в их естественное течение?

Но как показывают исследования психологов, эмоциональная стихия противопоказана даже актерам, которые по роду своей деятельности должны на сцене погружаться в поток эмоций, чтобы полностью слиться со своими персонажами. Однако успех актерского творчества тем выше, чем эффективнее актер способен управлять динамикой эмоциональных состояний, чем лучше его сознание регулирует интенсивность переживаний.

Убеждаясь в том, что борьба с эмоциями приносит победителю больше терний, чем лавров, люди пытались найти такие способы воздействия на свой эмоциональный мир, которые позволяли бы проникать в глубинные механизмы переживаний и использовать эти механизмы более разумно, чем ми распорядилась природа. Такова система регуляции эмоций, основанная на гимнастике йогов. Наблюдательные члены той индийской секты заметили, что при неприятных эмоциях дыхание становится стесненным, поверхностным или прерывистым, возбужденный человек принимает позы с чрезмерно повышенным тонусом мускулатуры. Установив связь между позой, дыханием и переживаниями, йоги выработали ряд физических и дыхательных упражнений, овладение которыми позволяет избавляться от эмоциональной напряженности и в какой-то мере преодолевать неприятные переживания. Однако философская концепция йогов такова, что целью постоянного упражнения является не разумный контроль над эмоциями, избавление от них в стремлении достигнуть полной безмятежности духа. Отдельные элементы системы йогов использовались при создании современного метода психологической саморегуляции — аутогенной тренировки.

Существует много разновидностей этого метода, впервые предложенного немецким психотерапевтом И. Шульцем в 1932 году. Классическая методика Шульца включала ряд формул самовнушения, позволяющих после неоднократных занятий свободно вызывать ощущение теплоты и тяжести в различных частях тела, регулировать частоту дыхания и сердцебиения и вызывать общее расслабление. В настоящее время аутогенная тренировка широко используется для коррекции эмоциональных состояний при повышенном нервно-эмоциональном напряжении, для преодоления последствий стрессовых ситуаций, возникающих в экстремальных условиях профессиональной деятельности.

Специалисты в области аутогенной тренировки считают, что сферы применения этого метода будут постоянно расширяться, и аутотренинг может стать одним из важных элементов психологической культуры человека. На наш взгляд, аутотренинг является одним из приемов подавления эмоций, хотя не таким примитивным, как призыв держать себя в руках, когда эмоции «перехлестывают через край». При аутогенной тренировке человек сначала овладевает теми функциями, которые были неподвластны сознательной регуляции (тепловые ощущения, частота сердцебиения и т. п.), а затем уже «с тыла» едет наступление на свои переживания, лишая их поддержки организма. Если с переживаниями можно справиться, минуя социальное и нравственное содержание, то возникает большой соблазн избавиться, скажем, от угрызений совести, вызвав ощущение приятной тяжести и теплоты в солнечном сплетении, и от мучительного чувства сострадания, ощутив себя птицей, свободно парящей в лучезарном небесном пространстве. «Я спокоен, я совершенно спокоен», — повторяет одну из формул самовнушения персонаж фильма «Попутчик» каждый раз, когда возникает угроза его эмоциональному благополучию. Его нравственное возрождение как раз и проявляется в том, что это заклинание постепенно перестает выполнять свою регулятивную функцию.

Подлинная психологическая культура человека проявляется не столько в том, что он владеет приемами саморегуляции, сколько в способности использовать эти приемы для достижения психологических состояний, которые в наибольшей степени соответствуют гуманистическим нормам поведения и взаимоотношений с другими людьми. Поэтому человека всегда волновала проблема критериев разумного управления эмоциями. Здравый смысл подсказывает, что таким критерием может быть стремление к удовольствию. Такой точки зрения придерживался, например, древнегреческий философ Аристипп, полагавший, что удовольствие является целью, к которой нужно стремиться непременно, обходя стороной ситуации, угрожающие неприятными переживаниями. Среди последующих поколений философов у него было немного сторонников. Зато среди людей, не склонных к философскому осмыслению действительности, единомышленников у Аристиппа гораздо больше. Очень уж привлекательной кажется перспектива получать максимум удовольствий, не испытывая при этом страданий, если отвлечься от нравственной оценки эгоистической позиции «жить в свое удовольствие». И все же корни эгоизма не настолько глубоки, чтобы большинство людей могли отвлекаться от принципов гуманистической морали, отвергающей идею достижения эмоций удовольствия любой ценой. Несостоятельность принципа удовольствия очевидна и с точки зрения приспособления человека к природной и социальной среде.

Погоня за наслаждениями столь же пагубна для физического и душевного здоровья людей, как и постоянные неприятности, страдания и утраты. Об этом свидетельствуют исследования медиков и психологов, наблюдающих за поведением людей, которым в процессе лечения в мозг вживлялись электроды. Стимулируя электричеством различные участки мозга, норвежский ученый Сем-Якобсон обнаружил зоны переживания удовольствия, страха, отвращения, ярости. Если его пациентам предоставлялась возможность самостоятельно стимулировать «зону счастья», то они это делали с таким рвением, что забывали о еде и доходили до конвульсий, непрерывно замыкая контакт, связанный с электростимуляцией соответствующего участка мозга. Создатель теории стресса Г. Селье и его последователи показали, что существует единый физиологический механизм приспособления организма к изменениям окружающей среды; и чем более интенсивны эти изменения, тем выше риск истощения приспособительных возможностей человека независимо от того, приятны ему изменения или нет.

Стресс, вызванный радостными переменами, может оказаться даже сильнее, чем стресс от неприятностей. Например, по шкале стрессовой нагрузки событий, разработанной американскими учеными Т. Холмсом и Р. Реем, крупные личные достижения в большей степени подвергают риску здоровье человека, чем трения с руководителем. И хотя наиболее стрессовыми оказались все же события, связанные с утратами (смерть близких, развод, разлука супругов, болезни и т. п.), определенный стрессогенный эффект был связан и с праздниками, отпуском, каникулами. Так что превращение жизни в «сплошной

праздник» может привести скорее к истощению организма, чем к постоянному состоянию удовольствия.

То, что было сказано по поводу несостоятельности принципа удовольствия как критерия разумного управления эмоциями, может прозвучать предостережением только для оптимиста, который умеет открывать в жизни приятные стороны. Что касается пессимистов, то они, наверное, ничего иного и не ожидали, поскольку радости жизни в их мироощущении мало чего стоят в сравнении с печалью. Подобную точку зрения активно отстаивал философ-пессимист А. Шопенгауэр. В подтверждение он приводил результаты довольно наивных экспериментов, поставленных на самом себе. К примеру, он выяснял, сколько граммов сахара нужно съесть, чтобы перебить горечь одного грамма хины. Тот факт, что сахара требуется в десять раз больше, он истолковывал в пользу своей концепции. А чтобы сомневающиеся смогли сами эмоционально прочувствовать приоритет страданий, он призывал мысленно сравнить удовольствие, получаемое хищником, и муки его жертвы. Единственным разумным критерием управления эмоциями Шопенгауэр считал избегание страданий. Логика подобных рассуждений привела его к признанию небытия идеальным состоянием рода человеческого.

Философская концепция пессимизма мало у кого вызовет сочувствие. Однако пассивная стратегия избегания страданий — явление нередкое. Пессимистически настроенные люди смиряются с постоянной угнетенностью, поскольку надеются, что отказ от активного стремления к успеху избавит их от сильных стрессов. Однако это заблуждение. Преобладающий отрицательный эмоциональный фон, характерный для многих людей, значительно ухудшает их продуктивность и жизненный тонус. Разумеется, невозможно полностью избежать отрицательных эмоций, да, видимо, и нецелесообразно; они в определенной степени организуют человека на борьбу с препятствиями, противодействие опасности. Исследование, проведенное на обезьянах, показало, что у опытного вожака, перенесшего многие битвы, реакция на стрессовую ситуацию более благоприятна с медико-биологической точки зрения, чем у молодых обезьян. Однако постоянное переживание отрицательных эмоций приводит к формированию не только психологических, но и функциональных негативных изменений, охватывающих, как показали исследования коллектива ученых под руководством Н. П. Бехтеревой, все участки мозга и нарушающих его деятельность.

По мнению физиологов, человек не должен позволять своему мозгу «привыкать» к неприятностям. Г. Селье настойчиво рекомендует стремиться забывать о «безнадежно-отвратительном и тягостном». Необходимо, как утверждают Н. П. Бехтерева и ее коллеги, как можно чаще создавать себе пусть маленькую, но радость, уравнивающую пережитые неприятные эмоции. Необходимо сосредоточивать внимание на положительных моментах своей жизни, чаще вспоминать приятные минуты прошлого, планировать действия, которые могут улучшить положение. Способность находить радость в жизненных мелочах присуща долгожителям. Вообще следует отметить, что психологический тип личности долгожителя характеризуется такими чертами, как доброжелательность, отсутствие чувства непримиримого соперничества, враждебности и зависти.

В настоящее время существует немало психотерапевтических методов регуляции эмоциональных состояний. Однако большинство из них требует специальных индивидуальных или групповых занятий. Одним из наиболее доступных способов улучшения эмоционального состояния является смехотерапия.

Французский врач Г. Рубинштейн обосновал биологическую природу полезности смеха. Смех вызывает не очень резкую, но глубокую встряску всего организма, что приводит к расслаблению мышц и позволяет снять напряжение, вызываемое стрессом. При смехе углубляется дыхание, легкие поглощают воздуха втрое больше и кровь обогащается кислородом, улучшается циркуляция крови, успокаивается ритм сердца, снижается артериальное давление. При смехе усиливается выделение эндоморфина,

болеуспокаивающего противострессорного вещества, происходит освобождение организма от гормона стресса — адреналина. Примерно тем же механизмом воздействия обладают танцы. Определенная «доза» смеха может обеспечить хорошее самочувствие и в трудных ситуациях, однако «передозировка» даже такого безобидного средства, как смех, может привести к уходу от разумного управления эмоциями. Постоянное веселье — такой же уход от жизни, как и погруженность в мрачные переживания. И дело не только в том, что эмоциональные крайности могут ухудшить самочувствие и состояние здоровья. Неуравновешенность положительных и отрицательных эмоций препятствует полноценному общению и взаимопониманию.

Есть две категории людей, которые никогда не будут поняты окружающими, как бы они того ни хотели. Тех, кто постоянно удручен, погружен в горькие раздумья о несовершенстве человеческой природы, люди будут, по возможности, избегать, опасаясь заразиться мрачным настроением и пессимизмом. Иногда бывает трудно увидеть различие между болезненным состоянием депрессии, когда человек полностью утрачивает способность регулировать эмоции, и состоянием «ухода» в неприятные переживания, свойственного некоторым в общем-то здоровым людям, попадающим в сложные жизненные ситуации. Но различие все же есть. При болезненных состояниях отрицательные эмоции направлены главным образом внутрь, концентрируются вокруг собственной личности, тогда как «здоровые» отрицательные эмоции постоянно ищут жертву среди окружающих, чтобы выплеснуться в агрессивной вспышке или в горькой жалобе. Но поскольку большинство людей не могут выдерживать длительное воздействие тяжелой эмоциональной атмосферы, они начинают избегать общения с человеком, погруженным в неприятные переживания. Постепенно утрачивая привычные контакты, он вынужден переносить отрицательные эмоции на себя.

А если способность радоваться всему, что есть и что может произойти, присуща человеку и он неизменно пребывает в приподнятом расположении духа, радуется жизни в любых обстоятельствах? Остается, казалось бы, только позавидовать и постараться последовать его примеру. Действительно, в большинстве нейтральных ситуаций общения, не требующих сочувствия, помощи, поддержки, весельчаки вызывают симпатию и одобрение своей способностью ничего не принимать близко к сердцу. Но постоянно радоваться может только тот, кто умеет радоваться всему, даже чужому горю. Не разделяя страданий других людей, человек рискует оказаться в психологическом вакууме, когда поддержка понадобится ему самому. Постоянно пребывая в радужном настроении, он причает окружающих к «беспроблемному» отношению к себе. И когда наступает время серьезных испытаний на прочность, происходит срыв. По наблюдению психотерапевта В. А. Файвишевского, отсутствие опыта преодоления неприятных переживаний, вызванных неудачами и утратами, может привести к «неврозу победы», который наблюдается у постоянно преуспевающих людей при первой же неудаче.

Грубое нарушение эмоционального баланса никому не идет на пользу, даже если доминирует положительный эмоциональный фон. Может показаться, что человек, не теряющий веселья в присутствии страдающих, способен заразить их своим настроением, поднять дух и придать бодрости. Но это иллюзия. Шуткой или жизнерадостной улыбкой легко разрядить ситуативно возникшее напряжение, но столь же легко достигнуть противоположного эффекта, столкнувшись с глубоким переживанием. В связи с этим можно провести параллель с воздействием музыки на эмоции человека.

Известно, что музыка обладает мощным эмоциональным зарядом, подчас более мощным, чем реальные жизненные события. Например, психологи, опросившие студентов, преподавателей и других работников Стэнфордского университета, обнаружили, что среди факторов, возбуждающих эмоции, музыка заняла первое место, на втором — трогательные сцены в кинофильмах и литературных произведениях и лишь на шестом — любовь. Конечно, нельзя абсолютизировать данные, полученные в одном исследовании, но нельзя и не признать, что эмоциональный эффект музыки очень велик. Учитывая его, психологи применяют метод музыкальной психотерапии для коррекции эмоциональных

состояний. При эмоциональных расстройствах депрессивного типа веселая музыка только усугубляет негативные переживания, тогда как мелодии) которые не отнесешь к жизнерадостным, приносят положительные результаты. Так и в человеческом общении горе можно смягчить состраданием или усугубить безмятежной веселостью и дежурным оптимизмом. Здесь мы вновь возвращаемся к эмпатии — способности настраивать свои эмоции на «волну» переживаний других людей. Благодаря эмпатии удается избежать постоянной погруженности в собственные радости и огорчения. Эмоциональный мир окружающих нас людей настолько богат и многообразен, что соприкосновение с ним не оставляет шансов на монополию положительных или отрицательных переживаний. Эмпатия способствует уравниванию эмоциональной сферы человека.

Некоторые философы буквально понимали принцип уравниваемости, доказывая, что в жизни каждого человека радости точно соответствуют страданиям и, если вычитать одни из других, то в результате будет получен ноль. Польский философ и искусствовед В. Татаркевич, проанализировавший такого рода исследования, пришел к выводу, что доказать или опровергнуть эту точку зрения невозможно, поскольку нельзя точно измерить и однозначно сопоставить радости и страдания. Однако и сам Татаркевич не видит иного решения этой проблемы, кроме признания, что «человеческая жизнь имеет тенденцию к выравниванию приятных и неприятных ощущений».

На наш взгляд, принцип уравниваемости эмоций важен не потому, что он может указать точную пропорцию положительных и отрицательных переживаний. Гораздо важнее другое, чтобы человек понял, что устойчивая эмоциональная уравниваемость как показатель разумного управления эмоциями не может быть достигнута только путем ситуативного контроля за переживаниями. Удовлетворенность человека своей жизнью, деятельностью и взаимоотношениями с окружающими не равнозначна сумме удовольствий, получаемых в каждый отдельно взятый момент. Подобно альпинисту, переживающему ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения на вершине именно потому, что успех стоил ему многих неприятных эмоций на пути к цели, любой человек получает радость как итог преодоленных трудностей. Маленькие радости жизни необходимы для компенсации неприятных переживаний, но от их суммы не следует ждать глубокого удовлетворения. Известно, что дети, испытывающие дефицит родительской ласки, тянутся к сладкому. Одна конфета может на какое-то время снять напряжение у ребенка, но даже большое их количество не может сделать его счастливым.

Каждый из нас чем-то напоминает ребенка, тянущегося к конфете, когда пытается повлиять на свои эмоции непосредственно в момент их возникновения. Кратковременный эффект, полученный при ситуативном управлении эмоциями, не может привести к стабильной эмоциональной уравниваемости. Это связано с устойчивостью общей эмоциональности человека. Что такое эмоциональность и можно ли ею управлять?

С начала двадцатого столетия были проведены первые исследования эмоциональности. С тех пор принято считать, что эмоциональные люди отличаются тем, что все принимают близко к сердцу и бурно реагируют на пустяки, а малоэмоциональные — обладают завидным хладнокровием. Современные психологи склонны отождествлять эмоциональность с неуравновешенностью, неустойчивостью, высокой возбудимостью.

Эмоциональность рассматривается как устойчивая черта личности, связанная с ее темпераментом. Известный советский психофизиолог В. Д. Небылицын считал эмоциональность одним из основных компонентов темперамента человека и выделял в ней такие характеристики, как впечатлительность (чуткость к эмоциогенным воздействиям), импульсивность (быстрота и необдуманность эмоциональных реакций), лабильность (динамичность эмоциональных состояний). В зависимости от темперамента человек с большей или меньшей интенсивностью эмоционально включается в различные ситуации.

Но если эмоциональность непосредственно связана с темпераментом, в основе которого

— свойства нервной системы, то возможность разумного управления эмоциональностью без вмешательства в физиологические процессы представляется крайне сомнительной. Может ли холерик разумно регулировать интенсивность своих «холерических» вспышек, если в его темпераменте преобладает импульсивность — склонность к быстрым и необдуманным эмоциональным реакциям? Он успеет «наломать дров» по пустяку, прежде чем осознает, что наиболее разумный принцип управления эмоциями — уравновешенность. А невозмутимый флегматик, органически не способный к тому, чтобы живо и непосредственно продемонстрировать свои чувства, всегда будет восприниматься окружающими как человек, которому глубоко безразлично происходящее. Если эмоциональность понимать только как сочетание силы, скорости возникновения и подвижности эмоциональных реакций, то для разума остается одна сфера приложения: смириться с тем, что есть эмоциональные и неэмоциональные люди, и считаться с их естественными особенностями. Сама по себе эта миссия разума исключительно важна для человеческого взаимопонимания.

Особенности темперамента обязательно необходимо учитывать в различных ситуациях общения. Например, не стоит обижаться на бурную реакцию холерика, которая чаще свидетельствует о его импульсивности, чем о сознательном намерении обидеть собеседника. Ему можно ответить тем же, не рискуя вызвать длительный конфликт. Но даже одно резкое слово может надолго вывести из равновесия меланхолика — ранимого и впечатлительного человека с обостренным чувством собственного достоинства.

Чтобы научиться разумно относиться к особенностям эмоционального склада других людей, мало знать эти особенности, нужно еще и владеть собой, сохранять уравновешенность независимо от того, насколько интенсивны собственные эмоциональные реакции. Такая возможность появляется в том случае, если от бесплодных попыток воздействия непосредственно на интенсивность эмоций человек переходит к управлению ситуациями, в которых возникают и проявляются эмоции. Эмоциональные ресурсы человека не безграничны, и если в одних ситуациях они расходуются слишком щедро, то в других начинает ощущаться их дефицит. Даже гиперэмоциональные люди, которые кажутся окружающим неистощимыми в проявлении своих чувств, находясь в спокойной обстановке, погружаются в заторможенное состояние в большей степени, чем те, кого относят к категории малоэмоциональных. Эмоции, как правило, не возникают спонтанно, они привязаны к ситуациям и превращаются в устойчивые состояния, если эмоциогенная ситуация сохраняется длительное время. Такие эмоции принято называть страстью. И чем важнее для человека одна жизненная ситуация, тем выше вероятность, что одна страсть вытеснит все остальные. Только великая страсть, утверждал французский литератор Анри Пети, способна укрощать наши страсти. А его соотечественник писатель Виктор Шербюлье обратил внимание на возможность противоположного эффекта, утверждая, что наши страсти пожирают друг друга, и нередко большие пожираются малыми.

Одно из этих суждений, на первый взгляд, противоречит другому, однако это не так. Можно сконцентрировать все эмоциональные ресурсы в одной ситуации или в одной сфере жизни, а можно распределить их по многим направлениям. В первом случае интенсивность эмоций будет предельной. Но чем больше эмоциогенных ситуаций, тем ниже интенсивность эмоций в каждой из них. Благодаря этой зависимости открывается возможность управлять эмоциями более разумно, чем при вмешательстве в их физиологические механизмы и непосредственные проявления. Формально эту зависимость можно выразить следующим образом: $\mathcal{E} = I_{\mathcal{E}} * N_{\mathcal{E}}$ (где \mathcal{E} — общая эмоциональность человека, $I_{\mathcal{E}}$ — интенсивность каждой эмоции, $N_{\mathcal{E}}$ — количество эмоциогенных ситуаций).

По сути, данная формула означает, что общая эмоциональность человека является константой (относительно постоянной величиной), тогда как сила и длительность эмоциональной реакции в каждой конкретной ситуации может существенно изменяться в зависимости от количества ситуаций, которые не оставляют данного человека

равнодушным. Закон эмоциональной константности дает возможность по-новому взглянуть на устоявшиеся представления о постепенном возрастном снижении эмоциональности.

Принято считать, что в молодости человек эмоционален, а с возрастом эмоциональность в значительной мере утрачивается. В действительности, с накоплением жизненного опыта, человек расширяет сферы эмоциональной вовлеченности, все больше ситуаций вызывают у него эмоциональные ассоциации, а следовательно, каждая из них вызывает и менее интенсивную реакцию. Общая же эмоциональность при этом остается прежней, хотя в каждой наблюдаемой окружающими ситуации человек ведет себя более сдержанно, чем в юности. Разумеется, бывают случаи, когда и с возрастом не утрачивается способность бурно и продолжительно реагировать на определенные события. Но это характерно для людей фанатичного склада, которые концентрируют свои эмоции в какой-то одной сфере и абсолютно не обращают внимания на то, что и как происходит в других.

Расширению круга эмоциогенных ситуаций способствует общекультурное развитие личности. Чем выше культурный уровень человека, тем большую сдержанность в проявлении эмоций наблюдают окружающие в общении с ним. И наоборот, неуправляемые страсти и бурные вспышки эмоций, называемые аффектами, сопряжены, как правило, с ограниченностью сфер проявления эмоций, что характерно для людей с низким уровнем общей культуры. Вот почему так велика роль искусства в регуляции человеческой эмоциональности. Обогащая свой духовный мир эстетическими переживаниями, человек утрачивает зависимость от всепоглощающих страстей, связанных с его прагматическими интересами.

Учитывая закон константности, можно овладеть способами управления эмоциями, которые направлены не на безнадежную борьбу с разрушительными проявлениями эмоциональных крайностей, а на создание условий жизни и деятельности, позволяющих не доводить себя до крайних эмоциональных состояний. Речь идет об управлении экстенсивной составляющей общей эмоциональности — эмоциогенными ситуациями.

Первый способ — **распределение эмоций** — заключается в расширении круга эмоциогенных ситуаций, что приводит к снижению интенсивности эмоций в каждой из них. Необходимость в сознательном распределении эмоций возникает при чрезмерной концентрации переживаний человека. Неспособность распределять эмоции может приводить к существенному ухудшению здоровья. Так, Я. Рейковский приводит данные исследования эмоциональных особенностей людей, перенесших инфаркт. Их просили припомнить наиболее негативные события, которые предшествовали болезни. Оказалось, что больные через два месяца после инфаркта припоминали значительно меньше стрессовых событий, чем здоровые люди. Однако сила и продолжительность неприятных переживаний по поводу каждого из таких событий у больных оказались намного выше; они значительно чаще жаловались на чувство вины или враждебности и на трудности контроля над своими переживаниями.

Распределение эмоций происходит в результате расширения информации и круга общения. Информация о новых для человека объектах необходима для формирования новых интересов, которые превращают нейтральные ситуации в эмоциональные. Расширение круга общения выполняет ту же функцию, поскольку новые социальные и психологические контакты позволяют человеку найти более широкую сферу проявления своих чувств.

Второй способ управления эмоциями — **сосредоточение** — необходим в тех обстоятельствах, когда условия деятельности требуют полной концентрации эмоций на чем-то одном, имеющем решающее значение в определенный период жизни. В этом случае человек сознательно исключает из сферы своей активности ряд эмоциогенных ситуаций, чтобы повысить интенсивность эмоций в тех ситуациях, которые являются для него наиболее важными. Могут применяться различные житейские приемы

сосредоточения эмоций. Об одном из них рассказывал известный кинорежиссер Н. Михалков. Чтобы полностью сконцентрировать усилия в работе над замыслом нового фильма, он обрил волосы и тем самым утратил эмоциональный стимул к тому, чтобы лишний раз появляться на людях. Популярный актер театра и кино А. Джигарханян сформулировал для себя «закон сохранения эмоций». Он считает обязательным хотя бы один раз в неделю исключать ситуации, в которых щедро расходуются эмоции, необходимые для творческой деятельности. Наиболее общим приемом сосредоточения эмоций является ограничение информации из привычных источников и исключение благоприятных условий деятельности в тех ситуациях, которые способствуют «распылению» эмоций.

Третий способ управления эмоциями — **переключение** — связан с переносом переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные. При так называемых деструктивных эмоциях (гнев, ярость, агрессия) необходима временная замена реальных ситуаций иллюзорными или социально незначимыми (по принципу «козла отпущения»). Если же конструктивные эмоции (прежде всего интересы) сконцентрированы на пустяках, иллюзорных объектах, то необходимо переключение на ситуации, имеющие повышенную социальную и культурную ценность. Применение этих способов управления эмоциями требует определенных усилий, изобретательности, выдумки. Поиск конкретных приемов зависит от личности, уровня ее зрелости.

Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. — Киев, 1989.

Отношение к жизни: самооценка и разумная организация



Относиться к жизни можно по-разному. Мысль банальная, но не лишенная назидательности, которая необходима, на наш взгляд, для начала серьезного разговора об

отношении к жизни и взаимопонимании. Проще всего жить, как живется, и не задумываться о том, что непосредственно не касается насущных проблем. Но чем проще живет человек, чем меньше усилий затрачивает он на организацию своей жизни, тем бесцветней, тем незаметней для других людей он становится. Чтобы окружающие смогли нас понять, нужны определенные человеческие качества, но чтобы они захотели понять, мало быть просто неплохим человеком, вызывающим смутную симпатию. Необходимо пробудить интерес к себе, к своим замыслам, поступкам, творческим и общественным достижениям. И если человек сам не может понять, для чего он живет, трудно ожидать, что смысл его существования будет понят другими людьми.

Не умея так организовать свою жизнь, чтобы она была интересна ему самому и окружающим, человек, как правило, ссылается на обстоятельства — житейские неурядицы, непонимание близких, отсутствие необходимых условий для самореализации. Но какими бы ни были внешние условия, решающее слово в организации жизни принадлежит разуму. «Нельзя жить приятно, не живя разумно», — утверждал древнегреческий философ Эпикур. Непримируемую позицию к тем, кто не способен следовать голосу разума, занимал Диоген Синопский: «Для того, чтобы жить как следует, нужно иметь или разум или петлю».

Нельзя, конечно, буквально понимать древних мыслителей. Каждый из них имел свое представление о разуме и мере его участия в организации человеческой жизни. Вопрос этот относится к категории вечных. О нем спорили в прошлом, спорят и сейчас. Бесспорной остается только необходимость в определении тех жизненных принципов и оценок, без которых существование человека утрачивает индивидуальный смысл и социальное значение.

При всем многообразии индивидуальных представлений о жизни в них всегда можно найти общие черты, связанные с наиболее типичными жизненными позициями при восприятии, осмыслении и освоении действительности. Если рассматривать отношение к жизни в целом, то на основании общего мировосприятия можно выделить две позиции: оптимизм и скептицизм. Оптимисты видят в жизни преимущественно хорошую сторону. В самых тяжелых обстоятельствах оптимист находит утешение и поддержку в надежде на лучшие времена. Особенно сильны оптимистические тенденции в юношеских представлениях о жизни. В одном из наших исследований мы просили юношей и девушек 15—17 лет назвать события, которые они ожидают в будущем. Были названы сотни различных событий, среди которых практически отсутствовали жизненные ситуации, связанные с поражениями, утратами, неудачами. Среди пожилых людей тоже немало оптимистов. По нашим данным, свыше 60 % видят в будущем больше положительных событий, чем возможных утрат и неудач.

Оптимизм не всегда уживается с реализмом. В этом его благо, но в этом и его слабость. Зато скептики — реалисты до мозга костей. Их кредо — сомнение. От их придиричivoго взгляда не ускользнут ни один недостаток, ни одна трудность, ни один повод для сомнения. Скептик часто видит столько трудностей на пути к самой привлекательной цели, что начинает сомневаться в необходимости ее достижения. Крайний скептицизм превращает человека в пессимиста, способного замечать в жизни только худшую ее сторону и не верить, что в будущем что-либо может измениться. Пессимист-философ обычно приходит к выводу о бессмысленности существования мира и всех его обитателей. Если же пессимист не склонен к философскому восприятию действительности, то он просто досаждаеt окружающим его людям постоянным нытьем и жалобами на беспросветное существование. Однако скепсис не всегда достигает крайней степени. В умеренном количестве он так же необходим для нормальной жизнедеятельности, как и оптимизм. Потому и чувствуют необходимость друг в друге оптимисты и скептики для гармоничного, уравновешенного совместного представления действительности.

По способу осмысления картины мира различают **рационалистов** (людей с логическим складом ума) и **иррационалистов** (людей с преимущественно художественным типом мышления). Иррационалист мыслит образами, он не любит, не понимает и не принимает логику. Вся совокупность причинно-следственных связей между различными явлениями окружающего мира не интересует его, кажется ему упрощением богатства внешнего и внутреннего мира. Абстрактные схемы, лишённые образности, вызывающей эмоции, раздражают его; поэтому он не понимает и не любит абстрактные знания, например, математику. Люди этого типа научным объяснениям непонятных явлений предпочитают мистическое толкование, имеющее покров таинственности и принципиальной непознаваемости. Главной двигательной силой их деятельности являются эмоции, вызванные целостными образами в конкретном месте и в конкретный момент времени. Они, как правило, хорошо чувствуют различные нюансы человеческих отношений, но хуже справляются с управлением собственным поведением в моменты общения, т. к. собственные эмоции выступают на первый план.

Рационалист анализирует мир явлений логически, стараясь каждому определить место в сложной системе причинно-следственных связей. Не беда, если элементы схемы трудно обнаружить в реальной жизни. Стройность концепции, гармония построенной схемы сами по себе вызывают положительные эмоции. Недостаточность или несогласованность фактов, опровергающих умозрительную концепцию, вызывает отрицательные эмоции и побуждает к поиску возможностей расширения знания. В отношениях с людьми в конкретной ситуации рационалист в большей степени опирается на собственную концепцию характера данного человека, чем на конкретные проявления его поведения.

Но человек не только воспринимает и анализирует окружающий мир, он по мере своих способностей и объективных возможностей преобразует его. По способу преобразовательного отношения к жизни, освоения окружающего мира существуют два основных типа людей: **созерцатели и практики**.

Для людей с созерцательным типом активности преобладающей является внутренняя активность, «тот процесс, который,— по определению Э. Фромма,— происходит в людях, которые действительно «видят» дерево, а не просто смотрят на него, или в тех, кто, читая стихи, испытывает те же движения души, что и поэт, выразивший их словами, этот процесс может быть очень продуктивным, несмотря на то что в результате его ничего не «производится». Созерцательная жизнь, посвященная поискам истины, по представлению Аристотеля, является высшей формой активности.

Однако, на наш взгляд, для того, чтобы претендовать на высшую форму активности, люди с созерцательным типом отношения к жизни должны найти способ выражения тех внутренних процессов, в которые они погружены. Для многих созерцателей характерна глубина чувств и мыслей, однако, активно живя внутренним миром, продумав, осмыслив и глубоко прочувствовав, созерцатель часто ограничивается мечтами, фантазиями, не умея или не желая не только воплотить их в жизнь, но и даже поделиться ими с окружающими. В русской литературе такому типу созерцателя уделялось немалое внимание. Примеры Манилова или Обломова, ярко выраженных бездеятельно-созерцательных типов личности, скорее отпугивают, чем привлекают. Не следует забывать, что как Аристотель, так и Фромм, да и многие другие философы, рассматривающие созерцательность как высшую форму продуктивности, не ограничились тем богатством изменений внутреннего мира, которые произошли в результате размышлений, а проявили и внешнюю активность для написания и обнародования своих трудов.

Практический тип отношения к жизни характерен для людей, предпочитающих реагировать на внешнее влияние непосредственным действием. Практик нередко начинает действовать, не тратя времени на обдумывание плана действий. Он корректирует свои поступки непосредственно в процессе деятельности, не анализируя причин и не задумываясь над последствиями. Действия его, как правило, решительны, и если он не

«наломает дров», то может совершить много полезных дел, пока созерцатель будет обдумывать проблему со всех сторон и осмысливать ее в глобальном масштабе.

Невозможно, да и не нужно оценивать, какой из этих типов отношения к жизни лучше. Каждый из них имеет свои достоинства и свои недостатки. Но одно несомненно: в поисках смысла жизни, своего места, роли и миссии в ней человек должен организовать свою жизнь таким образом, чтобы его индивидуальные особенности и способности получили развитие и могли в полной мере раскрыться и реализоваться в продуктах деятельности. Какого же, собственно, результата вправе ожидать человек, затрачивающий усилия разума и воли на организацию своей жизни? По каким критериям можно делать выводы о разумности или неразумности принципов распоряжения собственной жизнью, своими способностями и объективными возможностями?

Одним из важнейших критериев является социальная оценка продуктивности человеческой жизни, под которой понимается все то, что создано человеком для блага других людей. Как правило, результаты деятельности находят заслуженный отклик, высоко ценятся окружающими, поднимают авторитет человека, вызывают уважение к нему.

Но даже в тех случаях, когда современники не способны оценить по достоинству опережающее время открытие ученого или произведение мастера, мысль о благодарных потомках окрыляет его, результаты труда видятся ему признанными и служащими человечеству. Каждому человеку знакомо, как возрастают его силы и энтузиазм, когда он знает, что результат его работы действительно кому-то нужен, и как опускаются руки от бессмысленного труда. Не формальные лозунги типа «Во благо общества» повышают отдачу человека, а чувство личной уверенности в том, что все им сделанное сегодня, сейчас, в данную минуту, кому-то нужно и кто-то с нетерпением этого ждет. Речь идет о необходимости создания таких экономических и психологических условий, в которых каждый человек может ощущать полезность для других затраченных им душевных, интеллектуальных и физических усилий.

Степень удовлетворенности человека своей жизнью (как в целом, так и ее различными сторонами) является вторым критерием разумной ее самоорганизации. Как показывают социально-психологические исследования, в том числе и проведенные нами, жизненная удовлетворенность тесно связана с продуктивностью. Причем не только той, которая уже достигнута, но и планируемой. Может ли быть удовлетворен своей жизнью человек, отдавший все свои силы достижению материального благосостояния или сумевший таким образом организовать свою жизнь, что развлекательный досуг имеет в ней первостепенное значение? Можно иметь разные гипотезы, особенно наблюдая или испытывая все тяготы отсутствия не только комфортных, но и мало-мальски нормальных бытовых условий. Однако данные опроса более чем тысячи людей пенсионного возраста показывают, что решающую роль в удовлетворенности жизнью играют не материальные факторы и не благоприятные условия отдыха и развлечений, а продуктивность жизни.

Чтобы правильно оценить эти данные, необходимо различать чувства удовлетворенности и удовольствия. Чувство удовольствия выступает положительным эмоциональным фоном потребительской деятельности, в результате которой человек имеет возможность удовлетворить свои первичные потребности. Но основной характеристикой этого чувства, отличающей его от удовлетворенности, является кратковременность. Удовлетворенность является значительно более устойчивым эмоциональным состоянием. Возникает и формируется оно в результате продуктивной преобразовательной деятельности, направленной на производство материальных и духовных ценностей и далеко не всегда сопровождающейся непосредственным чувством удовольствия. Устойчивость чувства удовлетворенности порождается, с одной стороны, тем, что результат труда является реальным подтверждением ценности, бессмысленности собственной жизни.

Мне есть, что спеть, представ перед всевышним, Мне есть чем оправдаться перед ним.

Так выразил Владимир Высоцкий желание подвести итог, которое возникает практически у каждого человека на разных этапах жизненного пути.

С другой стороны, результат труда, особенно если в нем испытывают заинтересованность другие люди, вызывает одобрение, похвалу, признание особых способностей и мастерства часто не только в момент его достижения, но и спустя определенное время. Чем долгосрочнее продукт деятельности, тем более длительный положительный отклик со стороны других (все новых и новых) людей испытывает человек. Это создает условия устойчивости чувства удовлетворенности.

Человек может испытывать чувство неудовлетворенности не только собой, но и собственной жизнью. Он может быть неудовлетворен своей работой, людьми, с которыми общается, их деловыми или нравственными качествами и т. п. В основе этого, как правило, лежит защитный психологический механизм проекции. Фактически это неосознаваемая неудовлетворенность собственными качествами. Травмирующая неудовлетворенность работой — это, по сути, неудовлетворенность своей способностью справляться с трудностями, которые возникают в процессе ее выполнения. Неудовлетворенность другим человеком — это в основном неудовлетворенность своей линией поведения по отношению к нему. Ведь в ситуациях, в которых удалось дать достойный отпор недоброжелателю или просто неприятному человеку, возникает чувство глубокого удовлетворения.

В нашем сознании формируется идеальный образец собственного поведения — представление о том, как надо держаться, говорить, поступать в различных ситуациях. Если удастся повести себя в соответствии с этим идеалом, человек испытывает чувство удовлетворенности собой. Если реальное поведение не соответствует образцу, то чувство неудовлетворенности чаще всего переносится на тот объект, по отношению к которому не удалось повести себя должным образом. В целом этот механизм выполняет определенную защитную функцию, так как люди, склонные к постоянному самообвинению, по данным известного польского специалиста в области психологии эмоций Я. Рейковского, в значительно большей степени подвержены болезням стресса.

Третьим важным критерием разумной организации жизни выступает такой весьма значимый для каждого человека показатель, как состояние его здоровья. Разумеется, не все люди имеют равный исходный уровень: одни рождаются более ослабленными, с наследственной предрасположенностью к тому или иному заболеванию, другие подрывают свое здоровье в силу вынуждающих причин или по собственной халатности. На многое ли способен человек и может ли он иметь высокую степень удовлетворенности, если состояние его здоровья оставляет желать лучшего? Конечно, есть примеры высоких образцов мужества и воли, когда, преодолевая тяжелую болезнь, люди создавали замечательные творения. Но чаще всего человек, ослабленный болезнью, малопродуктивен, малоинтересен окружающим, которые только из вежливости или из сострадания будут стараться понять его. Да и он сам, в силу естественных причин, сферу своих интересов, мыслей и чувств сосредоточивает на том, где болит сегодня и чем это вызвано.

О разумной организации жизни можно говорить лишь в том случае, когда состояние здоровья, независимо от исходного уровня, улучшается или не ухудшается. Даже замедление темпа ухудшения в некоторых случаях может свидетельствовать о том, что принципы организации жизни выбраны правильно. Таким образом, состояние здоровья и, даже точнее, самочувствие человека является важным медико-биологическим критерием разумности организации жизни.

Обобщая опыт собственных исследований и многочисленные социально-психологические, социологические и геронтологические данные, мы предлагаем читателю ряд основных принципов разумной организации жизни:

- перспективность,
- определенность,
- ритмичность,
- тренировка,
- общительность.

Перспективность является принципом номер один и подразумевает обязательное наличие у человека жизненных целей. Ставя перед собой долговременные цели, человек определяет те ориентиры, стремясь к которым, он наполняет свою жизнь индивидуальным смыслом, отвечает себе на вопрос, ради чего он живет. Г. Селье отмечает, что отдаленная цель, которую ставит перед собой человек, позволяет устранить ведущие к дистрессу постоянные сомнения в правильности своих решений и поступков.

Конкретное содержание целей может быть различным, оно зависит и от возрастного этапа жизненного пути человека, и от его личных интересов, уровня культуры, способностей, жизненных ориентации. Но существуют и некоторые общие закономерности, свидетельствующие о том, каким образом наличие и содержание жизненных целей влияет на продуктивность, удовлетворенность и самочувствие.

В 1978—1979 и в 1981—1983 годах нами проводилось социально-психологическое исследование людей в возрасте 50—70 лет, проживающих в Киеве. Данные этого исследования убеждают, что люди, жизненные цели которых носят общественно значимый характер или отражают индивидуальные духовные интересы, направленность на творческие занятия, имеют заметно более высокие показатели жизненной удовлетворенности, самочувствия, настроения. Они гораздо реже вступают в конфликты с близкими людьми, жалуются на непонимание со стороны окружающих. Однако нельзя не отметить тот тревожный факт, что таких людей было очень мало — от 4 до 13 % в различных социальных группах.

Значительно большее число людей в качестве основной жизненной цели указало, что они хотят «спокойно дожить» или даже — «спокойно умереть». Отсутствие жизненной перспективы существенно влияет и на отношение людей к долголетию. На вопрос: «Хотите ли Вы дожить до 100 лет?» 55 % женщин и 39 % мужчин дали отрицательный ответ. На уточняющий вопрос: «Почему же?» люди, как правило, отвечали: «Не хочу быть беспомощным», «не хочу быть в тягость детям», «не хочу быть в тягость самому себе», «не хочу быть обузой», «не хочу быть немощной старухой» и т. п. Не имея перед собой жизненной цели, не зная, чему посвятить свободное время, силы и способности, многие, еще практически здоровые люди мысленно живут будущей беспомощностью, негативными переживаниями будущего. Именно будущего, а не настоящего, поскольку в нашей выборке были люди, 70 % из числа которых не достигли 60 лет, а остальные — 70 лет; причем большинство из них не относило себя не только к категории старых людей, но и пожилых.

Уже по характеру ответов на вопрос о причинах нежелания жить долго можно видеть влияние на оценку жизненной перспективы взаимоотношений с близкими людьми. Это не случайно. Дело в том, что жизненные цели многие пожилые люди тесно связывают с делами и заботами своих детей и внуков: «Хочу, чтобы сын поменял место работы», «чтобы дочь разошлась с мужем», «чтобы внучка поступила в институт» и т. п. Происходит своего рода компенсация отсутствия жизненных целей, связанных с самореализацией, целями устройства жизни взрослых детей. Однако такого рода компенсация, содержание которой часто вступает в противоречие с планами самих детей, часто приводит к напряженности в семейных отношениях.

Тесно связывая свои жизненные цели с судьбой детей, пожилые люди практически пытаются разумно, с их точки зрения, организовать не свою жизнь, а жизнь других членов семьи. При этом типичными в нашем исследовании являлись жалобы на

несамостоятельность взрослых детей (в материальном отношении, в сфере домашнего хозяйства и т. п.). В данном случае налицо очень противоречивое отношение: с одной стороны, стремление опекать, с другой — недовольство несамостоятельностью. Такое психологическое состояние, предрасполагающее к конфликтам, часто усугубляется и тем, что отсутствие собственных жизненных целей, связанных с самореализацией, само по себе вызывает неудовлетворенность жизнью, хотя причины этой неудовлетворенности, как правило, не осознаются.

При постановке жизненных целей прежде всего необходимо руководствоваться реальной возможностью их достижения. В противном случае возникает вероятная угроза стресса «рухнувшей надежды». Г. Селье подчеркивает, что стресс «рухнувшей надежды» с значительно большей вероятностью приводит к заболеваниям (язва желудка, мигрень, высокое давление или же повышенная раздражительность), чем чрезмерная физическая работа. Поэтому необходимо всесторонне оценивать реалистичность намечаемой перспективы и концентрировать усилия на том, что имеет объективные основания для реализации в будущем.

Содержательная реалистичная перспектива необходима на каждом этапе жизненного пути. И впервые человек учится овладевать перспективой собственной жизни в юношеском возрасте. При исследовании жизненной перспективы старшеклассников нами было обнаружено, что подавляющее большинство юношей и девушек 15—17 лет имеет достаточно отдаленные жизненные цели, связанные с будущей работой, продолжением учебы, социальным продвижением, семьей и материальным потреблением. Основная проблема формирования жизненной перспективы молодежи состоит не в дефиците «перспективного» взгляда на будущую жизнь, характерном для представителей старших поколений, а в несогласованности отдаленных жизненных целей с актуальной жизненной ситуацией и ближайшими жизненными планами — учебой и выбором профессии *.

* Подробнее об этом исследовании см.: *Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи.* К., 1988.

Обнаруживая реализм в последовательности будущих жизненных достижений, юноши и девушки вместе с тем проявляют чрезмерный оптимизм в определении сроков, с которыми связывают эти достижения. Буквально все, что намечают, они надеются иметь к 30-35 годам. Дополнительным источником, к которому предполагают обратиться молодые люди, планируя крупные материальные приобретения, оказывается прежде всего помощь со стороны родителей — на нее рассчитывает большинство старшеклассников. Около 80 % школьников в осуществлении своих материальных планов учитывают даже помощь родителей будущего супруга. Так что жалобы людей старшего поколения на несамостоятельность детей имеют под собой очень конкретную почву. Сопоставление данных исследования молодежи и людей старшего возраста позволяет сделать вывод о существующем ныне не очень благоприятном симбиозе материального иждивенчества молодежи и духовного иждивенчества родителей, концентрирующих свои жизненные цели на организации жизни детей.

Разумная организация жизни в каждом возрастном периоде требует обязательной реализации принципа перспективности с учетом возрастных особенностей человека и специфики той жизненной ситуации, в которой он находится. Отсутствие развитой перспективы — предпосылка принятия импульсивных жизненных решений, приводящих к психологическим кризисам, нравственной и физической деградации. Реализация принципа перспективности обуславливается тем, насколько последовательно в организации жизни человек придерживается принципа определенности, который характеризует возможности осуществления жизненных целей.

Определенность — наличие жизненных планов как конкретных программ реализации целей. Каждая более или менее значимая жизненная цель требует определенной

последовательности действий, направленных на ее достижение, а следовательно, необходим предварительный план этих действий.

Собственно, планы и помогают человеку оценить реальность целей. Самые возвышенные цели не будут иметь никакой ценности, если неопределенными останутся планы их реализации. Неопределенность жизненных планов приводит к снижению продуктивности деятельности и негативно сказывается на жизненной удовлетворенности людей. И наоборот, даже самая труднодостижимая, на первый взгляд, цель является реальной, если человек достаточно конкретно представляет, каким способом он собирается ее достигнуть, какие способности и качества необходимо развивать, чем можно пожертвовать во имя намеченной цели.

Как мы уже отмечали, для юношеской жизненной перспективы характерна недостаточная согласованность отдаленных целей и ближайших планов, связанных с выбором профессии. Возникает своеобразный феномен обратной перспективы, когда более отдаленные предметы видны отчетливее, чем близкие. Неопределенность планов даже при наличии цели лишает человека самостоятельности, делает его зависимым от обстоятельств и, как показали наши исследования, снижает уверенность в возможности достижения жизненных целей.

Неопределенность планов — проблема в большей мере социальная, чем индивидуально-психологическая. Если в обществе не созданы объективные условия для реализации тех или иных целей, то трудно ожидать, что большинство людей будет вовлечено в конкретную деятельность. Абстрактность профессиональных намерений старшеклассников — не столько проявление их легкомыслия, сколько отсутствие целенаправленной профориентационной работы, отсутствие системы профессиональной ориентации молодежи. Но у молодежи, по крайней мере, есть общая схема жизненной самореализации — окончание школы, поступление в вуз, техникум или профтехучилище, начало работы, профессиональное продвижение, создание семьи и т. д. В этом отношении в наиболее невыгодном положении находятся пожилые люди, для которых выход на пенсию фактически обрывает перспективу, поскольку в обществе отсутствует институализированная система вовлечения пенсионеров в различные формы социальной активности. Поэтому не случайно для большинства пожилых людей характерна неопределенность жизненных планов в связи с пенсионным периодом жизни.

Мы нередко сетуем, что в нашей стране много творчески одаренных людей в научной, инженерной, художественной деятельности, чьи открытия, изобретения, произведения искусства не становятся общественным достоянием. Их печальный пример, когда на пути творческой личности возникают непреодолимые бюрократические барьеры, — не лучший стимул для повышения массовой творческой активности. Человек не станет стремиться к высоким целям, если не увидит общественно поощряемых путей их реализации. В настоящее время предпринимаются шаги для создания социальных условий, способствующих повышению определенности планов самореализации личности в общественной и творческой деятельности. Атмосферу гласности и демократизации, поощрения инициативы и различных форм общественной и творческой самоорганизации наше общество выстрадало дорогой ценой, одна из составляющих которой — пассивность большинства людей, в том числе и пассивность в отношении к собственной жизни, неумение и нежелание серьезно и заинтересованно относиться к ее планированию.

Есть, конечно, и психологические факторы неопределенности жизненных планов — инфантилизм, детская уверенность взрослого человека в том, что все в мире происходит в соответствии с его желаниями и надеждами, фаталистический взгляд на происходящее, изначально отвергающий любые попытки повлиять на собственную судьбу. Может быть, и проще жить, не заботясь о будущем, и делать первый шаг, не думая о том, сколько еще нужно пройти до цели. Но менее всего подобное отношение к жизни опирается на разум. Руководствуясь сиюминутными настроениями, капризами и житейской изворотливостью, человек может как-то устраивать свою жизнь, но расплачиваться за это приходится

главным — смыслом жизни, который вынесен далеко за пределы непосредственных побуждений. Определенная последовательность жизненных планов требует соответствующего ей жизненного ритма.

Ритмичность — временной режим реализации жизненных планов, способствующий их согласованию. Планы осуществления различных жизненных целей, как правило, конкурируют, накладываясь на один и тот же период времени. Кроме того, человеку необходимо постоянно решать непредвиденные проблемы, выполнять неожиданные задания. Если у человека нет хотя бы ориентировочного режима дня, то буквально ежечасно ему приходится решать проблему выбора — чем заняться сейчас, а что отложить на будущее. Физиологи экспериментально установили, что ситуации принятия решения, связанные с возможностью выбора, приводят к резкому повышению нервно-психической активации. И если активация превращается в перманентное состояние, это вызывает перегрузки, чреватые болезнями стресса. Чтобы ситуации выбора свести к необходимому минимуму, следует ряд постоянно планируемых действий автоматизировать, т. е. регулярно выполнять их в одно и то же время. При этом необходимо приспособлять их к индивидуальным психофизическим ритмам. Известно, что одни люди более продуктивны в первой половине дня, другие — в вечернее время. Исходя из этого, можно наиболее простые действия, доведенные до автоматизма, выполнять в наименее продуктивные периоды, оставляя для творческих занятий время лучшей работоспособности.

Это не значит, что человек постепенно превращается в автомат, работающий в строгом временном режиме. Наоборот, сэкономленная нервно-психическая энергия в этом случае будет направлена дополнительно на решение творческих задач и неожиданно возникающих проблем выбора. Так, например, двигательный автоматизм освобождает нас от необходимости следить за каждым своим шагом.

Ритмичность — это не только ситуативный режим деятельности, распорядок дня. Это и определенный ритм движения по жизненному пути. По наблюдениям советского ученого Н. Пэрна, на протяжении всей жизни происходит волнообразное изменение творческой активности человека с периодами подъема и спада. Причем с возрастом ритм жизни изменяется.

В молодости человек легко приспособляется к смене ритмов жизнедеятельности. Отсюда тяга к перемене мест, отсутствие устойчивых стереотипов поведения. Для молодых, писал С. Цвейг, покой — это всегда само беспокойство. С годами человеку все сложнее адаптироваться к изменению привычного жизненного ритма. Эту возрастную психологическую особенность отмечал М. Монтень: «Я не в том возрасте, когда нам ничем резкие перемены, и мне не сжитья с новым и неизведанным образом жизни».

Попытки пожилых людей полностью воспроизводить молодежный ритм жизни, как правило, заканчиваются разрушительно для здоровья. С точки зрения проблемы взаимопонимания, в той же мере неоправданными являются попытки представителей старшего поколения вынудить молодежь к принятию собственного привычного ритма жизни. Отголоски именно этой тенденции звучат в набившей оскомину борьбе с молодежной модой, свободной манерой общения, стремлением к переменам в собственной жизни и в жизни общества.

В свою очередь, молодые люди далеко не всегда считаются с возрастными особенностями ритма жизни и деятельности пожилых людей, что, по данным нашего исследования, является одной из причин возникновения конфликтов между представителями младшего и старшего поколений.

Поддержание рационального жизненного ритма — необходимая предпосылка для эффективной деятельности и рационального образа жизни. Необходимая, но не достаточная. Многое зависит от уровня функциональной подготовленности человека к той

или иной деятельности. Хотя следующий принцип организации жизни мы назвали принципом тренировки, его смысл и значение охватывают не только физические кондиции человека, но и способность к активной деятельности в других сферах, в том числе в сфере духовной жизни.

Тренировка — постоянные упражнения, способствующие повышению уровня функциональной подготовки человека к деятельности. Для успеха в любой сфере жизни необходим определенный уровень подготовленности. Ни у кого не вызывает сомнений полезность тренировки для поддержания и развития физической (мышечной) активности. Всем известно, что регулярные физические упражнения способствуют профилактике заболеваний и укреплению здоровья.

Древнеримский врач Гален во II в. до н. э. писал, что он тысячи и тысячи раз возвращал здоровье своим больным посредством упражнений. Но принцип тренировки не может быть ограничен только физическими упражнениями. Уже в античной культуре в рамках философских концепций развивались идеи сознательного жизнестроительства, одним из принципов которого являлось регулярное упражнение. «Есть два рода упражнения, — говорил Диоген Синопский, — одно — для души, другое — для тела... Одно без другого несовершенно: те, кто стремится к добродетели, должны быть здоровыми и сильными как душой, так и телом.

Интересный анализ социального значения античной аскезы (дословно — упражнения) проведен Е. Г. Рабинович. Аскеза, которая, как и всякая тренировка, имеет своей основной целью предельное развитие способностей, в кастовом обществе является преимущественным правом господствующей касты. Усложненное дополнительными обязательствами поведение становится самоцельным средством демонстрации превосходства над окружающими. Чем более высокий социальный статус стремился приобрести человек, тем более сложные дополнительные правила собственной жизни он принимал. Именно этим, с точки зрения автора, объясняются усложненные, необычные правила жизни многих философов, в частности пифагорейцев, стремившихся к статусу богоравных.

Данные многих современных исследований подтверждают, что постоянная упражняемость сказывается на ряде психических, в том числе и интеллектуальных, функций. Как правило, с возрастом у людей лучше сохраняются те функции, на которые ложилась основная нагрузка при выполнении профессиональной деятельности. Например, у водителей с возрастом острота зрения снижалась меньше, чем у других людей в целом. Измерение интеллектуального уровня пожилых людей разных профессиональных групп выявило не столько количественные, сколько качественные различия: бухгалтеры и преподаватели математики обнаружили более высокие показатели сохранности интеллекта по результатам счетных тестов, а редакторы и преподаватели литературы получили более высокие баллы по вербальным (речевым) тестам. Следовательно, тренировка тех или иных функций обеспечивает их развитие и возрастную сохранность.

Устойчивость к стрессам также достигается тренировкой. У животных, которые долгое время переносили небольшую боль (несильные удары током), лучше идет заживление ран, они быстрее адаптируются к стрессам, чем животные, не подвергавшиеся такому воздействию. Есть предположение, что спортивные болельщики, переживающие во время соревнований, испытывают мини-стрессы, и это является своего рода стрессовой тренировкой. Активная тренировка как существенная возможность предотвратить неблагоприятные последствия сильных стрессов положена в основу метода «скоростной терапии». Пациента призывают мысленно представить и почувствовать какую-нибудь (опасную) ситуацию, и в момент кульминации, когда возникает паническое состояние, учат расслабляться и глубоко дышать, так как при сильном стрессе перехватывает дыхание, наступает гипоксия. Тренировка позволяет приучить организм к борьбе с ней, что повышает устойчивость к стрессогенным воздействиям.

Постоянные упражнения полезны не только с точки зрения повышения физической, эмоциональной и интеллектуальной готовности к деятельности. Не менее важна и тренированность в сфере общения между людьми. Каким бы разумным ни представлялся человеку его образ жизни, если в нем нет места полноценному общению, душевные травмы и глубокая внутренняя опустошенность неизбежны. Поэтому общительность является одним из ключевых принципов разумной организации жизни.

Источник:

Головаха Е.И., Панина Н.В. *Психология человеческого взаимопонимания*. — Киев, 1989.

© Е.И. Головаха, Н.В. Панина

Общительность и проблема одиночества



Что же такое общительность? Прежде всего — это способность к самовыражению. Общительный человек без излишнего напряжения и внутренней скованности может выразить свои мысли и переживания в присутствии других людей. Он легко находит нужные слова в соответствующей ситуации. Общительные люди, как правило, меньше подвержены болезням стресса, лучше справляются с кризисными жизненными ситуациями, имеют большую удовлетворенность жизнью, отношениями с людьми, своим социальным положением. Однако многие, слишком многие из нас испытывают серьезные трудности при необходимости открыто выразить свою позицию, свое отношение к окружающим людям и происходящим событиям. Многих смущает собственная уязвимость в общении, особенно с малознакомыми людьми. Видя повсеместно многочисленные, внешне непринужденные контакты между людьми, человек часто считает, что другим дается очень легко то, что у него лично вызывает психологическое напряжение, неуверенность, тревожность, неудовлетворенность собой. При этом он просто не знает, что такие же трудности и душевные переживания, вызванные элементарными повседневными контактами, испытывают и остальные.

Несмотря на все «неприятности» и переживания, которые доставляют трудности общения, большинство людей в полной мере осознают всю важность и ценность для себя взаимных контактов. По данным наших исследований, сужение круга общения после прекращения работы и выхода на пенсию является весомым фактором, затрудняющим адаптацию человека к пенсионному периоду жизни. В исследовании болгарского социолога Р. Рачкова на вопрос: «Если бы ввиду стечения обстоятельств и хорошей материальной обеспеченности Вам пришлось оставить работу, чего бы Вам больше всего не хватало?» подавляющее большинство опрошенных (84,5 %) указало на отсутствие человеческих контактов, полноценного общения. Обзор практически любого социологического исследования по удовлетворенности трудом обнаруживает много людей, неудовлетворенных организацией работы, зарплатой, производственными условиями, но продолжающих тем не менее трудиться на данном месте. В то же время неудовлетворенных взаимоотношениями в коллективе оказывается очень мало. По-видимому, осознавая глубокую значимость этих отношений, люди не жалеют усилий для

поддержания благоприятного или по крайней мере приемлемого психологического климата, а в неудавшихся случаях стараются сменить коллектив.

Это объясняется тем, что общение — необходимый способ любой согласованной деятельности. Игнорирование присутствия других людей в первые моменты контакта воспринимается окружающими как кратковременное состояние человека (мало ли что может быть у него сейчас на душе). Если некоторая замкнутость, отстраненность человека продолжается длительное время, это воспринимается как издержка характера (высокомерие, холодность, снобизм и т. п.). Полная некоммуникабельность квалифицируется как «странность», свидетельствующая о психическом нездоровье. Да, к сожалению, дело обстоит именно так — полная отстраненность от окружающих является симптомом ряда тяжелых психических заболеваний.

Но почему же и психически здоровые люди, глубоко осознающие свою потребность в контактах с окружающими, нередко оказываются в социальной изоляции и чувствуют себя одинокими?

Одиночество убивает, утверждает Джеймс Линч, специалист в области психосоматической медицины, автор книги «Разбитое сердце: медицинские последствия одиночества». Его исследования показали, что одинокие, овдовевшие или разведенные люди в значительно большей степени подвержены болезням, чем те, у кого есть семья. Люди, проживающие изолированно, но поддерживающие постоянные тесные контакты с родственниками и друзьями, в меньшей степени подвержены эмоциональному и физическому износу, у них меньшая степень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с людьми, утратившими связи с родным домом и привычной средой.

Исследования, проведенные нами, свидетельствуют о том, что одиночество, отрицательно сказывается на удовлетворенности жизнью и настроении пожилых людей. Одинокое проживающие люди склонны к более пессимистической оценке жизненной перспективы: в будущем они предвидят больше неприятных событий, чем пожилые люди, проживающие в семье. Учитывая, что число одиноко проживающих людей постоянно увеличивается во многих развитых странах мира, в том числе и в нашей стране, ученые все в большей степени стараются привлечь внимание к социально-демографическим предпосылкам одиночества. Однако психологам и психотерапевтам нередко приходится сталкиваться с жалобами на одиночество, ощущение собственной ненужности со стороны людей, формально обладающих полноценной семьей. Здесь уже невозможно проблемы дефицита общения списать на стены изолированных квартир, территориальные преграды и другие «объективные обстоятельства».

В том, что такие жалобы не являются чем-то исключительным, приходится убеждаться не только психологам. Ежедневно редакции газет и журналов получают немало писем, затрагивающих проблемы одиночества, непонятости, отчужденности. Нередко из конкретных жизненных историй, за каждой из которых стоит трагедия душевного кризиса, делается естественный, казалось бы, вывод о черствости и бездушии окружающих. Так ли это? Некоторые материалы, полученные в нашем исследовании, дают серьезные основания усомниться в этом. Гораздо чаще источником нарушений взаимопонимания оказывается собственный характер.

В наших данных о том, что одиноко проживающие люди имели более низкие показатели психологического комфорта, в принципе не было ничего нового, так как многие проведенные ранее медицинские и психологические исследования выявляли те или иные отрицательные последствия одиночества. Но совершенно неожиданная картина обнаружилась при сопоставлении показателей жизненной удовлетворенности у людей, проживающих в семье, но имеющих отдельную комнату, с людьми, не располагающими собственной отдельной комнатой. Первоначально предполагалось, что наличие отдельной комнаты объективно создает человеку условия психологического комфорта. Однако

обнаружилось, что люди, имеющие отдельную комнату, отличались более низкими показателями жизненной удовлетворенности, удовлетворенности семейными отношениями. Они, как это ни парадоксально, даже в меньшей степени были удовлетворены жилищными условиями и не только чаще отмечали семейные конфликты с детьми, но и чаще указывали на полную невозможность предотвращения таких конфликтов.

Ознакомившись с этими данными, трудно не прийти к мысли, что отдельную комнату в семье имеют, как правило, более неуживчивые люди, стремящиеся к изоляции. Это побудило нас более внимательно взглянуть на группу одиноко проживающих людей. Анализ показал, что худшие показатели психологического состояния имеют разведенные по сравнению со вдовыми (в числе опрошенных нами пожилых людей было слишком мало лиц, которые никогда не состояли в браке, чтобы можно было делать выводы об этой категории людей). Другими словами, либо конфликтные ситуации, предшествующие разводам, обостряют психологический дискомфорт человека, либо определенный комплекс черт неуживчивого характера является как причиной развода и одиночества, так и причиной психологического дискомфорта.

Второе предположение, на наш взгляд, является более вероятным. Если бы психологическая угнетенность одиноких людей была вызвана исключительно объективными условиями, то следовало бы ожидать, что дефицит семейного общения они будут компенсировать расширением контактов с друзьями, знакомыми, коллегами, соседями. Однако наши исследования показали, что одиноко проживающие люди отличаются более низкой социальной активностью. Они реже занимаются общественной работой, реже посещают различные культурно-массовые мероприятия, группы здоровья, реже ходят в гости и еще реже приглашают гостей к себе домой. Следовательно, одной из важнейших психологических причин одиночества является определенный тип личности, характеризующийся необщительностью, постоянным чувством неудовлетворенности, завышенной требовательностью к другим людям.

Если необоснованная требовательность к другим людям является индивидуальным качеством, она порождает личностные проблемы одиночества и социальной изоляции. Если же некоторые требования под влиянием моды возводятся в ранг социальных норм, то это приводит к социальным проблемам. Казалось бы, уходят в прошлое жесткие требования к имущественному положению женихов и невест. Но появляются новые барьеры, которые можно было бы считать курьезными, если бы они не приводили к серьезным социальным и психологическим последствиям. Например, китайские сотрудники брачных бюро отмечают резкое повышение требовательности невест к росту будущего мужа. Самый популярный рост мужчин — 175 сантиметров и выше. Этот нелепый эталон, став элементом общественного мнения, приводит к повышению числа одиноких молодых людей обоюбого пола: девушек, которые, отдавая дань моде, стесняются иметь не очень высоких мужей, и юношей, отвергаемых из-за недостаточного роста.

Люди, ощущающие одиночество, редко пытаются найти причину своего состояния в издержках собственного отношения к окружающим и часто объясняют свою социальную и психологическую изоляцию внешними обстоятельствами. Однако в одних и тех же обстоятельствах люди чувствуют и ведут себя по-разному. Одни вызывают интерес и симпатии окружающих, другие оказываются в изоляции. Часто человек даже не догадывается о том, что за чувством одиночества скрывается неспособность увидеть истинное отношение к себе других людей и тем более понять причины этого отношения. Люди, не пользующиеся особой симпатией, есть в каждом коллективе в каждой группе. В нормальной, спокойной обстановке внутренние симпатии и антипатии явно не обнаруживаются. Социально-ролевые и деловые контакты способствуют созданию иллюзорного представления о благополучном положении в системе коллективных взаимоотношений. Даже если большинство членов коллектива в глубине души не испытывают симпатии к кому-либо, до поры до времени эти отношения остаются скрытыми.

Скрытые симпатии и антипатии обнажаются, как правило, в конфликтных ситуациях, а также в тех случаях, когда человек нуждается в помощи и психологической поддержке. Малейший конфликт превращает скрытую изолированность в реальное одиночество. Человек, не заслуживший симпатий, оказывается в вакууме и приходит к выводу о черствости и бездушии других людей. И наоборот, скрытые симпатии, часто даже не осознаваемые самим человеком, в трудную для него минуту проявляются в великодушии и реальной помощи окружающим.

Какими же чертами характера обладают люди, пользующиеся особым авторитетом и расположением? Исследования минского психолога Я. Л. Коломинского показали, что уже в дошкольных коллективах симпатии и антипатии детей достаточно устойчивы и связаны с определенными личностными качествами. Дети, которых предпочитали большинство сверстников, обладают такими качествами, как дружелюбие, умение помочь товарищу, аккуратность, опрятность, умение организовать игру, внести в нее новые интересные элементы, знание правил игры и умение следовать им. Наряду с безусловно положительными чертами они обладали также властностью, зазнайством, стремлением и умением командовать.

Так называемые изолированные — дети, не пользующиеся симпатиями ровесников, — отличались грубостью, замкнутостью, молчаливостью, ябедничеством, неумением подчиняться правилам игры, упрямством, капризностью, аффективностью (эмоциональной неустойчивостью), неопрятностью. В более старшем возрасте при обосновании сделанного выбора значительно чаще отмечаются черты характера, связанные со способностью к пониманию, сопереживанию, духовному общению.

Умение расположить к себе людей, завоевать их симпатию существенно влияет на общую способность человека к социальной адаптации. Группа ученых Калифорнийского университета под руководством Э. Сигельман на протяжении 30 лет проводила сравнительное изучение людей, обладающих разной степенью адаптивных способностей. Из общего числа испытуемых было выделено 30% людей с наиболее высокими оценками и 30% лиц с наихудшими оценками социально-психологической адаптируемости. В числе личностных характеристик, способствующих максимальному развитию адаптационных способностей, существенное место занимают качества, отражающие отношение к другим людям: дружелюбие, способность к близкому общению, сочувствию; исключительная надежность и ответственность; независимость и самостоятельность; способность искренне ценить интеллект и знания других; тактичность и участливость.

Среди характеристик, максимально отрицательно влияющих на психологическую адаптируемость, авторы выделяют: ощущение себя неудачником, жалость к себе; склонность к подавленности; стремление держаться с людьми на расстоянии; избегание близкого общения; лживость и лукавство, ненадежность; враждебность к другим людям; склонность приписывать свои чувства и мотивы другим. Сосредоточенность на себе, отсутствие интереса или доброжелательности к другим людям обостряют многие конфликтные ситуации, пути разрешения которых довольно легко находят люди с иным складом характера — общительные, хорошо разбирающиеся в чувствах и поступках окружающих.

Без общительности многие другие достоинства человека могут остаться незамеченными или не получить должной оценки и признания: доброта не имеет выхода, талант не находит поддержки, а ум вынужден изыскивать аргументы, оправдывающие его исключительность. Что же влияет на формирование общительности, почему одни люди способны легко вступать в общение, а другие испытывают серьезные затруднения?

Потребность в общении проявляется на самых ранних стадиях развития человека. Уже к трем месяцам ребенок не только овладевает основными навыками общения (реакция оживления в присутствии другого, и особенно близкого, человека, чередование фаз прислушивания и активной реакции и т. п.), но и протестует против «необщения» с ним,

если находящийся рядом взрослый сохраняет безучастный вид при попытках ребенка вступить в контакт. Обобщая наблюдения и эксперименты психологов, А. Б. Добрович приходит к убедительному выводу о врожденной способности человека к общению.

К деформации природной общительности человека приводят неблагоприятные условия воспитания. В нормальных условиях любой ребенок постоянно тянется к общению. И если младенец пытается наладить контакт доступными ему способами (улыбкой, плачем, всеми своими еще плохо координированными и управляемыми движениями), то ребенок, научившийся говорить, старается не упустить малейшей возможности речевого общения. Уже в четыре года, по данным московского социолога В. С. Коробейникова, он задает около тысячи вопросов в день, используя при этом приблизительно 12 тысяч слов.

Какие ответы получает он на свои вопросы? Содержание и форма этих ответов создают у ребенка представление о нормах общения между людьми, о его собственном месте в мире человеческих отношений. Десятки раз в день родители, мобилизуя весь свой педагогический арсенал, пытаются сознательно воспитывать ребенка, поощрениями и наказаниями внушить ему, что такое хорошо и что такое плохо, как следует поступать и как не следует. Так ребенок узнает, что надо говорить и демонстрировать и как это надо делать. Но сотни раз родители, сами того не сознавая, подают примеры поведения и отношения к людям. И именно эти многочисленные примеры усваиваются ребенком как истинные образцы отношения к окружающим.

Между родителями и ребенком устанавливается определенный стиль общения, порождаемый, как правило, взрослыми. В одной семье мать или отец могут требовать от ребенка беспрекословного подчинения, как в армии, и он привыкает, не задумываясь, выполнять все требования. В другой — принято потакать всем капризам. Стоит только ребенку пожаловаться на недомогание, как его начинают опекать. Постепенно он входит в роль «слабого и незащищенного» и от окружающих ожидает решения всех своих проблем только за счет сочувствия к его несчастному виду. В семье может быть принят товарищеский стиль общения, когда родители обращаются с ребенком, как со взрослым, или сами входят в роль сверстников, когда, например, отец часто повторяет сыну: «Ну и попадет нам от мамы».

Можно было бы привести много других примеров межличностных ролей, которые волей родительской режиссуры предоставляются в семье ребенку. Чем жестче рамки этих ролей, тем беднее будет опыт освоения ребенком многообразия человеческих отношений. Родителям трудно преодолевать сложившийся в семье ролевой стереотип общения, да и не всегда это необходимо. Но во всяком случае им не следует требовать от ребенка, чтобы в общении с другими людьми он соблюдал те же жесткие каноны поведения. Ребенок должен научиться разным межличностным ролям. Он должен научиться проявлять непреклонность и уступчивость, умение руководить и умение подчиняться, требовательность и снисходительность. Чем больше межличностных ролей освоит он, тем гибче будет его поведение в различных коллективах, с различными людьми. В данном случае речь идет именно о гибкости, а не о приспособленчестве. Приспособленчество формируется в тех условиях, когда декларируемые воспитателем требования к личности ребенка разительно отличаются от поведения самого воспитателя.

Взаимоотношения в семье и отношение членов семьи к ребенку формируют основу его характера — отношение к людям, умение строить и регулировать свои взаимоотношения с ними. В упоминавшемся исследовании адаптационных способностей личности, проведенном Э. Сигельман и ее коллегами, изучалось влияние общей атмосферы родительской семьи и личностных особенностей матери на становление характера человека. Экспериментаторы начали наблюдения над детьми с 21-36-месячного возраста. На протяжении тридцати лет психологи и работники социальных учреждений посещали семьи участников эксперимента, проводили опросы и тестирование, фиксировали изменение бытовых и социально-экономических условий их жизни. Естественно, что часть испытуемых отсеялась в результате переезда, отказа от участия в исследовании,

других причин. В ходе этого наблюдения были накоплены данные о семейных условиях жизни и особенностях воспитания 171 человека.

Их анализ позволил сделать выводы, об особенностях семейной атмосферы, положительно или отрицательно влияющих на развитие общительности и психологической адаптируемости человека. К числу положительных характеристик относятся: любовь и нежность матери, ее высокая моральная ответственность, живой ум, интеллигентность, благожелательность, искренность, честность, склонность критиковать ребенка, уравновешенность, близкие культурные интересы обоих родителей, их сексуальная совместимость, открытое реагирование отца на возникающие конфликты. Неблагоприятными условиями, способствующими формированию низкого уровня адаптируемости, характеризуется семья, в которой родители часто ссорятся, большое значение придают социальному положению, власти и материальным ценностям. Как правило, у человека, имеющего низкий уровень социальной адаптации, мать — беспокойная, неорганизованная, нервная, придающая большое значение нарядам и внешнему виду. Отец самоустраняется от семейных проблем, замкнут. Воспитанию в детях чувства независимости не уделяется должное внимание.

Плохая адаптируемость и тесно связанная с ней малообщительность как издержки семейного воспитания нередко способствуют развитию у ребенка невроза. Ленинградский психоневролог А. И. Захаров, занимающийся изучением, профилактикой и лечением детских неврозов, проанализировал влияние различных типов деформирующего отношения к ребенку в семье на развитие у него невротических состояний и асоциальных форм поведения. Например, чрезмерно строгое, властное, авторитарное отношение к ребенку со стороны взрослых членов семьи, и особенно матери, приводит к стойкому образованию таких черт характера, как неуверенность, застенчивость, пугливость, склонность к зависимости. Если же ребенок предрасположен к независимости, то авторитарность родителей способствует развитию у него возбудимости и агрессивности.

В очень неблагоприятных условиях оказываются дети, лишенные естественного чувства материнской любви и уважения. Авторитет в семье (то, что большинству детей дается в целом даже незначительными успехами) завоевывается ими с трудом и всеми доступными способами. В такой обстановке у детей нередко формируется стойкое чувство собственной ненужности, униженности, неудовлетворенности.

Но и атмосфера чрезмерного внимания к ребенку является не менее неблагоприятной. Полное отсутствие требовательности, потакание каждому желанию приводят к развитию истеричности, снижению самоконтроля, желанию постоянно быть в центре внимания независимо от ситуации и объективных оснований. Естественно, что в дальнейшем, когда ребенок выходит за пределы семьи и попадает в новое окружение, ему бывает трудно смириться с тем, что в центре внимания может оказаться не он, что признание и похвалу надо заслужить реальными достоинствами или успехами. Отсутствие всеобщей любви и признания окружающих может довести его до нервного срыва.

Не только крайности воспитания, вызванные неправильным отношением родителей к ребенку, приводят к развитию чувства неуверенности при общении. В семье могут быть вполне благоприятные эмоционально-психологические отношения, но недостаточно высокий культурный уровень или замкнутый образ жизни семьи могут препятствовать освоению ребенком разносторонних форм и навыков общения. Это и влечет за собой формирование низкого уровня культуры общения. Взрослея, человек начинает это осознавать, испытывать чувство неловкости, попав в новые, непривычные для него, ситуации. Потребность находиться среди людей, сотрудничать с ними, быть оцененным по достоинству, пользоваться авторитетом, любовью, уважением блокируется непонятными для него механизмами и незнакомыми общими правилами той игры, которая называется общением. Все навязчивее звучат вопросы: «Почему дома, наедине с собой, ты находишь удачные слова и правильные решения? Что же мешает тебе высказаться и быть правильно понятым другими? Да эти другие тебе и мешают. Почему

они ведут себя так «неправильно» по отношению к тебе? Почему перебивают в самом начале, когда ты только-только решился высказать самое главное, самое умное? И почему так внимательно слушают другого?»

Чем раньше человек задумывается над проблемой одиночества и многими другими вопросами, тем скорее он находит ответы, строит свою концепцию правил общения. Кажется, выход найден, модель поведения ясна: «С этими я буду тверд и непреклонен. С теми — холоден и высокомерен. А в этой компании — весел, непринужден, остроумен. На улице, в транспорте, магазине — выдержан и терпелив, ведь моя раздражительность и грубость оскорбляют и угнетают прежде всего меня самого». Все понятно, решение принято, но... все опять получается по-прежнему; негодяю не смог твердо сказать «нет», на лице блуждала какая-то извиняющаяся улыбка, так хорошо осознаваемая в тот момент как неуместная; в компании не получилось быть остроумным, отчего настроение испортилось еще больше, и весь вечер просидел с кислым выражением лица, до чего никому не было никакого дела; зато в магазине так «достойно» ответил на грубость продавщицы, что самому до сих пор противно. Почему ничего не получилось?

Желаемая модель поведения (общения) не реализуется по очень простой причине. Ведь научиться — это не только знать, это прежде всего уметь. Необходимы навыки, доведенные до автоматизма. Как ребенок, научившийся ходить, не задумывается над последовательностью и координацией движений; как гимнастка, не задумываясь, безукоризненно выполняет цепь невообразимых по сложности элементов. Но ведь этому предшествовала изнурительная работа над каждым элементом. В общении же повышенный контроль, с одной стороны, и отсутствие упражняемости, навыков общения в различных ситуациях, с другой, приводят к повышению неуверенности и тревожности.

В последнее время у нас в стране созданы и успешно действуют тренинговые группы, в которых люди осваивают различные формы общения. Эти занятия называются социально-психологическим, или ролевым, тренингом. За относительно короткий срок человек имеет возможность неоднократно проиграть, отрепетировать, довести до автоматизма ряд повседневных ролей, вызывающих затруднения в реальной жизни, где не находится места для безболезненных репетиций. Это могут быть социальные роли (покупатель, продавец, прохожий, пассажир, руководитель, подчиненный, родитель и мн. др.); межличностные психологические роли (доброе, строгого, веселого, беззаботного, нахального, осторожного человека и др.).

Но что же делать тем, кто не имеет возможности посещать группы социально-психологического тренинга, но испытывает одиночество, определенные трудности самовыражения при общении с другими людьми?

Тем, у кого есть дети или внуки, можно порекомендовать методику «полезной игры». Дети любят играть во что угодно и когда угодно. Но взрослому далеко не всегда интересно и удобно включаться в детские игры. Отмахиваясь от детских забот в течение трудовой недели, родители стараются «искупить свою вину» в выходные дни, посвящая их какому-либо особому мероприятию: походу в зоопарк, кино, кафе и т. п. Часто подобные «мероприятия», если они не соответствуют характеру и интересам родителей, кончаются усталостью, раздражительностью всех членов семьи.

Значительно эффективнее совмещать ежедневное воспитание детей, которое так или иначе осуществляют все родители, с «полезными играми». Например, перед тем, как уложить ребенка спать, можно совместно с ним укладывать спать куклу, дать ему возможность побыть в роли воспитателя или родителя, найти способы убедить куклу лечь спать, подсказать ему нужные слова и интонацию. После этой небольшой игры, которая и вам поможет побыть в роли спокойного, ласкового родителя, часто не приходится тратить лишнее время и нервы на окрики типа: «Почему ты до сих пор не в постели?!» Проверять выполнение домашнего задания у младших школьников, можно настроиться на роль

доброто и мудрого учителя или старательного, но бестолкового ученика, организовать игру в школу, мобилизовав в качестве учеников весь «действующий состав» игрушек. Ребенок с удовольствием будет вызывать их к доске или отвечать за них все, что сумел выучить. Перед походом к врачу можно поиграть с ребенком «в поликлинику», где он выступает в роли врача, призывающего мишку или зайца не бояться, а вы можете продемонстрировать ему, как надо держаться в качестве пациента.

Выбор конкретных игровых ситуаций зависит от ваших интересов и фантазии. Несомненно одно — «полезные игры» много могут дать для развития общительности не только у детей, но и у взрослых. Вообще хотелось бы подчеркнуть, что в общении с детьми взрослые могут легче и эффективнее осваивать те формы общения, которые представляют для них трудность. Этому способствует особая эмоциональная атмосфера, складывающаяся в игровых контактах взрослых с ребенком, непосредственность и искренность которого не может не вызвать ответную реакцию доверия и раскрепощенности. Со взрослыми труднее. Но и эти трудности преодолимы, если желание быть понятым человек дополняет умением разумно управлять своими эмоциями, когда встречает препятствие на пути к взаимопониманию, если он не пренебрегает психологическими правилами общения.

Источник:

Головаха Е.И., Панина Н.В. *Психология человеческого взаимопонимания*. — Киев, 1989.

Психологические правила общения



Есть психологические правила, нарушая которые мы рискуем естественное желание быть понятыми превратить в искусственное препятствие на пути к правильному пониманию своей позиции. Некоторые из этих правил общения очень просты, знакомы каждому с детства. Например, самое простое — быть вежливым. Об этом приходится слышать с первых лет жизни и остается только удивляться, почему до сих пор вежливость не стала законом человеческого общения. И вот что удивительно — каждому в отдельности вежливое отношение к себе нравится, а все вместе мы страдаем от его недостатка.

Проще всего объяснить этот парадоксальный факт тем, что не перевелись еще невоспитанные люди, которым с детства не привили хорошие манеры. Но дело не только в этом. Очень часто люди проявляют вежливость в одних ситуациях и утрачивают изысканные манеры в других. Почему? Прежде всего потому, что за очевидными истинами скрываются вопросы, на которые не так просто ответить. Почему, например, нужно быть вежливым с теми, кто не нравится, кого не уважаешь? По-своему, вполне справедливо вежливостью отвечать только на вежливость и не выбирать дипломатических выражений в ответ на грубость. Если справедливо, что каждый должен получать по заслугам, то и вежливое отношение к себе нужно заслужить. А значит, с теми, кто его не заслуживает, нечего церемониться.

Действительно, почему за вежливостью нужно скрывать свои чувства, не лицемерие ли это? Такие вопросы не принято ставить, не принято и отвечать на них. И напрасно. Истина, которая не рождает вопросов, превращается в догму, с которой спорить не хочется в той же мере, в какой и следовать ей.

Итак, почему вежливость необходима в любых ситуациях?

Психологи обнаружили, что в конфликте сторонние наблюдатели более склонны признавать правоту того человека, который сохраняет выдержку и не отвечает грубостью на грубость. А следовательно, вежливость не только привлекает к человеку симпатии воспитанных людей, но и позволяет сохранить чувство собственного достоинства при столкновении с хамством. В споре или конфликте она является средством утверждения своей правоты. Именно поэтому вежливость нельзя назвать лицемерием.

«А чему, собственно, еще могут научить психологи, кроме совершенно очевидного правила общения — быть вежливым?» — вправе спросить читатели. Попытаемся ответить на этот вопрос, обратившись к азам науки и искусства общения. Но сразу же разочаруем тех читателей, которые надеются получить рецепты, пригодные на все случаи жизни независимо от собственного творческого отношения к общению в различных ситуациях. А как же Дейл Карнеги, американский социолог и специалист в области управления, книга которого «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» была опубликована более полувека назад, но до сих пор остается бестселлером? Ведь он утверждал, что рекомендуемые им правила общения гарантируют успех и взаимопонимание. Не станем отрицать полезность многих советов Карнеги.

«Хвалите человека за каждый даже самый скромный его успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры в похвалах», — призывает Карнеги. В самой общей постановке с этим правилом общения спорить трудно. Опыт передовых педагогов показывает, что «воспитание похвалой» гораздо эффективнее, чем традиционная система исправления поведения с помощью наказаний. Остается только сожалеть, что не у каждого воспитателя хватает терпения последовательно развивать доброе начало в человеке, поощрять его за успехи и благородные побуждения, не злоупотребляя порицаниями за каждый промах. Однако принцип поощрения нельзя абсолютизировать. Иначе похвала может привести к результатам, далеким от добрых намерений того, кто ею пользовался независимо от конкретных обстоятельств.

Так, Х. Хекхаузен, обобщивший результаты исследований влияния похвалы и порицания на самооценку способностей, пришел к неожиданному выводу. Вопреки естественному предположению, что похвала всегда будет способствовать повышению самооценки, а порицание — ее снижению, в ряде случаев наблюдался противоположный эффект. Что же это за случаи? Разочарование в своих способностях может последовать, если человека чрезмерно хвалят за решение легких задач люди, мнение которых он считает компетентным и справедливым. Например, если руководитель начнет нахваливать высококвалифицированного работника за удачное решение азбучного задания, то подчиненный или сочтет самого; руководителя некомпетентным, или утратит уважение к себе как специалисту. Зато человека, который только овладевает профессиональными навыками и постоянно испытывает сомнения в своих способностях, хвалить действительно целесообразно за каждый, пусть и небольшой успех.

Человек начинает выше оценивать свои способности и даже приобретает уверенность в успехе, если его порицают за неудачу в решении трудных задач. Он воспринимает это как свидетельство признания его потенциальной способности решать задачи любой сложности. Так что и похвала не всегда полезна, и порицание может быть вполне конструктивным. И этого нельзя не учитывать, чтобы лишний раз не подтверждать пессимистическую мысль Ларошфуко, который утверждал, что люди редко бывают достаточно разумными, чтобы предпочесть полезное порицание опасной похвале.

Конечно, похвала, даже незаслуженная, скорее позволит сохранить хорошие отношения, чем самое справедливое замечание. Но нельзя добиваться безоблачных взаимоотношений любой ценой. Нельзя отказываться от убеждений ради сохранения видимости благополучия в общении. Принципиальное и бескомпромиссное размежевание разумно лишь в одном случае, когда очевидна нравственная несовместимость людей. Но гораздо чаще отношения нарушаются отнюдь не по принципиальным соображениям. Источник

конфликтов — пренебрежение правилами общения, нередко проявляющееся на первых же этапах взаимоотношений.

Первое впечатление о человеке, от которого так много зависит! Но многое нужно знать, чтобы первое впечатление было приятным. Выражение лица, одежда, манера поведения, первая тема для беседы — это всегда считалось искусством, овладеть которым нелегко. Есть немало и простых, казалось бы, психологических правил общения, нарушение которых приводит к отчуждению. Например, нельзя слишком близко подходить к малознакомому собеседнику. Почему? Мы вторгаемся в ту зону его психологического пространства, куда доступ открыт только близким людям. Нужно не прятать от собеседника глаза, иначе у него складывается впечатление, что вы говорите не то, что думаете. Энергичное рукопожатие создает благоприятное впечатление о деловых качествах, а улыбка при встрече — делает более желательным собеседником.

Контролировать каждый свой жест, каждую интонацию, каждое слово не нужно. При повышенном самоконтроле может быть утрачено главное — естественность и непринужденность общения. Достаточно обратить внимание на те детали своего поведения в присутствии других людей, которые постоянно вызывают у них неловкость, желание побыстрее завершить беседу. А если самому трудно разобраться в том, что является источником постоянных трудностей в общении, лучше всего откровенно поговорить об этом с людьми, хорошо вас знающими и заслуживающими доверия. Они, как правило, видят все ваши достоинства и недостатки как собеседника, но о последних чаще всего не говорят, чтобы не уязвлять ваше самолюбие.

Вообще, вопрос о том, что можно и что нельзя говорить окружающим о самом себе и о них, имеет принципиальное значение для поддержания и развития взаимоотношений. Чего не стоит делать безусловно — плохо характеризовать самого себя. Это не значит, конечно, что исключается самокритика. Можно, а иногда необходимо откровенно говорить о своих промахах. Боясь публичного разбора своих ошибок, человек рискует повторить их, поскольку другим людям, которые свободны от груза эгоцентрических переживаний по поводу неудачи, легче найти причины и возможности предотвращения подобных ошибок в будущем. Но не следует приклеивать себе ярлыки: «я — плохой», «я — лентяй», «я — тряпка» и т. п. Во-первых, такое признание никак не способствует самосовершенствованию. Наоборот, чрезмерно самокритичный человек скорее внушит себе, что он безнадежен, чем добьется положительного эффекта «огульной самокритикой». Во-вторых, окружающие в целом склонны доверять людям в их мнении о самих себе, если полностью не уверены в обратном. Поэтому одно из базовых правил общения гласит: человек, приклеивший себе отрицательный ярлык в силу временного разочарования, может остаться с ним надолго.

Не только самого себя, но и других нужно критиковать за конкретные проступки, стараясь избегать критической оценки личности. Критику личности никто не примет: сработает психологическая защита. Из двух критических формул: «От Вас я этого только и ждал» и «От Вас я этого не ожидал», — лишь вторая имеет реальные шансы на успех, поскольку оставляет провинившемуся надежду на исправление. Но если критика личности и будет принята, ничего хорошего от этого ожидать не следует. Признав себя «никуда не годным», человек неизбежно потеряет самоуважение. При этом он утратит и уважение к окружающим. Психологические исследования показывают, что уважение к другим людям непосредственно зависит от степени самоуважения. Тот, кто не уважает себя, неспособен уважать никого.

Самоуважение — основа культуры общения. И не только потому, что уважающий себя человек не допустит пренебрежительного отношения к своей личности. Без самоуважения не может быть полноценного общения, основанного на взаимном уважении, признании права каждого отстаивать свои взгляды и мнения при том условии, что они не противоречат основополагающим принципам человеческой морали. Потому, кстати, и ценится вежливость, что она способствует поддержанию самоуважения в каждой

ситуации общения. Но для развития этого чувства одной вежливости мало. Можно в самой вежливой форме наговорить бестактностей, руководствуясь при этом, казалось бы, высокими нравственными критериями. Причем наиболее бестактными чаще всего оказываются те люди, которые считают себя правдолюбцами, всегда и всем говорящими правду в глаза.

Персонаж одного юмористического рассказа был одержим стремлением говорить только правду. И когда он сталкивался с «лицемерием» окружающих, считал своим долгом обязательно вмешаться: «Не верьте им, Мария Ивановна, когда они говорят, что вы хорошо выглядите. Вы сегодня выглядите просто ужасно». Эффект, произведенный такого рода правдивым словом, нетрудно представить. В человеческих взаимоотношениях нельзя путать правду и «соответствие действительности». «Я тебя не люблю», — может сорваться «правдивое» признание в ссоре. И действительно, в какой-то момент даже глубоко любящему человеку кажется (от обиды или раздражения), что чувства утрачены. Подобные признания могут нанести непоправимый ущерб взаимоотношениям, поскольку подкрепляются в конфликте очевидными проявлениями отрицательных эмоций — гнева, ярости, отвращения. Трудно не поверить в правдивость глубоко эмоционального признания. Однако правда ситуативных эмоций может иметь мало общего с правдой чувств. В данном случае, откровенно высказываясь о своих эмоциях, человек клеветает на самого себя, и жертвой «правдивой клеветы» становятся чувства любви, доверия, уважения. Факт, соответствующий действительности, становится правдой в человеческих взаимоотношениях только в том случае, когда человек говорит о нем под влиянием благородных побуждений и в тактичной форме. Оскорбления недопустимы даже по отношению к тем, кто заслуживает самой негативной оценки.

Бескомпромиссно настроенному человеку подобное правило общения может показаться призывом к соглашательству: разве не справедливо подлеца во всеуслышание назвать подлецом, а того, кто наделал глупостей, — глупцом; разве не заслуживают они оскорбительных характеристик и нужно ли подбирать выражения для того, чтобы сказать им все, что о них думаешь? Конечно, соблазн прибегнуть к оскорблениям в таких случаях велик. И все же оскорбления, по мудрому замечанию Жан-Жака Руссо, — доводы тех, кто неправ.

Есть, правда, и иная точка зрения на бранную лексику, достоинство которой усматривается в том, что она способна дать выход агрессивным побуждениям в словах, предохраняя противников от непосредственного физического столкновения. Вот что об этом было написано в одном медицинском журнале более ста лет тому назад: «Человек, которому вы наступили на мозоль, либо вас обругает, либо ударит; обращение к тому и другому сразу происходит редко... Так что верно мнение, что тот, кто первым на свете обругал своего соплеменника вместо того, чтобы, не говоря худого слова, раскроить ему череп, тем самым заложил основы нашей цивилизации». Приводя эту точку зрения на роль инвектив (оскорбительных выражений) в общении, советский исследователь В. И. Жельвис отмечает, что если инвектива и может снимать напряжение в некоторых ситуациях, то цена подобной разрядке слишком высока: оскорбительная лексика провоцирует на действия, опасные для самого существования общества и его культуры.

В любых ситуациях общения отстаивать свою точку зрения, свои нравственные принципы и убеждения нужно силой аргументации, а не демонстрацией агрессивных намерений и готовности любой ценой подавить сопротивление оппонента. Вообще, следует избегать силового давления на человека, которого вы хотите убедить в том, что правы вы, а не он. Попытки любой ценой навязать свое мнение приводят обычно к противоположному результату. Человек устроен таким образом, что он постоянно сопротивляется ограничению свободы выбора. Американский психолог Дж. Брем подтвердил эту мысль экспериментальными исследованиями. Он показал, что если из двух альтернатив одну запрещают, ее ценность резко возрастает, а если одну из альтернатив навязывают, то ее ценность уменьшается. В одном из его исследований дети оценивали привлекательность

пирожных. Затем экспериментатор создавал ситуацию, в которой менее привлекательные пирожные запрещалось есть, а более привлекательные навязывались. В результате детям все больше хотелось получить «запретный плод» и все меньше — то пирожное, которое привлекало их в начале эксперимента.

Аналогичный эффект может быть получен и в ходе дискуссии. Навязывая свое мнение оппоненту любыми средствами, можно добиться только снижения его привлекательности.

И даже если вам очевидна ошибочность точки зрения собеседника, не следует прибегать к безоговорочному ее отрицанию. Этим можно только повысить ценность заблуждения, заставить человека упорствовать в своих ошибках. Это предостережение прежде всего относится к тем, кто наделен определенными запретительными полномочиями. Родителям нужно помнить, что категорический запрет повысит ценность тех увлечений, взглядов и поступков ребенка, которые они считают предосудительными. Руководителю не следует запрещать подчиненному ошибочную инициативу без объяснения, в чем конкретно состоит ошибка.

Что же делать, если необходимо убедить собеседника в своей правоте, а он не проявляет желания согласиться с самыми серьезными аргументами? В таких случаях могут быть полезны некоторые способы убеждения, которые предлагает Дейл Карнеги: честно попытайтесь увидеть вещи с точки зрения другого; проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям других людей; дайте собеседнику возможность выговориться; пусть ваш собеседник почувствует, что идея принадлежит ему; взывайте к благородным побуждениям; придавайте своим идеям наглядность, инсценируйте их; бросайте вызов! Последняя рекомендация подразумевает необходимость в некоторых ситуациях создавать соревновательную атмосферу, в которую охотно вовлекаются люди с развитым духом противоречия. Особый интерес представляет, на наш взгляд, мысль о том, что собеседник должен почувствовать себя сопричастным к вашей идее. Трудно, конечно, согласиться с ее буквальной интерпретацией. Сам Карнеги считает, что ради интересов дела можно пренебречь своим авторством и таким образом подать идею, будто она принадлежит не вам, а тому влиятельному лицу, в компетенции которого воплотить ее в жизнь. Разумеется, если исходить только из интересов дела, то неважно, кому принадлежит идея, важно то, удалось ее реализовать или нет. Однако с нравственной точки зрения передача «авторских прав» представляется менее привлекательной. Потихоньку подсовывая идею другому человеку, мы не только делаем его невольным плагиатором, но и снимаем с себя ответственность за ее осуществление. Да и необязательно отказываться от авторства, чтобы оппонент почувствовал свою сопричастность к вашей идее. В психологии пропаганды доказано, что люди всегда лучше принимают взгляды, если активно участвуют в их обсуждении, чем в том случае, когда просто выслушивают чью-то точку зрения, не высказывая свои аргументы «за» и «против».

Поэтому не надо бояться дискуссий и первоначальных негативных реакций. Чем интересней идея, чем оригинальнее точка зрения, тем больше шансов встретить несогласие. И только в постоянных дискуссиях, находя новые аргументы в пользу своей идеи, удастся завоевать поддержку со стороны других людей. Не встречают возражений только тривиальные соображения. Чтобы выстоять в накаленной атмосфере нелицеприятного обсуждения оригинальных идей и предложений, необходимо сохранять психологическую устойчивость, не поддаваться искушению «хлопнуть дверью», когда с первой попытки не удастся получить всеобщее признание. Уязвимость и обидчивость, которые иногда принимаются за чувство собственного достоинства, — черты характера, в первую очередь лишаящие человека шансов на полноценное общение. В «Карманном оракуле» испанского писателя Бальтасара Грасиана говорится, что в общении не следует быть хрупким, как стекло. Иные потому легко дают трещину, что внутри пусты; себя заполняя обидой, других наполняют досадой.

Психологическая уязвимость проявляется не только в чрезмерной обидчивости. Уязвим и тот, кто не способен противостоять нажиму со стороны других людей, когда их желания и

стремления противоречат его собственным представлениям о том, что и как нужно делать. Например, многие люди страдают от того, что не умеют отказывать даже в тех просьбах, выполнять которые не считают нужным. И тем не менее стараются выполнить, боясь обидеть просителя. Неумение отказывать, в конечном счете, оборачивается неразборчивостью в деловых и личных отношениях. Подобной добротой стараются воспользоваться люди, не заслуживающие поддержки. К сожалению, безотказность у многих воспитана с детства. Над этим следует задуматься тем родителям и педагогам, которые слепое повиновение детей возводят в ранг добродетели, тем самым делая человека беззащитным перед психологическим давлением.

Чтобы отказать в просьбе, которую вы считаете невыполнимой или неприемлемой, не следует обрушиваться на просителя со всей присущей вам прямоотой. Поспешное и суровое «нет» может вызвать глубокую обиду. В таких случаях лучше всего внимательно выслушать просьбу, даже если с самого начала очевидна необходимость отказа. Человек, обращающийся с просьбой, нуждается не только в реальной помощи, но и в психологическом участии. Кроме того, знакомясь со всеми обстоятельствами, можно или самому пересмотреть первоначальную позицию, или более глубоко аргументировать отказ.

Неумение отказывать приносит немало неприятных минут и в ни к чему не обязывающих ситуациях общения. Есть категория собеседников, которые неистощимы в общении и настолько увлекаются разговором, что забывают о времени, которым их партнер может и не располагать. В этом случае нужно незаметно подвести разговор к своим делам, которые требуют незамедлительного прекращения беседы.

Искусство прерывать беседу часто оказывается необходимым, когда общение приводит к неудовлетворенности. Это может быть вызвано разными причинами. Чаще всего неудовлетворенность общением возникает тогда, когда не удается вызвать у собеседника живой отклик на свои мысли и переживания, когда в диалоге не возникает обратная связь, и слова повисают в воздухе, не находя ответной реакции.

Е. Мелибрда рекомендует высказывать замечания об особенностях поведения партнера по общению, а не о его личностных характеристиках, больше говорить о своих наблюдениях, чем о выводах, подчеркивать в беседе то, что может быть ценным для него, а не для вас. Предпочтительнее использовать не оценочные формы, а описательные типа: «в большей или меньшей степени», нежели «ты всегда», «ты никогда» и т. п. Сосредоточивать внимание лучше на недавних поступках, чем на прошлом, при этом давать меньше советов, а говорить как бы делаясь мыслями и информацией с партнером. Следует также учесть, что бессмысленно критиковать то, на что нельзя повлиять, например, физические недостатки.

Эти рекомендации предостерегают нас от поспешных выводов, обобщений и советов, когда разговор касается такой сложной темы, как человеческие взаимоотношения. Здесь, как ни в чем другом, противопоказаны самоуверенность и безапелляционность. Испортить отношения значительно легче, чем восстановить то, что было разрушено категоричными оценками, неуместными замечаниями и неконструктивной критикой. Об этом следует не забывать в любых ситуациях, и прежде всего в общении с близкими. Семейное общение в наибольшей степени располагает к свободной раскрепощенной манере поведения, которая необходима человеку для эмоциональной разрядки и мало совместима с жесткими рамками делового и социально-ролевого общения. Но раскрепощенность может легко перейти в несдержанность, фамильярность в бестактность, если человек считает, что уж в семье-то не нужно разводить никаких церемоний и можно говорить все, что вздумается. Но привычка заходить наиболее далеко в своей несдержанности именно с близкими приводит не только к частым ссорам, но и к утрате психологической близости, без которой семейная жизнь превращается в тяжелую повинность.

Правила супружеского общения очень просты. Но и простота, увы, не гарантирует им повсеместной практической реализации. Об одном из них мы уже говорили: не критиковать супруга в присутствии других людей. И в деловой критике лучше, по возможности, избегать публичной критики. А уж в семье критические замечания при посторонних совершенно недопустимы. И тем не менее такая критика весьма распространена. Второе правило: не ставить в пример мужу других мужчин, а жене — женщин. Вообще не следует лишний раз в присутствии супруга расписывать достоинства лиц противоположного пола. Лучше комплименты направить по адресу — похвалить мужа за его ум и деловые качества (если, конечно, есть хоть малейший повод), а жену — за прекрасные женские качества. Третье правило — не упрекать за прошлое, внешность, просчеты на работе, родственников. Упрекая, например, за прошлые промахи можно добиться только одного — ответного упрека, поскольку людей безупречных во всех отношениях не бывает. В прошлом каждый допускал ошибки, и если в свое время они были прощены, возвращаться к их обсуждению не следует.

Правила общения, о которых шла речь выше, касались в основном тех ситуаций, в которых главной заботой являлось налаживание и поддержание полноценных межличностных и деловых контактов. Если же отношения нарушаются, и возникает конфликт, необходимы двойные усилия, чтобы конфликтные ситуации не перерастали в ссоры и вражду.

Сам по себе конфликт, как столкновение различных позиций, взглядов и мнений, далеко не всегда приводит к негативным последствиям. Так, в производственном коллективе конструктивные деловые конфликты свидетельствуют скорее о заинтересованности работников в общем деле, чем о неблагоприятной нравственно-психологической атмосфере, тогда как полная бесконфликтность — признак равнодушного отношения к делу и круговой поруки.

Московский психолог А. И. Донцов, обобщив результаты исследований по проблеме внутриколлективных конфликтов, пришел к выводу о том, что конфликт даже способен оказать положительное воздействие и на развитие отдельной личности: «Активизируя самосознание, конфликт стимулирует актуализацию ранее скрытых потенциальных возможностей личности, открывает перспективу ее совершенствования».

Главное, чтобы конструктивный конфликт не перерастал в разрушительный и борьба за интересы дела не приводила к враждебным отношениям между людьми. Отличие конструктивного конфликта от разрушительного состоит в том, что в первом случае целью конфликта является поиск взаимоприемлемых путей решения противоречий, а во втором — стремление любой ценой утвердить собственную правоту.

Если не удастся удержать конфликт в конструктивных рамках, очень трудно бывает восстановить взаимоотношения. При межличностном конфликте публично высказываются суждения об оппоненте, которые, как правило, наносят ущерб его репутации и вызывают глубокую обиду, простить которую трудно. Кроме того, публично высказанное мнение изменить труднее, чем то, которое человек оставляет при себе. В психологии эта закономерность получила название «эффекта легализации». И если в ходе конфликта противник был нелестно охарактеризован, то в силу упомянутого эффекта трудно рассчитывать, что отрицательная оценка легко изменится.

И все же выход из конфликтной ситуации может быть найден. Иногда для этого достаточно, чтобы один из участников конфликта оказался мудрее. В этом случае он выбирает примерно такую тактику преодоления враждебности: «Все зависит только от меня самого. В конфликте неправы всегда оба, но один должен быть мудрее и великодушнее. Тот, кто первым идет на примирение, проявляет не слабость, а силу духа. У меня хватит мужества спокойно отнестись к первой негативной реакции. Что для этого нужно? Во-первых, найти что-то положительное в противнике и понять собственные слабости, которые способствовали возникновению конфликта. Во-вторых, выяснить, в

чем я могу быть предубежденным и в чем заключается часть моей вины. После этого можно предложить компромиссное решение, основанное на справедливом распределении вины за понесенный каждой стороной ущерб».

Такова идеальная модель преодоления конфликта. Ее нелегко воплотить, испытывая всю ту гамму неприятных эмоций, которые неизбежны при враждебных взаимоотношениях. Во многих случаях самостоятельно преодолеть эмоциональные барьеры конфликтующим сторонам не удастся. Необходим посредник, взявший бы на себя заботу о примирении враждующих. Чтобы выполнить эту миссию, человеку нужно проявить незаурядные личностные качества, которые высоко ценятся окружающими. Любопытно, что подобная функция существует в любом сообществе, даже в тех, которые находятся на ранних ступенях общественного развития. По свидетельству московского этнографа О. Ю. Артемовой, в группах австралийских аборигенов встречаются инициаторы конфликтов, но есть и люди спокойные, доброжелательные, смелые и разумные, которые в случаях ссор и драк брали на себя роль примирителей, отыскивая компромиссные решения, приемлемые для враждующих сторон.

В социально-психологической литературе существуют определенные правила общения, которые могут быть полезны тем, кому приходится выступать в роли примирителя. Прежде всего необходимо хорошо знать индивидуальные особенности участников конфликта, чтобы правильно определить стиль общения с каждым из них. Затем следует создать ситуацию переговоров, в которой были бы четко определены границы конфликта и «зона согласия», т. е. необходимо выяснить, что людей разделяет, а в чем они могут быть согласны друг с другом. Важно дать оценку ущерба, наносимого конфликтом, и убедить враждующие стороны в том, что они обе являются жертвами непрекращающейся вражды. Наконец, следует предложить компромиссное решение. Наилучшим способом преодоления последствий конфликта является включение бывших противников в совместную деятельность, приводящую к достижению и сопереживанию успеха.

Рассмотренные правила, конечно же, не исчерпывают весь круг вопросов, связанных с общением и взаимопониманием. В человеческих взаимоотношениях исключений гораздо больше, чем правил. Психологические правила будут полезны только тому, кто сумеет увидеть за ними бесконечно разнообразный мир индивидуальных проявлений человеческой психологии и самостоятельно найдет достойное место правилам в мире исключений.

Источник:

Головаха Е.И., Панина Н.В. *Психология человеческого взаимопонимания*. — Киев, 1989.