



БИБЛИОТЕЧКА  
СЕМЕЙНОГО  
ЧТЕНИЯ

Л. Симеонова  
**ЧЕЛОВЕК  
РЯДОМ...**



Издательство  
политической  
литературы

БИБЛИОТЕЧКА  
СЕМЕЙНОГО  
ЧТЕНИЯ

---

**Л. Симеонова**

# **ЧЕЛОВЕК РЯДОМ...**

Перевод с болгарского  
В. Злыднева

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ПОЛИТИЧЕСКОЙ  
ЛИТЕРАТУРЫ  
МОСКВА  
1989

**Симеонова Л.**

**С37** Человек рядом...: Пер. с болг.— М.: Политиздат, 1989.—159 с.— (Б-чка семейного чтения).

ISBN 5—250—00348—6

Почему мы ошибаемся даже в тех, кого знаем очень давно? Может ли человек быть одиноким в семье? Почему слепы влюбленные? На эти и многие другие волнующие нас вопросы дает ответы в своей книге известный болгарский публицист Лидия Симеонова. Главная задача, которую ставит перед собой автор,— заставить читателя взглянуть на себя со стороны, «примерить» свои действия к той или иной житейской ситуации. Написанная живым языком, динамичная по мысли, насыщенная любопытными наблюдениями, книга ведет серьезный и откровенный разговор о трудном искусстве — быть человеком среди людей.

Адресуется широкому кругу читателей.

С 0301050900-047 99-89  
079(02)-89

ББК 87.717

ISBN 5—250—00348—6

© ПАРТИЗДАТ, 1985 г.  
© ПЕРЕВОД НА РУССКИЙ ЯЗЫК,  
ПОЛИТИЗДАТ, 1989 г.

## **ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Человек не рождается с зеркалом в руке, поэтому он, как в зеркале, видит свое отражение в окружающих людях. При этом человек неизбежно начинает сравнивать себя с другими и через это сравнение лучше познает не только их, но и себя самого. Видимо, и научный интерес к проблеме общения в значительной мере основан на указанном свойстве человеческого характера.

Тема межличностных контактов приобрела в наши дни широкую популярность. Не только в среде ученых-психологов, но и у людей разных профессий и поколений растет интерес к вопросам нравственных норм общения.

Сложные проблемы человеческих отношений сегодня исследуются философией, психологией, этикой и педагогикой. Они попали в поле зрения таких дисциплин, как экономика, юриспруденция, теория управления, теория пропаганды и многих других отраслей знания.

Чем объяснить этот огромный интерес?

За внешней нейтральностью тезиса о необходимости приспособления человека к коллективу, к общечеловеческим нормам со-

циального поведения нередко могут скрываться далеко не безобидные взгляды, и в дальнейшем автор постарается это показать.

Но дело не только в идеологически чуждых воззрениях, которые вырастают из неверного понимания сущности человеческого общения. Проблемы общения приобретают исключительно большое значение в деле воспитания человека, живущего в социалистическом обществе, формирования его идейного и нравственного облика.

В нашу повседневную жизнь все более входят современные машины и новые технические устройства. Управлять ими непросто. Однако управлять людьми неизмеримо сложнее. Дисциплинированность, знания и ответственность — эти важные свойства личности сами по себе уже недостаточны для того, чтобы найти свое место в обществе и коллективе. Для этого человеку необходимо умение общаться с окружающими людьми, а этого можно достичь только при условии знания общих законов человеческой психики, умноженных на сложность нашего времени.

От того, насколько полно мы будем знать «секреты» межчеловеческих контактов, от того, насколько успешно мы освоим «науку общения», в значительной мере будет зависеть наше правильное поведение в той или иной социальной группе или коллективе. Если физическую эволюцию человека сегодня можно считать завершенной, то социальное существо человека переживает в настоящее время интенсивное развитие.

В коллективе реализуются не только умственные и физические возможности личности, но и ее умение общаться. Согласно

неписаному закону, результаты труда в дружном коллективе бывают более значительными, чем результаты, достигнутые тем же числом лиц с теми же способностями и возможностями, но работающими в атмосфере отчужденности и недоброжелательства.

От отношений между коллегами зависит и то, останется ли трус навсегда трусом, бездельник бездельником, или он превратится в ответственного и честного труженика.

Соединение большого числа людей в рамках одного учреждения или предприятия всегда несет в себе опасность возникновения сложных взаимоотношений, скрытых конфликтов, легко перерастающих в открытые.

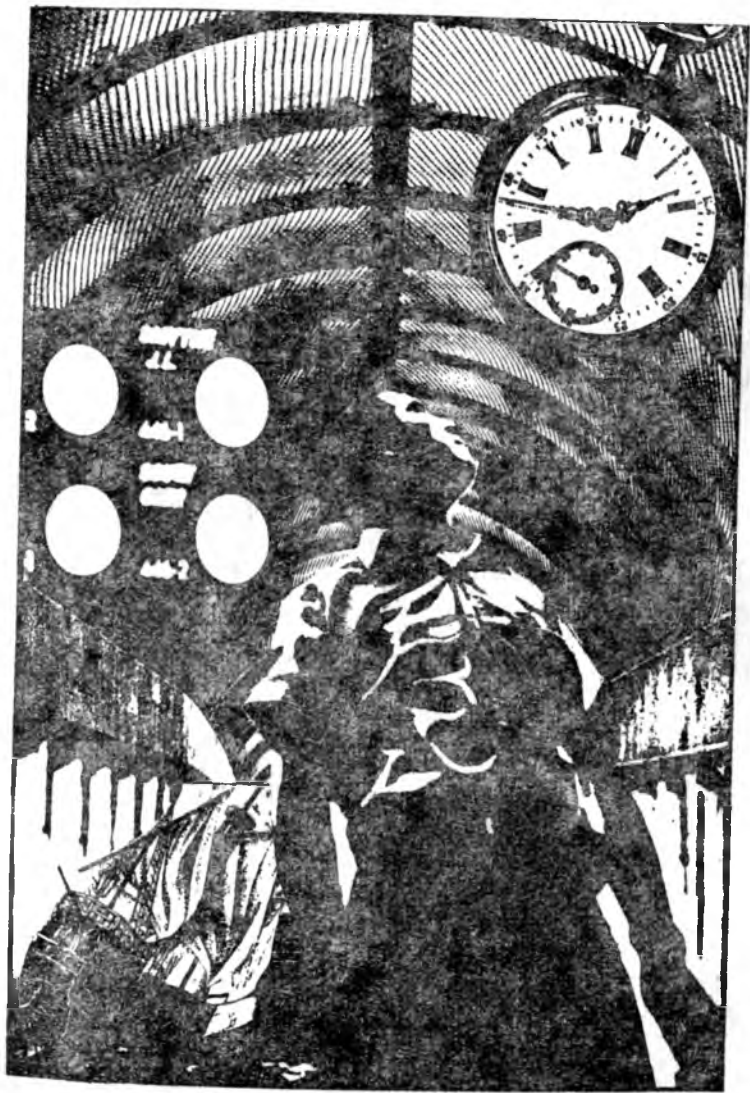
Знание закономерностей человеческого общения заставляет нас искать и находить все новые и новые пути сближения с коллективом, более совершенные формы поведения и строить их на основе взаимопонимания, а не на принципах формальных (чисто профессиональных, сугубо служебных) связей.

Слова «нормы человеческого общения» кажутся слишком общими. Но в жизни любого человека, в его повседневной практике они обретают реальное и конкретное значение, заставляя каждого считаться с тем, кто рядом, помогая нам вовремя понять те проблемы, которые беспокоят наших коллег и друзей.

Эти слова помогают ответить на вопросы, почему у кого-то не идет дело, почему коллектив не принимает именно этого человека, почему у него возникают конфликты на работе, с друзьями, в семье. И помогают что-то исправить.

И хотя мы не родились «с зеркалом в руке», более глубокий взгляд на других очень поможет нам, дорогие читатели, глубже понять и самих себя.

# За внешней простотой





## О ЧЕМ ТОСКУЕТ РОБИНЗОН

- человек как социальное существо;
- проблемой одиночества в наши дни интересуется не только искусство;
- элемент человечности нужен даже в общении с электронно-вычислительной машиной;
- одинокий среди людей;
- вид одиночества, который способен еще больше сблизить людей.

Робинзону выпала редкая для человека, потерпевшего кораблекрушение, удача — доплыть до острова, где были пресная вода и растительность и не было дикарей, которые могли бы поймать его прежде, чем он их заметил. Хищные животные на острове не водились, а среди насекомых не было ни одного ядовитого. При этом, проснувшись на следующий день, он увидел свой корабль, севший на мель, и целых 12 дней — до очередной бури — имел возможность переносить с него на берег все необходимое для дальнейшей жизни.

Через 12 дней в распоряжении Робинзона оказались кровать, полотно для палатки, продовольствие, инструменты и одежда, чернила, подзорная труба и ружья с большим запасом пуль. Были и молотки с гвоздями, и топорик, и множество других вещей, вплоть до табака. После нескольких лет упорного труда Робинзон имел практически все, что нужно для нормальной человеческой жизни, да к тому же тишину и красоту острова, расположенного в благодатных природных условиях.

И, несмотря на все это, Робинзон сильно тосковал. Ему не хватало человека, и совсем не для того,

чтобы придержать доски, когда он забивал в них гвозди, и не для того, чтобы беречь огонь во время его отлучек с острова. Робинзон был бы рад любому человеку — будь то беспомощный ребенок или слабосильный старик. Ведь если бы рядом с ним был другой человек, упорный труд сразу приобрел бы новый смысл, а бескрайние водные глади, не нарушаемые ни одним кораблем, не выглядели бы так безнадежно. Согласитесь, всякая наша деятельность, в сущности, предназначена для людей, без них она просто обесценивается.

Робинзон — литературный герой, но о том, как тяжело переносится одиночество, есть свидетельства и реальных людей. В 1895 году английский путешественник Джошуа Слокам уединился от мира по собственному желанию. На своей яхте «Спрей» он совершил кругосветное путешествие, продолжавшееся три года два месяца и два дня. Многие одинокие мореплаватели потом повторяли его слова: «Я чувствовал себя безнадежно одиноким. Мне было страшно. Любая опасность, даже самая маленькая, в моем сознании вырастала до непреодолимой. Все смешалось в памяти. Смеющиеся и плачущие голоса непрерывно рассказывали мне разные истории...»

Слокам отмечал, что чувство одиночества оставляло его только в самые критические моменты. Во время бури, находясь на волоске от смерти и отчаянно борясь за свою жизнь, он вдруг почувствовал, что перестал страдать от одиночества. А после бури им опять овладела тоска.

Также по своему желанию уединился и Ричард Бард. В 1938 году он шесть месяцев провел в избушке среди льдов Антарктиды. Смелый исследователь, Бард хладнокровно выходил на встречу с любой опасностью. На этот раз самым опасным ему представлялась длительная зимовка в холодном маленьком помещении. Бард предпринял все, чтобы не замерзнуть и разнообразить свою деятельность. Не только эксперимент привлекал ученого, он действительно любил «покой и тишину в условиях продолжительного уединения», искренне стараясь выяснить, «в чем сущность его воздействия на человека».

Но уже через три месяца отважный и тренированный Бард впал в глубокую депрессию. «Думаю, что человек не может обойтись без звуков, запахов,

голосов, общения с другими людьми, как не может жить без фосфора и кальция...— признавался он впоследствии.— Все действия казались мне незаконченными, неполными, бесцельными, лишенными связи с внутренними переживаниями или желаниями... Сотни горьких, навязчивых воспоминаний наплывали на меня ночами... Мои мысли требовали все меньше слов, я месяцами не стригся, стал рассеян...»

Некогда хладнокровный, Бард начал бояться буквально всего: не упадет ли на него потолок, не угорит ли он от печки. Питание стало нерегулярным. Он перестал мыться. В те дни он запишет: «Я искал здесь покоя и духовного обогащения, но теперь ясно вижу, что обретаю лишь разочарование и безысходность...»

Этот факт подтверждает, что здоровый, нормальный человек, вынужденный жить как отшельник в течение нескольких месяцев, впадает в глубокую депрессию и начинает терять навыки элементарной бытовой культуры.

И это понятно. Условия, в которых формировался человек, определили его социальную сущность. Один он легко мог погибнуть. Принадлежность к человеческому коллективу была важным условием его выживания. Все в человеке укрепляло его связи с обществом.

Проблема социального одиночества, равно важная для всех времен, стала предметом особого интереса в наши дни. Не только искусство, но и философия, физиология, психология, психопатология, социология занимаются исследованием изменений, возникающих в психике личности, по тем или иным причинам изолированной от общества.

А в психике человека, который вынужден вести уединенный образ жизни, и в самом деле наступают очень серьезные изменения. Интерес к ним первоначально был связан с полетами космонавтов, так как среди трудностей, которые им предстоит преодолеть в космосе, проблема одиночества занимает далеко не последнее место. Однако со временем круг проблем расширился: многие профессии, связанные с современной техникой, предполагают, что человек ежедневно проводит много времени в одиночестве и при этом должен сохранить бодрость духа, точность реакции и способность принимать

быстрые правильные решения. Речь идет об участках производства, которыми в скором времени будет управлять лишь один работник. Но как он будет себя чувствовать при этом? Как изменится его психическое состояние через несколько лет?

Серьезную помощь в исследовании этой проблемы оказывают дневники одиноких мореплавателей, людей, в течение продолжительного периода живших в пещерах, узников одиночных камер, а также других вольных или невольных Робинзонов. Специальные опыты ставятся и в лабораторных условиях. Испытуемые на некоторое время изолируются не только от людей, но и от проникновения света, звука, моторных раздражителей. И вот что характерно: тех, кто выдерживает эксперимент до конца, как правило, мало, еще меньше тех, кто соглашается повторить его на себе, даже за большое вознаграждение.

Установлено, что профессии, требующие работы в условиях изоляции, подходят лишь людям устойчивого характера, умеющим преодолевать некоторые свойства человеческой природы, людям с высокими психическими и физическими показателями.

В получающей все большее распространение работе оператора электронно-вычислительной техники, когда человек хотя и не весь день, но много часов общается только с машиной, исследователи отмечают, что неодушевленность такого партнера, как ЭВМ, часто бывает причиной повышения усталости и раздражительности. Человек начинает чувствовать себя плохо, особенно в часы ночных дежурств. Ему уже недостаточно «общения» только с покорным, но неодушевленным исполнителем его приказаний, как бы точно и правильно ЭВМ ни действовала.

Создатели электронно-вычислительной техники в последнее время ставят опыты по введению дополнительного блока, который изменит неестественные условия работы человека с машиной. Посредством этого блока оператор может пообщаться с ЭВМ на некоторые интересующие его темы, например какие еще люди и институты обслуживаются этой машиной, какими задачами она занималась до сих пор, какие задачи она могла бы решать в будущем...

Получая ответы на подобные вопросы, оператор перестает чувствовать свою отчужденность. Он становится частью большого коллектива, невидимого,

но реально существующего, а его работа вливается в общее дело людей, объединенных масштабной целью. У человека пропадает чувство изолированности своей деятельности, своей малой значимости.

Посредством дополнительного блока может осуществляться и связь между людьми, которые пользуются этой машиной, работая в разные смены, их взаимообмен информацией. Замечено, что это не только повышает желание работать на ЭВМ и снижает усталость, но и укрепляет служебные и даже внеслужебные, неформальные отношения между людьми, связанными общей работой.

Понятно, почему так происходит. Благодаря специальному блоку контакты становятся похожими на человеческое общение. ЭВМ может говорить о себе, о погоде, об отдельных человеческих характерах и их недостатках и даже помогать выявлять их. Работающие с машиной могут иногда позволять себе обнаружить некоторые свои привычки, узнать реакцию на них окружающих.

Специальный блок заставляет машину не только исполнять приказы и отвечать на них, но и занимать активную позицию в некоторых диалогах, высказывать свое мнение по поводу задаваемых вопросов, предупреждать и напоминать о правилах работы с ней. Перегруженный работой, вечно спешащий, нервный оператор или программист не всегда воспринимает эти напоминания спокойно и зачастую готов обругать машину. Но и это учтено. Человек, долгое время занятый работой с ЭВМ, может, таким образом, разрядить свое нервное напряжение. Вредные последствия одиночества, налагаемые спецификой профессии, уменьшаются.

К сожалению, развитие описанного вида техники ведется ограниченными темпами и еще несовершенно, хотя оно играет важную роль не только в снижении остроты одиночества, характерной для ряда профессий. Данная техника также поможет людям в кратчайший срок преодолеть часто встречающийся в начале работы в ЭВМ психологический барьер — недоверие к данным, полученным от машины. Словом, революционные изменения, происходящие в современном производстве, по-своему способствуют и решению этой проблемы — проблемы одиночества на рабочем месте.

## Скрытое одиночество

Психологам известно и другое явление. Человек чувствует себя страшно одиноким, хотя работает в коллективе, весь день на людях, едва успевает здороваться направо и налево, о пустынном острове даже не слышал и возможность попасть туда его не страшит. Тем не менее одиночество угнетает его гораздо сильнее, чем если бы он находился в физической изоляции. Казалось бы, почему? Ведь он окружен коллегами, родственниками, соседями. Оказывается, все дело в том, что у него нет друга, настоящего друга.

Одиночество — это не просто сложившаяся ситуация, когда ты проводишь время один. Это — чувство, что у тебя нет близкого человека, который смог бы тебя понять. Одиночество не зависит от того, разведен ли ты, стар или болен, это — ощущение, что в твоих социальных связях что-то разрушилось или никогда не существовало.

От подобного чувства, которое способно вызвать невроты, депрессии, гастриты и язвы, врачи не знают лекарств. Единственное, что может помочь, — это поиски пути к людям, налаживание полноценных отношений с окружающими, встреча с человеком, которому все можно рассказать и раскрыть перед ним не только свои светлые, но и не слишком светлые стороны и при этом не опасаться быть неверно понятым.

Многие лишены этого по собственной вине. Сознательно или бессознательно они воздвигают между собой и другими людьми барьеры. Ненасытная потребность человека в самоутверждении или его неоправданно завышенная самооценка, когда в центре внимания стоит только собственный успех, могут породить глубокое одиночество. И причина тому не кораблекрушение, как у Робинзона, — человек сам отстраняется от людей.

Такой человек часто бывает скупен (хотя внешне может быть весел), держится однообразно, играет одну и ту же роль, которую выбрал для себя когда-то, считая ее самой подходящей. В глубине души он завидует свободной манере поведения других, но сам не в состоянии выбраться из своей скорлупы. Раскованность для него — признак не естественности,

контактности, а слабого самоконтроля и недостаточной воспитанности; раскрепощенность, по его мнению,— это выход за пределы допустимого. Он считает, что раскрытие души граничит с неприличием.

Человек, всецело сосредоточенный на своих ощущениях, тоже может быть очень одиноким. Такое нередко случается с болезненными людьми. Непрерывно копаясь в своих проблемах, занятый своими болячками, человек прислушивается только к себе. События собственной жизни и свое внутреннее состояние представляются ему исключительными. Он мнителен, полон мрачных предчувствий и часто сосредоточен на негативных сторонах жизни, будучи пленником панического страха за свое здоровье. Его страх не проходит и в окружении людей. Наоборот, любой встречный подчас воспринимается им как потенциальная опасность. Такой человек редко вызывает симпатии.

Часто обречен на одиночество и тот, кто ведет себя совсем иначе, чье мировосприятие и поступки резко отличаются от настроения и поведения других. «Собака машет хвостом оттого, что довольна, и рычит, когда сердится,— говорит кот в книге «Алиса в стране чудес»,— я же машу хвостом, когда сердюсь, и рычу, когда доволен». В основе рассуждений кота вопрос: «Разве я безумен? Это окружающие все перепутали». Точно так же зачастую человек, обладающий нестандартным поведением, считает, что все другие должны подстраиваться под него, а сам он не должен перестраиваться.

Одиноким может быть человек, обладающий своеобразным видением мира, оригинальным воображением. Талантливому человеку порой открыто больше, чем другим. Всякий, кто опередил свое время, в известной мере испытывает одиночество. К таким людям нередко принадлежали те, кто создавал новые теории, не понятые и не оцененные современниками, категорично отброшенные и осмеянные. Одиночество в интеллектуальной сфере часто влекло за собой одиночество в жизни вообще.

Наконец, одиноким может стать и человек застенчивый, полный комплексов, который недооценивает достоинства своей личности и боится, что будет неинтересен другим. Поэтому он предпочитает дер-

жаться в тени. Занятые работой, своими проблемами и разговорами, окружающие не отвергают его, но чаще всего просто не замечают. Ушедший в свою скорлупу, сокрывший свои достоинства, он тщетно ожидает, что будет понят, что кто-то догадается, как ему нужен друг.

В сущности, каждый из нас нуждается в доброжелательном и близком человеке, который мог бы разделить радости и горести нашей жизни. Говорят, что такой друг выполняет роль собственного психиатра. Однако подобная близость встречается не так часто, ведь даже в дружеском общении мы склонны соблюдать дистанцию.

Человек может самоотверженно искать друга, быть готовым ради него на все и тем не менее оказаться жертвой одиночества. В этом случае психологи обычно советуют нам самим стать кому-нибудь другом — доброжелательным и терпеливым, самим дать ему то, чего нам не хватало. Многие одинокие люди порой начинают думать, что друга, в котором они так нуждаются всю жизнь, вообще не бывает, что близкого человека вообще нельзя найти. Дайте возможность тому, кто рядом с вами, проявить себя с разных сторон. Ведь он свыкся с мыслью, что ему не с кем поделиться своими заботами, что он едва ли кому-нибудь интересен. Но когда такой человек почувствует себя достаточно раскованным, ему захочется отплатить вам тем же. Вы станете ему уже необходимы.

Впрочем, иногда достаточно даже просто выслушать доверительный рассказ о чужих горестях, похожих на те, которые, как нам раньше казалось, обрушивались только на нас, чтобы понять, что наши трудности не уникальны и не столь уж велики, они нормальные, неизбежные и преходящие. Уже одно это способно нас сблизить с окружающими.

## **Кошмарное и прекрасное**

Он построил домик на вершине одной из дюн полуострова Кейп Коуд, далеко выдававшейся в Атлантический океан оконечности североамериканского побережья, в месте, получившем название «конец света». Он прожил там целый год, наедине со сти-



хиями, которые в Кейп Коуде «продолжают жить своей жизнью и чувствовать себя как дома» Перед ним разыгрывалась ни с чем не сравнимая, величественная драма природы, смена времен года, его окружали скалы, дюны, водная ширь. «Солнце и воду пробуждают здесь волны, небосвод подобен необъятному океану... Приливы и отливы, бегущие волны, стаи птиц...»

Его звали Генри Бестон, и он выбрал это совсем уединенное место не потому, что бежал от людей, — он стремился к более полному знакомству и слиянию с природой. Ученый полагал, что хотя длительное одиночество плохо сказывается на человеке, но и от непрерывной жизни среди людей тоже пользы мало.

Впоследствии естествоиспытатель Генри Бестон написал книгу «Дом на краю света», которая пользуется у читателей успехом потому, что в ней содержатся наблюдения не только над жизнью животных, растений и вод, но и над слившейся с природой человеческой душой. В маленьком домике на вершине песчаного холма, с окнами, обращенными на все четыре стороны света, через которые можно было следить за ослепительным океанским солнцем, Бестон понял, что «современный мир страдает от малокровия, лишившись самых простых вещей: родниковой воды, чистого воздуха, девственной почвы под ногами, языков костра, лижущих протянутые в нему руки... Наша цивилизация во многом порвала с природой, и это особенно заметно ночью. Существовать, зная только искусственно освещенную тьму, так же нелепо и дурно, как жить в искусственно созданном дне...»

«Одиночество — тяжкая доля, ведь в молодости человек — прежде всего коллективное существо. Мощные инстинкты заставляют его противиться уединенному образу жизни и внушают ему, когда он остается в одиночестве, мысли довольно странного характера... Земля, океан и небо — тройной союз природы — влияют на исполнение твоей величественной и сложной программы без участия человека столь же естественно, как и любая планета, движущаяся вокруг Солнца. Через некоторое время после того, как я начал изучать этот таинственный, уединенный мир, мною овладело глубокое чувство благоговения и благодарности... Каким бы ни было ваше

мнение по поводу сущности человека, знайте: она ценна только в той мере, в какой отражает связь с природой».

Эта, уже шестая по счету, книга Бестона принесла автору широкую известность. Книга переводится на многие языки и пользуется успехом благодаря тому, что автор предстает в ней одновременно и как человек, и как художник, и как ученый. Поэтический дух и необыкновенно тонкие наблюдения — не только следствие знания автором природы, но прежде всего — результат добровольного одиночества в слиянии с природой, одиночества, которое обострило его ощущения и способность к наблюдению.

Эйнштейн, по собственному желанию проведший часть своей жизни в уединении, утверждал: «Я не знаю лучшего занятия для ученого, чем сторожить маяк». И это понятно: ведь исследователь нуждается в полном самоуглублении.

Маркес сетовал: «Не знаю более одинокого занятия, чем труд писателя» — и, несмотря на это, непрерывно стремился к одиночеству, ибо только так мог воплотить переполнявшие его впечатления и передать их другим.

Чем отличается этот вид добровольного физического одиночества от другого, нежелаемого? Почему первое переносится легче? Разве только нехватка знаний по философии, математике и физике мешает морякам, оказавшимся на необитаемом острове, сохранять человеческий облик не дольше чем два-три года? Разве только сюжета для задуманного романа не хватает арестантам, чтобы не воспринимать пребывание в одиночной камере как жесточайшее наказание?

Страшно не физическое одиночество, а моральное, когда ты чувствуешь, что твои связи с людьми нарушены. Физическое уединение, напротив, является зачастую лучшим способом углубиться в интересующие человека проблемы и научиться по-своему увидеть окружающий мир.

В такие минуты любое общение отвлекает, раздражает, так как часто мешает думать, и некоторые плодотворные мысли оказываются безвозвратно утраченными. Такое одиночество — не одиночество отшельника. Хотя Эйнштейн жил уединенно, он занимался проблемами, в конечном итоге связанными

с прогрессом всего человечества, и его стремление решить эти проблемы было продиктовано не только интересом к науке, но и любовью к людям, заботой о них. Именно поэтому и тогда, когда погружался в свое добровольное заточение и всецело отдавался физике, он был человеком огромной общественной активности.

В отдельные периоды творческой деятельности уединение просто необходимо. Без этих часов, дней и месяцев одиночества ни один творец, ни один изобретатель не смог бы достичь значительных результатов, максимально реализовать свои возможности.

Уединение чрезвычайно полезно также и для переосмысления своих отношений с людьми, для осознания ценности общения. У некоторых народов существует обычай оставлять юношей, по достижении ими определенного возраста, в одиночестве на некоторое время. При этом не возникает деградации личности. Напротив. Юноши начинают понимать, как трудно выжить в одиночестве, насколько жизнь лишается смысла, когда существуешь лишь для себя. Молодой человек начинает больше ценить коллектив и стремиться беречь свои связи с людьми.

В одной из японских систем по самоусовершенствованию есть испытание под названием «моритао». Оно считается самым тяжким, хотя человек не подвергается никаким физическим мучениям. Он должен удалиться в пещеру на неделю или более длительный срок. Человеку запрещается говорить даже с самим собой. Прошедшие через это испытание радуются потом всякой встрече и разговору, но что самое интересное — у них обостряется желание не столько говорить, сколько слушать и сопереживать. Они начинают испытывать благодарность к малейшему проявлению внимания к ним.

Вот почему мы должны иногда уединяться. В состоянии добровольного одиночества мы, как никогда, ясно можем переосмыслить наши отношения с другими людьми, вслушаться в свои мысли, текущие свободно и полнокровно, с неожиданными поворотами, не смущаемые ни шумом, ни обычной ежедневной суетой. Это важно и в творческой работе.

В такие минуты мы ценим одиночество. В такие минуты мы больше всего в нем нуждаемся.

## НЕАДЕКВАТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Автору этой книги хотелось бы, чтобы читатель задумался над такими вопросами:

Что могут порой означать агрессивность и чрезмерное честолюбие?

К чему может привести боязнь изменить однажды принятое решение?

Почему, если мы самим себе не нравимся, это сказывается на отношениях с окружающими?

Насколько многочисленны Я каждого человека?

Почему непривычное поведение даже одного человека в коллективе вызывает беспокойство у других людей?

Психологи утверждают, что в душе даже самого улыбчивого, самого жизнерадостного на первый взгляд человека есть мрачный уголок, который он старается не обнаруживать. Если это так, то можно сказать и по-другому: в душе даже самого мрачного, эгоистичного и неприятного на первый взгляд человека обязательно должно найтись и что-то светлое.

Может быть, вам случалось увидеть лицо какого-нибудь грубияна и себялюбца в момент, когда он не подозревает, что кто-то наблюдает за ним. Разве это лицо того же самого человека? Что можно прочесть на нем? Отчаяние? Усталость? Беспомощность? Или что-то еще более неожиданное, нечто такое, что нельзя было и предположить?

Глядя на него, начинаешь понимать, что, возможно, у человека имеется серьезное основание не подпускать к себе людей, а отталкивающее поведение имеет целью лишь скрыть это стремление. Если бы в такую минуту дать ему почувствовать, что его понимают, ему сочувствуют, наверно, он мог бы перемениться. Однако слишком много претензий накопилось в нас к нему. Так много, что мы не можем ощутить удовлетворения от сделанного открытия и вынуждены тихо отступить назад.

Даже судьи утверждают, что души преступников не во всем беспросветно черны. На вопрос: «Зачем ты это сделал?» — преступник часто отвечает: «Я не мог вынести насмешек окружающих», «Не хотел,

чтобы копались в моей душе», «Они никогда мне не верили».

Проявление жестокости — это, конечно, не лучший способ самозащиты. Но человек, потерявший уверенность в том, что он может что-то изменить, и при этом желающий выглядеть смелым и решительным, порой готов переносить социальное напряжение, вражду со стороны окружающих, даже примириться с ожидаемым наказанием — и все это только для того, чтобы сохранить высокую самооценку и казаться сильным. Такое часто встречается в характере подростка. Его вызывающее поведение, часто неприемлемое для взрослых, — своеобразное проявление защиты им своего внутреннего мира, построенного, к сожалению, на ложной основе.

Многие из тех, кто стремится выглядеть сильными, на самом деле гораздо более ранимы, чем другие. Они особенно нуждаются в помощи и сочувствии, несмотря на свою отталкивающую манеру поведения.

Встречается и другой тип людей — высокомерных и честолюбивых. Они полны силы и энергии для осуществления своей грандиозной цели, зачастую вполне достойной. Высокомерие такого типа людей тоже нередко выступает как средство защиты. Как им представляется, они обороняются от тех, кто лишен подобной готовности к действию, — от лентяев, завистников и болтунов, доказывающих неразумность этой деятельности, ворчащих, что избранная цель не заслуживает больших усилий. В этих случаях человек охраняет себя, свое время, уже выполненную или еще только задуманную работу, охраняет равновесие своего рассудка, столь необходимое для осуществления намеченных задач. Правда, охраняет он все это не самыми лучшими средствами, но попробуйте протянуть ему руку, и за маской высокомерия откроются совсем другие человеческие качества.

Известен и тип человека, совершенно безразличного к миру, событиям и людям. Кажется, ничто не интересует его и никто не достоин его внимания. Но и эта позиция может оказаться маской. Подобное поведение присуще тем, кто сам опасается безразличия со стороны окружающих, людям ранимым, а потому замкнутым, неуверенным в себе, робким. Их безразличие есть лишь форма защиты собствен-

ного достоинства Своим поведением такой человек словно говорит: я ни с кем не имею дела не потому, что боюсь или не могу, а просто потому, что я такой безразличный.

Безразличие, агрессивность, честолюбие, о которых шла речь, суть формы психологической защиты — механизм, который наряду с нашими физическими свойствами (а порой и гораздо эффективнее) помогает нам сохранить целостность личности.

Психологическая защита чрезвычайно важна для человека. Но она может принимать самые неожиданные формы: смешные, подлые или заслуживающие уважения. Среди форм психологической защиты — и огромная вера в себя, когда никто уже в тебя не верит, и убежденность тяжелобольного, что он еще поднимется на ноги (и он нередко действительно выздоравливает), и доверие к тем людям, которые не всегда его заслуживают, и наивность, которая упорно не позволяет нам увидеть очевидные изъяны в нашей личной жизни, чтобы не чувствовать непереносимой боли или не принести страдания тем, кто нам дорог.

Следует упомянуть и о тех случаях, когда мы, совершив хороший поступок, пытаемся убедить себя и других в том, что сделали это по расчету, и тем самым обесцениваем его, чтобы не слишком выделяться среди других, чтобы не отдалиться от них.

Определенной формой психологической защиты является и известная доля бесстрастности, которая помогает отодвинуть от себя мрачные мысли и тяжкие размышления, характерные для людей тонкой нервной организации. Важна также и доля честолюбия, чтобы окружающие не забывали, что мы — самостоятельные индивидуумы и тоже претендуем на определенное к себе отношение. Нужно иметь и каплю агрессивности, которая помогает бороться за идеалы и проводить их в жизнь. И многое еще необходимо, чтобы выстоять в трудных или непривычных условиях. Впрочем, никогда не известно, что именно больше пригодится в том или ином случае. Может быть, как раз то, что сейчас кажется самым незначительным.

Но хочется сказать и об уродливых, неприемлемых формах психологической защиты, о поведении, которое порой наносит человеческим отношениям

непоправимый вред, изолирует человека от коллектива, затрудняя приспособление к людям и обстоятельствам и препятствуя росту личности.

Где лежат причины такого поведения? Возможно, в той среде, где рос человек и где эти черты характера считались социально ценными. Они также могут быть связаны с ложным самовоспитанием, могут быть результатом различных физических или психических особенностей. Иногда чрезмерная агрессивность, честолюбие, высокомерие и безразличие являются следствием какого-либо психического заболевания.

Человеческое поведение может резко измениться и под влиянием тяжелой личной утраты, разлуки с близким или ряда неудач. Но даже в самые тяжелые моменты, после серьезной психической травмы многие люди сохраняют свою контактность и добросердечность. Жизненный опыт, культура, образование, этические установки выработали у них свойства характера, которые даже в беде не позволяют им утратить чувство перспективы, а в случае успеха заставляют не забывать о возможных неудачах. Вот почему поведение таких людей остается всегда адекватным, то есть отражающим их действительное состояние.

Что же касается неадекватности поведения, то оно проявляется тогда, когда внутренний мир личности лишен гармонии, и человек неверно оценивает как себя, так и свое реальное положение. Самооценка этих людей, как правило, неустойчива. Без достаточного основания она то низко падает, то непомерно высоко взлетает. Неустойчивость подобного отношения к себе является следствием неустойчивости самой личности.

## Шесть Я

Легко ли обрести правильную самооценку?

Американский психолог Майк Розенберг пишет, что в наших представлениях о себе всегда содержится: «...истинное Я (то, которое соответствует мне в данный момент); динамическое Я (представление о личности, которой я стремлюсь стать); идеальное Я (представление о личности, которой я мог бы стать при ус-

ловии принятия определенных моральных норм); будущее или возможное Я (представление о личности, которой я могу стать реально; это не обязательно положительный образ — человек может стремиться к идеалу героя, а в то же время чувствовать, что превращается в заурядного ловкача); идеализированное Я (каким мне приятно себя видеть; этот образ является комбинацией истинного, идеального и будущего Я); наконец, множество «показных Я» — личин, выставленных на всеобщее обозрение и имеющих цель скрыть отрицательные, болезненные либо глубоко интимные черты и склонности истинного Я».

Таким образом, у каждого человека существует большое количество Я, что затрудняет выработку правильной самооценки. Даже у зрелых людей часто отсутствует гармония между многими своими Я, а молодым достичь ее еще труднее, вследствие чего у подростка, например, часто возникают перекосы в сторону того или иного представления о себе: скажем, безграничная самоуверенность может сменяться полным неверием в свои силы и т. п.

В чем тут опасность? Неверная самооценка, равно как и неверное представление о мире, может стать причиной непонимания себя и своего окружения. Например, человек может испытывать постоянную и острую до болезненности потребность в самоутверждении, но не осознавать, что путь к самоутверждению лежит через реальные действия. Ему кажется, что для утверждения своего статуса достаточно просто привлечь внимание к себе со стороны других людей (например, экстравагантной формой одежды).

Человек может постоянно защищаться разнообразными и неподходящими способами и при этом не понимать, что ему, в сущности, не от кого обороняться.

Человек может отрицательно относиться к собственной персоне, но при этом даже не осознавать своего отношения. Студенткам кафедры психологии МГУ имени Ломоносова удалось на опыте установить причины этого противоречия, при том, что сами испытуемые даже не заподозрили, что подверглись эксперименту.

В чем состоял эксперимент?



Каждой студентке предложили описать свое отношение к двум другим девушкам. Одна из них внешне по складу характера походила на опрашиваемую, а описание другой сильно отличалось.

Экспериментаторы поставили следующие вопросы: почему та и другая девушка поступили в высшее учебное заведение, почему именно в данный институт? Как, по мнению студентки, эти девушки оценивают свои возможности и перспективы роста? Как они представляют себе своего будущего мужа? Чего они ждут от молодежных компаний?

Любопытно, что почти четверть студенток отнеслась к близкому им образу неприязненно и дала своим «двойникам» отрицательные характеристики. При этом в своих ответах они невольно выразили отрицательное отношение к собственной личности. Однако, когда студенткам было предложено оценить их собственное Я (с помощью тех же вопросов), подобного отрицательного отношения не было высказано либо оно было сознательно замаскировано. Иначе говоря, не связывая свои ответы с собственной личностью, студентки давали более точные оценки своих недостатков. Приписать их другим оказалось легче, нежели характеризую собственную личность.

Недостаточно ясное представление о себе мешает нам правильно понять себя, осознать наши внутренние возможности. Это накладывает определенный отпечаток и на характер общения с окружающими.

### **Открытие, к которому мы не всегда стремимся**

Затруднения в общении часто коренятся и в подсознательной подмене истинной цели ложной, когда мы одержимы стремлением воспрепятствовать кому-либо и продолжаем вести себя так, как нам больше нравится.

В книге известного польского психолога Казимеша Обуховского «Психология человеческих стремлений» отмечается, что ложная установка, которая призвана прикрыть истинную цель, дает человеку возможность действовать в угоду своим прихотям, не рискуя быть разоблаченным. Алкоголик, например, может утверждать, что он пьет, чтобы забыть огорчения, в то

время как его «огорчительные» проблемы лишь следствие алкоголизма.

Художник Б. бросил жену, мотивируя это перед знакомыми и самим собой тем, что она «мещанка», «мелкая душа» и мешает его росту. В этом объяснении выступает образ человека, принесшего себя в жертву на алтарь искусства. Между тем истинным его стремлением было желание освободиться от контроля жены, которая, зная склонность мужа к лени, заставляла его работать.

Еще один случай. Мать, не желая расставаться со своим сыном, усиленно контролирует все его знакомства, ссорит его с приятельницами, утверждая, что хочет не дать ему погубить свою жизнь, помочь закончить образование и стать человеком. Даже когда сын уезжает от нее и недвусмысленно объясняет причины отъезда, мать не желает взглянуть в лицо истине и упрекает себя лишь в том, что у нее не хватило сил остановить его.

Во всех этих случаях, пишет Обуховский, подмена цели необходима для того, чтобы удовлетворить первоочередную, наиболее насущную для человека потребность. Прикрываясь ложной установкой, человек может пойти на все, и его действия при этом внешне будут выглядеть вполне обоснованно. Избранный мотив действий («придуманная» потребность) служит надежным щитом не только для других, но и для самого себя.

В «защитном мотиве», подменяющем истинную проблему, иногда нуждаются и здоровые, умные и образованные люди, достаточно начитанные и культурные. Интересно, что в любом другом случае, который не связан с глубоко затрагивающими их интересами, они способны мгновенно раскрыть малейшую нелогичность и непоследовательность как в своем, так и чужом поведении.

Почему же человек подчас скрывает свои истинные потребности, истинные мотивы своего поведения? Иногда это объясняется болезненными изменениями в психике. Но чаще всего за этим стоит нежелание переменить основную цель (отказаться от употребления алкоголя, например), боязнь возможного порицания, стремление незаметно для других избежать роли, которую не хочется исполнять, наконец, комплексы неполноценности. Но особенно силен

страх, что принятая ранее программа поведения должна быть отвергнута или изменена, ибо в своем настоящем виде она является для человека жизненно важной. При этом имеет значение не только конечная цель, но и способ ее достижения, так как он позволяет нам действовать и вести себя в соответствии с нашими склонностями.

Чтобы правильно оценить собственное поведение и руководящие им мотивы, необходима гибкость самооценки. Однако подобно тому как зеркало показывает нас только в данный момент, не объясняя при этом, как воспринимают нас коллеги или друзья, так и самооценка недостаточна, чтобы обрисовать нам наш целостный образ (ведь мы чаще всего представляем его таким, каким бы хотели видеть или каким видят его уважающие и любящие нас люди). Поэтому необходимо как можно чаще сравнивать свою оценку собственной личности с тем, как нас оценивают другие, в том числе и наши недоброжелатели. Необходима готовность взглянуть правде в глаза и перестать искать причины неблагополучия только вне себя. Важно желание оценить реальную степень своего «вклада» в конфликты и противоречия.

Не менее важно умение разбираться и в действиях окружающих людей, в потребностях, которые лежат в их основе. Тогда станут понятны мотивы и реальные цели этих действий. Ведь за всяким поступком кроются те или иные ценности, и если знать их, можно лучше понять саму личность. Умение правильно судить не (только о себе, но и о других помогает критически оценить собственное поведение, развивает способность признавать свою неправоту и ошибки.

По-настоящему сильные личности предпочитают трезвость самооценки самообману, пусть даже ценой утраты душевного комфорта.

Но есть и другая причина, которая требует поисков правильных мотивов собственного поведения. Ведь направляя свою жизнь по ложному пути, сознательно или неосознанно камуфлируя, маскируя свои истинные цели, мы теряем силы для полноценной работы. А наше «обманчивое» поведение заставляет других людей напрасно расходовать свою энергию на отгадку нашего истинного Я.

## ЭФФЕКТ ОРЕОЛА

И вновь я предлагаю читателю ответить на несколько вопросов.

Согласны ли вы с тем, что одиночество есть следствие неправильного восприятия человеком других людей?

Почему мы часто склонны переоценивать мало-знакомое человека?

Почему мы нередко ошибаемся в тех, кого знаем давно?

В каком случае наши впечатления о человеке могут остаться суммой разрозненных ощущений и что необходимо для того, чтобы они воплотились в целостный образ?

Какие стереотипы являются вредными, а какие полезными?

\* \* \*

«— Змея! — воскликнула Горлица.

— Я не змея! — сердито ответила Алиса...— Я... я маленькая девочка...

— Ты еще скажешь, что в жизни не ела яиц!

— Ела... Маленькие девочки едят яиц не меньше, чем змеи.

— Но если едят, то и они в каком-то смысле змеи, вот что я скажу!» («Алиса в стране чудес»).

Разве мы никогда не грешим подобной категоричностью и скороспелостью суждений? Не относим ли мы по первому впечатлению всякого нового человека к той группе людей, у которой наблюдаются схожие черты? Не спешим ли мы приписать ему достоинства или недостатки, ведомые ложным ощущением, что «хорошо знаем этот тип людей»?

Такие ошибки совершаются бессознательно. Они происходят из особенностей человеческого мышления, но могут повлечь за собой весьма серьезные последствия.

Почему все же так происходит?

Когда мы знакомимся с новым человеком, наш мозг должен воспринять и обработать множество данных. Эта работа напоминает процесс исследования, которое начинается с ощущения, то есть восприятия внешности, взгляда, тембра голоса, движений,

запах, затем переходит к новой стадии — сбору данных о поступках, способностях, особенностях и желаниях человека и наконец — к целостной системе выводов о характере, целях и идеалах знакомого, о том, какое место он может занять среди наших друзей.

Соединение такого множества данных по поводу всякого отдельного человека и их тщательная обработка — это огромная работа, хотя мы можем ее и не осознавать. Правда, при этом мы (опять-таки бессознательно) стараемся ее упростить. Чтобы не потонуть в бескрайнем море информации, мозг сокращает процесс восприятия отдельной личности, прибегая к помощи стереотипов.

И они нередко нам действительно помогают. Ведь многое о людях, их взаимоотношениях, характерных национальных особенностях и различиях между социальными группами нам уже известно. Это «многое» мы знаем из личного жизненного опыта, из прочитанного и увиденного. В книгах, кинофильмах, пьесах нам уже встречались разнообразные человеческие характеры, о некоторых из них существует немало устных рассказов, разного рода наблюдений, анекдотов и т. п. Все это запечатлено в многочисленных образах, которые и создают ощущение, что мы хорошо знаем людей, особенности их поведения и мышления. Те из них, которые больше подходят новому знакомому, начинают оживать, и кажется, что мы хорошо знаем и этого человека, что он нам совсем ясен. И хотя наша оценка базируется лишь на беглом впечатлении, мы зачастую не чувствуем, насколько она неполная.

Безусловно, стереотипы помогают нам быстрее сориентироваться в человеческих отношениях и характерах. Они дают много готовых объяснений и рецептов, помогают тем, у кого еще нет достаточного жизненного опыта.

Однако, пользуясь стереотипами, мы часто упускаем из виду важные индивидуальные черты человека, потому что содержащиеся в стереотипах шаблонные характеристики их обычно не учитывают. При этом мы можем приписать человеку несвойственные ему достоинства или недостатки только потому, что он обладает двумя-тремя чертами известного нам стереотипа. Легкость, с которой мы

им пользуемся, заставляет нас повторять сомнительные истины типа: все южане горячие и нетерпеливые, все северяне склонны к размышлениям и глубоким депрессиям, толстый человек — флегматичен, единственный ребенок в семье — обязательно эгоист.

Если приложить эту особенность человеческого мышления к техническим областям, следовало бы утверждать, что любая машина с крутящимися колесами есть непременно транспортное средство. А как быть со швейной машиной? А с часами? А с перерабатывающими механизмами, каждый из которых имеет передаточное колесо?

Выходит, что в каждом отдельном случае стереотипные толкования могут быть или недостаточными, или глубоко неправильными. Зачастую они мешают увидеть человека во всей его полноте и своеобразии, препятствуют поискам объяснений его поступков, особенно если эти поступки не укладываются в рамки принятого шаблона.

...Однажды был проведен такой эксперимент. Студентам прочитали три рассказа — хороший, плохой и, как говорится, «серединка на половинку», в котором были и сильные, и слабые стороны. А затем в аудиторию вошли три женщины: красивая, миловидная и явно некрасивая, но умная на вид. Студентам было предложено определить, кто из них какой рассказ написал.

Почти все решили, что красивая женщина — автор больше всего понравившегося рассказа, а больше половины предположили, что самый слабый рассказ принадлежит перу женщины, которая была им менее симпатична.

А между тем женщины не были авторами этих рассказов и никогда не пробовали себя в этом виде деятельности. Здесь сработало распространенное мнение, что красивый человек более эмоционален. Нетрудно предположить, каков был бы ответ студентов на вопрос: какая из трех женщин — автор диссертации, а у какой — артистические способности?

### **Ошибки в восприятии давнего знакомого**

Не меньше ошибок можно совершить и тогда, когда мы располагаем слишком большой информацией о том или ином человеке. Несомненно, чтобы со-

ставить себе верное представление о ком-либо, нужно близко и достаточно долго знать его. В противном случае возникает «эффект ореола».

Человек, с которым мы сблизились, начинает нам все больше и больше нравиться. Мы становимся к нему снисходительнее, защищаем, легче прощаем вину. Ко многим его недостаткам мы со временем привыкаем. В то же время от человека, создавшего о себе отрицательное впечатление, мы постоянно ждем подвоха, глядим на него недоверчиво и приписываем ему грехи, которых он не совершал.

Длительная продолжительность знакомства может привести к серьезным заблуждениям и в силу того, что люди меняются. Однако именно постоянная близость и «эффект ореола» мешают нам заметить происшедшие перемены.

Часто перед друзьями, которых мы видим время от времени, но знаем много лет, при встрече мы сохраняем вид и образ поведения, которые им когда-то понравились и запомнились. По той же причине и они ведут себя, как и прежде. Иногда это может быть действительно результатом сохранившегося чувства.

Обнаруживая в процессе такого общения одни и те же грани личности, мы вольно или невольно скрываем происшедшие в нас перемены и не улавливаем их у других. И вот готова бомба замедленного действия. В случае резкой перемены обстановки, когда обстоятельства уже не позволяют «играть» старую роль, а требуют быть самим собой, исподволь накапливавшиеся в человеке изменения внезапно проявляются, производя порой настоящий взрыв в нашем представлении о старом друге.

«Нет,— начинаем мы горячо убеждать себя.— Нет! Он не может быть таким. Он не мог так поступить. Это исключено!»

А почему, в сущности, исключено? Почему мы так скоропалительно делаем вывод, что он всегда обманывал нас? Просто все дело в том, что наш старый друг стал другим человеком, приобрел новые черты характера, которые не позволил нам заметить «эффект ореола».

Немного побольше критичности и самокритичности помогли бы нам уберечься от ослепления.

## Капризен ли карлик?

Часто ошибки происходят оттого, что мы не умеем поставить себя на место других. Чтобы обратить на это внимание, психологи часто предлагают простые тесты, вроде задачи про карлика. Карлик жил на двадцатом этаже. Каждый день он поднимался на лифте до десятого, а оттуда шел вверх пешком. Почему?

Ответы на эту задачу многочисленны, и каждый из них правдоподобен: карлик не любит лифта, но все же 20 этажей — это слишком высоко, поэтому хотя бы половину пути он едет. Карлик ведет сидячий образ жизни и хочет размяться. Он вообще шел бы пешком, если бы не был в ссоре с соседями первых 10 этажей. Карлик курит, а от десятого до двадцатого этажа как раз можно выкурить одну сигарету. От десятого до двадцатого этажа стена, мимо которой едет лифт, очень неприятного вида. Между десятым и двадцатым этажами лифт часто застревает. Лифт едет только до десятого этажа, а другой, который должен идти выше, сломан. От десятого этажа канаты начинают сильно скрипеть. Есть и другие объяснения подобного рода, тоже вполне резонные. Но для кого резонные? Для нас? Или для него?

А дело вот в чем: карлик садится в лифт, протягивает руку, но может дотянуться только до кнопки десятого этажа. Чтобы найти эту самую простую отгадку, нужно суметь поставить себя на место человека маленького роста и увидеть мир его глазами. Все другие объяснения «странного» поведения карлика были следствием того, что в своих ответах мы, как правило, ставили его на свое место, а не себя на место карлика.

Большинство людей вообще склонны объяснять чужие поступки и действия, исходя из собственных представлений о возможных причинах этих действий. Мы как бы прикидываем, а что могло бы нас самих заставить поступать подобным образом.

Вот почему, объясняя поступки других людей, мы порой прибегаем к смешным, нелогичным, нелепейшим объяснениям, часто не имеющим ничего общего с действительностью.

Но если мы ведем себя в данных обстоятельствах, данном окружении определенным образом, то



что не означает, что другие будут вести себя точно так же. Ведь их система жизненных ценностей может быть построена иначе. Возможно, они вообще не ценят чего-то, что для нас представляется исключительно важным. Вот почему мотивы чьих-либо действий мы должны стараться рассматривать не только со своей точки зрения, но и с позиций, интересов и опыта другого человека.

Разумеется, хорошее знание самого себя при этом тоже очень важно. Ведь наша способность проникнуть в психологию другого человека, глубина представлений о его характере зависят от полноты и глубины знаний нашего собственного мира. Нельзя выучить 6 тысяч слов иностранного языка, если знаешь только 3 тысячи слов на родном языке.

Психологические исследования свидетельствуют о зависимости восприятия и понимания другого человека от уровня душевной организации воспринимающего. Достоверность первого впечатления и правильное познание всех личностных качеств внутренне богатой индивидуальности доступны лишь тому, кто обладает не меньшим внутренним богатством и жизненным опытом.

Вот почему наши суждения по поводу других могут остаться на уровне весьма поверхностных наблюдений. Если не проникнуть в них глубже, нельзя составить целостного представления об окружающих людях и правильно понять, почему отдельные поступки человека еще далеко не всегда характеризуют всю его личность. Ведь поступки лежат на поверхности, а истинные причины, то есть мотивы, по которым они совершены, обычно спрятаны вглубь. Любой поступок следует оценивать не изолированно, а в цепи общего поведения человека, его жизненных установок и целей.

Ошибки в восприятии других могут проистекать и оттого, что каждого нового человека мы оцениваем, так сказать, ситуативно, то есть в зависимости от цели общения с ним. Скажем, придя устраиваться на работу, мы оцениваем своего будущего начальника именно как начальника, а не как человека, с которым нам предстоит играть в шахматы или ездить на рыбалку. То есть наша оценка заведомо узка и односторонняя. Да и сами мы при всяком новом знакомстве или встрече проявляем чаще всего те свои

черты характера, интересы, намерения, которые, как нам кажется, могут понравиться нашему новому знакомому. Точно так же и от других людей мы ожидаем тех реакций, проявления тех качеств характера, которые в данный момент для нас представляются особенно важными. Естественно, что такая, «сиюминутная», ситуативная оценка не способствует раскрытию положительных сторон личности в полном объеме.

Порой случается и такое: воспринимая человека односторонне, принимая или отвергая его не за истинные качества, а в соответствии с нуждами настоящего момента, мы часто проходим мимо интересных людей. Даже своим близким мы редко отдаем должное, не замечая многих их достоинств.

Ошибочно может быть воспринят и человек, который не спешит раскрыть себя в глазах окружающих или даже сознательно искажает свой истинный облик. Он может это делать по разным причинам — вследствие комплекса, застенчивости, временных трудностей и т. п. Вообще поведение человека часто не соответствует его душевному настрою.

Его чувства могут быть вполне достойными, но он не умеет выразить их или почему-то скрывает.

Его чувства могут быть и недобрыми, а он может вести себя очень дружелюбно, так как считает, что любой ценой нужно произвести хорошее впечатление.

Как недостаточная, так и неверная информация о человеке могут долго питать заблуждения или неосознанное эмоциональное напряжение, порождающее конфликты. Вот почему не следует быть слишком «закрытым». Ведь если мы не будем давать достаточно полного представления о собственной личности, мы сами можем стать причиной нежелательных недоразумений.

## **Несколько добрых слов о стереотипах**

Но как же нам удастся понять друг друга, если все так сложно?

В сущности, общаясь с людьми, мы далеко не всегда делаем ошибки, а если делаем, то большей частью исправляем. Большую помощь в этом оказывает нам воображение и интуиция. Именно воображе-

ние помогает нам поставить себя на место другого и посмотреть на мир чужими глазами. Без этого мы рисковали бы замкнуться на маленькой площади собственного жизненного опыта, а многие люди и явления навсегда остались бы для нас непонятными и странными.

Воображение помогает нам подняться над необозримостью фактов, влияющих на поведение данного человека, и отделить существенное от второстепенного. Без воображения даже собственные поступки были бы не всегда объяснимы, а уж истинные мотивы поведения других тем более непонятны.

Воображение соединяет воедино разрозненные впечатления о незнакомом человеке, заполняя пустоты между ними и создавая целостный образ. Оно пытается решать сложные проблемы общения, сопоставляя детали в поисках связей между ними.

Воображение и интуиция позволяют нам одним махом перескочить через ступени постепенного познания и быстро прийти к верным заключениям.

Лишь по неуловимому жесту, по легко дрогнувшему на миг голосу интуиция позволяет нам догадаться о перемене, происшедшей в человеке, и даже подсказывает, что она может означать.

От чего же зависят воображение и интуиция?

От врожденных особенностей, накопленного опыта, глубины накопленных наблюдений над человеческими отношениями и... от набора и качества стереотипов. Здесь хотелось бы сказать о них пару добрых слов. Без стереотипных установок мы не смогли бы справиться ни с одной жизненной сложностью и всякий раз при встрече с новым человеком оказывались бы в затруднительном положении. Ведь многое в отношениях между людьми действительно поддается типизации, да и едва ли возможно по самым незначительным поводам собирать данные о человеке с нуля и каждый раз заново их анализировать. Где взять столько времени?

Беда, в сущности, состоит совсем не в стереотипах. Сами по себе они не могут быть плохими или хорошими. Они только могут быть употреблены либо более или менее корректно и аккуратно, либо с ненужной торопливостью. Чаще всего мы пользуемся ими, когда нам некогда заниматься тщательным анализом, когда мы ищем самых простых реше-

ний. Но они нужны и тогда, когда мы расширяем рамки своих представлений о том или ином человеке, дополняем, соединяем или творчески создаем его новый образ.

Стремление разгадать отдельного человека, посмотреть на него как на интересную психологическую загадку — это, в сущности, не что иное, как творчество.

Вот почему важно поддерживать в себе интерес к человеку вообще.

## **ПОЧЕМУ ЛЖЕТ СВИДЕТЕЛЬ!**

И снова — вопросы к читателю.

В чем достоинства воображения и каковы его недостатки?

Почему наше внимание избирательно воспринимает информацию о человеке или событии, оставляя только ее часть?

В каких случаях сильное желание добиться результата может сделать нас жертвой предвзятого мнения?

Известно, что влюбленные слепы, но почему?

Почему одно и то же событие воспринимается по-разному двумя очевидцами?

...В одном кинотеатре поставили следующий опыт. Собрали около 500 человек и показали им по-настоящему интересный детектив. Затаив дыхание, все внимали происходящему на экране. Вот удобный случай проверить, какая информация останется в памяти свидетеля и какова она.

О целях опыта предварительно была поставлена в известность половина зрителей, и они довольно точно рассказали о внешности героев, о том, как они были одеты, о цвете волос и марках автомобилей. Но на вопросы с подвохом треть всех опрошенных ответила ошибочно. Среди вопросов с подвохом были такие:

«Опишите палку такого-то участника события»,

«Костюм высокого человека с пистолетом был красным?»,

«Во время ссоры человек низкого роста был слева от машины или справа?»

Подвох состоял в том, что на самом деле ни у кого из героев фильма во время драки не было палки. Мужчина в красном костюме не был вооружен. А автомобиль был оставлен участниками ссоры на соседней улочке.

И хотя все зрители во время демонстрации фильма были поглощены сюжетом, хотя самой выразительной сценой была схватка и невозможно было не обратить на нее внимания, многие подтвердили наличие и палки, и сомнительного пистолета и даже сообщили о них некоторые подробности. Нашлись и другие — кто указал на местонахождение человека низкого роста около «отсутствующей» машины.

И еще один случай. Во время лекции между двумя студентами произошла ссора, которая вскоре приняла такой острый характер, что один из спорщиков вынул нож. К счастью, его остановили. Позже произошло обсуждение происшедшего. Многочисленные свидетели дали различные показания. Атмосфера во время разбора происшествия стала накаляться, и тогда профессор, который преподавал право, признался своим студентам, будущим юристам, что этот инцидент возник по его указанию. Он хотел показать, что часто одно и то же событие может восприниматься по-разному или с разными деталями. А будущим судьям и адвокатам полезно иметь собственный опыт подобного рода.

В приведенных случаях никто не хотел приукрашивать, преувеличивать или переиначить факты. Никто не намеревался лгать. Да и смешно было бы лгать перед лицом такого скопления свидетелей. Дело в том, что воспоминания и восприятие очень индивидуальны, а наша память и мышление обусловлены множеством психических особенностей. То, что мы запоминаем или забываем, во многом зависит и от наших склонностей, и от жизненного опыта.

Всякое новое переживание может пробудить в нас другое, похожее, испытанное когда-то прежде. Эти два переживания зачастую так переплетаются в памяти, что потом трудно бывает различить их и по значению, и по силе. Рассказывая об одном событии, мы добавляем детали другого, рассказывая о втором случае — что-либо опускаем, так как нам кажется, что это относится к первому.

Память каждого человека устроена по-своему. Кто-то запоминает все сразу и с большими подробностями. Помнит все, что видел, слышал, испытал. Память таких людей подобна фотоаппарату. Однако они не всегда способны точно истолковать увиденное. Многочисленные детали и факты, оставшиеся в памяти, могут легко придать убедительность скоропелому суждению, хотя оно и не отвечает действительности.

Люди другого типа запоминают не столько подробности, сколько суть дела. Они способны различать за мелочами главное и потому дают более точные разъяснения. Но многие из них до такой степени склонны к пространным рассуждениям, что в процессе размышления приходят к разнообразным гипотезам и такому множеству вариантов объяснений, что самим становится трудно остановиться на чем-то.

Третьи — люди художественных наклонностей — быстро воспринимают факты, но относятся к событию эмоционально, не регистрируя, а переживая его. Их сильно развитое воображение заполняет отсутствующие в общей картине подробности по своему усмотрению. Возникает сильное смещение, и рассказ имеет мало общего с реальностью. Однако бессознательная ложь в данном случае, несомненно, носит характер творческого акта.

Люди эмоционального типа запоминают не столько сущность, сколько чувство, испытанное ими в момент происходящего. Когда такой человек передает событие, его рассказ интересен, он захватывает, но часто невозможно понять, что, собственно, произошло. Пережитые ужас и восторг заслоняют собой факты, и мы понимаем, что было «ужасно весело», «страшно скучно», «кошмарная тоска» или просто «очень приятно», но не можем составить собственного представления не только потому, что нет достаточного количества упорядоченных деталей, но и потому, что рассказчик внушает нам собственное отношение к происходящему. Возможно, мы восприняли бы все иначе, будь мы на его месте. Часто люди такого типа интуитивно приходят к правильным выводам. Но рассчитывать на полноту и точность их сведений было бы опрометчиво.

Разве мы сами не такие?

## Стресс — надежный фильтр

Наше внимание отфильтровывает полученную информацию, оставляя в сознании только ее часть. Эта особенность, служащая природной защитой от перенасыщения данными, предопределяет и то, что другая часть увиденного и услышанного утрачивается.

Для летчика во время полета исключительное значение имеет непрерывное наблюдение за приборами, и он в такой мере овладевает этим еще на тренажерах, что его взгляд не задерживается ни на одном из них больше 0,5 секунды. Но когда по радио он получает команду: «Высота 5 тысяч, курс 70, скорость 800 км/час, держать курс 5 минут, а потом снижать высоту на 1500 м с вертикальной скоростью такой-то...» — внимание его концентрируется на сообщении, которое нужно запомнить. Как показали исследования, произведенные тренажером, в момент сообщения взгляд летчика на 18—22 секунды отстраняется от приборов, не фиксируя увиденное. И только в конце сообщения внимание летчика вновь обретает широту и способность к быстрому переключению.

Это показывает, что любое новое действие отвлекает даже самое тренированное внимание. А что уж остается обыкновенным людям? Сосредоточившись на одном, мы с трудом воспринимаем другое, видим и слышим не в полную силу, пропуская важные детали. Действия, требующие активного внимания, могут выполняться лишь постепенно, так как они требуют большой концентрации внимания. В трудных условиях, когда работа связана с риском или чревата аварией, сосредоточившись на том, как избежать опасности, человек может не заметить что-либо другое, столь же важное.

В стрессовой ситуации, катастрофе, порой неизвестно, за чем нужно следить. Мы не готовы к тому, что происходит, и потому наблюдения наши не полны, и мы лишены необходимой широты впечатлений.

Есть люди, поражающие своей способностью усваивать несколько сообщений одновременно, однако психологи предполагают, что они, скорее, умеют делать правильные предположения о дальнейшем ходе развития события по одному-двум значительным штрихам и тем самым высвобождают внима-

ние для другого действия. Способность легко и быстро переключать внимание дает им возможность периодически проверять, будут ли и другие процессы также развиваться в соответствии с их прогнозами.

## **Эффект ожидания**

Не только в жизни можно непреднамеренно исказить факты. Такое случается и в науке и носит название «эффект ожидания». Собрав достаточное количество данных, подтверждающих определенный вывод, исследователь чувствует свою безусловную правоту. Но, желая доказать априорно принятое положение, ученый может стать жертвой своей самонадеянности и получить в лабораторных условиях результат, вроде бы подтвердивший его позиции, однако на практике оказывающийся неверным.

Для истории науки очень показателен случай, происшедший с английским ученым Джеймсом Маккоунелом. В начале шестидесятых годов он сообщил, что черви определенного вида, после того как их разрезают, не только превращаются в двух новых червей, но и каждая половина сохраняет рефлекс, которым предварительно был «обучен» целый организм. Открывалась возможность перенесения памяти химическим путем, и это была настоящая сенсация.

Началось массовое разрезание червей указанного вида, их искусственное размножение. Поскольку опыты не требовали никаких специальных условий, ими занялось огромное количество студентов. Чтобы обмениваться подробностями и сообщать результаты, был создан специальный журнал, вскоре приобретший большую популярность. Однако часть лаборантов призналась, что опыты по перенесению памяти не подтвердились. Тогда психологам пришла в голову мысль собрать обе группы студентов вместе.

Настоящий смысл эксперимента объяснили только одной группе, а другой сказали, что целью наблюдений является описание импульсивных судорог тела червей. Обе группы студентов не должны были общаться между собой во время проведения опытов. Обнаружилось, что те, кто знал смысл эксперимента (поиски родовой «памяти»), перечислили гораздо большее число движений, чем те, кто не знал сути открытия.



Подобные наблюдения психологи провели и над группой ученых. И опять, те, кто ожидал большего, больше и видели.

К сожалению, предположение о том, что память передается химическим путем, не подтвердилось. Однако было доказано, что воображение играет большую роль не только в процессе восприятия одним человеком другого, но и в процессе получения информации. И это влияние тем сильнее, чем менее безучастны мы к предмету наблюдения. В случае сильного интереса к объекту исследования мы часто становимся жертвой иллюзий.

Сразу следует оговориться, что неправильный результат наблюдений и оценок может быть получен и вследствие нашей незаинтересованности. Слабо развитая способность к сопереживанию и сочувствию порождает равнодушие к людям, ибо отсутствует внутренний импульс и желание понять окружающих. В подобном состоянии многое проходит мимо нас, и мы не стремимся ни запомнить, ни истолковать наблюдения, а последствия могут оказаться необратимыми.

В процессе получения информации можно ошибаться и в результате спешки. Времени нет, а нужно быстро составить представление о чем-либо, сделать вывод, принять решение в короткий срок. И мы останавливаемся на том, что лежит на поверхности. А если речь идет о людях? Если дело касается события, которое повернет всю нашу жизнь?

Ошибочными порой оказываются и слишком углубленные размышления, ибо возникает так много противоречивых объяснений, что трудно становится выделить самое основное.

Мы иногда делаем ошибки и в сложной житейской ситуации, когда речь идет об очень непростых и важных вещах. В состоянии внутреннего напряжения мы не в силах сосредоточиться на главном.

Возможны ошибки и вследствие инертности мышления. По разным причинам мысль может возвращаться к одним и тем же фактам, заставляя смотреть на событие с одной и той же стороны и потому приходиться к одному и тому же решению. Такое случается в состоянии депрессии. А если обстоятельства требуют от нас проявить большую широту мысли?

Ошибку порождает и психологический шок. В этом случае некоторые факты могут стереться из нашей памяти. Вероятно, срабатывает защитный механизм, помогающий забывать все страшное и неприятное. И часто ошибка в восприятии и понимании людей и фактов бывает тем большей, чем более значимо для нас то или иное событие, ибо наше сознание часто стремится принять желаемое за действительное. И это естественно. Просто в этих случаях нужно понимать, что мы необъективны.

Подобную ошибку — принятие желаемого за действительное — часто совершает влюбленный. Его переживания, восприятия, направленность внимания, воздействующие на память и на мышление, поставляют ложную информацию не только об объекте его любви, но и обстановке, в которой разворачивались события.

Влюбленный проецирует на предмет своей страсти черты идеального образа, живущего в его сознании. Более того, он упорно отказывается видеть все, что не укладывается в идеальные представления, и потому не сразу постигает истинные причины конфликтных ситуаций.

Огромную роль играет воспламененное воображение, сфокусированное на предмете страсти, готовое воспринять только то, что имеет отношение к возлюбленной.

При этом многие действительно важные обстоятельства, влекущие за собой серьезные последствия, часто остаются незамеченными, поскольку влюбленный бывает не в состоянии правильно оценить их.

Иногда мы ошибаемся, когда придаем слишком большое значение своей работе. Мы оцениваем ее по затраченным усилиям, по тому, во что она нам обошлась. Если вложен большой труд, дело кажется нам очень важным. Тот же механизм срабатывает и в том случае, когда мы видим, как легко далась кому-то его работа. Нам неоправданно кажется, что она не заслуживает высокой оценки, пусть даже объективно получен значительный результат.

Ошибки порождает и усталость.

## Кто лучше запоминает

Однако вернемся к опыту с фильмом.

Оказалось, что женщины запоминают больше подробностей и дают более тонкие, чем мужчины, ответы на вопросы о внешности людей, цвете, форме вещей и транспортных средств. Эту особенность женщины проявляют во всех экспериментах, независимо от того, знают они о поставленной в них цели или нет.

Между тем на вопрос о количестве участников события мужчины дают более правильный ответ.

Другое наблюдение, заслуживающее внимания: вопросы, направленные на то, чтобы сбить отвечающего или внушить ему что-либо, сильнее действуют на женщин. Самой внушаемой группой оказались школьники. Меньше поддаются внушению пожилые люди. Очевидно, большую роль играет жизненный опыт, который подсказывает им, где можно легко обмануться.

Известно, что некоторые профессии больше, чем другие, способствуют развитию наблюдательности. Взять, к примеру, художников, артистов. И те, и другие учатся видеть, чувствовать и оценивать. И те, и другие непрерывно сознательно совершенствуют свою способность быстро улавливать неявное, то, что составляет своеобразие той или иной личности или сущности происходящего.

Меньше всего наблюдательность развита у людей, которые большую часть времени проводят в одиночестве или в небольшом рабочем коллективе. В подобных условиях реактивность несколько притупляется.

Поэты и писатели также очень наблюдательны, но их фантазии свойственно дополнять реальные впечатления множеством выдуманных подробностей.

Вообще, деформации в восприятии могут быть обусловлены болезненным состоянием, определенными лекарствами, избыточной информацией, хлынувшей на нас, когда невозможно окинуть явление одним взглядом, оптическими иллюзиями — например, особым сочетанием темных и светлых тонов, затрудняющим реальную оценку пространства между людьми и вещами, их точное местоположение.

Способ наблюдения зависит и от личности наблюдателя, от оценки воспринятого, от осмысления места,

которое данное явление призвано занять. Вот почему верным представляется утверждение, что одни и те же книги каждым человеком прочитываются по-своему и — что еще интереснее — по-разному в различные периоды жизни. Ведь человек меняется. Или меняется его душевное состояние.

Поэтому всегда нужно учитывать, что тот, кто ошибся в восприятии события, факта, чьей-либо личности, порой обманывался сам и обманывал других невольно, не желая того. Он просто именно так видел. Нельзя забывать, что два свидетеля одного и того же происшествия иногда имеют большие расхождения в своих показаниях.

Познав психологические особенности отдельного человека, мы можем предсказать, как он воспримет данную ситуацию и — что еще существеннее — как он будет действовать.

А ведь это очень важно для нас.

## **ПЛЮСЫ НАШИХ МИНУСОВ**

Почему, оценивая поведение представителей противоположного пола, мы часто ошибаемся?

Согласны ли вы с тем, что большинство недостатков соответствующего пола можно рассматривать и как основу их преимуществ?

Почему мужчины и женщины покидают трудовой коллектив обычно по разным причинам?

К счастью, в жизни редко встречается коллектив, состоящий целиком из женщин или мужчин, но почему «к счастью»?

Гекльберри Финн был уверен: тетя не узнает, что он мальчик, переодетый в девочку. На нем было хотя и поношенное, но настоящее платье, а штанины подвернуты так высоко, что вообще не были видны. Широкополая шляпка закрывала все лицо. Он старательно поупражнялся в походке, голосе и только после этого отправился к тете, поклявшись себе не забывать, что он девочка.

Гекльберри Финн не сделал ошибки, которой больше всего опасался, — внезапно во время разговора задрать полы платья и сунуть руки в карманы штанов.

по своему обыкновению. И голос его не выдал. Однако после того, как он помог ей в каких-то мелочах, миссис Лофтс промолвила: «А теперь скажи мне свое настоящее имя... За девочку ты не сойдешь, хотя какого-нибудь мужчину, возможно, ты мог бы провести».

И тетя рассказала, на чем она его поймала: «Когда вдеваешь нитку в иголку, не пытайся надеть ушко на нитку, а держи иголку и продевай в нее нитку — так делают все женщины. Мужчины всегда вдевают наоборот. Если метишься в крысу или еще во что-нибудь, поднимись на цыпочки, неуверенно вытяни руку и старайся не попасть с первого раза. Бросай вытянутой рукой, а не от плеча, будто на пружине, как делают мальчики, а кистью или от локтя, как девочки. И еще запомни, что, когда девочка хочет поймать что-либо в подол, она разводит колени, а не сдвигает их, как ты».

И хотя сейчас ни одно из указанных наблюдений не могло бы служить надежным доказательством (девушки с детства носят брюки и потому усваивают многие мальчишеские движения, а мальчики учатся в школе рукоделию, приобщаясь к девичьему мастерству), тем не менее верна главная мысль геронни Марка Твена — о том, что поведение мужчины и женщины часто бывает различным.

Различия коренятся в особенностях нервной организации полов, зарождаясь еще на этапе развития речи, овладения понятиями, быстротой и точностью реакций, и в результате сказываются в способе мышления, оценках и самосознании.

Мы уже свыклись с той категоричностью, с которой понятия «мужской» и «женский» прикладывают к характерным чертам того или иного пола, которые нам представляются негативными и служат основой суждения, что недоразумения между полами неизбежны. Но если вдуматься, многие недостатки (которые в известной мере присущи любому человеку) в сочетании с другими свойствами характера могут превратиться в достоинства данного пола.

Мужчины относят к несовершенствам женщин их повышенную эмоциональность, которой у них действительно больше. Женщины нередко — а некоторые почти всегда — при выборе решения руководствуются чувствами. Их сильно развитое воображение в случае

опасности рисует яркие трагические картины катастрофы и нередко позволяет пережить ее прежде, чем она произойдет, что, конечно, вызывает дополнительные волнения. Мужчина, напротив, часто способен откладывать неприятные обязанности или затруднительные решения и как можно дольше не думать о них.

Однако эта повышенная эмоциональность в то же время важное оружие, данное женщине природой. Определив женщине роль продолжательницы рода, природа наделила ее высокой степенью чувствительности, чтобы, улавливая подстерегающие опасности, малейшие перемены в поведении окружающих, уметь предвидеть болезнь, беду, несчастье и вовремя отреагировать на них с целью сохранения потомства.

Повышенная эмоциональность большинства женщин действительно сильно влияет на их настроение и работоспособность, а личные проблемы часто отвлекают ее от творческого призвания. Но если бы большинство представительниц прекрасного пола не обладало этим повышенным порогом чувствительности, женщины могли бы на длительное время оторваться от дома и детей не только физически, но и душевно, с тем чтобы отдаться творческой работе в той мере, в которой она этого потребует. В течение всего этого времени они едва ли смогли бы уловить душевное состояние своих близких, и даже детей.

Многие женщины со своей стороны считают, что мужчинам недостает душевной тонкости. Но ведь эта повышенная чувствительность, которой обладает большинство женщин, была бы губительна для мужчин, чей организм при всей его кажущейся прочности часто не справляется с большими, неожиданными психическими нагрузками. Ведь не секрет, что в случае стресса или болезни мужской организм медленно восстанавливает утраченное равновесие, с трудом адаптируется к новой ситуации. Ненужные, казалось бы, тревоги женщины — это средство подготовиться к переживанию жизненных невзгод. И когда горестное событие происходит, оно уже пережито ею заранее и потому часто переносится легче.

Многих женщин раздражает упоминавшееся «ледяное спокойствие мужчин», способность сильного пола сохранять его в повседневной жизни, не позволять никому нарушать его, откладывать все неприятное

и отодвигать на периферию сознания тяжелые переживания, в течение длительного времени сохраняя, таким образом, свою работоспособность. Однако «мужской» вид нечувствительности весьма полезен для сохранения душевного равновесия, ибо со временем любой человек приходит к выводу, что тревоги его были напрасными, а многие проблемы — надуманными. Менее эмоциональным людям удастся лучше сосредоточиться, глубже задумываться, что, конечно, не может не привести порой к прекрасным результатам.

Эмоциональным женщинам часто нужна отдушина. Общение играет для них очень важную роль. Разговор для них — это и способ душевной разгрузки, и средство выразить себя, и возможность получить понимание и сочувствие. Важен сам факт — есть с кем поговорить. И вот уже возникла дружба.

Что касается мужчин, для них беседа больше является продолжением внутреннего монолога, способом выразить вслух свои мысли и услышать на них реакцию. Поэтому разговор почти всегда направлен на предмет их реальной или воображаемой деятельности.

Психологи отмечают, что в последнее время многие водители не хотят останавливаться на шоссе и помогать в устранении неисправности автомобиля, если за рулем — женщина. Это объясняется тем, что в таких ситуациях женщина нуждается не только в помощи, но и в том, чтобы к ней самой был проявлен интерес. А по мнению мужчин, это уж слишком, ведь сами они в подобной ситуации лишь с благодарностью принимают помощь и тут же забывают о случившемся.

Женщина чутко реагирует на слова и общепринятые знаки внимания. Пренебрежение к нормам этикета она склонна рассматривать как неуважение к ней самой. Для нее понятие помощи непременно включает в себя и выражение сочувствия, и желание вникнуть в случившееся, а иначе это воспринимается как жалкая подачка. Вместе с тем она обычно проявляет большую душевную теплоту и тактичность, когда поддержка требуется от нее самой. Мужчинам ведь свойственно скрывать, когда им плохо, ибо они боятся показаться чересчур сентиментальными.

По правде говоря, мы не всегда стремимся достаточно глубоко вникнуть в истинные мотивы пове-

дения человека противоположного пола и учесть не только его минусы, но и сокрытые за ними плюсы.

Многовековая история отношений между полами создала определенные стереотипы восприятия мужчины и женщины, в которых каждый из них дан как бы в чистом виде, объединяя в себе противоположные качества и ряд недостатков. В соответствии с этими представлениями мужчина — силен и самостоятелен, а женщина — существо слабое, склонное к подчинению. Мужчина — самоуверен и способен владеть собой, женщина — непостоянна, ей свойственны сомнения и т. п. Хотя многие из подобных суждений давно устарели, они обычно прочно удерживаются в обыденном сознании. И выбор их зависит от того, с чьей позиции ведется рассуждение — мужчины или женщины.

Используя методику, разработанную французскими психологами и нашедшую применение во многих европейских странах, болгарские учителя Иван Паспаланов и Димитр Штетинский в течение нескольких лет исследуют проблему стереотипов в восприятии полов, которые сложились в сознании мужчин и женщин, независимо от их профессии. Испытуемым, в частности, было предложено распределить 113 качеств личности, 80 наклонностей человека между типично женскими, типично мужскими и нейтральными, то есть присущими и тем, и другим.

Какие качества мужчины приписывают женщинам?

От 70 до 100 процентов мужчин, участвовавших в эксперименте, определяют представительниц прекрасного пола как грациозных, очаровательных, милых и вместе с тем — как спесивых, истеричных, завистливых, мелочных, хитрых, капризных, коварных, злых на язык.

От 50 до 70 процентов опрошенных мужчин наделяют женщин стыдливостью, миролюбием, застенчивостью, способностью к сочувствию, интуицией, мечтательностью, идеализмом, бережливостью, практичностью и наряду с этим — непоследовательностью, мстительностью, лживостью, трусливостью, злопамятностью, надменностью

Такие качества как пронизательность, интеллигентность, способность к творческой работе, наблюдательность, гордость, упорство, дипломатичность, орга-



низованность, мудрость, оригинальность, мужчины включают только в характеристику своего пола. Даже молодежь (до 35 лет), выросшая в новых условиях сближения профессиональных и социальных ролей мужчины и женщины, сохраняет подобные стереотипные установки. Природа таких установок ясна. Обусловленные многовековым подчиненным социальным положением женщин, они были созданы самими мужчинами, отражали пристрастия и комплексы «сильной» половины человечества и влияние религии, которая трактует женщину как антипод мужчины.

А какие же качества мужчин отмечают женщины? Почти 100 процентов опрошенных на первое место ставят неряшливость. От 70 до 90 процентов женщин отмечают скрытность, жестокость, самоуверенность, несдержанность, цинизм, властолюбие, склонность к риску. Около семидесяти процентов добавляют к перечисленному агрессивность, самодовольство, эгоизм, педантичность, скептицизм.

В представлениях мужчин о себе многие отмеченные женщинами черты существуют в другой последовательности. Почти 100 процентов опрошенных мужчин в качестве главной черты своего пола назвали потребность лидировать и уметь рисковать. От 70 до 90 процентов считают, что только мужчинам свойственны решительность, твердость, бесстрашие, непоколебимость, вера в себя, постоянство, способность к концентрации, методичность, изобретательность, проницательность, объективность, тактичность, живость характера, а также умение за себя постоять. Только после этого они добавляют отмеченную женщинами неряшливость. От 50 до 70 процентов испытуемых заявили, что лишь мужчинам присущи мобильность характера, интеллектуальность, оригинальность, способность к творчеству, дипломатичность.

По мнению мужчин, такие качества, как ревность, коварство, лживость, верность и неверность, в одинаковой мере присущи обоим полам.

Исследование стереотипов женского и мужского сознания интересно не только для подтверждения их глубокой устойчивости. Важно, что в ряде случаев суждения представителей разных полов расходятся, что и порождает порой непонимание между ними.

Исследователи заметили, что женщины с большей готовностью принимают приписываемые им отрица-

тельные качества и даже сами добавляют к ним кое-какие, что свидетельствует об их высокой самокритичности. Опыты, проводимые в разных европейских странах, выявили общую тенденцию: в то время как мужчины стремятся разграничить свойства полов, женщины склонны уменьшать различия между психологическими свойствами мужчин и женщин, определяя многие качества как общие.

При восприятии внешности представители обоих полов совершают ошибки. Эксперименты показывают, что мужчины склонны переоценивать свою внешность, способности и положение в обществе, независимо от возраста. Даже в опытах с кривыми зеркалами, где мужчинам предлагается из всех деформированных изображений выбрать наиболее близко отражающее их облик, они непременно выбирают самое лестное для себя.

В отношении восприятия своих способностей и внешности самооценка женщин более скромная; женщины, рост которых превышает 172 сантиметра, в ответах о своем росте обычно убавляют несколько сантиметров. Вероятно, это им необходимо для того, чтобы приблизиться к идеалу, ведь согласно общепринятому мнению женщина должна быть грациозна.

В книге «Как сделать бизнес» английский ученый-публицист Сирил Паркинсон провел различия между предприятиями «мужскими» и «женскими», объяснив, что речь идет не о составе коллектива, а о типе организации и деятельности.

«Мужское» предприятие (независимо от того, какую часть работников составляют женщины) ориентировано вовне, оно основано на принципе экспансивности и любознательности, ибо его представители предпочитают посещать другие организации больше, нежели зазывать гостей к себе, хотя интерьер в нем «скорее утилитарный, нежели радующий глаз, а цвет стен — унылый и однообразный».

«Женское» предприятие отличается «ориентированностью вовнутрь, меньшей внешней активностью», при том что интерьер окрашен в элегантные пастельные тона. В таких организациях «слишком много суеты и мелочности». Столкнувшись с финансовыми проблемами, «женская» организация стремится снизить расходы и проявить экономию, в то время как

«мужская» начинает искать дополнительные источники прибыли.

Хотя такие сравнения, свидетельствующие о глубоко укоренившихся в сознании стереотипах мужского и женского поведения, могут вызвать усмешку, вряд ли стоит сбрасывать со счета достоинства и недостатки, присущие тому или иному полу. Хотим мы того или нет, но они так или иначе проявляются в наших устремлениях, деятельности, мышлении. Разумеется, их не следует абсолютизировать. Черты женственности или мужественности есть у каждого человека, и в поведении каждого из нас они проявляются в различных обстоятельствах и в разные периоды жизни.

### **Женский коллектив**

Руководители хорошо знают, как велика разница в управлении женским и мужским коллективом. Ведь в каждом случае складывается особое отношение между людьми, имеющими как свои положительные стороны, так и недостатки.

Для женщины участие в жизни коллектива чаще всего представляется исключительно важным. По тому месту, которое она занимает среди коллег, женщина нередко оценивает свои достоинства. В женском коллективе часто складывается особая общность интересов, взаимопонимание, хотя это может порой становиться тормозом в осуществлении общих производственных задач. В мужских коллективах общность интересов не столь велика. В них не слишком ценится установка на взаимопонимание, однако большое значение имеет готовность к действию и единая воля в осуществлении цели.

Согласно мнению психологов, теплоты, понимания, внимания друг к другу в современной семье порой очень не хватает, и потому многие женщины стремятся обрести все это на работе. И обретая, так ценят чувство защищенности и взаимной поддержки, что готовы порой отказаться даже от более интересной работы, только бы остаться среди своих коллег.

Что же касается мужчин, они склонны покидать даже хороший коллектив (разумеется, не без сожаления), если возникает предложение с перспективой

их профессионального роста. В книге советского психолога К. Муздибаева «Психология ответственности» отмечается, что с наибольшей отдачей мужчина работает тогда, когда у него есть гарантии повышения по службе, когда он стремится к профессиональному признанию и материальным вознаграждениям. Это ведущие мотивы его трудовой деятельности. Далее следуют такие, как желание не подвести товарища, не сорвать производственный план, скопить деньги, реализовать чувство долга, получить удовлетворение от осязаемого результата своего труда и т. д. Опрос женщин показал следующее распределение стимулов к хорошей работе: на первом месте — чувство долга, на втором — желание не подвести коллег, после чего следуют другие мотивы: не сорвать план, исполнить обязательства по выполнению порученного, не подвести начальство.

Влияние женского коллектива на своих членов продолжается и в часы досуга. Большинство работающих вместе женщин встречаются в свободное время. В их общении все более возрастает значение внепроизводственных интересов, что еще больше укрепляет связи в коллективе. Для многих мужчин встреча на досуге с коллегами обычно предполагает наличие предварительно запланированной общей цели. Когда в мужском сообществе совместные цели уже исчерпаны или утратили актуальность, группа чаще всего распадается, в то время как женщины в такой ситуации ищут новых оснований для сохранения целостности коллектива, ибо им необходима общность как таковая, и они стремятся найти предлог для новых встреч.

Именно вследствие большого влияния коллектива на женщин наказания и поощрения в их среде имеют для каждой из них большое значение. Оценки коллектива порой играют для женщин большую роль, нежели наказания и поощрения со стороны руководства предприятием. Престиж норм, устанавливаемых социальной группой, очень велик, и потому существует стремление согласовать свое поведение с поведением окружающих.

Вследствие всего этого адаптация женщин к новому коллективу, переход на другое место работы не всегда проходит для нее легко и безболезненно. Способность к адаптации зависит от правильной са-

мооценки, однако у большинства женщин она оказывается в сильной зависимости от общественного мнения. И даже если новый коллектив относится к женщине не враждебно, а просто безразлично, она поначалу нередко страдает, потому что не ощущает привычной опеки. Недостаток внимания со стороны окружающих в начальный период работы в данном коллективе может стоить женщине утраты определенных способностей, у нее появляются сомнения: сможет ли она справиться. На первых порах она, случается, подумывает о том, не вернуться ли ей к прежней деятельности, даже если она была ей и неинтересна.

Творческая активность женщин часто сильно зависит от внешних обстоятельств. Не чувствуя интереса со стороны окружающих к результатам своего труда, вовремя не получая откликов на него, она зачастую не может в полную меру развернуть свои творческие способности. Гораздо более длительное время выносить безразличие или неприязнь сотрудников на новом месте работы может мужчина, если он оценивает свой труд как интересный, полезный и социально значимый. Кроме того, мужчина вообще не склонен менять самооценку, даже если общественное мнение по отношению к нему складывается негативно.

Вследствие высокой эмоциональности чисто женский коллектив более податлив общему настроению. Здесь сильнее разгорается любой конфликт, дольше длится радость, глубже воспринимается чужая боль. Общее настроение нередко становится таким заразительным, что легко может изменить тонус всего коллектива. Зная эти особенности, владельцы «женских» предприятий на Западе заставляют непосредственных руководителей производственных бригад каждое утро встречаться с работницами, идущими на завод, и в короткой беседе выяснять их психическое состояние.

Если мастер замечает, что кто-либо из работниц сегодня сильно взволнован из-за болезни ребенка или домашних неприятностей, он имеет право освободить ее на день от работы. И дело здесь не в сурдоболии или сочувствии к работнице. Ведь ее удрученное настроение может передаться другим работницам, в результате чего производительность труда

может упасть, по сделанным подсчетам, на 10—15 процентов.

Мужчины и женщины часто по-разному выражают несогласие с распоряжениями начальства. Возможно, вследствие необходимости ощущать себя частью коллектива, чувствовать его поддержку женщины обычно делают это на производственном собрании, в то время как большинство мужчин предпочитают выражать свое несогласие в личной беседе с руководителем, стремясь к тому, чтобы это была встреча с как можно более высоко стоящим начальником.

Мужчины чаще всего жалуются на проблемы, связанные с самим содержанием труда, а женщины — на условия работы, к которым они очень чувствительны.

Интересно, что, когда возникшие на производстве непредвиденные трудности устраняются собственными силами и возникает вопрос, стоит ли сообщать о происшедшем начальству, между мужчинами и женщинами обычно вспыхивает спор. По результатам опроса мужчины в два раза чаще высказывают мнение, что ситуацию следует оценивать конкретно, в зависимости от характера события. В целом они придерживаются точки зрения, что нет нужды поднимать большой шум.

Женщины же, как правило, убеждены, что о ликвидированных трудностях нужно сообщить начальству, так как считают, что они могут повториться. Небезынтересно отметить, что мужчины, решившие сообщить о неприятностях, преодоленных собственными силами, устанавливают контакт чаще всего с более высоким начальником.

Еще одно любопытное наблюдение. Получив предписание, с которым женщина не может согласиться, она обычно начинает спорить. Что же касается мужчины, он вроде бы принимает распоряжение, но потом ищет способа исполнить его так, чтобы оно совпало с его собственными представлениями.

Словом, на практике реальное руководство женским коллективом сильно отличается от руководства мужским. А это составляет специфику работы человека, руководящего социальной группой, которая целиком состоит из женщин. Если такой коллектив хорошо сработался, если в нем есть слаженность действий и хороший нравственный климат, а значит, и

бодрое настроение, возникает большая согласованность, спаянность людей. Результаты труда значительно повышаются, поскольку работа воспринимается не только как необходимая, но и как произведенная сообща.

Что касается недостатка самостоятельности, которая порой встречается у ряда женщин, причины его следует искать в той роли, которую навязывали женщинам в продолжении тысячелетий. Самостоятельность — не всегда врожденное качество, чаще всего она является плодом воспитания. Мы все еще по-разному воспитываем мальчиков и девочек. Будущим мужчинам и будущим женщинам мы покупаем совершенно разные игрушки. Таким образом, не только словами, но и всем своим поведением мы сами формируем у наших детей традиционные представления о мужчине и женщине, способствуя развитию в них различных качеств.

Социальная роль мужчины или женщины помогает нам расширить и реализовать свои способности, однако она может стать и преградой в развитии некоторых качеств. И если женская половина человечества зачастую проявляет меньшую смелость, меньшую самостоятельность и решительность, то это следует отнести не за счет меньших возможностей женщин, а за счет того, что у представительниц прекрасного пола не хватило стимулов для активизации своей инициативы, что они самим воспитанием редко ставились в ситуацию риска.

В большинстве случаев риск действительно продолжает оставаться мужским образом действия. Слово «мужество» — синоним твердости, храбрости, выносливости, бесстрашия и смелости перед лицом опасности. Однако в последнее время понятие риска стало притягательно и для женщин: уже были проведены несколько женских экспедиций к далеким горным вершинам, на север, в глубокие пещеры. Врачи утверждают, что чисто женские экспедиции достигают прекрасных результатов, обнаруживая множество достоинств в суровых природных испытаниях. Женщины легче переносят и голод.

Обычное для женщин стремление к порядку — качество, в повседневной жизни граничащее с мелочностью, — во время экспедиции способствует повышению дисциплины. Во всем царит исключительный

порядок, все окружены заботой. Женским экспедициям чужда неряшливость, разболтанность, которые нередко характерны для мужских экспедиций.

Однако на фоне этих очень положительных качеств порой случаются промахи, которые иначе как «женскими» не назовешь, хотя причиной их и является недостаточный опыт.

«Мы запаслись карабином,— рассказывала одна из участниц экспедиции на полуостров Диксон.— Но когда перед нами появился полярный медведь, оказалось, что карабин — тщательно упакован». Однако участницы экспедиции не поддались панике, быстро вытащили оружие, зарядили его и приготовились отразить нападение. А зверь поглядел, поглядел и с достоинством удалился. Оправившись от первоначального оцепенения, женщины долго смеялись над собственным легкомыслием и над тем, как они смешно выглядели. Оценили они и кавалерский поступок медведя. Между тем экспедиция продолжала точно следовать своим маршрутом. На каждые 5—10 минут перехода — 10 минут отдыха. Во время отдыха — как всегда чай. Ничто не могло нарушить этот график...

Достоинства как продолжение недостатков вносят ряд нюансов в поведение мужчин и женщин. Руководство группой или коллективом требует не только хорошего знания отдельных типов людей, но и психологии различных полов. Не учитывая этого, трудно создать сплоченный коллектив.

## **СОЧУВСТВИЕ**

От чего зависит способность понимать людей — от умения или неумения смотреть на вещи чужими глазами?

Почему в детях заложена способность радоваться чужой радости, но умение скорбеть по поводу чужого горя приходит позднее?

Почему способность к сопереживанию не меньше, чем знания и навыки, определяют результат общей работы?

Сочувствие — означает ли оно, что нужно отказаться от критики?



Участникам одного эксперимента сказали, что сейчас будут проверять их способность к сопереживанию. Напрягая внимание, чтобы не пропустить момент, когда нужно усмехнуться и огорчиться в ответ на взволновавшее событие, люди, участвовавшие в опыте, были немало удивлены, когда им вручили листки бумаги с несколькими пословицами и попросили объяснить их. При этом в текстах не шла речь ни о дружбе, ни о близких взаимоотношениях.

Следующая задача, казалось, также была далека от сущности эксперимента. Были прочтены несколько отрывков из романа, неизвестного собравшимся. После прочтения каждого отрывка психолог раздавал листки с десятками незаконченных фраз из другой части романа и просил слушателей дописать их — сначала так, как, по их мнению, это мог бы сделать автор, а потом так, как хотели бы они сами.

Затем ставилась третья задача. После получасового разговора на нейтральную тему (о каком-то нашумевшем в то время фильме, об известных спортсменах и т. п.) присутствующих вдруг попросили оценить свои способности по шести предложенным пунктам, а потом написать, как, по их мнению, ответили бы на те же вопросы остальные шесть человек (Группа состояла из людей, прежде незнакомых друг с другом.)

Выполняя все эти задания, участники эксперимента удивлялись, каким образом все это может выявить их способность к сопереживанию. Между тем организаторы эксперимента знали, что они делают. В самом деле, если всего лишь за полчаса общей беседы, никого непосредственно не касавшейся, нам удалось составить представление о том, как ответит на шесть вопросов по поводу своих свойств характера каждый член группы, значит, мы проявили не только наблюдательность, но и чуткость, значит, мы умеем поставить себя на место другого.

Если мы завершили отрывок из романа в духе автора, значит, мы способны быстро настраиваться на волну чужого настроения, умеем перевоплощаться а ведь от этого зависит способность проявления симпатии и сочувствия.

Ну а в чем же смысл пословиц? Пословицы — эти «готовые истины» часто используются людьми

как бесспорное доказательство правоты. Многие прочтывают их совершенно однозначно, опираются на них, не учитывая, что тот же вековой опыт создал пословицы с различным содержанием, которое годится для любых случаев жизни, нередко прямо противоположных. Если человек обладает самостоятельным и гибким мышлением, он постарается раскрыть в предложенных ему пословицах и второй смысл. Он отыщет и различные причины отказа от пословиц. Однако не каждый из людей займется таким глубоким исследованием. От того, сколько вариантов объяснения смысла пословиц было предложено, можно было сделать вывод о способностях человека к анализу, о его умении учитывать различные точки зрения и смотреть на вещи не только собственными, но и чужими глазами. Способность к сочувствию зависит и от этого.

### **«Похож ли герой на меня!»**

«В переполненный трамвай вошла мать с шестилетним сыном, а за ними — пожилой мужчина с тростью. Утомленный игрой, ребенок хотел сесть, но увидел старика и сам отодвинулся от места, которое кто-то уступил ему с матерью. Старик поблагодарил, сел, но вдруг выронил палку и разбил все яйца, которые мать несла с рынка. Тогда народ...»

С помощью подобных незаконченных рассказов и сказок психологи оценивают способности маленьких детей к сопереживанию. Кому будет сильнее симпатизировать ребенок? Рассердится ли он на старика, к которому вначале испытывал положительное чувство? Защитит ли его после понесенного ущерба? Какая атмосфера, по мнению ребенка, сложится в трамвае после того, что случилось? Как он определит дальнейшее поведение матери и каково будет его отношение к ее действиям?

Ребенок, конечно, запишет рассказ в соответствии со своим характером. Он отождествит себя с мальчиком, потому что герой рассказа — того же возраста и пола и потому что он не раз в подобных случаях колебался при виде единственного в трамвае свободного места. Мальчику хорошо известно, как бывает трудно, устав от игры, всю дорогу домой

простоять на ногах. И если уж пришлось уступить место этому старику, то...

Если мальчик не будет считаться лишь с собой, он сумеет проявить великодушные к старику или хотя бы терпимость. Он не рассердится на него, а найдет в себе силы его простить.

Психологические эксперименты показывают, что у детей от природы заложена способность к сопереживанию, она проявляется очень рано, но лишь в форме умения разделить чужую радость. Способность скорбеть по поводу чужого несчастья возникает значительно позже. Объясняется это тем, что в детях существует сильная естественная потребность в положительных эмоциях. Те, кто их получает, развиваются значительно быстрее. Но всякая радость переживается полнее, если ее кто-то делит с нами, и потому дети с раннего возраста неосознанно стараются привлечь внимание взрослых к своим настроениям. Желание воспользоваться любым поводом для веселья приводит к тому, что они готовы разделить и чужую радость.

Что же касается способности откликаться на чужую беду, она развивается медленно и постепенно. Сочувствие — эмоция более сложная, чем сопереживание, и формируется не сама по себе, а в результате жизненного опыта, личного примера близких, культурной традиции, внушающей нам, что нужно помогать попавшим в беду.

По отношению к детям огромную роль играет семья. Если родители скрывают от детей свои проблемы и беды, если они не дают детям возможности ощутить чужие несчастья или невзгоды, чтобы никак не огорчить, не расстроить их, то дети не научатся сочувствию и отзывчивости, вырастут черствыми людьми.

Стоит ли тогда удивляться, что на вопрос, какой день в их жизни был самым несчастливym, многие дети вспоминают момент, когда они поняли, что не получают путевки в лагерь, или день, когда они порвали новую одежду. А третьи просто признаются, что у них такого дня не было.

Человек может воспринять состояние других в той мере, в какой сам способен переживать, а эмоциональность детей, воспитанных вышеприведенным образом, чаще всего остается неразвитой, и, став взрос-

лыми, такие люди с трудом достигают взаимопонимания с окружающими. Научившись желать только счастья, человек стремится лишь к источникам радости и спокойствия, оставаясь слепым и глухим к чужому горю.

Другая часть армии равнодушных пополняется за счет детей, которые провели многие годы за многочисленными серьезными интеллектуальными занятиями и не имели достаточно времени для игр. Лишенные контакта с природой, животными и сверстниками, эти переутомленные дети растут в отрыве от естественного эмоционального способа постижения бытия и получают в избытке готовые истины, вместо того чтобы самим открывать их в тесном соприкосновении с реальной жизнью.

У них не только не хватает времени обратиться душой к другим, они и не ощущают в этом нужды. Многие из таких детей получают информацию о жизни в основном по телевидению, что развивает в них стандартность вкусов и желаний, а их мысли и манера поведения становятся безликими и заурядными. Привычка общаться с миром посредством экрана снижает не только потребность в чисто человеческих контактах, но и способность к ним.

Обеднение эмоциональной среды характерно для жителей больших городов — это факт, отмечающийся многими исследователями. В конечном итоге выясняется все большее влияние напряженного городского ритма на душевное состояние человека. Спасаясь от разрушительного воздействия этого ритма, реакции человеческого организма притупляются. Одновременно уменьшается и чувство взаимопомощи.

Выяснилось, например, что живущие на шумной улице люди в пять раз меньше склонны помочь попавшему в беду, чем живущие на тихой. При этом на шумной гораздо чаще происходят конфликты, порой лишенные оснований.

Исследования показали, что развитие такого душевного качества, как сочувствие, зависит и от общения человека с художественной литературой, музыкой. Литература, дающая нам многочисленные знания о различных областях жизни, является незаменимым для современного человека источником познания людей и человеческих отношений.

Художественная литература обостряет чувствительность к чужой судьбе, настроению окружающих. Читая, мы незаметно сливаемся с образами героев книги, переживаем их судьбы, как свои, скорбим и радуемся вместе с ними. Но когда мы с ранних лет ориентируем ребенка только на приобретение технических или других специальных знаний, мы закрываем один из самых широких путей к формированию способности сопереживать.

### **От чего зависит сочувствие!**

Известно, что женщины обладают большей способностью к сопереживанию, сочувствию и соучастию. Видимо, это происходит оттого, что в них больше природной эмоциональности и чувствительности к переменам душевных состояний.

Женщины больше склонны помочь другому, вероятно, потому, что благодаря развитому воображению чужая беда или просто плохое настроение другого человека вырастают в их сознании в значительную опасность, и они сами начинают чувствовать дискомфорт, который побуждает их сделать хотя бы что-то, чтобы изменить неприятное напряженное состояние.

Способность к сочувствию зависит не только от пола, но и от возраста. Пожилой человек гораздо чаще сочувствует людям, с которыми никогда не сталкивался, которых даже не видел, а только слышал об их несчастье или неприятностях. Видимо, чувство недолговечности вещей, хрупкости и скоротечности таланта, здоровья, успеха и т. п., а также понимание того, какое огромное значение имеет взаимопомощь в трудные моменты в жизни, делают стариков более отзывчивыми, чем молодежь.

Заслуживает внимания и следующее обстоятельство: способность сочувствовать в известной степени формируется под влиянием того, каким по счету ребенком в семье мы являемся. Обычно первенцы становятся объектом особой опеки, большего давления со стороны неопытных родителей, и потому у них часто формируется более авторитарный характер. Последующие дети привыкают с самого начала быть в коллективе, подстраиваются к другим, коопериру-

ются с ними и, согласно утверждению психологов, лучше всего чувствуют себя в окружении сверстников и стремятся к ним. Они проявляют большую способность к сочувствию и соучастию даже в условиях соревнования. В них большая готовность помочь, а в случае неудачи они берут часть вины на себя и не торопятся переложить ее на других.

Первые дети в семье обладают большей склонностью к сопереживанию, а рожденные позже — к сочувствию. Слова эти кажутся близкими, но означают разное. При сопереживании мы сливаемся с героем события, ставим себя на его место. Читая, например, о страданиях литературного персонажа, мы как бы чувствуем его боль, плачем его слезами. Сопереживание — это сильное ощущение неблагополучия того человека, которого мы уподобляем себе, восприятие его тревог всеми нашими чувствами. И, решая конфликт в пользу героя, с которым себя отождествляем, мы тем самым решаем его в свою пользу. В такой позиции много эгоизма.

Сочувствующий же человек не сливается с героем, не переживает его беды, как свои собственные, но, несмотря на это, хочет помочь ему. Это уже более высокий уровень душевной реакции.

Если мальчик, прослушавший приведенный выше рассказ о старике, найдет способ оправдать его, то он обладает способностью к сочувствию. Это значит, что он нуждается не только в собственном благополучии, но и в благополучии окружающих. Но если он не может отделить себя от героя рассказа и реагирует на неловкую оплошность старика с раздражением и агрессией, то не исключено, что сопереживание и эгоистическая позиция надолго останутся спутниками его жизни. Разумеется, такую реакцию ребенка нельзя считать фатально неисправимой. Сочувствие, как и сопереживание, воспитывается, формируется на протяжении всей жизни.

### **Как бы вы решили такую задачу!**

Опоздавшие дети, запыхавшись, вошли в класс. Учительница только что закончила переключку. Она вопросительно посмотрела на них, но не успела ничего сказать.

Дети учтиво раскланялись, протянули ей букет цветов и сказали: «Пожалуйста! Поздравляем с днем рождения!»

Какая неожиданность! И к тому же приятная! Какой учитель не почувствовал бы себя польщенным в такую минуту! И как они догадались?

Класс весело зашумел. Оказывается, все об этом знали!

Но через несколько секунд учительница спросила: «А почему стебли цветов так странно обломаны?»

Дети ответили: «Мы сорвали их в сквере. Сторож до самой школы за нами гнался!»

И они еще гордились...

На этот раз задача предназначена учителям и студентам педагогических институтов.

Что должна сделать учительница? Наказать детей? Вернуть цветы? Вместе с мальчиками отнести цветы обратно и извиниться перед сторожем?

Но представьте себе этих взволнованных мальчуганов, которые только что так восторженно радовались своему «сюрпризу».

В сущности, они хотели сделать добро. Но вы не должны забывать, что вы учитель, что вы воспитываете этих детей, что вы не должны поощрять воровства, неважно — по-крупному или по мелочам. А что скажут ваши коллеги, когда узнают, что вы взяли этот букет!

Есть профессии, которые требуют ежедневного решения подобных сложных задач. Чуткость в восприятии состояния других людей, способность понять истинные мотивы того или иного поступка, умение проникнуть во внутренний мир человека необходимы не только учителю, но и представителям многих других видов профессиональной деятельности: медицины, юриспруденции, дипломатии, социологии, журналистики.

В конечном итоге все эти качества крайне необходимы и для руководителей производственных коллективов. Для них особенно важно умение распознавать скрытые мотивы поведения, видеть положительные и отрицательные побуждения, строить свои отношения с окружающими людьми на основе их самых существенных, а не второстепенных черт характера. Ведь реакция руководителя на отдельные

поступки подчиненных должна определяться общностью их целей и отношений, а не минутными прихотями. Здесь многое зависит от того, насколько административный работник способен понять людей, от его возможности пережить чувство симпатии или сочувствия. Руководитель, обладающий этой способностью, всегда помнит, что он не один. Понимая, что успех коллектива является плодом общих усилий, он не упустит случая отметить успехи своих подчиненных.

Он умело критикует, не убивая в человеке желания работать. Он умеет спорить, не унижая чужого достоинства. Такой руководитель всегда чувствует, когда нужно прийти на помощь, а когда не следует мешать.

Очень важна способность сочувствовать и у следователя. От нее зависит не только результат расследования и точность сделанных признаний, она может повлиять и на будущий приговор. У подсудимого, когда он чувствует себя правильно понятым, складывается совсем другое отношение к наказанию. Он считает его справедливым, и после отбытия наказания у него сохраняется желание найти свое место в жизни.

Важна способность к сочувствию и для врача.

Да разве она не важна для любого человека?!

Способность правильно понимать желание и настроение людей означает умение творчески воспринять личность того, кто рядом. Это свидетельствует о нашей наблюдательности, воображении и интуиции, потому что именно они помогают нам верно истолковывать слова, жесты и поступки, собрать воедино разрозненные сведения. А ведь все это необходимо не только в отношениях между отдельными людьми, но и в коллективе.

Умение почувствовать настроение своего коллеги, дать ему правильную оценку, желание помочь ему не меньше, чем знание и опыт, определяют результаты общего дела. При этом, чем больше мы проникаем в мотивы поведения других людей, чем тоньше становится наша наблюдательность над переменами их душевного состояния, тем глубже мы сами узнаем себя, потому что самопознание — это процесс, в котором мы непрерывно сопоставляем себя с окружающими.



Дружелюбие, взаимопонимание, способность окружающих проявить сочувствие в значительной степени определяют и некоторые черты нашего поведения. Люди, в характере которых эти склонности выражены сильнее, не только правильнее судят о других, но и гораздо оптимистичнее настроены, более эмоциональны, им легче общаться. У них много друзей.

А те, кто не обладает умением понимать настроения окружающих, более сдержанны, эгоистичны. С ними труднее иметь дело. Сосредоточенные на себе, они склонны обвинять других в своих бедах. Страдая от недостатка душевного тепла, они сами не могут ни к кому привязаться.

Как и в других областях человеческих отношений, здесь неудачи бывают связаны не столько с внешними причинами, сколько с неправильной внутренней позицией. Человек видит у других прежде всего то, чем обладает он сам. Потому замкнутому человеку постоянно кажется, что окружающие скрытны, что они черствые и эгоистичные люди. Он не понимает, что приобрести доброжелательное отношение окружающих он может лишь через широкое общение, через деятельность в коллективе, искренний интерес к другим людям, через проявление симпатии и доверия к ним.

Однако вернемся к нашей учительнице.

Она все еще стоит с букетом в руках, так и не решив, как поступить. И дети все еще стоят перед ней, но они ведь не могут ждать до бесконечности.

А как бы вам хотелось окончить этот рассказ?

Взять цветы, жестом и улыбкой одобрить детей? Ведь они действительно хотели сделать вам приятное. Но хорошо ли все это отразится на их дальнейшем воспитании?

Значит, вернуть цветы? Отправить детей к садовнику просить прощения? Или хотя бы провести классное собрание после уроков? Пусть дети услышат, что они — воры! Но будет ли в этом хоть капля сочувствия?

Может быть, взять цветы и оставшееся время посвятить обсуждению случившегося? Тактично и весело объяснить, почему не следует так поступать? Но запомнят ли дети урок, преподнесенный таким образом?

И разве сочувствие непременно предполагает отказ от наказания?

Как бы вы решили подобную задачу?

## **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ИГРЕ**

Чтобы правильно понимать других, человеку необходимо научиться играть самого себя. Согласны ли вы с этим?

Существует ли актер, который оценивается не по актерскому мастерству, а по его способности определять причины неудач в отношениях с другими людьми?

Помогает ли проигрывание какой-либо отрицательной роли освободиться от нее навсегда?

Чего лишаются дети, став взрослыми?

Маленький зал, маленькая сцена, совсем немного зрителей, но самое удивительное, что актеры и зрители часто меняются местами. Иногда весь вечер все играют одну и ту же роль, в следующий раз одни перевоплощаются в других, но, как правило, в этом театре каждый играет самого себя.

Зачем же люди ходят в этот театр? Зачем приходит сюда, например, вот этот человек по имени Р.?

Оказывается, с некоторого времени стало трудно устанавливать взаимопонимание с друзьями. Сначала все шло хорошо, но потом что-то случилось, и отношения с друзьями испортились. Почему — не знает. Для себя он решил, что источник проблем — его внешность. Почему именно внешность? Неужели она имеет значение, ведь сначала все шло хорошо? Р. не может этого объяснить, но мысль, засевшая в голове, все больше угнетает его и мешает налаживать контакты. Именно поэтому Р. посещает этот театр под названием «психодрама». В сущности, это никакой не театр, а занятие группы людей с психиатром.

Здесь Р. говорят: «Играйте именно себя, попытайтесь не входить в роль, которую вам навязывают, чтобы казаться более симпатичным, скромным, открытым, знающим, влиятельным. Будьте самим собой. Не беспокойтесь по поводу того, достаточно ли

хорошо выглядит ваша роль со стороны. Ну давайте попробуйте познакомиться с этими двумя людьми, представьте себе, что вы в поезде и вам долго предстоит быть вместе с ними».

Те двое, у которых тоже, вероятно, есть трудности в общении, в начале игры должны напустить на себя безразличие, и Р. предстоит найти к ним единственно верный путь. Так начинается спектакль, идущий вначале немного скованно, замедленно, но постепенно перерастающий в настоящее самораскрытие. Те, кто смотрит его, начинают понимать, почему возникают трудности в установлении контактов с людьми у Р., но еще важнее, что сам Р. постепенно уясняет себе, почему так получается.

Самораскрытие возникает не с первого раза, но в конце концов все-таки наступает. Участникам группы удается помочь друг другу. Если у А. возникают проблемы в общении, то у Б. этих проблем нет, и он может указать А. на его ошибки, даже поделиться с ним некоторыми секретами собственного обаяния.

Кроме того, здесь все чувствуют себя равными. Неся бремя значимых для себя проблем, каждый старается справиться с ними, каждый считает себя в чем-то неполноценным в сравнении с другими людьми. Это порождает солидарность между «актерами». Для некоторых в импровизированном театре впервые происходит самораскрытие.

Сегодня Р.— это человек, с которым будут знакомиться, а его действительную роль — роль стеснительного, замкнутого и неуверенного в себе человека исполнит коллега из «театра». Публике в основном уже известны реакции Р., и партнер создает точный образ, основанный на представлении об Р. окружающих. Их мнение не устраивает Р., но согласно установленным правилам он не имеет права давать о себе дополнительную информацию и стремиться изменить отношение коллег на более благоприятное. Здесь он тот, кем его воспринимают. И перед ним впервые в жизни предстает собственный образ.

— Нет, на самом деле я совсем другой,— кричит он.

— Возможно, но люди тебя воспринимают именно так.

— Но ведь я ничего против них не имею!

— Наверно, но вот о чем говорят те и эти твои жесты, твои характерные слова, если угодно, даже одно только слабое невольное подергивание левого уголка твоих губ. Чаще смотришь в зеркало, Р., следи за своим поведением!

— Нет,— говорит другой участник спектакля,— его недостаток не столько в жестах, сколько в том молчании, которым он обходит важные для других вещи.

— Но ведь я молчу,— возражает Р.,— из-за стеснительности!

— Хорошо бы стесняться как-нибудь по-другому,— отвечают ему,— потому что иначе это выглядит как отчужденность, желание отдалиться.

— Но не могу же я столько внимания уделять незнакомому человеку,— продолжает оправдываться Р.— Это и не нужно!

— А почему не нужно? — спрашивают его.

И «актер» начинает понимать, что ни на улице, ни в незнакомой среде, ни в большом коллективе, где он не может одновременно дружить со всеми, нельзя рассчитывать ни на какое снисхождение, ни на какое привилегированное положение. И неважно, каким он был или может стать. Нужно постоянно стремиться к тому, чтобы в той или иной конкретной среде наиболее полно выразить себя посредством своих слов, мимикой, жестами, чтобы быть правильно понятым.

Р., наверно, давно уже нашел свое место в жизни, но речь здесь идет об игре вообще. Игра воспитывает способность к быстрой и разнообразной реакции, умение приспосабливаться к новым условиям. Игра дает возможность глубже познать самого себя.

Очевидно, именно это имеют в виду психологи, когда говорят, что игру можно успешно использовать для выявления многих скрытых особенностей, которые нельзя выявить в тестах, какими бы ни были они развернутыми.

Между людьми возникают конфликты и напряженные отношения по самым разным поводам. Эти конфликты часто носят такой потаенный характер, что проявляются только в психодраме. Здесь человеку предоставлена возможность проявить себя в условиях, напоминающих реальные, но сделать это в такой среде, которая не старается ни чрезмерно акти-

визировать, ни подавить его. В группе собираются не знающие друг друга люди. В импровизированном театре человек имеет право на неудачу, и любые ошибки могут быть исправлены. Нет страха, что случится непоправимое, нет боязни сарказма или насмешки. Никто не имеет права подтрунивать над другими.

То обстоятельство, что занятия не принесут вреда ни работе, ни близким, позволяет человеку вести себя свободно и раскованно. В такой игровой ситуации, которая максимально «моделирует» реальное поведение человека, яснее видится и содержание личного опыта человека, и влияние на него близких, коллег и воспитателей, и место человека в обществе, и его социальная значимость. Все это позволяет психологам очень точно сформулировать причину его невзгод.

Так как в зале кроме психолога есть и публика и она реагирует — принимает или осуждает, одобряет или смеется, — «актер», изливая все, что накопилось в душе, при этом и смотрит на себя со стороны, корректирует представления о собственном Я. У многих личный опыт весьма противоречив, а представления о жизни и человеческих отношениях зачастую неполны и неточны. Большинство людей не имеет точного представления даже о своих способностях. Не только характер, отношения с окружающими, но даже собственный физический облик они плохо себе представляют.

В этих людях — смесь многочисленных внутренних конфликтов и неправильных личностных ориентаций, в результате чего у них возникает множество внешних конфликтов, уход в себя. В зеркале психодрамы, то есть по реакциям отдельных зрителей и участников действия (таких же людей, с собственными проблемами, столь же глубоко заинтересованных в преодолении своих сложных житейских невзгод), можно ощутить, насколько значима разыгрываемая драма и пробуждает ли она сочувствие к «герою» или нет. Это, несомненно, влияет на выработку более правильной самооценки.

Как следствие — уменьшается необоснованная мнительность, исчезает чувство, что нас воспринимают неправильно. Впервые постигнув истинную ценность своего Я, истинное значение конфликтной ситуации, человек приходит к важному выводу: проблема состоит не в том, что окружающие не понимают его,

что они «злы» и «тупы», а в том, что он до сих пор не был в состоянии взглянуть на вещи с другой точки зрения. Попробуйте представить себе, каковы могут быть аргументы в пользу того, что вас не одобряют или не хотят понять, и вам откроется по меньшей мере десяток существенных факторов.

Роль ведущего таких занятий не сводится только к постановке задачи или к наблюдению за «игрой». Психолог стремится непрерывно разрушать убеждение участников спектакля в том, что нечто внешнее служит причиной их конфликтов с окружающими и что он может помочь им чем-то, что лежит вне овладения искусством общения.

Эти встречи превращаются в исследования собственных ошибок. Человек учится понимать, где он ошибся, в чем ему не хватает способностей, в чем он переоценивает себя или других. Он запоминает, что неясность или недостаточная категоричность некоторых его поступков дают повод для их неправильного толкования окружающими. В зависимости от ситуации он становится более артистичным, податливым, более учтивым или спокойным, настойчивым или взыскательным.

Таким образом, достигается сразу несколько целей: восприятие, диагноз, лечение. Психодрама обладает лечебным эффектом театра, отмеченным еще древними философами,— после театрального представления зрители уходят внутренне очищенными, особенно если им удалось олицетворить себя с героями или если спектакль напомнил то, что им довелось пережить в реальной жизни. Такой эффект искусства называется катарсисом.

Не все психологи с одинаковым восторгом относятся к методу психодрамы, предложенному несколько десятков лет тому назад известным американским психологом Дж. Морено. Однако никто не отрицает, что, как и всякая игра, психодрама создает много неожиданных ситуаций, снижает напряженность, развивает творческое начало, а коль скоро мы исполняем и чужие роли, приучает к более глубокому постижению внутреннего мира другого человека и большей восприимчивости окружающих, и тем самым игра приобретает воспитательный эффект.

В последнее время большую популярность приобрели социодрамы, такие же импровизированные

«деловые игры», которые призваны формировать не столько индивидуальные, сколько общественные качества личности; ими пользуются для подготовки руководящих кадров.

В жизни нередко случается, что поспешность или незнание приводят к неправильным решениям, а нехватка времени или невозможность повторить действия не позволяют поправить совершенные ошибки. Существуют ли роли, служащие как бы предварительными упражнениями? Роли, повторение которых приводит к более правильному поведению в будущем?

В курсах по подготовке руководящего состава социодрамы называются «деловыми играми». Среди их целей может быть и такая. Застенчивый человек, обладающий потенциальными качествами руководителя, должен научиться говорить перед людьми, отдавать распоряжения, требовать. Надменный — сдерживать свое пренебрежение, находить общий язык со всеми подчиненными. Чрезмерно взыскательный — научиться дифференцировать уровень своих претензий.

— Встаньте, — говорит психолог двум мужчинам, сидящим в углу.

Они никогда не разыгрывали таких этюдов, в своих артистических способностях сомневаются, но в пользе этой игры уже уверены.

Худошавый исполняет роль посетителя и входит в комнату то в качестве пенсионера, то развязного старшеклассника, то пожилой женщины, то иностранца, то случайного человека, попавшего не в ту дверь.

Задача полного мужчины — отказать ему. Каждый раз вежливо, но быстро, твердо и последовательно отклонить просьбу. Однако так, чтобы у пенсионера, школьника, женщины и иностранца при этом сохранилось приятное о нем впечатление. При встречах с такими разными по возрасту, полу и положению людьми, конечно, и тип разговора каждый раз должен быть особенным.

Завтра они поменяются ролями. Только директор в исполнении того, кто постройнее, будет принимать не кого-либо, а работников своего предприятия, пришедших с серьезными личными проблемами. К тому же у директора болит голова, ему предстоит

важный разговор дома, а в недалеком будущем его ждет серьезное отчетное собрание.

Толстяк стремится войти в роль различных посетителей. Понятно, что делает это он в меру своих «способностей». Его игра порой не вызывает восторга, но существенно не это, а сама возможность побывать в роли просителя и примерить на себе испытываемые им ощущения.

Сегодняшний директор более разумен, находчив и внимателен. Он легче находит общий язык с людьми и с виду (а это уже немало) действительно проявляет интерес к судьбам подчиненных. Значит ли это, что у него больше способностей к работе руководителя? А может быть, вчерашний спектакль помог ему лучше понять человека по ту сторону стола и обрести к нему сочувствие?

Наверное, и то, и другое. Упражнение в проигрывании различных ролей приводит к закреплению правильных навыков поведения. Потом, в случае необходимости, человек сможет успешно сыграть свою роль, а воспоминание о ее вариантах поможет ему вносить каждый раз тот элемент в свое поведение, который требует ситуация.

Подобному виду игры обучают и космонавтов, и дипломатов, и спортсменов, и торговых работников. Наиболее ответственный момент состоит в анализе итогов игры. Выделяются успешные решения задачи, указываются недостатки. Однако недостатки не должны смущать участников эксперимента: все зависит от обстоятельств, от цели, от конкретной ситуации — ведь жизнь всегда богаче любых рецептов, да всего и не предусмотреть. И тем не менее игровой тренаж, безусловно, полезен.

## **Игра для двоих**

На основе методики психодрамы были созданы и игры для прогнозирования развития отношений между двумя людьми. Такие игры очень полезны для космонавтов, для моряков, которые проведут в одной кабине, каюте длительный рейс, и особенно для будущих молодоженов.

Какие черты характера твоего партнера, сегодня открывающегося только с солнечной стороны, могут



завтра стать предметом раздражения? Как будет реагировать он на твои недостатки? Какова наиболее вероятная причина развода, угрожающего этой чете?

Будущие брачные пары должны разыграть различные ситуации своей воображаемой семейной жизни. Здесь и сцены, связанные с проблемами безденежья, и вспышки ревности, и размолвки с родителями, и ситуации с больным ребенком, неудачами на службе, отъездом одного из супругов в длительную заграничную командировку и т. п.

Все это кажется шуткой, и вначале игра идет с трудом. Но потом эти двое начинают лучше понимать друг друга, да и перед психологом ясно очерчиваются до поры до времени скрытые особенности обоих людей. Через некоторое время будущим супругам постепенно становится ясно, к каким ролям они не способны, а какие удастся исполнить не слишком хорошо вследствие неготовности к семейной жизни или личностных особенностей. Игра помогает им раскрыть эти свойства своего характера, подготовиться к трудным ситуациям. Будущие молодожены лучше узнают друг друга и получают предостережение на случай непредвиденных обстоятельств.

Часто такое предварительное разыгрывание отрицательной роли навсегда или по крайней мере надолго избавляет нас от нее в реальной жизни. А если она все-таки проявится, то ее разрушительная сила может быть уменьшена, ибо партнер уже подготовлен к такому повороту событий. Где-то в глубине его сознания отпечаталась подходящая для данного случая модель поведения, которую можно использовать на первом этапе, а уж потом придет уверенность в своих силах.

В книге «Искусство быть другим» советский психолог Владимир Леви предлагает игру для партнеров, чьи брачные отношения переживают серьезный кризис. Декорация предельно проста. Необходимы два стола — черный и белый или хотя бы условно разделенные.

Сидя за черным столом, нужно проявлять все формы выражения любви к себе и нелюбви к ближнему. За белым — все формы любви к партнеру и ненависти к себе. За черный мы должны садиться с желанием критиковать, обвинять, что-то доказывать, когда мы кипим от ярости и возмущения.

Правила игры следующие: мы усаживаемся и начинаем представлять себе, что мы — это не мы, а наш партнер, и начинаем говорить от его имени. Сначала объясняем, какие «наши» собственные недостатки мешают нам в работе, жизни, сердечных делах и т. д. Говорим это без спешки и достаточно жестко.

Партнер, сидящий за белым столом, должен терпеливо и внимательно выслушать нас. Когда мы закончим, он должен от нашего лица (роли продолжают быть замещенными) объяснить, почему «он» допускает некоторые ошибки, почему «он» так себя ведет и какие качества «своего» характера считает несомненными достоинствами.

Потом нужно поменяться местами. Теперь партнер от нашего имени начинает анализировать свои недостатки, а мы от его имени — оправдываться, искать и называть черты характера и общие цели.

Эта забавная на вид игра, в сущности, не так проста! По правилам игры оба ее участника вынуждены занять активную позицию, постараться вникнуть в рассуждения другого и, может быть, впервые реально увидеть и партнера, и свои проблемы, обнаружить те частности, которые могут повлечь за собой важные последствия, ведь даже в самой доверительной, серьезной беседе их подчас невозможно выявить — такими незначительными на первый взгляд они кажутся.

Многие важные занятия можно представить в игровой форме. Школьный предмет, в котором содержится игровой элемент, усваивается быстрее и лучше, особенно в начальных классах.

Через игру дети гораздо активнее познают мир, а их яркость воображения не только не тускнеет, но продолжает все больше разгораться. У ребенка возрастает желание учиться.

Павел Симонов, член-корреспондент АН СССР, внимательно исследовав мемуары прославленных летчиков времен второй мировой войны, отмечал, что виртуозное боевое мастерство и мгновенные, неожиданные для противника действия высококвалифицированный пилот совершает не в состоянии страха или ярости, а в эмоционально-позитивном настроении своеобразной «игры с противником», то есть когда имеет место «потребность творческо-познава-

тельного характера, как бы странно она ни выглядела в условиях борьбы не на жизнь, а на смерть».

Вместе с тем нужно учитывать, что игры могут сообщить важную информацию о человеке. Когда вам дают лист бумаги, где сверху что-то нарисовано или только обозначено, и просят дополнить изображение, уверены ли вы, что окружающие просто развлекаются, а не имеют целью выяснить, захотите ли вы закончить рисунок или небрежно бросите лишь скупой штрих; украсите или запачкаете его; превратите его в карикатуру или оформите его в романтическом стиле?

Когда психологи ставят перед вами задачу обратиться с просьбой к сидящему напротив человеку, что таится за этой задачей: действительно ли им это нужно, или они хотят посмотреть, как вы обратитесь, каким тоном и жестом выразите просьбу, как расстанетесь с человеком, если ничего не добьетесь, и как потом объясните свою неудачу?

А если вам велят найти способ проникнуть в группу людей, взявшихся за руки и образовавших круг (предположим, они водят хоровод или стоят вокруг костра), важен ли тут результат, или психолога интересует, какими средствами вы будете действовать: испугом, просьбой, неожиданностью, лестью или хитростью, а может быть, вы решите просто кого-нибудь из них пощекотать?

Каждая из этих и многих других игр может помочь нам раскрыть человека с неожиданной стороны и сообщить сведения об уровне его воспитания, самовоспитания, интеллигентности, отзывчивости, уравновешенности, о желании считаться или не считаться с чужими интересами, об остроумии, находчивости.

Можно придумать и еще более простые тесты.

Закройте дверь. Да, закройте ее. А теперь пусть остальные сделают то же. Видите, каждый делает это по-своему, и в этом проявляется своеобразие характера.

Можно и в своей компании поиграть, например, в сильную обиду или в подхалимаж. Всякого человека по-разному можно обидеть, по-разному ему польстить, что зависит не только от душевных способностей человека, но и от его индивидуального восприятия. В любой игре мы можем многое узнать о других, даже то, что ускользает от внимания при продолжи-

тельном регулярном общении. Перевоплощение, взгляд на себя со стороны не даются сразу, они требуют определенного напряжения, но психологи утверждают, что это самое лучшее средство для внутреннего раскрепощения и оздоровления отношений между людьми.

Игра — это первый опыт ребенка в общении, но именно в ней сокрыты и средства для выявления и исцеления проблем, которые позже встают перед взрослыми в процессе общения.

Посредством игры достигается сплоченность коллектива.

В игре повышается активность отдельного человека и по отношению к другим, и по отношению к себе.

В игре мы освобождаемся от излишнего самонения, но одновременно и от разочарования и уныния.

## **И еще одна игра**

Танец. В отличие от описанных игр, танец уже давно распространен и очень популярен. Многие символы, которые имел танец для древнего человека, ныне утрачены, но осталось нечто гораздо более важное — возможность расслабиться, реализовать ту часть внутренней жизни, которая не находит выхода из-за сидячего образа жизни, лишённого движений.

В отличие от всех других видов художественного творчества, в танце происходит не внутреннее, а внешнее переживание, однако целостное, с участием души и тела. Не случайно эти движения, сочетающие в себе духовные и психофизические потребности, были объявлены Платоном в придуманном им идеальном государстве будущего одновременно средством обучения, воспитания и развития, а самым лучшим танцорам в этом государстве надлежало выдавать премии, ибо именно они являлись воплощением сочетания внешней и внутренней красоты и гармонии.

Повторяя вместе с другими людьми определенные ритмические телодвижения, проникаясь несложным запоминающимся музыкальным мотивом, мы способны прийти в такое состояние легкости и раскрепощен-

ности, уверенности в себе и удовольствия, которое нельзя получить ни от одного другого вида искусства. Здесь мы одновременно и исполнители, и творцы. На фоне звучащей мелодии мы видим давно знакомые и совсем новые образы, а также плоды собственной фантазии. Подобный процесс действительно носит творческий характер, охватывает даже тех людей, чье воображение в жизни проявляется чаще в форме восприятия и гораздо реже — в созидании. Красота переживания сохраняется даже при многократном повторении танца, исполненного по разным поводам, и даже если весь вечер мы танцуем только с одним партнером.

Однако особенно приятен танец именно тогда, когда в нем участвует много людей, когда всем передается общее настроение. Обычно человек редко пробует танцевать сам с собой или для себя. Возможность почувствовать себя частью целого, частью, вовлеченной в буйный поток общего ритма и кружения, заразительного веселья, порождает особый вид сопереживания.

Человеку может стать приятен определенный танец только потому, что он танцует его вместе с другими, а не потому, что он интересен ему сам по себе.

Танец был и остается одним из основных средств общения, он по природе своей социален и остается таковым даже в своем современном виде, когда каждый, хотя и танцует отдельно, все равно общается к настроению окружающих. Именно поэтому танец используется в медицине. При этом психологи отмечают, что в качестве определенного звена в процессе общения танец является системой своеобразных знаков.

Сам того не желая, человек выражает в танце отношение и к себе, и к окружающим. В танце можно узнать: нравитесь ли вы, как вас воспринимают, как реагируют на ваш стиль и импровизации. Глядя на танцующего человека, опытный психолог пытается разобраться, какое место тот занимает в коллективе и какое мог бы занять.

Но в таком случае в танце могут выявиться и другие вещи: мы можем попытаться понять внутреннюю основу конфликтов человека. Так и поступают специалисты.

На занятиях группы людей, которые имели трудности в общении, участники должны были завлечь в свой круг одного из своих товарищей. Казалось бы, ничего особенного. Потом их попросили исполнить какой-нибудь медленный танец, например поводить хоро-вод. Опять ничего особенного. Но все это время психологи вели за участниками эксперимента наблюдение.

До какой степени можно достичь согласия с партнером?

Станет ли каждый из участников действовать вместе с другими?

А может, человек любой ценой будет стремиться выделиться среди окружающих?

Кто захочет пойти вперед, если группа решит танцевать не в круг, а цепочкой? Как будет реагировать каждый из них на того, кто впереди? Будет ли ему помогать или совсем наоборот? Кто постарается вытеснить лидера, а кто сам встанет в середину цепочки?

Наблюдая за поведением в этом танце отдельного человека, независимо от его основного занятия в жизни, специалисты могут сделать предположения, является ли этот человек «своим» в коллективе или у него возникают конфликты с окружающими. Какие черты его характера могут стать причиной ссор с коллегами?

Различные знаковые системы, присущие танцу,— жесты, мимика, общие движения — сигнализируют о том месте в коллективе, на которое человек претендует, или о беспокойстве, сомнениях, неоправданной осторожности, которые вызывают у него любые новые контакты.

Постепенно члены группы привыкают к общим совместным действиям, к согласию. Они стремятся скорее включиться в единый ритм, каким бы он ни был. Сами того не желая, они начинают подражать друг другу, подлаживаться. Возникает молчаливое взаимное настраивание друг на друга. Каждый привыкает соотносить свое поведение с партнером, от одного человека для этого требуется повышение активности, от другого — больше терпения, внимания. В результате возрастает чувство доверия друг к другу.

Удивительно, что не только здесь, в группе, но и там, где живут и работают эти люди, везде, где ранее

возникали осложнявшие их существование конфликты и проблемы общения, теперь, в результате занятий, возрастает желание решать стоящие перед коллективом задачи сообща. Вырастает тяга к совместным действиям, к объединению усилий в достижении общей цели.

И произошло это не только потому, что на занятиях особенно сильное воздействие имели слова врача Совсем нет. Человек, испытавший во время танца хоть раз радость гармоничных отношений с окружающими, запомнит свое ощущение. А в группе как раз все и было направлено на создание такого чувства, на закрепление его в танце. Постепенно такое ощущение стало приобретать особую ценность. И точно так же постепенно менялось настроение человека, его поведение, отношение к себе.

В процессе танца под музыку личность переживает положительные эмоции, заряжается энергией, становится эмоционально богаче, и потому растет ее тяга к общению. В поисках своего места в танцующей группе человек как бы учится активно прокладывать свой путь к другим людям и коллективам и в обычной жизни.

Можно предположить, что обычай танцевать каждый вечер, составлявший в прежние времена неотъемлемую часть жизни любого села и многочисленных маленьких городов, кроме всего прочего, был направлен, хотя это и не осознавалось, на достижение людьми важной терапевтической цели.

В танце у каждого было свое место. Работающие от зари до зари крестьянские (как и фабричные) парни и девушки получали возможность почувствовать себя самими собой и одновременно — частью целого. Впрочем, раньше, особенно на селе, танцевала не только молодежь — в праздничный хоровод становились все от мала до велика. К сожалению, современные танцы стали признаком молодежной культуры. И теперь, в конце двадцатого столетия, существует опасность, что они станут привилегией только этой возрастной группы.

И тогда те, кто постарше, много потеряют.

Поэтому не стоит удивляться совету психологов. «Танцуйте!»

## НЕОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО

Почему чувство юмора помогает в человеческих отношениях и разнообразных житейских ситуациях?

Является ли чувство юмора признаком таланта?

Замечали ли вы, что присутствие в коллективе хотя бы одного человека с чувством юмора улучшает климат и повышает эффективность работы целой группы?

Обязательно ли быть остроумным человеком или достаточно хотя бы уметь оценить проявление этого чувства у других?

Чувство юмора спасло Н. от смерти. Не от смерти вообще, конечно, а от той совершенно неожиданной, даже нелепой опасности, которая однажды вечером появилась перед ним в темном переулке.

Сначала он ощутил робость в ногах — за ним кто-то шел, его преследовали в том самом ритме, в каком шел он сам. Он сообразил, что за углом станет еще темнее, подумал, что ему нечем защититься, что хорошенький у него будет вид, когда его найдут, да и к тому же сразу представил себе, как разочарован будет преступник, когда, обыскав его карманы, не найдет ничего, кроме мелких монет. Ну да, грабителя, наверное, ввел в заблуждение новый костюм, который Н. на этот вечер взял поносить у брата. Он засмеялся и, повторяя последние слова своих размышлений, обернулся.

Преследователь был уже в двух шагах от него, он устрашающе поднял руку, но неожиданный смех заставил его остановиться. Глядя, как он лихорадочно соображает, кто перед ним — сумасшедший или знакомый, Н. воспользовался неожиданной для преступника паузой и проговорил удивительно членораздельно: «Приходите завтра утром в поликлинику, у меня есть для вас новое лекарство».

Вообще-то ничего общего с поликлиникой у Н. не было. Но хотя преступник давно не посещал подобных заведений, он в растерянности опустил руку, а Н. быстрым шагом направился на освещенную сторону улицы...

Примерно 200 лет назад чувство юмора спасло при подобных обстоятельствах и немецкого философа



Канта. «Но ведь сегодня не убивают»,— сказал он, и рука, уже поднявшая нож, дрогнула и опустилась.

Неожиданность, необычность проявления чувства юмора в такую минуту вызвали колебание у преступника, и хотя оно длилось недолго, но было достаточным, чтобы разрядить накопленное напряжение, и это изменило ход событий.

Однако то же чувство юмора стало причиной того, что Р. потерял поддержку своего самого близкого человека. Жена действительно в тот момент выглядела смешно, но минутой позже Р. понял, что он единственный, кто смеется. Гости смотрели рассеянно, сдержанно или делали вид, что ничего не замечают. В другой ситуации, наедине, жена, наверно, простила бы ему и худшую шутку, но этот случай не смогла забыть. Неожиданность, необычность поведения Р. в присутствии гостей создали такую натянутость отношений, что время не смогло исправить их.

Произошло ли это лишь потому, что по сравнению со своим мужем жена обладала меньшим чувством юмора?

## **Компьютеры не смеются**

Не принадлежащее к числу неперемных душевных достоинств, не прощаемое теми, против кого оно направлено, хотя и всеми ценимое, чувство юмора присуще только человеку. Оно — нечто большее, чем просто занятая особенность личности. Чувство юмора считают средством создания и поддержания контактов с людьми, ведь оно предоставляет его обладателю большие преимущества.

Например, возможность вежливо отказать в чьей-то просьбе. Скажем, вас приглашают в гости. Можно ответить коротким «нет» — и вызвать обиду. А можно облечь все в шутку, поиронизировать над собой, заметив, что вы плохо представляете себя среди других приглашенных. Данный в таком виде отказ не будет обиден. Он даже оставит возможность для нового приглашения в другое время.

Оставляет он и возможность попросить о чем-то, не боясь получить отказ. Мы как бы заранее допускаем, что нам могут отказать в нашей просьбе, но все-таки нам важно попробовать. Просьба, препод-

несенная в форме шутки, не таит в себе категоричности, не звучит как последний и единственный шанс просителя, следовательно, отказ тоже не уронит достоинства ни того, кто просит, ни кого просят, ведь человек, может быть, и хотел бы помочь, но в данный момент не имеет возможности.

Юмор позволяет также критиковать коллег, вызывая у них чувства неприязни. Непременно следует подчеркнуть, что речь идет не о сарказме, не о желчном и раздражительном смехе, а о шутке, полной дружелюбия, мягкости и заботы, о содержательном юморе.

Но для того чтобы рассчитывать на хороший результат подобных действий, нужно, чтобы среди нас были люди, способные воспринять юмор и при этом задуматься над тем, что стоит за шутливыми словами. В этом случае юмор является лучшим средством намекнуть человеку на его слабости. На сильные стороны можно указать и более непосредственным образом.

Юмор позволяет и безболезненно прекратить ненужный спор. В сущности, юмор не считается честным способом ведения дискуссии, ведь он без аргументов и без доказательств каких бы то ни было истин легко завоевывает симпатии и доверие публики. Кажется, что шутку легко опровергнуть, однако при умелом пользовании ею говорящий может не менее легко скомпрометировать чужие слова.

В данном случае я говорю не об эффектных ответах, которыми затыкают рот, а об удивительной способности юмора без труда переводить наше внимание в другое русло. Возможно, эта черта не так уж существенна, но она уберегает от боли. Может быть, она не самое эффективное средство воздействия, но зато вполне безобидное.

Нельзя отрицать, что часто споры затевают не ради выяснения истины, а ради вымещения раздражения, вследствие усталости или неосознанного упрямства. Победа в таких спорах часто оборачивается поражением. Когда мы не упорствуем в поисках истины любой ценой или нет причин раскапывать ее именно сейчас, сегодня, в данный момент, и когда от прекращения спора зависят наши отношения с близким человеком, тогда способность юмора незаметно перемещать центр внимания на дру-

гой предмет беседы оказывается просто незамеченной.

Но речь идет о настоящем юморе, а не о злой иронии. Юмор, способный разрядить накопленное по многочисленным причинам напряжение, обязательно должен содержать в себе теплоту и просто человечность.

Чувство юмора позволяет нам защитить себя. Ирония по отношению к себе обезоруживает окружающих, она пробуждает способность понять другого, отнестись к нему снисходительно. Она обезвреживает критику, не обедняя при этом нашей собственной самокритичности.

Юмор помогает нам скрывать свое истинное душевное состояние от чужих взглядов, не подпустить к себе праздного любопытства окружающих в трудных для нас обстоятельствах и тем самым сохранить свое достоинство, не уронить честь. Испанские гранды, гордясь своей победой над французским королем Франсуа I, взятым в плен в битве при Павии, потребовали от короля, чтобы он вошел в огромную дворцовую залу без головного убора и поклонился им. Король отказался пойти на это унижение. Тогда гранды приказали мастерам понизить верхнюю часть дверного проема, с тем чтобы, пройдя через него, король невольно наклонился, а они могли бы истолковать это как поклон.

Улыбки, должно быть, застыли на лицах грандов, когда пленный король вошел в эту дверь, однако спиной к ним. Он выполнил требование и вместе с тем сохранил достоинство, наказав своих врагов за злобность и иронию. Однако подобное проявление чувства юмора, наверно, прощают только королям.

Юмор дает нам возможность легко и быстро завязывать контакты с незнакомыми людьми различных профессий и возрастов.

Юмор позволяет нам и более полно себя выразить. Когда окружающие проявляют истинное чувство юмора, мы оживаем, становясь более находчивыми и интересными. Вероятно, вы не раз замечали это.

Остроумные люди действительно являются более гармоничными личностями. Они легче переносят неудачи, потому что оценивают вещи так, как те того

заслуживают. Такие люди обладают большей трезвостью и реалистичностью.

Те, у кого есть чувство юмора, более терпимы к другим, легче прощают обиды. Они относятся более снисходительно к мелким человеческим слабостям и больше верят в гуманизм грядущих времен. Они не считают своим долгом постоянно осуждать кого-то, не требуют невозможного от своих близких, не подвергают их достоинство постоянной проверке, не тиранят своих друзей.

Люди с чувством юмора легче переживают незначительные разочарования, мелкие травмы и даже разлуки, хотя это совсем не означает, что образ любимого быстрее стирается в их сознании и оставляет менее сильный след. Такие люди просто более оптимистичны. Речь идет, конечно, о тех, кто обладает настоящим чувством юмора, которое предполагает наличие и эстетических идеалов, и собственной позиции и не имеет ничего общего с тем, что именуется цинизмом, скептицизмом и невоспитанностью.

Веселое остроумие людей с истинным чувством юмора помогает им легче приспособиться к окружающей среде. С ними живется легко и просто, потому что они не делают трагедий из мелочей, умеют оценить вещи в соответствии с их истинным значением. И это совсем не означает, что они не меняются со временем.

Люди, обладающие чувством юмора, быстрее выздоравливают, что хорошо известно врачам, которые никогда не заблуждаются относительно того, что болезнь была побеждена только лекарствами.

## **Смех как признак таланта**

Чувство юмора считают признаком таланта. Мы, конечно, можем вспомнить множество талантливых людей, которые никогда не улыбаются и не реагируют на шутки. Человек, охваченный страстью к своей работе, к проблеме, решением которой он занят уже длительное время, часто очень глубоко погружен в свои размышления.

Однако и те, кто умеет шутить, обладают живым и острым умом, а именно такой ум необходим для творчества. Они быстро улавливают несоответ-

стве между мечтой и действительностью, между внешним и внутренним, а это одно из условий соиздания.

Они видят больше, чем другие, и умеют обнаруживать в совсем разных вещах общую сущность, а потом выявлять ее, не вдаваясь в многочисленные подробности, которые затемняют это единство.

Они способны вырвать даже научные проблемы из их обычных связей и посмотреть на них под совершенно новым углом зрения, что является свидетельством имеющихся у них богатых ассоциаций и воображения — столь необходимых условий для творчества.

Смешивая стили, утрируя свойства образа до неузнаваемости, они опровергают даже собственные утверждения. Они соединяют несоединимое, нарушая логику последовательности событий и вообще всякую логику. Но ведь для творчества тоже характерна внезапность, озарение и неожиданность решения. И в творческом акте сопоставляются совершенно различные вещи, которые прежде никто и не думал сравнивать. Сознательное преувеличение, сильное преуменьшение отдельных элементов или полное переворачивание вещей с ног на голову присутствуют как в творческой деятельности изобретателей, так и в любом анекдоте.

В юморе не только новое торжествует над старым, но и решение задачи достигается самым коротким путем. А если ни одно из предложенных решений не оказывается удачным? Тогда, выражаясь словами остряков, «подходящим станет невозможное решение».

И все же чем именно чувство юмора и мысль изобретателя отличаются от обычной тарабарщины, в которой тоже бывают нарушены связи, смешиваются истины, отбрасываются привычные формулировки, нормы и запреты? Тем, что они выводят мысль на новый уровень и внезапно раскрывают новые существенные связи. А ведь такая способность важна не только в науке и технике!

Присутствие в группе исследователей хотя бы одного человека с чувством юмора, утверждают психологи, в несколько раз повышает шансы найти правильное решение, и притом быстро. Наверно, в этом

случае группа умело пользуется способностями данного человека более критично оценивать полученные результаты, видеть проблему по-другому. И если человек с сильно выраженным чувством юмора не проявляет себя творчески, можно предположить, что он не нашел еще своего призвания.

Шутки, веселое отношение к жизни всегда, более чем что-то другое, способны разрядить напряженный конфликтный климат, дать возможность людям быстрее изменить опасную ситуацию.

О том, каким желанным для каждого из нас становится это чувство в длинном списке качеств, рассказывают люди, работающие в исключительных условиях.

В одной из стенгазет Института пустынь Средней Азии была помещена следующая заметка, адресованная женщинам, которые работают в трудных условиях пустыни.

«Пустыня беспощадна. Если вы заблудились, попытайтесь прежде всего найти мужчину, который уберет вас от невзгод. Вы отстали от других, заблудились, забыли, откуда пришли... Нет, такого не может быть, чтобы вы забыли, в какую сторону развевались ваши волосы, когда вы вышли с базы.

...В темную ночь поднимите ужасный, нечеловеческий шум. Он встревожит овчарок в радиусе десяти километров вокруг и прогонит именно тех, которых вы боитесь. От страха помогает пение. В тяжелых случаях советуют поплакать. Но в меру, чтобы потом опять можно было попеть... Когда вы вернетесь на базу, вы почувствуете себя особенно счастливой. Все это останется для вас приятным воспоминанием...»

Что это за люди, которые могут так шутить над вещами, таящими в себе реальную опасность, вплоть до трагического исхода? Уменьшает ли чувство юмора тревогу, облегчает ли необходимую деятельность?

Едва ли. Но, может быть, способность юмора находить новые решения, делать неожиданные открытия не раз спасала людей, подсказывала им выход в трудных ситуациях, которые казались непреодолимыми.

Но природа распорядилась чувством юмора как необязательным компонентом характера и сделала так,

что мы можем прожить без него даже долгую жизнь. К сожалению, считают, что, если чувства юмора не дано, его уже не обрестишь. Для остроумия необходим особый тип мышления, особое видение, широта души и не в последнюю очередь — артистичность. Забавная история, рассказанная человеком, который напрочь лишен чувства юмора, обычно заставляет нас сделать вывод: «Не умеешь — не остри».

Но важно, чтобы человек умел хотя бы положительно оценить проявление чувства юмора у других, насладиться их способностью видеть пошлость и высмеивать ее. Важно, чтобы люди, даже лишенные чувства юмора, встречали шутки настоящим смехом. А когда смех стихнет, пусть зададутся вопросом: «Что же он все-таки хотел сказать?» Но пусть скажут это про себя.

А сейчас попробуйте произнести фразу «У меня есть чувство юмора» так, как произнес бы это действительно остроумный человек и как тот, кто этим чувством не обладает.

Что хуже получится — первое или второе?  
И почему?

## **ОБРАЗЫ В НЕВИДИМОМ ЗЕРКАЛЕ**

Известно, что результат общей работы в коллективе зависит не только от совпадения целей, но и от оценок и утвердившихся мнений. Почему?

Правда ли, что неделовые, личные отношения в группе говорят о ее сплоченности?

Верно ли, что люди с низкой самооценкой могут создавать вокруг себя атмосферу неуверенности и напряжения?

Согласны ли вы с мнением, что конфликтный человек — это два человека, ибо скандал требует партнера?

Что подтверждают многочисленные зеркала жизни?

Одним из факторов, способных больше всего повлиять на наше настроение, является ситуация конфликта в коллективе и наше положение в этом конфликте. Ссорятся ли со мной, или я — для всех

приятный человек? Стремятся сблизиться со мной или напротив? Приношу ли я пользу коллективу, или меня просто терпят?

Вызываете ли вы доброжелательность, дружелюбие и признательность? Чувствуете ли уважение к себе, преданность, благодарность? Способны ли вы вызвать приятельские чувства, нежность, привязанность? Если нет, у вас есть все основания для плохого настроения на долгое время.

Но почему, постоянно удивлялся П., почему двое не могут понять друг друга? П. механически чертил на листе линии, потом стал рисовать кружки и палочки. Он зачертил чуть ли не целый листок, не замечая, что делает. Его интересовала мысль, которая не давала ему покоя уже несколько лет: почему он не мог найти взаимопонимания с человеком, с которым у них было много общего. Оба они были молоды. Оба с одинаковым образованием. Что же еще общего было у них?

Он попробовал выписать их общие достоинства и недостатки. Получился список, говорящий о том, что они могли бы стать друзьями. П. оказался в еще большем недоумении. Общего между ними было больше, чем с теми людьми, с которыми у него довольно хорошо шла совместная работа. Может быть...

Он быстро разделил пополам листок бумаги длинной чертой и начал записывать людей своей группы с той и с другой стороны линии в соответствии с тем, обладают ли они определенными достоинствами и недостатками.

И тогда обнаружилось: те, кто хорошо понимал друг друга, различались по таким качествам, как закрытость или контактность, склонность к подчинению или доминированию, самоуверенность или неуверенность в себе, наличие внутреннего напряжения или его отсутствие, а те, кто часто оказывался неподходящим для общей работы, были похожи друг на друга.

И стало ясно: он напрасно старался искать взаимопонимание именно с данным человеком. С другим возникла бы большая гармония — та устойчивая целостность, в которой партнеры дополняли бы друг друга.



## Когда вы работаете усерднее!

С утра в лаборатории проводили эксперимент. Двое психологов попытались подобрать шестерых сотрудников из двух десятков инженеров.

Сами участники конкурса не знали его конечной цели, а испытание походило на определение качеств зрения и верности руки. Каждый молодой инженер должен был быстро провести кончиком шариковой ручки через плотный рой пчел в большой коробке.

Чем быстрее — тем лучше. Но было и другое условие — не касаться ребер коробки; в противном случае внезапно раздавался резкий пискливый звук и провинившемуся записывали отрицательные показатели. Затем нужно было повторить действие, но уже разбившись на шестерки, так как ошибки отмечались для всей группы в шесть человек. Почти все участники эксперимента очень старались.

Наконец, была и третья часть психологического опыта.

Испытуемых попросили работать вшестером, но предупредили, что все сделанные ошибки будут приписаны лишь одному из участников.

Наступил интересный момент. Некоторые продолжали работать с прежним усердием, хотя ответственность за их ошибки могла пасть на другого; они, как и прежде, старались не коснуться стенок улья, чтобы другие не несли наказания за их недобросовестность.

Но были и такие, кто старался как можно быстрее пройти весь путь, пусть даже ценой наказания своего коллеги. Им удавалось исполнить задание всех быстрее, потому что главной целью была для них — скорость!

Когда через две недели руководство выделило шесть человек для выполнения новой сложной, но очень интересной задачи, многие участники эксперимента с огорчением узнали, что они не попали в число избранных. Другие же не могли понять, почему среди этой шестерки нет некоторых способных специалистов.

Вы, конечно, поняли, кому было отдано предпочтение. В группе, перед которой поставлена общая трудная задача, успех зависит от того, как каждый

воспринимает своего коллегу, от того, способен ли он взять ответственность на себя. Вот почему были отобраны люди, способные проявлять заботу о ближнем. Наряду с другими достоинствами это качество поможет им образовать единство коллектива и не только дополнить, но и подкрепить его.

А теперь ответьте:

Кого бы вы выбрали в вашем рабочем коллективе или учебной группе для участия в паре с вами в каком-либо соревновании?

Кого бы вы выбрали, чтобы вместе отдохнуть?

Кого бы выбрали, чтобы долго жить с ним в одной комнате, например, в общежитии?

Скорее всего, вы укажете не на одного и того же человека, а на нескольких разных людей. И это понятно. В первом случае нужен человек, обладающий наибольшими способностями в конкретном виде соревнования, наиболее собранный и энергичный. Ему можно было бы простить многие другие недостатки.

Чтобы жить вместе, нужен такой человек, в котором не чувствуется внутреннего напряжения, кто спокоен, размерен и не испытывает ни малейшего желания в чем бы то ни было состязаться. Хорошо даже, если он немного замкнут.

На отдыхе с первым было бы утомительно. Со вторым — скучно. На отдыхе нужен человек оригинальный, изобретательный, с веселыми затеями, который непременно оставит за вами свободу выбора.

Каждый из описанных людей хорош для определенной цели. Однако каждый может стать и источником невероятных конфликтов, если активно требовать от него выполнения задачи, противоположной его натуре.

Английские ученые подсчитали, что вследствие неправильного подбора людей для совместной работы служащие ряда предприятий ежегодно затрачивают 18 миллионов часов на улаживание различных психологических конфликтов, которых могло бы не быть и которые не способствуют выяснению проблем, направленных на совершенствование работы.

Согласно исследованию, проведенному в нескольких ленинградских институтах, половину сотрудников, желающих поменять место работы, не устраивает конфликтная атмосфера в коллективе.

Психиатры утверждают, что значительная часть их пациентов обращается к медицинской помощи в результате психологической несовместимости членов производственного коллектива.

Словом, техническая культура, эрудиция, способности человека, как бы ни были они велики, оказываются недостаточными для решения задач, стоящих перед коллективом. Многое зависит от правильного подбора людей, их психологической совместимости.

### **Кто является конфликтной личностью!**

Ею является не только человек с неоправданно завышенной самооценкой, но и с неоправданно заниженной. Такие люди бывают ранимыми, беспокойными. Они создают вокруг себя атмосферу нестабильности и тревоги.

Конфликтными личностями являются не только те, кто всегда заявляет: «Я не согласен!» — но и те, кто постоянно соглашается только для вида. У них есть для этого свои причины. Может быть, климат в коллективе оставляет желать лучшего, и они хотят хотя бы внешне приспособиться к нему, потому что иначе будут отторгнуты. Или, может быть, у них есть серьезные основания скрывать свое отношение к коллективу, и потому они приноравливаются, соглашаются выполнять то, что от них требуют, но при этом думают: «Скорее бы покончить с этой неприятной работой».

Знают ли в коллективе об истинных настроениях таких людей? Далеко не всегда. Почему? Возможно, потому, что руководителя коллектива слишком мало интересует чужое мнение. А может быть, потому, что сам коллектив слишком жестко подавляет всякое «инакомыслие» своих членов, прибегая к разного рода запретительным «санкциям».

Коллектив действительно способен оказывать большое давление на своих членов. Сложившиеся в нем нормы и традиции подчас касаются не только производственных дел, не только отношения отдельного работника к его обязанностям, но и регламентируют даже манеру одеваться и разговаривать.

Неписанные коллективные нормы нередко носят характер обязательных, что особенно заметно проявляется в небольших производственных (учебных) коллективах. Правда, следует заметить, что по-настоящему сплоченный коллектив не чувствует этого давления, ибо цели, ценности и нормы отдельных членов совпадают с желаниями всей группы, и потому между людьми не только не существует противоречий, но и растет взаимное притяжение, то есть возникает то, что называют психологической совместимостью.

Именно наличие неофициальных, неделовых, личных связей между людьми в группе свидетельствует о ее сплоченности. А от этого в значительной степени зависит результат производственной и научной работы коллектива. В группе, где есть психологическая совместимость, результат работы ее членов в целом значительно выше, чем сумма достижений людей, работающих поодиночке.

Но чем же отличается сплоченный коллектив от формального коллектива, где нет ни склок, ни особенных противоречий, а просто царит общее безразличие?

Различия проявляются прежде всего в результатах труда. Работа может быть выполнена хорошо и там, где господствует взаимное равнодушие. Но в таком коллективе гораздо меньше стремление к поискам новых решений, меньше готовность посвятить себя важным производственным задачам в нерабочее время.

Каждый член коллектива «безразличных» после работы устремляется к людям, которые ему близки, — к друзьям, в клубы, кружки — словом, туда, где сосредоточены его личные интересы. Там — его так называемые неформальные связи, там человек находит себе дело по душе, осуществляет свою самореализацию. Это совсем не означает, что трудовая деятельность мешает развитию творческих сил человека. Просто данный коллектив состоит из людей, не связанных друг с другом ничем, кроме общей работы. Это не позволяет коллективу развиваться в единое целое, объединить в гармоничном единстве все творческие возможности, имеющиеся у работников.

Именно создание личностных, неформальных отношений между людьми образует тот сплоченный коллектив, где человек может получить помощь, обрести

взаимопонимание, поддержку и дополнительные моральные стимулы к работе. А ведь от этого во многом зависит и проявление инициативы, активного личного отношения к общему делу.

Следует также добавить, что в сплоченном коллективе в периоды трудностей не возникает апатии, дезорганизованности. Наоборот, возникающие порой проблемы нередко ведут к еще большему улучшению взаимоотношений.

Означает ли это, что всегда и везде есть условия для формирования идеально гармоничного коллектива? Что любые 10, 15, 20 человек, объединенные для выполнения общей задачи, смогут наладить совместные действия и проявить себя как оптимальная «комбинация» личностей? Да и все ли зависит от нас? Человек выбирает себе семью, друзей, клуб, кружок, вид спорта, но чаще всего практически не располагает возможностью комплектования своего рабочего коллектива.

Не является ли это обстоятельство тормозом, который препятствует более правильному распределению людей в процессе работы, большей свободе в объединении их в пары, тройки для выполнения определенного задания?

## **В лабиринте недоверия**

...Их разделили на пары. За ними наблюдали и очень хорошо знали, кто кому нравится, кто одобряет друг друга, а кто терпеть не может партнера.

На этот раз была предложена не слишком серьезная задача: пройти через лабиринт — известная игра, столь любимая детворой. «Лабиринтом» служила карта огромного города. Из определенного места нужно было добраться до другого, выполняя ряд условий.

Те, кто нравился друг другу, у кого были хорошие взаимоотношения, старались заранее уточнить свои действия, чтобы лучше распределить между собой обязанности. Хотя время было строго ограничено, они долго готовились, чтобы избежать каких-либо недоразумений. Если возникали разногласия, они

снова начинали вчитываться в правила и вместе искали выход из положения.

А как вели себя люди, плохо относившиеся друг к другу?

В таких парах каждый из партнеров предпочитал полностью полагаться на себя, не выясняя предварительно ни намерений, ни тактики партнера. Если в какой-то момент нужно было действовать сообща, ситуация еще больше усложнялась. Такая пара не могла представить больше одного решения на каждую задачу.

И совсем не потому, что им не хватало времени. Случалось, что задача следования по определенному маршруту вообще отодвигалась на второй план, потому что при малейшем затруднении начиналось предъявление друг другу претензий, перерастающих в ссору по поводам, которые не имели отношения к работе.

А как обстояло дело с теми парами, где один из партнеров относился к другому хорошо, а тот был настроен безразлично или даже негативно к первому?

В этом случае также возникал конфликт. Носитель негативного отношения стремился избегать контактов, и потому задача оставалась или невыполненной, или выполнялась поверхностно и с большими потерями времени.

Среди пар с взаимно негативным отношением друг к другу встречались и люди, стремившиеся демонстрировать свое несогласие и предпочитавшие не решить задачу, но не согласиться с мнением партнера, даже если оно было явно правильным. Начиналось бесконечное выяснение отношений.

Таково вкратце описание эксперимента, проведенного психологами в старших классах школы. Но что самое интересное — каждый агрессивно настроенный участник совершенно менялся в другом типе пары, когда рядом с ним оказывался симпатичный ему человек. И хотя в работе могли появиться те же затруднения, он не сердился, как прежде, не отказывался продолжать занятие, не демонстрировал плохое поведение, как раньше.

Ни одно из затруднений, возникших в этом случае, не приводило ни к серьезным последствиям, ни к временным недоразумениям. Контакт между партне-

рами не ослабевал даже тогда, когда становилось очевидным, что эта пара не справится с задачей в намеченный срок.

Не является ли это еще одним подтверждением того, что наши отношения с коллегами или соучениками, складывающиеся вне производственной обстановки, превращаются в такие отношения, которые во многом определяют успех именно в производственных заданиях? Не странно ли, что они влияют и на наше творческое развитие, глубину и интерес к нашей собственной трудовой деятельности? Ведь от этих отношений зависит даже наша способность проявить инициативу.

Очевидно, один и тот же человек может работать в одной группе лучше, в другой — хуже. И уж явно лучше — с данным, симпатичным ему человеком, чем с другим. Не случайно, что любая социальная группа из 15—20 человек (ее принято считать маленькой) распадается на несколько меньших групп — по пять-шесть человек, даже по три, — внутри которых складываются более близкие отношения, основанные на эмоциональном и личностном контакте.

Не следует ли в этом случае предоставлять членам коллектива большую свободу внутригруппового выбора при распределении заданий, что приведет к увеличению производительности труда?

Не является ли особенно важным для руководителя коллектива хорошее знание личных склонностей своих подчиненных, а не только их деловых качеств?

Многочисленные незримые зеркала жизни подтверждают эти предположения.

## **СВОЙ НА НОВОМ МЕСТЕ**

Трудное ли это искусство — быть новичком?

Верно ли, что однажды возникшая психологическая несовместимость бросает тень на все поступки человека?

Согласны ли вы с тем, что человек становится настоящим членом коллектива не тогда, когда начинает разбираться в работе, а когда лично в ней заинтересован?

Можно ли исправить положение, при котором другие оценивают тебя гораздо ниже, чем ты сам себя?

После окончания вуза ему пришлось прийти в коллектив людей, много времени проработавших вместе, где он был для всех новичком. Его очень тревожила мысль, что новичкам не прощают ошибок. Он понимал, что от него многого ждут, и мучился, оценит ли его коллектив по достоинству. Наверное, думал он, его будут рассматривать, расспрашивать и давать оценки, порой и за глаза.

Эта ситуация напомнила ему школу, когда в класс приходил новичок, учитель некоторое время зорко следил за складывающимися у него отношениями с одноклассниками и в случае необходимости защищал его. Сейчас он не так уж нуждался в защите, но вся эта неизвестность, разлука с привычной студенческой средой давалась ему с большим напряжением. Однако его опасения оказались напрасными.

Он был принят хорошо. Ему по-настоящему обрадовались, потому что в коллективе давно не хватало еще одного человека. В течение пяти месяцев он получил много благодарностей от начальства, на что никак не рассчитывал. Однако в конце пятого месяца его попросили уйти, так как весь коллектив якобы не может больше его терпеть.

Почему же это произошло? Давайте разберемся. Итак, встретили его спокойно. Новые коллеги ему тоже понравились. Он не старался сразу же приятись всем по душе и произвести хорошее впечатление с первого взгляда. Он никому не навязывался. Хорошо работал.

Но, будучи человеком со стороны и обладая наблюдательностью, он сразу заметил слабое место в их работе. Как это часто бывает, люди свыклись со многими неудобствами, перестали их замечать и снисходительно улыбались в ответ на желание новичка устранить неполадки. Да это же невозможно! Ну раз хочет, пусть попробует.

Он начал задерживаться после работы. Одно время он даже намеревался оставаться ночевать на работе. Однако сторож запирает двери в десять. Время



от времени коллеги насмешливо спрашивали, удалось ли ему что-нибудь. Он пытался отвечать в том же духе, но шутки плохо ему удавались.

Наконец его перестали спрашивать.

И вот однажды ему удалось сделать задуманное. Теперь производительность труда должна возрасти. И когда он ожидал, что коллеги обрадуются вместе с ним, коллектив перестал его замечать. Его начали обвинять в эгоизме, самовлюбленности. Они утверждали, что он выскочка, делающий себе карьеру за счет других, что он хочет отличиться там, где другие потерпели поражение.

Коллектив уже едва переносил его, и он пришел к выводу, что нужно уйти. Теперь он должен был искать новое место работы. А вдруг и там повторится то же самое, и коллектив снова не захочет его поддержать. Какое-то безразличие охватило его. На этот раз, решил он, не стоит слишком стараться, будь что будет.

А вскоре ему сообщили, что в прежнем коллективе всего лишь через неделю после его ухода начали работать именно так, как он предлагал. Это еще больше сбilo его с толку. Так и не разобравшись в сущности происшедшего, он решил, что его просто невзлюбили.

### **А истина была в том...**

Но что же все-таки произошло? Думается, что, если бы его постигла неудача, товарищи сразу же пришли бы к нему на помощь, потому что это случалось с каждым. Они бы поддержали и ободрили его, если бы он поинтересовался их мнением, попросил совета и помощи. Но он этого не сделал. И хотя его деятельность была направлена на то, чтобы облегчить труд своим коллегам, его упорные самостоятельные поиски были восприняты ими как желание выделиться, доказать, что все они ни на что не способны, что только ему по плечу решение сложной проблемы.

Группа не принимала не его решение, а его действия, которые она толковала по-своему, в соответствии со своими уже устоявшимися взглядами. Так он, вчерашний студент, не желая того, стал соревно-

ваться с коллективом, как команда, состоящая из одного-единственного человека.

В результате возникла ситуация психологической несовместимости, которая определила отношение коллектива к молодому специалисту. Коллективу сотрудников вдруг показалось, что интересы новичка идут вразрез с его интересами.

Он был готов ко встрече с разными трудностями, готов был много работать, но не был подготовлен только к одному — к тому, что возникнут трудности во взаимоотношениях с людьми, в союзе с которыми ему предстояло действовать. Неподготовленность к этой стороне жизни и породила конфликт.

«Хорошо,— сказал он через некоторое время своему другу, который попытался объяснить ему его ошибку,— я мог притворяться, скрывать свои истинные чувства, держаться так, чтобы меня положительно воспринимали, подстраиваться к...»

«К чему?»— спросил приятель, почувствовав заминку. И товарищ не смог ему ответить, потому что за пять месяцев работы он и получаса не уделил тому, чтобы подумать, а каким его хотят видеть, чего хотят от него эти люди?

Достаточно ли он с ними общался? Пытался ли вникнуть в проблемы, которые беспокоят каждого? Нет, он не считал нужным это делать. Он хотел устранить одну из производственных трудностей. Почему же люди этого не оценили?

«Наверно, я немного замкнутый»,— признавался он себе. Ему было невдомек, что дело в другом — в его отношении к окружающим, которым было очень важно почувствовать, ценит он их участие или нет.

В подобную ситуацию может попасть любой новичок. Что говорить, трудно бывает убедить людей с опытом и стажем, что вчерашний студент яснее видит проблему. Но, стремясь к ее решению, он обязан не забывать, что люди охотно придут на помощь к тому, кто не пренебрегает их мнением, кто видит в них равных партнеров в достижении общезначимой цели.

На неумение быть новичком жаловался и другой человек. «Переменив место жительства,— рассказывал он,— я попал в новый коллектив, показавшийся мне очень приятным. Группа из десяти человек сразу стала

проявлять ко мне такое внимание, что я, едва появившись там, уже стал подумывать о том, как тяжело было бы разлучиться с этими людьми.

Однако оказалось, что то, что я принял за целостный коллектив, составляло две группировки, а оживленное общение между ними, как выяснилось позже, имело целью не сплочение людей, а борьбу за лидерство. И эти группы, в сущности, испытывали на мне свое влияние, старались перетянуть каждая на свою сторону. Обе группы занимались такими интересными проблемами, что лично я хотел участвовать в работе каждой из них, как это и предполагалось с самого начала. Но через некоторое время мне было предложено сделать выбор, а так как я не мог ни на что решиться, обе группировки отказались от меня.

Позже распри между ними утихли, но все же меня не принимали, отстраняли от дел, говоря, что я ненадежный человек. Работа у меня ладилась, но я чувствовал какую-то скованность. У меня не было никакой поддержки, и это создавало ощущение неуверенности. Конечно, гораздо хуже было бы попасть в коллектив, в котором основным занятием является сохранение личного спокойствия, а не поиски новых результатов труда. И все же...»

Искусство быть новичком включает в себя множество разных аспектов. Нужно уметь проявить свои способности, но предоставить и другим такую возможность, приспособиться к традициям и нормам коллектива и при этом не упускать из виду грядущие перемены, уметь оценить их последствия, избежать психологических травм, а в случае временных неудач — уметь сохранить живой интерес к совместной работе.

Нужно и суметь проявить терпение, если вас неправильно оценили в первые дни, подождать, не топиться с выводами.

Порой необыкновенно одаренный человек не умеет организовать или проявить талант в подходящий момент. Испытывая тщетное желание молниеносно поразить окружающих своим превосходством, он легко попадает впросак.

Случается, что, несмотря на умение наблюдать, человеку все же не удастся заметить подспудные течения в коллективе, не удастся правильно сориенти-

роваться, как это и случилось с молодым специалистом, попавшим между двумя группировками, которые предъявили ему взаимоисключающие требования и, по существу, навязывали ему не только внешний, но и внутренний психологический конфликт.

Возможна и другая ситуация. Человек может попасть в идеальные условия. Коллективу нужен специалист именно с таким образованием, такого возраста. Его давно здесь ждут. Ему простят недостаток опыта и знаний, если он молод, но потребуют, чтобы он так же, как они, относился к работе, и был готов не только получить, но и оказать помощь. От него требуется не только правильное понимание производственных задач, но и личная заинтересованность в общем деле. Он должен стать для коллег не только доброжелательным партнером, но и личностью, готовой к выполнению своего долга.

Известно, что лучше всего личность вырастает и формируется в хорошем и крепком коллективе. Но роль личности в различных коллективах во многом определяется местом, которое она занимает в каждом конкретном случае, зависит от отношений с конкретными людьми.

Автор этой книги вполне допускает, что некоторые читатели могут и не согласиться с изложенными выше суждениями. Почему, спросят они, вы рассматриваете коллектив только как место, где люди группируются на основе своих эмоциональных предпочтений? Коллектив — это не сумма личностей, находящихся во власти эмоциональных проявлений, а люди, сплотившиеся в интересах общего дела, и оно, это дело, со временем все больше укрепляет их союз.

Да, это так. Но это не значит, что психологические особенности личности можно игнорировать. Более того, они должны обязательно приниматься в расчет при распределении работы в коллективе. Молодой человек может тяготиться не столько какими-то неприятными чертами характера своего коллеги, сколько тем, что с самого начала он не может выполнить возложенные на него задачи. Однако, вместо того чтобы дать ему в напарники более опытного работника, его ставят в положение изоляции, требуя сосредоточенного уединения. В таких ситуациях приобщение человека к коллективу замедляется.

В некоторых коллективах иногда и понятия не имеют о том, чем конкретно занимается их товарищ, в какой мере полезна его деятельность для всех остальных. Работая как кустарь-одиночка, становясь «ничьим» уже в самом начале, новичок с трудом приспосабливается к окружающим.

Его адаптация будет еще сложнее, если ему поручат более легкую работу, чем у других, даже легкой той, на которую он изначально способен. В этом случае новичок начнет быстро прогрессировать, а все окружающие, занятые более серьезными задачами, будут выглядеть неспособными, плохо организованными, менее опытными, чем их молодой коллега. А это едва ли пойдет ему на пользу.

Вхождение в новый коллектив может быть затруднено и в том случае, когда новый сотрудник с легкостью справляется с по-настоящему трудными проблемами, в то время как все другие, давно работая над ними, продвигаются вперед тяжело и медленно. Успех новичка в этой ситуации может сослужить ему плохую службу. Здесь многое зависит от него самого — от того, насколько спокойно воспринимает он свою удачу, не кичится ею, не подчеркивает своего превосходства.

Стремление получить одобрение своего коллектива, заслужить его уважение и достичь престижа — важнейшие установки личности. Но, попав в новый коллектив, даже высококвалифицированный специалист чувствует себя на первых порах неуверенно, его собственная самооценка утрачивает стабильность. Период неуверенности длится до тех пор, пока новый сотрудник не почувствует себя «своим».

Но как быть, если в новом коллективе нас оценивают ниже, чем мы оцениваем себя сами?

Существует три способа справиться с создавшимся положением.

Первый — категорически отвергнуть мнение окружающих, отказаться даже перед самим собой признать свое поражение и все объяснить завистью или раздражением коллег.

Второй — снизить самооценку до той, которую вам дал новый коллектив.

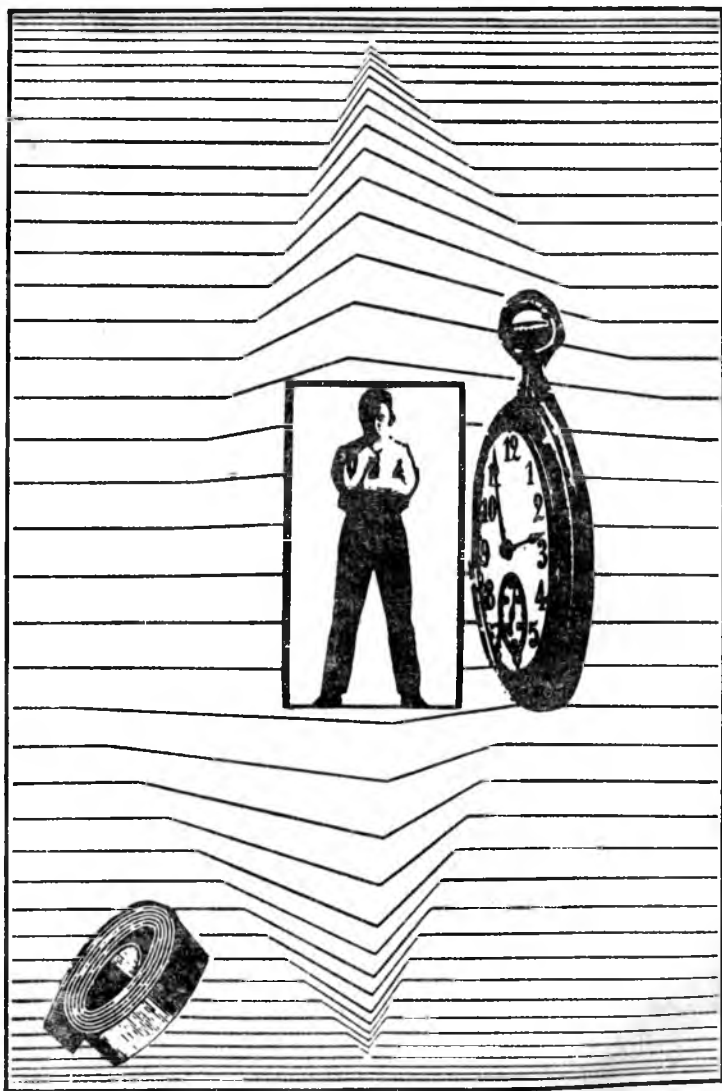
Какое же третье решение? Попытаться делом доказать, что вы заслуживаете более высокой оценки, чем та, которую вам поспешили выставить.

А если мы получили слишком завышенную оценку?

Нужно, конечно, попытаться ее удержать. Но сначала стоит подумать: а не обязан ли я столь высокой оценкой тому факту, что я попал в среду людей с меньшими, чем у меня, знаниями, опытом, образованием? Смогу ли я получить такую же оценку среди равных себе?

А как бы вы ответили на эти вопросы?

# Самореализация



## **САМОРЕАЛИЗАЦИЯ — ТОЛЬКО ВОЛЯ ИЛИ ЕЩЕ И ЗНАНИЯ!**

Согласны ли вы с тем, что только положительное отношение к своей работе может принести человеку успех? Справедливо ли мнение о том, что способности всегда напоминают о себе сами?

Знаете ли вы, какая область деятельности — ваша? Почему из сотни талантливых детей не обязательно получается сотня реализовавших себя в жизни личностей?

Соревнуетесь ли вы сами с собой?

Больше всего человек боится оказаться в изоляции, быть отвергнутым, и это вызывает опасение, что некоторое стечение обстоятельств не позволит ему утвердиться в жизни так, как он хотел бы и как он, по его мнению, заслуживает.

Если бы только желание и воля были достаточны для того, чтобы полностью себя выразить, все было бы сравнительно просто. Однако уже на пороге избранной области деятельности мы сталкиваемся со множеством других условий, и невозможность на первый взгляд преодолеть даже ничтожнейшее из них превращается порой в непреодолимое препятствие.

По мнению Сирила Паркинсона, не может стать хорошим руководителем тот, кто не может заявить: «Все мои болезни начинаются в пятницу вечером, но утром в понедельник я всегда здоров!»

Что бы вы сказали на это? Приходило ли вам на ум такое требование к себе?

Сирил Паркинсон известен своим остроумием, но так ли уж шутливо звучат эти слова? Ведь душевное, да и физическое здоровье человека в значитель-



ной мере зависит от полного раскрытия его творческих потенций, от того, насколько его труд является для него потребностью, удовольствием.

Весь вопрос состоит в том, в какой именно области должны раскрыться эти потенции, или, точнее говоря, какая именно область — наша. Часто бывает так, что способности, которые мы так поздно в себе раскрываем, не обнаруживались ранее просто потому, что были не нужны в нашей прежней деятельности. А сами по себе таланты не спешат обнаруживаться, их раскрывает только дело.

Каждый нуждается в успехе, в общественном одобрении, в преодолении себя. Нет ничего предосудительного в том, что человеку хочется одержать победу над другими, опередить коллег.

Если нам не удастся проявить себя, мы начинаем ощущать и постоянную, часто неосознанную неудовлетворенность окружающими. Мы без всякой видимой причины замыкаемся в себе или начинаем метаться от неоправданно смелых решений до неуверенности в своих силах. Зачастую столь болезненное состояние, как агрессивность или депрессия, является практическим результатом комплекса неполноценности, скуки или застоя, возникающих из-за отсутствия полноценной реализации своей личности.

Что характеризует людей, в полной мере реализовавших свои способности? Они не испытывают потребности в непрерывной защите. Им несвойственны постоянный страх и опасения. Они щедро одаривают мир плодами своих осуществленных замыслов, и это не только приносит удовлетворение им самим, но и пользу обществу.

Периоды временных неудач такие люди тоже переносят спокойнее, уверенно держатся не только потому, что уже испытали вкус успеха, но и потому, что умеют долго ждать и бороться за победу.

Но если самореализация столь важна, приносит такое удовлетворение, почему среди нас так много людей, которые хорошо работают, имеют заслуги, но боятся по-настоящему выразить себя?

Почему многим претит дух соревнования?

Почему они уклоняются от всякой незнакомой, новой задачи?

Почему они порой боятся взять на себя ответственность?

## Кто боится себя проявить!

В детстве нас окружает множество запретов. Есть среди них и такие, которые оберегают нашу жизнь, но много и абсурдных, излишних, мешающих личности раскрыть свои задатки и способности.

Вспомним, как в случае ошибки близкие часто оставляют ребенка без поддержки и даже наказывают: «Чтобы ты яснее осознал свою ошибку. И больше так не делал». Восстановим в памяти серию собственных неудач. Добавим к ним наши планы, которые были очень интересны для нас, но встречены безразличием со стороны окружающих.

Так постепенно мы «учились» не рисковать, не отстаивать своей точки зрения, не быть самостоятельными. Возможно, даже нас поощряли, когда мы быстро отказывались от своих намерений. В подобной атмосфере «уцелеть» как самостоятельные личности могли лишь самые упорные. Другие превращались в людей, которые полагали, что они не так талантливы, как их коллеги, не смогут достичь высоких целей и потому лучше оставаться в тени. Встречаются и личности, которые, лишившись стимула к самоутверждению, используют малейший повод для мучительного самокопания, непрерывно сомневаются во всем, отказываются от дела, еще не начав его.

Если мы принадлежим к двум последним типам, у нас может постепенно появиться стремление к слиянию с образом «среднего» человека, который не должен «отличаться от массы». Мы даже можем начать доказывать себе и другим, что именно такое поведение является самым правильным, а всякое стремление проявить себя, выделиться из числа других — не более чем нескромные, вызывающие и потому ненормальные амбиции.

Но вот другой человек берется за проблему, которая остро стояла перед нами и от решения которой мы малодушно отказались. И вдруг выясняется, что дело было не таким уж сложным, что оно было нам вполне по силам. Пойдет ли нам впрок этот урок? Удастся ли нам после этого снять с себя внутренние ограничения?

Трудно сказать. Вот если бы кто-то другой приказал нам заняться решением проблемы, подтолкнул нас

к творчеству! Но решиться самому? Выработавшаяся с детства привычка зависеть от кого-то, столь неразумно и последовательно насаждаемая многими родителями, успела перерасти у некоторых из нас в устойчивую черту характера, а у иных превратиться даже в потребность зависимости, в необходимость опираться на более сильного. При этом возникает уверенность, что все проблемы должен решать кто-то другой, кто сильнее и умнее нас...

Различные психологические исследования показывают, что существует определенная связь между целями, которые человек ставит перед собой, и пониманием путей их осуществления. Чем больше человек уверен в том, что его самореализация в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем более важные цели он ставит перед собой, тем более осмысленно он относится к жизни. Возрастает вероятность, что он сможет сделать решительные шаги, чтобы внести изменения в свою работу или жизнь, потому что во всякой деятельности или житейской ситуации он точнее умеет оценить свое место.

Значительная часть людей убеждена, что почти все зависит от случайности, от стечения обстоятельств, трудностей самой задачи, сложностей в отношениях с людьми, которые подключены к ее решению. Такие люди часто бывают фаталистами. Они очень редко пытаются сами организовать свою жизнь или внести изменения в работу.

Но немало людей и иного склада. Они убеждены в том, что все в конечном счете зависит от самого человека, от его настойчивости, целеустремленности, его способностей и таланта. И чем большую личную ответственность ощущает человек, тем усерднее он трудится, тем больше растет его самоуважение, равно как и удовлетворенность жизнью вообще.

Впрочем, в реальной жизни такие люди, как и «фаталисты», в чистом виде встречаются редко. Каждый из нас обладает чертами и того, и другого типа. Важно — что преобладает, какой способ решения проблем мы предпочитаем: или надеяться на стечение обстоятельств, или действовать, беря судьбу в свои руки. Согласно исследованиям американских психологов У. Дейвис и Д. Дейвис, характер наших склонностей наиболее ясно обнаруживается в слу-

чае неудачи. Человек, привыкший во всем полагаться на себя, в случае поражения ищет его причины в самом себе, в то время как «фаталист» успех объясняет собственными достоинствами, а неудачу трактует как случайность, как «роковое» стечение обстоятельств.

Существует и еще одно важное различие. Тот, кто ищет причины своих достижений и неудач в себе самом, обычно испытывает чувство удовлетворения прежде всего от решения крупных проблем, от достижения сложных целей, в то время как люди противоположного типа часто довольствуются мелочным успехом. Последние склонны откладывать решение проблем, менять свои цели, часто стараются заниматься только легкой и интересной работой.

Подобный низкий уровень амбиций встречается у людей, для которых важнее всего не допускать неудач. В науке они стараются не браться за то, что недостаточно изучено, так как боятся заслужить низкую оценку своей работы. Желание избегать неудач любой ценой они часто опять-таки прикрывают ссылками на «объективные обстоятельства», сетуя на нехватку времени, занятость и т. п.

Такие люди порой склонны браться лишь за часть порученного дела. Тогда им удается выбрать то, что проще, где неудачи быть не может, или в крайнем случае то, что трудно до такой степени, что даже неудача выглядит вполне оправданно.

### **Что, кроме способностей?**

Можно обладать реалистической самооценкой, желанием работать, волей, потребностью в самореализации (одно из главных условий!) и, несмотря на все это, не суметь себя проявить. Чаще всего это случается потому, что цель деятельности выбрана ошибочно, она не соответствует ни особенностям нашего ума, ни нашему характеру. Далеко не всякий одаренный исследователь может проявить себя как создатель новой теории или изобретения, зато он может успешно руководить лабораторией, где наукой занимаются другие. Это связано не только с объемом знаний, стремлением к самореализации. Важную роль играет склад ума и характера.

Существенным является то, какие черты в личности данного ученого доминируют: память, трудолюбие, стремление к ясности или же творческая смелость, склонность к парадоксам и неожиданным обобщениям. Важно также, принадлежит ли он к типу людей, которые ежедневно и планомерно работают по расписанию и плану, внимательно ли он следит за новой информацией, классифицирует ли ее, стараясь не пройти мимо ни одного из новых сведений, или же он вынашивает разные, часто противоречивые идеи, многие из которых его собственные. Важно и то, умеет ли он генерировать новые идеи, не боясь, что они идут вразрез с общепринятыми положениями, или он охотнее разрабатывает уже кем-то высказанную идею, но делает это фундаментально и всесторонне.

Что для него важнее — хорошие отношения с коллегами, работа без спадов (не означает ли это — и без порывов?), или он склонен работать циклично, неравномерно, нарушая режим дня, но с огромной работоспособностью и эффективностью?

Ограничиваются ли интересы ученого только той областью, в которой он работает, «потому что там много нерешенных задач», или им движет стремление выйти за рамки «своей» сферы науки и исследовать то, что находится за этими рамками? Готов ли он к научному риску, который может обернуться неудачей, или предпочитает «медленный, но верный» успех?

Английские ученые Терман и Оуден обследовали большую группу одаренных детей по различным показателям. Выявилось, что их способности действительно превышают средний уровень. Когда через 20 лет ученые вновь встретились с теми же людьми, то выяснилось, что, несмотря на равную степень одаренности и хорошее образование, они уже сильно отличались друг от друга. Одним удалось уже многого достичь, успех других был заметно скромнее.

Почему же так произошло?

Те, кто сумел реализовать себя, обладали не только умом и способностями, но и очень сильным желанием достичь цели, устойчивостью, борцовскими качествами, самостоятельностью и самоконтролем. Люди, добившиеся большого успеха, точно нашли свое место и работали с таким увлечением и целе-

устремленностью, что совершенно не замечали плохих условий труда и пренебрегали рамками нормального для других рабочего дня.

Конечно, люди, работающие в науке, не могут быть одинаковыми. Да это и не нужно. Обществу полезны не только открыватели и изобретатели, но и люди, разрабатывающие уже известные теории; экспериментаторы, терпеливо работающие по определенному строгому плану, чтобы завершить исследования, начатые другими; нужны руководители научных центров, научные администраторы, сотрудники, лаборанты и т. п. Если бы существовали только создатели новых теорий, школ и направлений, как бы они сумели на практике осуществить свои идеи?

Разработка новых научных идей и руководство научным институтом — лишь различные формы самореализации, и в каждой из них человек может проявить себя отлично или посредственно, в каждой из них стать нужным или ненужным обществу.

Важно чувствовать удовлетворение и пользу от своего дела. Но как быть, если человек обладал незаурядными данными и мог достичь большего, чем ему удалось? В чем была ошибка? Может, он принес бы больше пользы в другой области? Какие его недостатки или индивидуальные психические особенности не позволили добиться успеха в том деле, которое он для себя избрал?

Этот вопрос можно отнести к каждому из нас.

Когда цель сообразована с нашими интересами, способностями, складом мышления (глубина, критичность, гибкость, широта, быстрота), остается выяснить еще одно немаловажное обстоятельство: соответствует ли эта цель типу нашей нервной организации?

Стендаль писал когда-то, что великие люди обладают темпераментом холериков, посредственности часто флегматичны, меланхоликов больше всего среди тех, кто прославился своими сочинениями.

Эти чрезмерно категоричные утверждения были опровергнуты не только потому, что среди людей всех темпераментов можно найти достаточное число талантов, но и потому, что так называемый слабый вид нервной системы с присущей ему чувствительностью может быть особенно плодотворен в тех видах труда, где требуется большая эмоциональность. А их

не так мало. Повышенная эмоциональность, глубокая впечатлительность — это просто необходимые «недостатки» для многих творческих профессий. Но если для актера эти черты характера весьма желательны, то в профессии следователя (а кто скажет, что она не творческая?) они будут, скорее всего, помехой.

Вот почему нельзя ставить вопрос о недоброкачественности отдельных видов темперамента, а можно говорить лишь о несоответствии вида деятельности определенным качествам характера человека, избравшего данную специальность. Это несоответствие затрудняет полную самореализацию человека, причиняет ему чувство необъяснимой угнетенности, усталости, раздражения.

В подобных кризисных ситуациях человек становится податлив на внушения и мрачные мысли, а это сильно понижает его активность.

### **Когда вы работаете лучше всего!**

Нравится ли вам ваша работа? Что она в вас пробуждает — увлеченность, негативное отношение или безразличие? Ведь только в том случае, когда человек с интересом относится к тому, чем он занимается, он может достичь успеха. Как же пробудить в себе интерес к порученному делу?

Если цель деятельности не соответствует типу вашего характера, говорят психологи, смените ее. Правда некоторым людям для этого потребуются значительные усилия. Ведь мы уже кое-чего успели достичь, да и окружающие не преминут обвинить нас в непоследовательности, и вообще это очень не просто — отказаться от прежней деятельности и «начать жить сначала».

Трудно принять такое решение, но, если мы убеждены, что данная цель не только не приведет нас к успеху, не даст возможности реализовать свои потенции, но и вообще мы плохо справляемся с заданием, что дело просто тяготит нас, нужно искать другой объект применения своих сил, искать дело, которое соответствует нашему темпераменту и способностям.

Порой человек обладает необходимыми способностями и к ранее выбранной деятельности, но они плохо сформировались в детстве и юношестве и по-

тому сейчас кажутся недостаточными для того, чтобы сбылись надежды, которые он подавал в молодости. Не всегда можно эти ошибки поправить. В таком случае тем более важно сменить занятие, и тогда раскроются новые горизонты, появятся новые силы.

Но бывает и так, что причины наших неудач кроются не в характере работы. В этом случае необходимо определить, в чем они состоят. Проанализировать, что порождает то огромное эмоциональное напряжение, которое мы в себе ощущаем и которое, по мнению специалистов, является главным препятствием на пути к положительной самореализации? Чего мы боимся?

Последствий?

Свидетелей возможной неудачи?

Боимся за себя? Или себя?

Может быть, мы испытываем страх, что нас может что-то заставить изменить самооценку? Если точно определить причины этого напряжения, можно легче воздействовать на него.

Иногда бывает очень важно получить благоприятную оценку со стороны.

Американские психологи Розенталь и Джекобсон опубликовали результаты интересного эксперимента. Ученики одного класса были исследованы посредством теста на интеллектуальность. Но когда ученые оглашали результаты, они слукавили и в число «самых умных» включили и тех, кто проявил средние и даже низкие интеллектуальные способности, плохо учились.

Через год ученые опять посетили тот же класс и обнаружили, что «обманутые» оказались в числе наиболее хорошо успевающих! Что же произошло? Прежде всего, к ним изменилось отношение учителей и одноклассников. А во-вторых, у детей возникло желание соответствовать новой репутации. Теперь уже эти мальчики и девочки, если им случалось не выучить урок, чувствовали себя просто ленивыми, а не глупыми, как раньше. Положительная оценка окружающих стимулировала повышение их самостоятельных усилий. В результате они действительно заняли другое место в коллективе.

Чтобы успешно работать, нам очень важна положительная оценка. Не будем забывать, что в ней



нуждаются и наши коллеги. Давайте же искать положительные результаты не только на конечной стадии исполнения, когда уже мало что может быть исправлено, но и на отдельных этапах трудового процесса. Это позволит нам поддерживать в себе постоянный интерес к работе.

Многие люди, чтобы зарядиться готовностью к деятельности, испытывают потребность постоянно думать о силе и достоинствах своего действительного или предполагаемого соперника, быть начеку, ожидая его «номеров» или опасаясь своих ошибок, отдавать себе отчет по поводу огромных трудностей и ответственности за работу.

Если вам знакомо подобное чувство — соревнуйтесь. Создавайте вокруг себя условия для состязаний.

Соревнуйтесь с собой и с другими.

В таких случаях психологи советуют нам: «Не забывайте думать о своем будущем успехе как о чем-то вполне реальном. Мечтайте о нем. Переживайте его. Представляйте себе, что вы уже там, на первом месте. Думайте как победители».

## **СВЕЖИМ ГЛАЗОМ**

Что такое способность видеть и какое отношение она имеет к самореализации?

В чем заслуга изобретателей?

Почему имеет смысл придавать работе необычное направление?

Согласны ли вы с тем, что многочисленные детали часто затемняют целое?

Почему необходимо сомневаться и не пренебрегать своими ощущениями?

Придумывая очередной номер, иллюзионист прибегает к несложным, в сущности, трюкам, но умело окружает их множеством деталей, которые призваны отвлечь внимание зрителей и скрыть тайну фокуса.

Именно эти подробности придают фокусу эффект непостижимой загадочности. Если же показать всю технику его исполнения, фокус окажется разочаровывающе прост. И тогда мы искренне удивляемся: почему же мы сами не догадались? Ведь все происхо-

дило на наших глазах, на глазах многочисленной публики!

Рассказывают, что несколько лет назад посетитель музея захотел поближе посмотреть бриллиант, выставленный на продажу. Это происходило в присутствии полиции, экспертов, сотрудников и директора музея. Кандидат-покупатель осмотрел бриллиант, аккуратно положил его на место и удалился.

Уже через 30 секунд побывавший у «покупателя» в руках бриллиант потемнел, и стало ясно, что его заменили точной копией из стекла. Поднялась тревога, всех посетителей салона обыскали, но ни камня, ни «покупателя» не нашли.

Действовал ли вор один, или у него были сообщники? Как ему удалось так быстро исчезнуть? Разрезал ли он драгоценный камень на части, чтобы его не опознали, или продал кому-нибудь целиком? Это уже детали. Для нас важно, что на глазах у такого количества людей, которые не мигая смотрели на его руки, человек успел совершить подлог. К тому же все эти люди были специалистами. Они были готовы к тому, что в подобных случаях может произойти что-то в этом роде.

Несомненно, этот человек совершал в начале только самые обычные, объяснимые, не возбуждающие подозрения действия. Но в какой-то миг, подобно иллюзионисту, он сделал одновременно два действия, и целью одного из них было сокрыть от окружающих другое.

Он был не только ловким мошенником, но и хорошим психологом, использовав тот вид ослепления, который возникает как плод психологической инерции человеческого мышления и особенностей человеческого внимания, направленного, как правило, только в одно русло. На этом основана и таинственность иллюзии.

Положение ученого, изобретателя, рационализатора сходно с положением зрителей в зале. Он должен уметь отбросить многочисленные детали, которые могут ввести в заблуждение и которые воспринимаются как самое важное. Он должен всколыхнуть общеизвестное, разворошить и переиначить его, чтобы добраться до сущности, которая до поры до времени скрыта от взоров.

## **В чем заслуга изобретателя!**

Всякое открытие или техническое изобретение удивляет нас своей простотой. Кажется невероятным, что никто другой до сих пор его не сделал. И мы почему-то начинаем считать, что своим изобретением ученый обязан не столько способностям, сколько свежести взгляда.

Однако, чтобы достичь этого «свежего взгляда», нужно уметь пренебречь стереотипами и запретами, столь дорогими всем остальным (ведь они считают их неизменными), нужно отказаться от привычных решений, которые давно и успешно используются и применяются в науке, а это трудно.

Как при встрече с незнакомым человеком, так и при восприятии новых явлений и фактов наш мозг обнаруживает склонность к систематизации, иначе мы не смогли бы использовать многочисленную информацию. Главной задачей образования является такая подготовка мозга к получению знаний, чтобы любое сведение заняло в сознании свое определенное место, чтобы им можно было воспользоваться в случае необходимости.

И чем больше мы впитываем новые знания, тем больше информации мы должны вместить и распределить. При этом все то, что было достигнуто прежде, представляется нам убедительным: ведь эти решения уже столько лет применяются на практике.

Возникает парадокс: чем больше знаний мы получаем, тем все больше уменьшается необходимость самостоятельно ориентироваться в проблемах. Приобретается множество сведений, которые начинают превращаться в препятствия. По мнению психологов, это вызывает снижение инициативы.

Чтобы появилось новое интересное открытие, чтобы достичь нового рационального решения, нужно перескочить через барьеры привычного мышления. Но для этого необходим «свежий взгляд», то есть свой, самостоятельный, самобытный, иначе как можно почувствовать, что перед нами барьер и что его нужно взять?

Интересно, что многие способные изобретатели не имеют диплома по той специальности, в которой достигли высоких результатов. Некоторые из них и работают в совершенно другой области. Но, проявив

большой интерес к иной сфере знаний, они приходят туда, свободные от многочисленной информации, заслоняющей подчас существо проблемы. Для них не существенны и запреты, о многих из которых они и не слышали. Законы данной области науки и утвержденные в ней методы работы являются для них не чем-то неопровержимым, а просто любопытными положениями, которые всегда интересно разглядеть, поставив их с ног на голову.

Вместе с тем этот «внешний» специалист приходит в привлекательную для него область с многочисленными знаниями в какой-то другой науке, где он является специалистом, приходит со знанием многих законов и методов, казалось бы неприменимых к новой области, и это, конечно, не проходит бесследно для его новой деятельности, как не проходит бесследно и то обстоятельство, что посторонний человек может увидеть вещи более обостренно и поэтому часто более ясно. Все это позволяет ему иногда использовать неожиданные ассоциации, пренебречь известными и казавшимися незыблемыми положениями, опустить что-то важное (а потом оказывается, что это отнюдь не самое важное и его действительно можно было опустить) и, вместо того чтобы вертеться в традиционном кругу, двинуться совсем в другом направлении, на котором исследователя ожидает успех.

### **Нужно ли опасаться слишком больших познаний?**

Разумеется, глупо было бы советовать ученым беречься от накопления больших познаний в своей области, чтобы они не утратили способность к прозрению. Многие ученые вообще болезненно воспринимают дилетантов. Научный закон действительно нельзя открыть случайно. И систематическая научная работа не может совершаться без полного, многолетнего погружения в определенное научное русло. Чтобы быть хорошим специалистом, нужно овладеть многими знаниями и следить за потоком новой информации.

Но речь идет о другом. Не менее, чем знания, важна способность в определенный момент посмотреть на проблему со стороны, как на нечто новое, словно освободившись от груза своих прежних знаний. А это

означает посмотреть с большим любопытством, более эмоционально, то есть так, будто эта проблема встала перед нами впервые.

А на все уже созданное нужно научиться смотреть не как на нечто неопровержимое, а всего лишь как на этап в изучении мира. Если бы люди не обладали способностью к такому видению, никакие открытия и усовершенствования не были бы возможны.

Проблема обретения нового, свежего взгляда на вещи остро стоит и в технике. Инженеры знают, что гораздо труднее обнаружить причину неисправности, чем ее устранить. Занятый этим работник, если он очень старательный, но неопытный, начинает проверять все подряд, и такая работа может длиться дни и недели. Не столь старательный, но более опытный человек начинает проверять те главные узлы, которые на практике чаще всего выходят из строя.

Поиски причин разного рода повреждений отнимают даже у специалистов до 80 процентов времени, и только 20 процентов затрачивается на сам ремонт.

Технические специалисты пробуют шутить над своей беспомощностью, сравнивая себя с врачами. Когда мы обращаемся к врачам с жалобой на головную боль, они отправляют нас на всевозможные обследования, тогда как причиной головной боли может быть привычка наших новых соседей позже укладываться спать. И все же врачи ушли гораздо дальше в искусстве диагностики, ведь их древняя наука изучает не только нормальную работу всех внутренних органов, но и всевозможные причины заболевания.

По мнению психологов, людям технических профессий также пришло время изучать не только нормальную работу аппаратуры, но и ставить технические диагнозы намного раньше разбора машин на составные части и лишь по легкой вибрации делать выводы о ее возможном заболевании.

Почему же одни хорошо подготовленные специалисты затрудняются обнаружить причину, а другие ориентируются быстро? Эта проблема давно занимала психологов разных стран. Они упорно стремились постичь ход мысли исследователя. Некоторые экспериментаторы неотступно следили за работой инженера, записывали все его шаги и спрашивали о мотивах того или иного действия. Другие фотографировали

зрачки человека, ищущего неисправность: расширятся ли они, сузятся ли и в какой именно момент?

Обнаруживались интересные вещи, но единственно достоверным оставалось только одно — различия в способностях людей.

Среди тех, кто находил причину неполадок легко и быстро, были и люди без специального образования, и вообще лишенные технического образования. Например, в одном нехитром эксперименте, где испытуемый должен был выяснить, почему из 16 одинаковых и по единой схеме соединенных лампочек одна не горит, гораздо успешнее с заданием справился поэт, а не инженер.

Последний был классным специалистом с большой практикой. Он педантично проверял каждую лампочку, каждый контакт, каждое соединение проводов, спайку, качество изоляции. Проверял долго и старательно, но в конце концов беспомощно развел руками.

Поэт же впервые имел дело с электричеством. Поэтому ему предварительно объяснили, как связаны лампочки, и показали, за что нельзя хвататься голыми руками во избежание электрошока. Осмотрев лампочку, поэт увидел, что она исправна, и тогда просто поменял местами контакты патрона. Все 16 лампочек сразу же вспыхнули. Ошибка инженера состояла в том, что он исходил из уверенности, что эта лампочка раньше горела.

### **Что значит видеть**

В детективных романах поворотным моментом в работе следователя является не минута, когда уже накопилось огромное количество данных, а то мгновение, когда он вдруг увидел преступление в новом свете и благодаря этому выстроил совершенно новую гипотезу. Она перевернула все прежде известное и вывела следствие из тупика. Такое «прозрение» является не только результатом способности следователя удерживать в сознании множество фактов, но и даром интуиции.

Каждый, кто творчески относится к своей профессии, никогда не пренебрегает чувством интуиции. Даже на давно решенные проблемы он пытается

взглянуть с разных точек зрения, задается вопросами, сомневается.

Наше образование вообще должно было бы внушить нам мысль, что в жизни возможно гораздо большее число комбинаций явлений, чем то, которое нам известно, а факты, за которыми утвердилось какое-то постоянное место, могут быть размещены и по-другому. Оно должно было бы внушить нам, что все наши увлечения отнюдь не бесполезны — они могут помочь нам преодолеть барьеры, воздвигнутые многовековым разделением наук и профессий.

Следовало бы также осознать необходимость поисков другого, более отстраненного, более свежего и обобщающего взгляда. Недостаточен лишь рассудочный, нужен еще и творческий подход к проблемам.

Причиной дефицита самостоятельности умственной работы не всегда является традиционность мышления, априорная убежденность в том, что мир устроен именно таким образом. Для такого дефицита есть и другие психологические предпосылки. Дело в том, что наша мысль движется не линейно, а скачкообразно. Она замедляется и приостанавливается на этапе, когда информация еще набирает рост и ее возможности далеко не исчерпаны. Будто какая-то завеса опускается перед нами, и невозможно разглядеть, что там впереди.

Такая остановка и усилия к ее преодолению необходимы, ведь иначе мы не стремились бы к новым знаниям. Плохо лишь, что при этом мы бываем не всегда достаточно критичны и принимаем как должное многочисленные детали, не пробуждающие в нас ни тени сомнения. Накопление общепринятых положений создает в нашем сознании приятное ощущение, будто мы обладаем истиной. На самом же деле сама жизнь, а не только наша работа является непрерывным процессом принятия новых решений, опрокидывающих привычные истины и ведущих к пересмотру нашего прежнего опыта.

Это относится и к нашим оценкам других людей. В человеческих отношениях также многое покрывается дымкой тумана, сотканной из моря мелочей, от которых мы не всегда в силах освободиться. Однако и здесь решение бывает тем удачнее, чем более непредвзятым взглядом нам удастся взглянуть на проблемы этих отношений. Иногда, чтобы правильно

оценить эти проблемы, достаточно немного отдалиться от них. В другой раз полезно взглянуть на вещи глазами постороннего человека.

Видеть, правильно воспринимать того, кто рядом с тобой, проблему, факт, конфликтную ситуацию означает умение проникать за видимую поверхность вещей, вскрывать их суть.

## **ВОЗРАСТ И ТВОРЧЕСТВО**

Правда ли, что люди способны самовыражаться только в раннем творческом возрасте?

Известно, что за творческим подъемом следует спад, но всегда ли?

Совпадают ли творческие пики мужчин и женщин?

Что не поздно начать и после сорока?

Является ли успех лишь наградой за долготерпение?

«...Лучше пораньше уйти со сцены,— советовал своим ученикам немецкий философ и ученый в области физикохимии В. Оствальд (1853—1932 гг.).— Будьте как балерины, которые танцуют в своем последнем спектакле много раньше, чем кто-либо в зале ощутит спад в их творчестве».

Действительно, существует убеждение, что творческие успехи возможны лишь в молодости, что за ними неизбежно следует спад. Однако современная наука, в которую вкладывается все больше средств, в которую ежегодно вливается множество людей, не может безболезненно примириться с практикой столь раннего ухода людей с научной сцены.

Это заставляет исследователей разных стран все более пристально заниматься проблемами творческой активности. Нередко подобные исследования начинаются с изучения творческой активности выдающихся ученых и переносятся на человека вообще. Этими вопросами занимаются психологи разной ориентации и географических широт, однако выводы, к которым они приходят, содержат в себе много общего.

Итак: является ли пожилой человек лишь обузой для науки? Идет ли на спад творческий потенциал после 30 лет? Эти вопросы стоят в центре внимания предпринятых исследований.



Несомненно, множество открытий совершено людьми в возрасте 30 лет и даже моложе. Вместе с тем установлено, что творческая активность имеет не один, а несколько пиков. При этом возраст, когда происходит наиболее полная самореализация, во многом зависит от области, в которой человек трудится. В целом ряде сфер деятельности просто невозможно рано обнаружить свои способности.

А что, если поставить вопрос иначе? Не какой процент открывателей приходится на молодежь, а какой процент ученых в каждой возрастной группе способен к созданию важных трудов и теорий?

Такие исследования были проведены американским социологом С. Коулом. Выяснилось, что и в возрастной группе людей до 30 лет, и в коллективе сорокалетних, и там, где средний возраст составляет 50, 60 и более лет, процент ученых, делающих открытия, остается примерно одинаковым и составляет 10 процентов.

Следовательно, значительная часть ученых реализует свой талант не только в молодости, но и позже. Вывод был неожиданным и обнадеживающим. Он поставил перед организаторами науки новые проблемы, подтолкнул на поиски новых путей оптимального использования творческого потенциала научных работников.

Конечно, возраст в значительной степени отражается на продуктивности труда, но у старших поколений ученых это компенсируется более высокой профессиональной подготовкой, уровнем накопленных знаний, духовной зрелостью.

Мнение, что молодость — это самый продуктивный творческий период, наиболее справедливо, пожалуй, только для физиков. Лауреаты Нобелевской премии совершили свои открытия до 30 лет, а 90 процентов всех ученых — до 40. Отсюда следует, что физики, очевидно, уже в очень молодом возрасте должны получать заряд хорошей творческой стимуляции, им необходимо создать все условия для работы, внушить, что нельзя терять ни минуты драгоценного времени.

Однако все прочие лауреаты Нобелевской премии свой главный вклад в науку сделали около 40 и позже: химики — в среднем к сорока с половиной годам, медицинские работники — к 39, технические специалисты — к 45, астрономы и ботаники — к 46, антропологи — даже к 47 годам.

Поздний успех в последних четырех группах нельзя объяснить медленностью развития. Просто в этих областях нужно накопить гораздо больший опыт, объем знаний, больше результатов своих и чужих исследований.

Врачи, например, уже в 25 лет начинают проявлять творческую самостоятельность и необходимые навыки мышления, но их сфера деятельности — не только теоретическая. Чтобы достичь творческого взлета, им необходимы опыт и зрелость. Согласно американскому психологу К. Адамсу, изучившему деятельность 4 тысяч современных ученых, лучшие работы математиков, написанные до 30 лет, составляют лишь 9 процентов, а половина математиков создала их после 40.

Ученый-химик П. Вальден подробно исследовал 233 открытия и разделил их на семь групп в соответствии с типом решаемых проблем. И здесь выявилось различие между областями теоретической направленности и теми, которые требуют продолжительного экспериментирования.

Только в органической химии, сообщает Вальден, есть такие особенности, которые пробуждают творческую активность у лиц молодого возраста. Причина коренится, видимо, в многообразии химических элементов и соединений, в возможности использования химических составов на практике. Здесь человеку легко найти свой участок работы, а сравнительная простота экспериментов, связанных с химическими реакциями, обуславливает быстрое достижение желаемых результатов.

Однако что касается ученых, занятых в сфере современного естествознания, то, по данным Вальдена, 68 процентов открытий принадлежит людям 48—49-летнего возраста, а те, кому удалось достичь высоких результатов до 30 лет, составляют только 14 процентов. В области основных понятий материи и ее состояний открытия распределяются между людьми свыше 40 лет — 43 процента, свыше 50 и 60 — 50 процентов. Те, кому меньше 30, составляют здесь уже только 7 процентов всех исследователей.

70 процентов химических элементов открыто людьми в возрасте от 40 до 60 лет. На долю тех, кто моложе 30 лет, приходится лишь 5 процентов элементов. Даже сорокалетних в этой области не так уж много (они

открыли только 25 процентов элементов), и причина этого лежит, по мнению Вальдена, в необходимости накопления большого экспериментального материала в сочетании с огромным опытом и оценочными навыками.

### **Что происходит после спада!**

После огромного творческого подъема, независимо от того, в каком возрасте он проявился, следует спад. На этом, видимо, основано расхожее мнение, что ученый реализует себя лишь однажды в жизни. Однако психологические исследования показали обратное: после первой творческой вершины, наступившей около 40 лет, следует вторая — около 50 (у физиков все сдвинуто на 10 лет вперед).

Лишь после 55 лет творческая активность ученого начинает идти на убыль, но с очень индивидуальной скоростью, в зависимости от образования и духовных возможностей человека.

А что происходит с людьми искусства?

Музыканты занимают среди них такое же место, как физики в науке. Творческий расцвет музыканта приходится на 30 лет. Если до этого времени у человека не было высоких достижений, их трудно ожидать в дальнейшем.

Каким видом искусства не поздно заняться и после 40?

Прозой. Это золотая пора, чтобы начать писать. Есть удивительные случаи, когда люди написали свой первый роман в 60 и даже в 70 лет, и их произведение нашло свое место в истории литературы. Очевидно, мозг романиста, как и сознание археолога, антрополога, врача, ученых в области общественных наук, нуждается в длительном периоде накопления наблюдений, фактов, выработке самостоятельного их осмысления. А для этого нужны годы.

Творческая активность писателей долгое время остается довольно высокой. Иногда продуктивность возрастает к 70—75 годам. Обычно писатель или критик в этом возрасте точно так же, как и пожилой ученый, занят проблемами, которые интересовали его еще в молодости, но тогда не было времени углубиться в них и закончить дело.

Живописцы и скульпторы тоже не утрачивают с годами своей творческой силы. Самые значительные произведения искусства создаются иногда после 60 или 70 лет. Художники иногда сохраняют талант до глубокой старости.

Впрочем, само понятие старости изменилось. Средняя продолжительность жизни выросла, а улучшение условий жизни и изобретение новых медикаментов позволяет современному человеку сохранять не только духовную, но и физическую бодрость. Вследствие этого граница творческой активности человеческого духа сместилась.

Увеличившаяся продолжительность жизни дает возможность некоторым ученым переходить в новую область науки, если они чувствуют, что в прежней области их возможности исчерпаны. В новой сфере они становятся людьми со «свежим взглядом», а изменение задач и методов исследования, необходимость приспособиться к новому становятся одновременно положительными творческими стимулами. Знания, накопленные в прежних областях, не только не мешают, но и помогают в таких случаях. Значительная часть ученых старшего возраста, которые сделали открытия,— это люди, работающие в новой для себя области.

По-настоящему талантливые люди, если им выпала долгая жизнь, минуют не две, а три творческие вершины. После некоторого спада творческой активности между 60 и 70 годами они снова взлетают на гребне плодотворного труда.

Все это порождает и другое следствие — старение научных кадров. Такая тенденция существует повсюду. Средний возраст членов Французской академии наук сегодня на 20 лет больше, чем средний возраст их коллег в начале прошлого столетия. Причина состоит, конечно, не только в факте физического и творческого долголетия, но и в усложнении информационной среды, которая затрудняет самореализацию в молодости.

## **Разве только ученые?**

Наблюдения показывают, что каждый человек проявляет различную степень творческой активности в разные периоды жизни. К 26—30 годам людям уда-

ется успешно (или не слишком) освоиться в своей профессии. Неудачи в этом освоении часто становятся причиной перемены места работы.

К 40 годам человек, как правило, уже приспособился к своей деятельности и может отдать ей много сил. Заметьте, этот возраст совпадает и с творческой вершиной ученых. Судя по всему, не только сочетание опыта и знаний, но и высокие психофизические показатели дают возможность именно в этом возрасте достичь наивысшего успеха.

К 40 годам люди лучше умеют читать схемы, таблицы, различать звуки и световые сигналы, дольше могут сидеть за письменным столом, меньше совершают ошибок в профессиональной сфере.

От 40 до 50 — лучший возраст для руководителя, потому что накапливается большой производственный и социальный опыт.

Обычный человек тоже может переживать периоды спада творческой активности. Интересно отметить, что подъемы и спады у мужчин не совпадают с их чередованием у женщин. Психофизические показатели женщин понижаются между 30 и 39 годами, после чего начинают повышаться. У мужчин эти показатели понижаются на одно десятилетие позже, а к 60 годам улучшаются.

Психофизические показатели пятидесятилетних женщин и шестидесятилетних мужчин, если не считать больных людей, бывают обычно хорошими, и они в два раза меньше допускают погрешностей в работе, чем люди предшествующих возрастных групп.

Разве это не свидетельствует о возможности нового взлета профессиональных сил любого человека?

По той же причине производительность труда работников с большим опытом порой не только не снижается, но и растет вплоть до 55 лет. Когда в статистических таблицах и графах о пятидесятилетних мы обнаруживаем ухудшение определенных производственных показателей, это следует относить за счет людей нездоровых. Но именно в этом возрасте больные, как правило, уходят на пенсию, а на работе остаются сильные, здоровые, трудоспособные люди, обладающие не только большим опытом, но и огромным интересом к своему делу.

К 50—56 годам происходит и относительная стабилизация памяти. Позже начинается период старе-

ния памяти, ее угасания, но скорость и интенсивность этого процесса очень индивидуальны и зависят от опыта, увлеченности, душевных свойств данного человека.

Возраст, когда снижается работоспособность, следует за годами расцвета. В это время происходит скрытая перестройка функций организма, которая играет важную роль в дальнейшем физическом развитии, в подготовке условий нового подъема.

Не только у ученых, но и у всех людей максимальная продуктивность не обязательно обусловлена молодостью. Это привело психологов к мысли, что в трудовом коллективе должны быть представлены люди разных возрастов.

Очень хорошо влияют на производительность труда люди от 40 до 49 лет. Киевские геронтологи предлагают с этой целью оставлять на работе и некоторых пенсионеров. Вообще, в производственном коллективе или бригаде из 15 человек должно быть по меньшей мере три пожилых человека. Искусственное омоложение всего коллектива, как утверждают специалисты, нежелательно. Оно приводит к утрате ценных производственных качеств.

Среди популярных примеров на тему творчества в пожилом возрасте — пример Гёте, который создал свои лучшие произведения после 80 лет. Сожалея о том, что он не смог, подобно Моцарту, рано проявить свои способности, человек может утешаться надеждой, что сумеет реализовать свою личность в конце долгой жизни.

Означает ли это, что успех приходит как награда за долготерпение, что можно пренебречь молодостью и стараться создать условия для развития творчества в пожилом возрасте?

Нет. Потому что именно накопление идей и наблюдений в молодости ведет не только к творческому подъему, но и к творческому долголетию.

Нет. Потому что резервы нашей памяти и способностей к наблюдению в 23—25 лет достигают наивысшей точки, а позже снижаются.

Нет. Потому что золотое время ценно не само по себе, а только для тех, кто готов использовать его.

## УСТАЛОСТЬ

Самореализация зависит от активности наших усилий, но полезны ли сверхусилия?

Почему еще на этапе выбора профессии мы прикидываем, сколько она потребует сил?

Как влияют неразрешенные конфликты на степень утомления?

Насколько способствует восстановлению сил достижение желанного успеха?

Является ли усталость лишь сигналом опасности?

После всякой работы наступает усталость.

Когда Жюль Верн отправил своего героя на покорение полюса, самого заманчивого географического открытия девятнадцатого века, он наделил капитана чертами характера, которые редко встречаются у обычных людей в таком объеме. Помимо решительности, силы, энергии, ума и бескорыстия Гаттерас отличался необыкновенной физической выносливостью, способностью преодолевать усталость.

Только благодаря этим качествам Гаттерас, поставленный в трудные условия, мог успешно продвигаться к своей цели, несмотря на бунты экипажа, тяжкие испытания и нехватку продовольствия, вопреки угрозе погибнуть от штормовых ветров и коварства прибрежных рифов.

Из всех трудностей Гаттерас выходил бодрым, а изможденные, павшие духом его спутники продолжали преодолевать льды, потому что заряжались его энергией.

И все же писатель остался верным правде, и на последних страницах романа победитель, до конца выполнивший свое дело, становится жертвой бескрайней усталости. Обезумевший от длительного перенапряжения, Гаттерас перестает чувствовать, видеть, сознавать, что происходит вокруг: «...он лежал в шлюпке, немой, с потухшим взглядом, скрестив на груди руки...»

Сильная целеустремленность — это, несомненно, важнейший залог достижения высоких результатов в труде. В этом случае все наши биохимические и физиологические резервы подкрепляются резервами психики. Однако страсть в достижении цели и пробуждаемые ею сильные эмоции часто подводят нас.

На первый взгляд мы становимся неподвластными усталости и даже как будто не нуждаемся в отдыхе. Однако утомление все это время прodelывает свою незаметную разрушительную работу.

Подобному предельному физическому напряжению в обычной мирной жизни чаще всего подвергают себя, пожалуй, только спортсмены. Мечтающие о звании чемпиона, они тренируются до полного изнеможения. Каждое ответственное соревнование требует огромной мобилизации сил и эмоционального накала. При этом возможности сердца, других органов, а также воля и выносливость спортсмена, разумеется, небеспредельны. Напряжение уходит, наступает усталость, и начинается восстановление сил. Если времени достаточно, организм полностью приходит в норму.

Опасность представляет лишь тот вид усталости, когда напряжение постоянно накапливается, а силы не восстанавливаются. Однако пределы выдержки у каждого человека различны. Любой из нас на практике может сделать гораздо больший объем работы, чем тот, к которому он привык. Новички в данном виде спорта или профессии, а также те, кто по различным причинам некоторое время не работал, как правило, справляются с заданием ценой огромных усилий, в то время как люди опытные и тренированные умеют избрать наилучшую тактику, рационализировать движения, выработать необходимый режим.

Но если работа не соответствует нашим физическим данным, если она рассчитана на усилия, которые не способно выдержать наше тело или отдельные органы, если мы вынуждены усваивать движения, которые нам никогда не удастся автоматизировать, мы постоянно будем отставать, как бы ни была хороша избранная тактика, а работа, вместо того чтобы превратиться в источник радости и удовольствия, постоянно будет накапливать в нас утомление со все более ярко выраженными последствиями.

Вот почему уже на этапе выбора профессии мы должны по возможности точно определить, какую затрату сил она предполагает. Чем меньше она соответствует нашим физическим данным и темпераменту, тем чаще будет приходиться усталость, тем она будет больше.

Но что такое усталость?



## Что происходит при умственном переутомлении!

В прошлом столетии ученые объясняли утомление накоплением в мускулатуре вредных веществ распада, вследствие чего, по их мнению, наступало отравление организма. Сегодня установлено, что усталость и переутомление обусловлены всей нервной системой. Причем усталость от умственной деятельности переносится более тяжело, чем усталость, явившаяся следствием физических нагрузок.

Чем это обусловлено?

Когда мы думаем, сравниваем, противопоставляем и делаем прочие умственные операции, включаются различные секторы коры мозга и непрерывно поддерживается определенная степень умственного напряжения. Если оно длится долго, в коре наступает торможение, способность к активным действиям снижается, и нас начинает клонить ко сну. Усталость — это защитный клапан, который препятствует продолжению работы, тем самым защищая наши резервы сил от полного истощения.

В процессе дальнейшего углубления исследований мозга открываются все более интересные вещи. При умственной работе затрачивается гораздо больше кислорода, чем при физической, а каждая клетка коры головного мозга нуждается в 10—20 раз большем количестве кислорода, чем самая энергичная клетка мускулатуры.

На мозг приходится до 25 процентов общего количества кислорода, который используется нашим организмом, и потому усталость меньше ощущается на свежем воздухе. При интенсивной умственной работе расходуется и много витаминов, а чем активнее деятельность, тем быстрее происходит белковый обмен в возбужденных участках коры головного мозга.

Однако изменения в организме, наступающие в ходе напряженного умственного труда — не только психического, физиологического или биохимического характера, — касаются и двигательных функций. Напряжение усиливается не только в коре головного мозга, но увеличивается и наэлектризованность мускулатуры. Напрягаются все наши скелетные мышцы, голова наклоняется вперед, плечи сжимаются, увеличивается нагрузка на весь позвоночник, особенно на шейные позвонки.

Вследствие неудобного наклона головы венозная кровь слабее выходит из мозга, а это ускоряет наступление утомления. Сильно заблуждались те ученые, которые считали, что усталость от умственного труда бывает меньшей, чем от физического, и что она не столь разрушительна для организма. Более того, как раз вследствие нехватки движений вредное воздействие усталости от умственного труда бывает гораздо большим.

Стоит прервать работу, подвигаться, выспаться, и усталость проходит, но только в случае, если она не перешла в стадию переутомления. Существуют профессии, в которых нельзя избежать этой стадии и которые требуют преодоления барьера переутомления. В этом случае несоответствие между психофизическим типом человека и избранной им областью самореализации выступает, вероятно, особенно ярко.

Человек, по-настоящему преданный науке, например, регулярно выходит за пределы нормального рабочего времени. Его умственная деятельность не может быть остановлена, если даже рабочий день кончился. Размышления часто лишают человека сна, заставляя бодрствовать до самого утра. Иначе в науке нельзя создать ничего значительного. Вот почему отношение ученого к работе может отодвигать момент наступления усталости, усилием воли он продолжает работу и выходит далеко за пределы средних человеческих возможностей.

Вначале это никак не отражается на его способностях к умственному труду, но спустя некоторое время наступают весьма ощутимые перемены в его поведении и отношении к окружающим. Снижается сосредоточенность, сопротивляемость организма, сон становится беспокойным.

Руководящая работа тоже связана с большими перегрузками, ведь руководитель должен общаться со множеством людей, вникать в их конфликты, принимать нестандартные решения, рисковать, выполнять срочные задания. Очевидно, даже при большом желании не всякому под силу справиться со всем этим, особенно если столь необходимые для руководителя качества, как смелость, быстрота, способность сосредоточиться и одновременно быстро переключать внимание, а также работоспособность, не являются отличительными чертами его характера.

В результате возникает усталость.

Особенного внимания заслуживают профессии оператора и диспетчера. Зачастую их труд осложняется нехваткой информации, возникновением непредвиденных ситуаций. Многие диспетчеры работают в так называемом режиме ожидания. В течение всего дня их могут вызвать только один раз, но неизвестно когда, а их действия имеют решающее значение. Ведь от них зависит не только работа машин, но и человеческая жизнь.

«... Способность к напряжению — намеренному и осознанному — была составной частью их профессии... Кийт вспомнил, как обострилось его восприятие и как сознательно усилилась работа мозга. В течение следующих восьми часов, за исключением двух коротких передышек, его мозг будет работать с огромным напряжением...» — так писал Артур Хейли в романе «Аэропорт» о работе человека, осуществляющего регулировку полетов.

А сколько времени сможет выдержать такое напряжение человек эмоционального склада? Выход за пределы усталости в медицине расценивается как вид заболевания, которому подвержены люди, плохо приспособленные к требующимся от типа их занятий перегрузкам, не умеющие, когда нужно, мобилизовать свои силы и использовать свои ресурсы, не доводя их до полного истощения.

## **Утомление от большого города**

Несколько лет назад скорость автобусов в Париже снизилась до уровня скорости движения омнибусов в середине прошлого века. Образ жизни постоянно спешащего человека, жителя многомиллионного города, приходит в постоянное противоречие с той скоростью, которую он реально может развить. Непрерывное передвижение по заданным маршрутам создает острый дефицит времени. И чем больше город, тем меньше времени он оставляет человеку.

При этом от горожанина постоянно требуются огромные умственные затраты, чтобы непрерывно перерабатывать поток информации. Реакции должны быть быстрыми и точными.

Постоянно находясь в напряжении, возникающем в

результате ежедневной обязанности делать множество разных дел в короткий срок, житель большого города все время пребывает в состоянии усталости, даже если он при этом не слишком устает на работе.

Постепенно подрастают второе и третье поколения городских жителей, обнаруживающих повышенную выносливость к кислородному голоданию, шуму, ядовитым испарениям, нервному напряжению, к необходимости за короткое время сделать большой объем работы, к людской толчее и даже полному пренебрежению биологическими циклами — работе по ночам, кратковременному отдыху на рассвете и днем.

Однако эта приспособляемость имеет свои границы, потому что физиологические и психические процессы могут нарушаться только на короткое время.

Характерно и отношение горожан к природе как к чему-то такому, без чего легко обойтись. Ложное представление о независимости, создаваемое большим городом, в котором якобы каждый может сполна удовлетворить свои потребности, легко позволяет забывать о том, что вопреки прогрессу науки и техники человек продолжает оставаться частью природы, частью ее огромного организма, вмешиваться в жизнь которого всегда опасно.

Конечно, воспитание детей в большом городе имеет свои преимущества. Развитие способностей зависит от тех возможностей, которые предоставляет среда. Здесь возможен более ранний профессиональный старт, а значит, и более быстрое развитие, более значительный конечный результат. Однако развитие получают только те способности, которые заданы рамками жизни в большом городе, и потому даже дети, выросшие в семьях с хорошими интеллектуальными традициями, развиваются односторонне, им явно недостает жизненного опыта, общения с природой, занятий физическим трудом. Ребенок, живущий в атмосфере достатка и комфорта, меньше нуждается в освоении разнообразных навыков трудовой деятельности. Эти условия не только обрекают городского ребенка на известную пассивность, но и создают предпосылки возникновения раннего переутомления, потому что выросший в таких условиях человек лишен возможности правильно расходовать свои физические и нравственные силы.

Вот почему горожане редко могут позволить себе избежать утомления, которое превратилось уже в привычный фон их каждодневного быта.

### **Внезапный спад напряжения тоже вреден**

Однако порой человеку приходится совершать невозможное. Иногда возникают спешные, неотложные дела, требующие затрат всех сил. Случаются также аварии, критические ситуации, природные бедствия и катастрофы. Можно ли в таких случаях вспоминать о режиме, приспособляемости, распределении занятий?

В подобных ситуациях человек бывает способен на чудеса. Важно только, чтобы потом ему была предоставлена возможность восстановить силы. Но вот что любопытно: солдаты, которых во время войны неожиданно перебрасывали в тыл и они временно оказывались в обстановке полного отдыха, после возвращения обратно в части встречались с немалыми трудностями, в то время как те, кто оставался на фронте, сохраняли способность хорошо воевать после короткой передышки.

Значит, внезапное полное выключение — вредно!

Среди наиболее часто упоминаемых экспериментов И. М. Сеченова есть опыт по восстановлению сил. Если правая рука устала от работы, она легче восстановит свои силы не тогда, когда мы ляжем и полностью предадимся отдыху, а когда попробуем проделать левой рукой те же движения, от которых утомилась правая. Работа мускулатуры повысит возбудимость коры головного мозга, и восстановление наступит гораздо быстрее.

В случае умственного переутомления правильнее постепенно уменьшать объем раздражителей, сокращать часы умственной работы или переключаться на другую, чем внезапно прерывать деятельность. И, конечно, необходим продолжительный сон.

Важно учитывать, что не только сильное физическое и эмоциональное напряжение, но и отрицательные переживания могут создавать ощущение постоянной усталости. Мы не в состоянии устранить их причины? Тогда нужно создать другой очаг эмоционального напряжения, или, как говорится, «другую доминанту». На практике — это тот же случай с левой

рукой, которая должна помочь правой восстановить силы.

Легче всего в такой очаг «переключения» превращается спорт. При этом у тренированного человека возникают большие резервы сил, увеличивается готовность к работе, облегчается процесс самореализации.

Напротив, невротикам, нетренированным, далеким от спорта людям свойствен так называемый «синдром усилия», им все представляется трудным, они уклоняются от дел, требующих тяжелого и длительного труда, боясь даже подумать о том, сколько бы потребовалось времени, чтобы выполнить все до конца. Работа тяготит и утомляет их заранее, даже если они не выполняют ее.

Важно иметь в виду и следующее: показатели состава крови, ухудшающиеся при переутомлении, гораздо быстрее приходят в норму у тех, кто достиг желаемого результата, пусть даже ценой исключительных затрат энергии.

Быстрее восстанавливают силы также те люди, которые, хотя и не добились цели, все же сохранили веру в себя и желание бороться, те, кто не воспринимает неприятность как несчастье и которым неудача не кажется фатальной. Следовательно, эти два типа людей гораздо легче, без всякой посторонней помощи преодолевают вредные последствия переутомления.

Разумеется, усталость у человека усиливают шум, вредные вибрации, слишком низкие и высокие температуры, влажность, яркий цвет, слишком громкая музыка.

Наша работоспособность может возрасти, а усталость снизиться, даже если мы просто переменим рабочее место, сядем за другой стол или, поработав несколько часов с одним человеком, продолжим работу с другим. Люди ищут и находят разные средства преодоления усталости.

Но если вас спросят, что такое усталость, не говорите: это клапан, созданный природой, чтобы сберечь наши силы. Усталость — не только это. Она является одновременно и средством активизации способностей, повышения внутренних резервов. Только когда мы доводим себя до состояния утомления, не переходя за разрушительные пределы его действия, только тогда мы получаем закалку и совершенствуемся в работе.

Если та или иная сфера деятельности нас больше не слишком утруждает, значит, мы перестали в ней расти.

## **ДЕЛОВИТОСТЬ**

Как соотносятся между собой самореализация и деловитость?

Как стать деловым человеком?

Что такое деловитость — стиль работы или стиль жизни?

В 13 лет я неожиданно почувствовала себя взрослой и решила: хватит бездельничанья и беспорядка. Отныне — воля и дисциплина. Отныне — только порядок во всем.

Для начала я тщательно прибралась в комнате. Затем я приклеила к двери листок с подробным планом своих действий — не просто режим дня, а точное расписание — что в какое время делать, чтобы достичь намеченных целей. Короткие промежутки между занятиями были отведены для отдыха.

Тот же самый план я приклеила и к внешней стороне двери — так, чтобы, входя и выходя, можно было видеть, в чем я ошиблась, что сегодня не успела сделать. К своему удовольствию и радости окружающих, я скоро стала похожей на хорошо отлаженные часы. И только у постороннего человека могло время от времени закрадываться сомнение, а не является ли это стремление все распределить, подчинить строгому режиму скорее признаком слабости, нежели уверенности в себе.

Я считала себя деловым человеком, потому что все время была занята делом, но, в сущности, я являла собой скучное, сверхпунктуальное существо, а в страсти ко все более изощренному порядку проглядывал страх перед возможными переменами. Даже из учителей мне нравились только те, которые предъявляли точные и ясные требования и никогда не меняли своих намерений.

Многие считают, что способность обдумать и выполнить дело — это как раз то качество, которое так необходимо руководителю. Когда я училась в уни-

верситете, меня выбрали на руководящую общественную работу, и в течение долгого времени я успешно справлялась и с учебой, и с общественными нагрузками. Но выполняла я все это одна, хотя многое могла бы поручить другим. Так я чувствовала себя увереннее.

Когда окружающие начали проявлять недовольство тем, что ими пренебрегают, я еще более усердно занялась работой, предположив, что мои усилия кажутся товарищам недостаточными. Мне удавалось выполнять по несколько заданий одновременно, что, конечно, свидетельствовало о моей деловитости, однако, не распределяя обязанности по степени важности, я упускала порой самое главное. Накопилась страшная усталость. К тому же «вознаграждение» последовало совсем не то, на которое я, казалось бы, могла рассчитывать: в это время поползли слухи, что я хотела всем показать, на что я способна, а с коллегами при этом не считалась...

Конечно, деловитость означает нечто гораздо большее, нежели просто работоспособность и организованность. Не подчинение как самоцель, не слепая исполнительность, не стремление как можно быстрее справиться с делом, а способность планировать плюс интеллект, оперативность плюс дальновидность, систематичность плюс гибкость.

В любом коллективе руководитель разделяет своих подчиненных на инициативных, исполнительных и инертных. Что бы он ни поручил человеку инициативному, тот сам предложит свой способ действий, захочет изменить что-то в найденном решении. Изменения, которые он захочет внести, могут при этом несколько замедлить работу, но зато результат будет более ощутимым.

Встречаются хорошие исполнители, которые стремятся к точному исполнению сроков, работают в соответствии с требованиями, не упуская из виду ни одной детали. Руководители часто отдают предпочтение таким людям. И хотя у них порой не хватает предприимчивости, им можно поручить любое дело, не опасаясь каких-либо неожиданностей.

Бывают инертные люди.

Таких работников не жалуют в коллективе. К тому же руководитель подозревает, что это он провоцирует инертное поведение у своих сотрудников. Кстати,



возможно ли такое? Вполне. Это возможно в случае неверного распределения труда, когда отдельному человеку достается или слишком много, или слишком мало работы в сравнении с его возможностями. Зачастую данный вид труда его не привлекает, а возложенные на него задачи представляются бесперспективными. Его ставят в жестко ограниченные временные рамки. Ответственности он не несет, а сроки растягиваются.

Иногда руководитель подавляет деловые качества сотрудников тем, что редко их хвалит (возможно, собираясь накопить благодарности и высказать их все разом). При этом нарушается основное правило, согласно которому критические замечания (во всяком случае, по поводу не слишком крупных провинностей) лучше высказывать с глазу на глаз, в то время как заслуженную похвалу — выражать при людях.

Дисциплина и ответственность, необходимые для деловых людей, во многом зависят от среды и отношений в коллективе, от общей рабочей атмосферы. Совместные устремления коллектива наряду с учетом личных интересов сотрудника активизируют не трудолюбие вообще, а умение человека оценить перспективы общего дела, осознать коллективные цели, искать новые пути их решения.

Чем определяются деловые качества человека в его характере?

Если говорить о проворности, дисциплинированности, то различия в темпераментах обнаружить нетрудно: ведь нетерпимость к собственным недостаткам и энергичное стремление к самоусовершенствованию, как правило, несвойственны меланхолику, а легкость в переживании неприятностей и неудач, извлечение из них урока для себя, способность быстро принять новое решение — не свойство флегматика, равно как и постоянное сдерживание страстей мало типично для холерика. Однако любая из этих черт — признак того или иного темперамента — лишь до некоторой степени является предпосылкой деловых качеств, примером чего могут служить сангвиники, которые по природе очень деловиты, потому что организованны, все делают быстро, полны новых идей, работоспособны. Правда... они часто не доводят начатого до конца.

Важно отметить, что в любом типе личности есть своя основа для развития деловитости. Не бывает такого склада характера, который бы напрочь отрицал деловые способности или делал бы их несовместимыми со всеми другими свойствами личности. А вот неосознанность наших собственных потребностей, незнание интересов коллег чаще всего мешает найти пути превращения общественно значимой цели в объект собственного интереса.

В результате главным стимулом работы остается «нужно», тогда как лучше было бы — «хочу и стремлюсь». Когда на место долга приходит внутренняя потребность, человек сам ищет и находит быстрые решения, создает собственный режим работы, сам намечает себе сроки выполнения дела и стремится их не нарушать.

Если же потребность к труду отсутствует, мы зачастую работаем халатно, расходуя лишь часть своих сил и старания.

Когда нет внутренней заинтересованности в работе, мы часто склонны отказываться от ее слишком усердного выполнения, с тем чтобы сэкономить силы на будущее, на что-то более существенное, с нашей точки зрения. В результате ради неопределенных перспектив в будущем мы упускаем свой шанс сегодня. Но ведь жизнь не ждет, ее нельзя отложить впрок, оставить «на потом». Стоит ли в таком случае сокрушаться, что мы зря прожили свою жизнь?

Поскольку мы не в полной мере расходуем свои силы, поскольку нами владеет рассеянность, инертность и несобранность, нам не удастся заметить и многого другого, что украшает жизнь, делает ее интересной и содержательной. Деловитость при этом превращается в формальную исполнительность — ежедневное, точное и бездумное выполнение предписаний.

Возможно, это было бы неплохо, если бы работа имела для нас смысл, не была формально исполняемыми обязанностями. Но что толку в работе, которая стала для человека бессмысленным ритуалом, даже если внешне она выглядит чудесно организованной и исполненной точно по расписанию?

Есть люди, которые рождают интересные идеи, но не способны воплотить их в жизнь. Однако есть и такие, кто, как говорится, «не выдумает пороха»,

зато умеет хорошо организовать коллектив. Кого из них мы можем назвать деловым человеком? Вероятно, за каждым из этих типов надо признать отдельные деловые способности.

И все же каким образом может развивать в себе деловые качества человек, который знает, что он медлителен, быстро утомляется, с трудом приспосабливается к новой обстановке и не все схватывает на лету?

### **Как вы говорите по телефону!**

Журналист, написавший очерк о двух ткачихах, утверждал, что с одной из них его никак не хотели знакомить. Обе они имели высокие производственные показатели, были награждены за свой труд, однако администрация предпочитала посылать учениц лишь к одной из них и только ее представлять журналистам.

Быстрая и медлительная — такие за ними закрепились оценки. И действительно, вторая, которую называли медлительной, не вызвала особенного доверия. В то время как первая летала от станка к станку, на ходу связывала нитки, улыбалась коллегам, то там, то тут отпуская шуточки, вторая, казалось, еле передвигала ноги и дольше, чем нужно, задерживалась у каждого станка.

Дольше, чем нужно?

Нет, она использовала момент, чтобы заглянуть во все узлы, по вине которых станок может остановиться, заранее налаживала эти механизмы, и машины останавливались у нее реже, а нитки обрывались меньше, чем у ее быстрой подруги. Зная свою неповоротливость, она сделала упор на такие качества характера, как терпение, предусмотрительность, собранность. И результаты ее работы были ничуть не хуже.

Деловые качества отличают как раз не самых быстрых, легко переключающих внимание и слишком энергичных людей, а тех, кто более собран, терпелив в обдумывании деталей, меньше разбрасывается. Зачастую дисциплина и последовательность поведения с лихвой заменяют энергичность.

Многие авторы книг по психологии останавливают свое внимание на отдельных проявлениях деловых

вых свойств человека. «Люди теряют от 4 до 27 процентов рабочего времени на телефонные разговоры,— утверждает советский публицист Б. Волгин в книге «Помогите телефону».— Культура телефонных разговоров становится неотъемлемым элементом деловых способностей».

Автор предлагает сэкономить время не только посредством уменьшения числа телефонных разговоров, но и их «рационализации». Можно, например, вместо распространенных слов типа «да», «алло», «слушаю» называть просто свое имя и отдел, из которого вы говорите. Вместо ненужных фраз: «Вам Петрова? Сейчас я его позову. Вы как раз удачно позвонили, он только что вернулся, но, кажется, куда-то вышел... Нет, не за что меня благодарить...» — лучше сказать: «Одну минуту. Товарищ Петров, вас к телефону!»

Вместо того чтобы резко ответить: «Нет его!» — и бросить трубку, лучше сказать собеседнику: «Его нет, но он скоро вернется, что передать?» Ведь фраза «Нет его» мало что означает: остается неясным, вышел ли он покурить, занят ли на деловом совещании, заболел ли гриппом или уехал в отпуск. Лаконичным ответом мы только вызовем следующий звонок.

Когда мы звоним кому-либо, лучше сразу назвать свое имя, чем спрашивать: «Это кто говорит?» Ведь на подобный вопрос спокойный человек в свою очередь спросит: «А кто звонит?» — а люди с резким характером просто повесят трубку, и нужно будет опять набирать номер.

Деловитость предполагает и особое умение слушать и говорить по служебным делам. В своей книге «Как проводить деловые беседы» югославский публицист Предраг Миич обсуждает как раз эту проблему. Никаких посторонних мыслей, пока слушаете собеседника, советует автор. Скорость мышления в четыре раза превышает скорость речи, поэтому можно использовать это «свободное время» для критического анализа услышанного и для первоначальных выводов. Чтобы исправить ошибки этих выводов, порой требуется немало времени. Сосредоточьтесь на сущности предмета, сконцентрируйтесь только на данной теме, о которой идет речь.

Будьте лаконичны в ответах, продолжает автор. Чем короче вы отвечаете на замечания, тем убедительнее.

тельное ваши слова. Кроме того, в растянутых ответах всегда сквозит неуверенность. Спокойно спросите собеседника, доволен ли он вашим ответом.

В воспоминаниях В. Д. Бонч-Бруевича о В. И. Ленине отмечается и другая важная черта деловых людей — хорошая память и собранность в работе, которые оберегают от излишнего повторения действий.

«И лишь только затворялась дверь в этом простом, светлом «таинственном» для всего света кабинете, как там начиналась воистину изумительная, строго систематизированная работа. Мельком взглянув на стол, где уже были приготовлены почта и отдельно телеграммы с фронтов, он мигом брал именно эту пачку и быстро прочитывал их, так быстро, что, казалось, не было возможности даже пробежать взглядом, что там написано. А он все телеграммы уже знал наизусть и после цитировал слово в слово, причем всегда с изумительной точностью в цифрах: если время отправки и получения телеграммы, то обязательно часы и минуты и, конечно, все цифры верст, марши, продвижения, число красноармейцев, вражеских солдат, офицеров, число пушек, ружей, количество вагонов и паровозов, количество пудов провианта. Если бы не видеть десятки и сотни раз это изумительное чтение документов, то, право, и поверить было бы невозможно. Надо было обладать той изумительной изоощренной памятью, мгновенностью восприятия, какая была у Владимира Ильича, этого воистину гениального человека.

Просмотрел телеграммы и мигом к стене,— к одной, к другой, к третьей. Всюду развешаны карты...

Владимир Ильич отмечает на картах, какие изменения произошли на фронтах... Тянется, не достанет, чтобы отметить, становится на цыпочки.

Все изучил, разметил и разом к столу, и быстро стал писать телеграмму за телеграммой. Затрещали телефонные звонки, пошли телефонные разговоры, вызовы по прямому проводу...»

Есть люди, которые могут организовать только в том случае, если их поджимают сроки. Иногда они сами просят эти сроки назначить. Другие успешнее трудятся, если периодически меняют рабочее место или хотя бы обмениваются поручениями с коллегами, так как ничто не утомляет их больше, чем монотонность в исполнении задания. Одни полу-

чают удовольствие от работы именно в силу привычки, овладения навыками автоматического выполнения уже знакомых действий, а другие не могут не внести какой-то новый элемент. Эти различия нужно учитывать при воспитании в человеке деловых качеств.

Бывает, что за человеком уже признаются его деловые способности, он отлично справляется со своей работой, но тем не менее не ощущает радости успеха. Почему? В силу обстоятельств или случайности он, не задумываясь, стал специализироваться в области, которая его не слишком занимает. Теперь он — специалист поневоле. Менять профессию уже поздно, нет времени переучиваться, тем более что на своей теперешней работе он не из последних.

Такие люди часто становятся хорошими товарищами. Привыкшие преодолевать собственные желания, они никогда не говорят «нет», готовы во всем помочь новичку, взять на себя чужие обязанности. Им не хватает лишь любви к своему делу, которая позволила бы легко и быстро восстанавливать энергию, делать то, к чему лежит душа.

Организованность, систематичность, последовательность действительно помогают им порой преодолевать напряжение, возникающее вследствие разлада с самими собой. Неудовлетворенность работой они часто пытаются преодолеть смещением центра внимания с профессиональных интересов на отношения с коллективом.

Ответственные и добросовестные, такие люди часто трудятся и в часы досуга. В случае необходимости они первыми готовы остаться и после работы. Постепенно и в домашнюю жизнь все более вторгается служебная.

В многочисленных инструкциях по овладению техникой быстрого чтения в ряду советов, как научиться читать по 150—200 страниц в час (навык, столь необходимый для делового человека), всегда содержится одна оговорка: скорочтение годится не для всякого вида литературы. Для научной, специализированной, периодической — да. Но художественную литературу нужно по-прежнему читать медленно, спокойно и с наслаждением. Вообще способы восприя-

тия различных явлений жизни должны быть различными.

То же можно сказать, видимо, и о деловитости.

## **ПОЛЕЗНОЕ ЧЕСТОЛЮБИЕ**

Бывает ли у вас такое: всем кажется, что это недостижимо, но вы чувствуете, что можете этого достичь?

Существует ли человек, лишенный всякого честолюбия?

Кого называют амбициозным типом?

Какой вид спокойствия требует большей затраты энергии, чем деятельность?

Хорошо ли быть честолюбивым?

«Еще несколько шагов... Еще только один шаг...»

Человек, шепчущий эти слова, уже долгое время поднимается на горную вершину. Он мог бы остановиться — сюда еще никто не добирался. Нужно повернуть назад: усталость и истощение давно уже идут по пятам. Если он вернется, его каждый поймет, никто ни в чем не обвинит, ведь подвиг уже совершен.

«Еще только один шаг», — шепчет он про себя, собираясь с последними силами, хотя ему хорошо известно, как много метров и шагов еще предстоит сделать. Он продолжает идти, несмотря ни на что. Он не может себе представить, что можно вернуться.

Упорство свойственно, конечно, не только альпинистам. Можно привести и пример ученого, который ночи напролет пишет строку за строкой, словно боится, что у него не хватит времени закончить свой труд. А может быть, и в самом деле боится? Не только сила, но и то, что называется жизнью, подходит к концу. И нужно успеть закончить последнюю страницу, поставить последнюю точку в книге, которая станет главным делом его жизни, даже если он увидит ее только в рукописи. Он убежден в необходимости и ценности своего детища. Близкие давно уже поражаются, откуда у него берутся силы. Весь иссохший, он умудряется вставать все раньше, а ложиться спать все позже, будто силы не покидают

его, а возрождаются вновь. Но почему — «будто»? Ошибки нет: ему дает силы незаконченная книга.

По непонятным причинам из всего, что свойственно честолюбию, мы обычно отмечаем самое плохое. Узнав, что кто-то честолюбив, мы обычно представляем себе человека несдержанного, агрессивного, заносчивого, высокомерного и даже мстительного. Но давайте взглянем и на хорошую сторону честолюбия. В чем она состоит?

Выждать, собраться с силами, чтобы достичь трудной далекой цели. Всем кажется, что ты не сможешь осуществить эту цель, но ты чувствуешь, что способен доказать обратное, нужны только силы и время.

Подобное полезное честолюбие присуще людям различной нервной организации, несхожих темпераментов, хотя форма его проявления неодинакова: у одних — бурная и демонстративная, у других — скрытая, тихая, внешне ничем себя не обнаруживающая.

Но как бы ни выглядел этот вид честолюбия — стремление достичь цели, добраться до вершины, — он породил многие достижения человечества, и среди них — важнейшие плоды цивилизации.

Как бы выглядел человек, лишенный какого бы то ни было честолюбия?

Его обругают, а он безропотно примет даже самые несправедливые упреки. Его несправедливо уволят, а он уверует в то, что действительно лишен способностей. А если его справедливо отстранят от дел, как неспособного, такой человек не станет прилагать усилия, чтобы усовершенствоваться в данной области и доказать свою нужность. Его лишат самого сокровенного, а он не станет бороться за себя, так как уже уверовал, что не всякому удастся реализовать свои способности.

Нет, отсутствие честолюбия — это очень плохо.

Конечно, самая удобная позиция — отказаться от погони за мечтой, стремиться избегать перемен, жить без потрясений. Чего уж лучше! Но кто нам более симпатичен — спортсмен, который после серьезной травмы всем своим существом стремится вернуться к спорту, чтобы почувствовать большее удовлетворение от жизни, или тот, кто имеет и таланты, и силы, но сознательно себя сдерживает. потому что



«еще неизвестно, что из этого получится» и «нужно ли это»?

Верно, что характер людей в хорошем смысле честолюбивых не всегда удобен и бесконфликтен. Часто отдельные события в жизни таких людей превращаются в анекдотические истории, которые их коллеги с удовольствием рассказывают всем, кто подвернется под руку. И все же.

«Руководитель большой хирургической клиники — всегда директор, — говорит крупный советский хирург-кардиолог Н. М. Амосов. — Если он мелкий деляга, то клиника быстро разваливается. Поэтому я обязан объективно критиковать своих подчиненных, выставя им и не всегда положительные оценки. Если я говорю слишком категоричным тоном, они пошепчутся, посердятся и перестанут».

Но этого недостаточно. Амосов сам добавляет: «Впрочем, нельзя переходить опасную черту...» Чтобы знать пределы допустимого, нужно иметь надежный способ контроля. И такой способ Амосовым найден. Ежегодно в таблице списка врачей каждый выставляет своим коллегам оценки за деловые и личностные качества. Совершается это втайне. Ставят оценку и Амосову.

Результаты не объявляются, но каждый, кто хочет, может ознакомиться с ними. «Всякий раз я с трепетом просматриваю эти листки, считая свои минусы, нули и плюсы, — говорит хирург, которого не могли повергнуть в трепет даже самые сложные операции на сердце. — И всякий раз вздыхаю с облегчением — опять прошел! Пять или десять процентов тех, кто меня осуждает или ненавидит, — это совсем не много. (Всего научных сотрудников в клинике — 70.) Следует учитывать мое диктаторское поведение, неотступные требования, которые я не всегда выражаю в деликатной форме...»

Люди творческого склада, как правило, глубоко уверены в своих возможностях и правоте. Это может вызвать и на самом деле вызывает конфликтные ситуации. Но не от всякого вызывающего поведения следует отказываться. Важно понять, ради чего, в конце концов, человек так взыскателен к другим. Чего он от них хочет: своей выгоды или того, что принесет пользу тысячам людей? Именно поэтому описанный случай не имеет ничего общего с необуз-

данным карьеризмом, ведь окружающие очень ценят и уважают этого человека.

Тот, у кого нет достаточных амбиций, едва ли достигнет высоких результатов. Паул Браутнер, известный западногерманский футболист, человек, не раз поднимавший на ноги целый стадион болельщиков, пишет в своей книге воспоминаний:

«Я чертовски амбициозный тип. Постоянно жажду успеха и должен все время побеждать. Часто мне думалось, что с такой амбицией я, наверно, выдержал бы до конца марафонский забег в 42 километра 195 метров.

Это было во мне уже с тринадцати лет. В моем родном городке Фрайлассинге (12 тысяч жителей), где все друг друга знают, друзья считали меня чудачком. Я должен был по пять раз в неделю ходить на тренировки плюс еще участвовать в матче. Независимо от погоды — был ли туман или проливной дождь, нестерпимо палило солнце или сверкали молнии, — я постоянно был в движении — 90 минут тренировки, а потом возвращался домой на велосипеде.

Амбиция рано заставила меня понять, что бессмысленно утешаться успехами всей команды. Я непрерывно ставил перед собой все новые и новые задачи, каждый матч, говорил я себе, должен стать лучше предыдущего.

Амбиции стали моим хобби.

Позднее я имел возможность убедиться в том, насколько трудны оказались для моих сверстников тренировки, которыми я легко занимался ежедневно. Члены моей команды, которым я предложил готовиться вместе, выдержали не больше часа и отказались. А настоящие трудности для меня тогда еще только начинались...»

Полезное честолюбие ведет человека вверх самыми тернистыми путями.

Честолюбивые люди раздражают окружающих своим так называемым демонстративным поведением: они очень заботятся о своем внешнем виде, о том, как они говорят, иными словами, им важно произвести впечатление. Речью и поведением они выстраивают свой образ и заботятся о том, чтобы показать себя в самом лучшем свете. Они стремятся привлечь к себе всеобщее внимание.

Однако, если за этим внешним обликом стоит стремление к отдаленной цели, желание работать, если личность проявляет интерес не только к собственному внутреннему миру, но и человеческой душе вообще, если к этому добавить и воображение, такой человек успешно мог бы заниматься искусством и литературой и достичь немалых результатов.

Вообще, честолюбием обладают и те, кто целиком ориентирован на себя, и те, кто находит себя, помогая другим. От сочетания честолюбия с другими чертами характера возникают различные конфигурации личностных свойств.

Предположим, что два человека были подвергнуты сильной критике, но один из них по природе весел и жизнерадостен, верит в себя, умеет прислушаться к мнению окружающих, понять людей и посочувствовать им, а другой — эгоистичен, болезненно переживает неудачи, не терпит никакой критики и не может самостоятельно преодолевать трудности, вообще, видит только то, что важно для него самого.

Присущее этим людям честолюбие может проявиться по-разному. Второй попытается дискредитировать своего критика, высмеять его. Он будет демонстрировать свое безразличие и отныне перестанет с ним в чем бы то ни было соглашаться. Он не допускает мысли о чьем-либо превосходстве, а любые критические замечания будет стараться повернуть так, чтобы показать собственное преимущество.

Честолюбие, которым обладает первый, заставит его после критики стать более сдержанным и аккуратным. Он будет старательнее проверять свои решения, с тем чтобы выбрать самое подходящее. Возможно, он попытается заменить слова «никогда», «немедленно», «я», словами «иногда», «когда будет возможно», «мы». В этом случае честолюбие, то есть желание отличиться в работе, может помочь ему более целостно воспринимать проблемы и правильно их разрешать, может помочь точнее определить свое место: быть первым не любой ценой и где бы то ни было, а только в том, в чем он действительно силен.

Для чего еще необходимо честолюбие?

Для того, чтобы научиться принимать самостоятельные решения. Человек, лишенный самоуважения и честолюбия, никогда не решает сам, а ждет, пока за него решит кто-то другой. Он никогда не стре-

мится убедить других в своей правоте. Ему неведомы ответственность и риск, пусть даже вполне оправданный и разумный.

Излишняя самоуверенность и честолюбие могут порой граничить с маниакальностью, однако полное отсутствие амбиций ведет к убогой безликости. В окружении таких людей даже честолюбцы чувствуют себя неприятно. Впрочем, следует учитывать, что беспомощными и равнодушными могут выглядеть даже самые большие честолюбцы, когда они болезненно переживают какую-либо свою неудачу.

А для чего еще необходимо честолюбие?

Чтобы не отказываться от работы сразу после того, как окружающие перестанут ее ценить или утратят к ней интерес. Чтобы выдержать трудные условия и продолжать работать даже тогда, когда мы устали (ведь известно, что меньше всего устают те, кто ценит свое дело и стремится к намеченному). Чтобы идти вперед даже тогда, когда нам одиноко. Чтобы, несмотря на чужое одобрение или порицание, уметь сохранить собственные позиции, идеи и избранный путь. И едва ли не самое важное — чтобы искать в других не сострадание, а творческую помощь.

А если все же нам от рождения не хватает честолюбия?

Нужно постараться его в себе воспитать. Взрастить хотя бы небольшую уверенность в себе. Найти дело, в котором мы можем достичь какого-то результата, почувствовать вкус успеха. Это активизирует личность, дает ей возможность осознать свои силы и индивидуальность. Если речь идет не о вас, а о каком-то другом человеке, помогите ему. Ведь полезное честолюбие помогает не только уважать себя, но и является прекрасным орудием самоусовершенствования.

Маленький мальчик потерялся в большом сыром лесу, где даже взрослому нетрудно заблудиться. Он отправился туда и пропал. Ему исполнилось шесть лет, и ему давно уже хотелось узнать, что там, за этим дубом и за тем, и так он удалился от дома шаг за шагом, а потом уже не смог вернуться.

Его искали целых шесть дней. Стояла осень, было довольно холодно, часто шел дождь. И когда уже казалось, что поиски бесполезны, его нашли. Мать бросилась к ребенку, заплакала, а он принялся ее утешать.

Потом выяснились подробности. Мальчик устроился под большим поваленным пнем, который немного защищал его от дождя. Неподалеку был родник, так что он не страдал от жажды.

Взрослые были поражены его выдержке, но не только ей, мальчик находился в сравнительно хорошей психической форме. «Мой папа и собака не могли не найти меня,— твердил он.— Я был уверен!»

Разве в этом слове «мой» и в беспредельной уверенности мальчика не таится доля полезного честолюбия?

## И ЕЩЕ КОЕ О ЧЕМ

Закончив чтение рукописи, редактор сказал, что в ней не хватает нескольких страниц, в которых было бы подчеркнуто, что речь в книге идет не о человеке вообще, а о его связях с другими людьми. Но если выписать подряд все названия глав и подзаголовков, получится одно: диалог, диалог, диалог...

А это именно то средство, которое помогает установить контакты, проинформировать, объяснить что-то, утешить кого-то, указать на сходства и различия. Каждый из нас владеет этим средством общения чуть ли не с колыбели. Но умеем ли мы, в сущности, вести диалог? Не заменяем ли мы его порой монологом, даже в присутствии других людей? Да и что такое диалог — только лишь средство интеллектуального развития и самораскрытия или еще и главное средство организации человеческих отношений, управления общением?

«Безудержно словоохотливый, он сопровождал свою речь смехом, живой жестикуляцией и мимикой, фантазировал, придумывал самые невероятные вещи, отвлекался и снова возвращался к своей теме, постоянно радуясь мысли, что в зеркале, способном отразить весь мир, видна лишь одна фигура — его собственная».

Так пишет об Александре Дюма, авторе знаменитых романов, на которых выросло не одно поколение читателей, итальянский публицист Петро Читати. Когда число книг А. Дюма перевалило за несколько сотен (тут были и пьесы, и романы, и очерки...), пятидесятитрехлетний писатель написал

еще 3 тысячи страниц мемуаров и «поставил на этом точку».

Если искать пример человека в высшей степени общительного, нужно, конечно, прежде всего вспомнить этого великого француза, который боготворил все «бескрайнее, огромное, всеобщее», хотя «его естественность и простота были так безмерны, что часто выглядели как нечто ненормальное». Речь Дюма была «очаровательно поверхностна, с чудесным «здравым смыслом» и ничем не обремененной легкостью». Как хорошо было оказаться рядом с ним, быть подхваченным вихрем его воображения, пронестись на крыльях этого полета и наконец оказаться на земле живым и невредимым, но охваченным сильным ощущением чего-то необычайного. Конечно, не каждый день можно выдерживать такое напряжение, и даже один день — трудно. После такого сильного переживания человек, как ни странно, может почувствовать себя потерянным, песчинкой в той толпе, которая заполняет по вечерам театры и выставочные залы. Почувствовать себя зрителем.

На двери — табличка: «Доктор Райнов». Он сидит в кабинете и записывает что-то за пациентом. Сидящий напротив него человек что-то сбивчиво говорит, вскидывает взгляд на врача, опять продолжает рассказ. В его речи чувствуется неуверенность: поймет ли его доктор, заденет ли его то, о чем он рассказывает. А может быть, доктор Райнов специализируется в другой области? Ведь он почти не отрывается от бумажки. Многие говорили, что он хороший врач. Но почему же он на меня не посмотрит? Почему не задаст какой-нибудь вопрос? Предоставленный самому себе, пациент начинает чувствовать себя неловко: он боится показаться скучным, навязчивым. Разве врач не хочет хоть что-нибудь сделать для него?

С вершин своего профессионализма доктор Райнов может поставить диагноз и выписать рецепт уже по первому взгляду на пациента — по тому, как тот вошел, сел, начал свой рассказ, по тому, как он закрыл дверь, по паузам в речи, цвету лица, манере держаться, по выражению глаз... Смешно было бы спрашивать врача, интересны ли ему пациенты, — ведь перед ним проходит столько народу, и он действительно хотел вылечить каждого.

А вошедший все же не уверен, будет ли врач к нему внимателен, хорошее ли у него сегодня настроение... Однако доктор Райнов не пропустил ни слова. Он слушает. У него есть привычка уходить в себя, он молчалив и отчужден. Знаешь, скажет он вечером своему коллеге, сегодня ко мне приходил один больной. И точно передаст ему рассказ пациента. Знаешь, скажет вечером пациент своей жене, сегодня доктор был такой невнимательный, что я решил не принимать лекарства, которые он мне прописал, лучше пойду к другому врачу. Даже если я и буду все это пить, лекарства на меня не подействуют, добавил он, ведь врач совершенно не вызывает у меня доверия.

Этот человек будет сожалеть не столько о потерянном времени, сколько о том, что подобные люди сидят на таких ответственных местах.

С кем из них — с доктором или пациентом — следует согласиться?

Невнимательность, отчужденность, даже высокомерие людей, чей труд связан с многочисленными контактами, часто объясняются не столько нежеланием, сколько неумением создать необходимую душевность этих встреч. Причина — незнание человеческой психологии, тот вид невежественности, который может сильно уменьшить эффект беседы, помешать успешному общению в дальнейшем. Это может касаться и врача, и учителя, и руководителя предприятия, и работника сферы услуг. Помимо отсутствия интереса к отдельному человеку существует и ряд других причин, по которым иногда не складывается диалог — как в деловых, так и личных контактах: это и уединенный образ жизни, и погруженность в течение многих лет в учебу, и восприятие людей, которых нужно лечить, обучать или которыми предстоит руководить, всего лишь как объектов приложения знаний и правил. При таком восприятии люди превращаются в обезличенный человеческий материал. Подчас это результат профессиональных перегрузок (легко ли, например, врачу принять за день три десятка человек?). Но со стороны тех, кого учат, лечат, кем руководят, это может быть истолковано как профессиональная непригодность или как наличие каких-то врожденных негативных черт характера.

Для людей многих профессий умение общаться сегодня становится частью профессионального мастерства, при отсутствии которого ценность всех остальных профессиональных навыков сильно снижается, как бы они ни были основательны. Неумение вести не только личный, но и деловой диалог порой может сыграть не менее отрицательную роль, чем неверно прописанное лекарство.

Все это яснее предстает на примере врачебной практики, поэтому вернемся к ней еще раз. В некоторых странах в медицинских институтах широко введен специальный курс, который со студентами ведут актеры, изображающие пациентов в самых разных ситуациях. Эти занятия напоминают психологические игры, описанные в главе «Не забывайте об игре», но на этот раз речь идет о людях вполне здоровых, профессионально пригодных, лишенных комплексов, о тех, кто не замечал в себе прежде затруднений в общении.

Какова цель этих занятий?

Каждый эпизод, разыгрываемый студентами и актерами, снимается на видеокассету, и будущие врачи получают тем самым возможность много раз посмотреть на себя со стороны в различных ситуациях. И что еще важнее — студенты могут как следует оценить поведение своих «пациентов». Они учатся наблюдать за ними, «отгадывать» их душевные движения. Это помогает лучше узнать людей, и не только больных.

Врач должен уметь построить непринужденный, откровенный диалог, основанный на доверительных отношениях, но лишенный навязчивого любопытства, бесцеремонности, бестактных вопросов, разрушительного и недопустимого вторжения в интимный мир пациента. Врач должен ощутить встревоженное настроение больного, как только тот переступил порог кабинета. Ведь человек порой не меньше нуждается в том, чтобы поделиться с кем-то накопившимися тяготами, чем получить тот или иной медицинский совет.

Умение вести беседу необходимо и людям других профессий, но лишь немногие владеют им без специального обучения. Людей, которые от природы наделены такой способностью, действительно очень мало, а тот факт, что некоторые приобретают



ее в результате многолетней практики, не опровергает нашего утверждения. Без особого рода подготовки, специальных усилий такую беседу могут вести только люди, которым свойствен истинный интерес к человеку, а не простое любопытство.

Диалог является первичной формой человеческого общения. Посредством диалога человек делится своими горестями и надеждами, раскрывает себя, изучает других, познает уникальность каждой личности. В условиях скопления в современных городах огромных масс незнакомых друг другу людей, в условиях работы на больших предприятиях диалог служит для установления черт сходства и различий в профессиональной сфере, способствует укреплению профессиональных связей, помогает уточнить взаимные позиции при случайных контактах.

К сожалению, этот самый естественный способ общения людей в их каждодневной практике постепенно утрачивает многие свойства, имеющие очень важное значение для нормального психического развития личности.

Дефицит времени, отсутствие интереса к человеку очень часто оборачиваются подменой диалога монологом. При этом нередко грубо попираются принципы диалога — равноправие участников беседы; прояснение взаимных позиций, уважение к личности партнера. А это порождает острые проблемы. Люди не всегда могут ясно изложить сущность своих соображений, обозначить круг своих обязанностей, выразить свои притязания и надежды, а это означает, что от такого человека нередко не только ускользает понимание основной сути собственной работы, но и важные позитивные или негативные стороны совместных усилий во взаимодействии с коллегами. Не могут сложиться творческие отношения между людьми без настоящих разговоров. Но разговор становится настоящим только тогда, когда он строится на началах демократизма и гуманности.

Современная психологическая наука также должна считаться с тем обстоятельством, что, хотя она и располагает множеством различных методов исследования человеческой личности, выявления интересных особенностей его природы, нельзя недооценивать и роль диалога как главного средства анализа конкретного индивида. Новаторской позицией психолога

является такая установка, когда он, а также исследуемый им человек вступают между собой в равноправные отношения с целью совместного изучения конкретной психологической ситуации и совместного ее разрешения. Такая позиция очень полезна и в других профессиях. Диалог совсем не отрицает иных методов исследования и воздействия, он лишь дополняет их, ведь характер каждого человека очень индивидуален.

В настоящем диалоге недостаточно выразаться ясно и без недомолвок, которые могут быть превратно истолкованы. Нужно уметь предоставить и собеседнику активность в разговоре. И не следует торопиться с высказыванием собственных выводов и оценок. А если в беседе участвует несколько человек, есть опасность, что они не очень внимательно относятся к мнениям друг друга.

Обучение ведению диалога, осмысление его формы, ритма, выбора слов совсем не свидетельствуют о девальвации общения, об инфляции сердечного отношения к другому человеку. Способность найти верный тон и правильную направленность разговора в различных ситуациях есть способность к созданию благоприятного социально-психологического климата. А ведь это и составляет суть творческой деятельности. С возрастом многие люди овладевают искусством вести беседу. Но в данном случае речь больше идет о тех профессиях, где диалог является основным рабочим инструментом, где умение разговаривать целенаправленно развивается с первых дней обучения специальности.

Люди по-разному приспособляются к перемене обстоятельств. Не все и не вдруг обнаруживают свои недостатки. Каждому необходимо время, чтобы добраться до сути проблемы. И так как не все одинаково быстро соображают, то и решения принимаются не одновременно. Вот почему зачастую кто-то один заставляет других принять собственные, порой скороспелые выводы. Но ведь они не должны подменить коллективного решения. А как достичь коллективизма? Иногда бывает полезно вернуться в памяти к своим психологическим тренировкам, припомнить, как раньше достигалось положительное отношение к коллегам, как возникала открытость поведения — ведь это две важнейшие предпосылки равноправного диалога.

Производительность труда на одной из фабрик неожиданно увеличилась после того, как мастеров цехов обязали заполнить на каждого из своих рабочих карточку с указанием его фамилии, адреса, имен жены, детей, их возраста, а также данных о месте прежней работы человека, о его интересах, вкусах и т. п. Мастера должны были собрать эти сведения незаметно от рабочих, общаясь с ними в процессе ежедневного совместного труда.

Выяснилось, что многие мастера прежде не знали имен всех своих рабочих, не говоря уж обо всем остальном, что хотел «разведать» психолог и получить в письменной форме. В самой информации необходимости не было, ведь все справки имелись в отделе кадров. Цель эксперимента состояла в другом: заставить мастера постоянно беседовать со своими подчиненными, проявляя интерес ко всему, что относится к их жизни.

Атмосфера в цехах изменилась, а в результате стала повышаться производительность труда. В процессе сбора данных мастера должны были вести настоящие диалоги с рабочими, что требовало от них и умения поспорить, и умения воздержаться от спора, и искусства сказать, и искусства промолчать (а ведь последнее иногда не менее важно, чем все остальное). Хочется верить, что все то, что возникло по принуждению, затем переросло в настоящий интерес к общению, к прямому естественному разговору, а не только к обмену информацией на производственные темы, как это было прежде.

В последнее время на предприятиях все чаще выбирают кандидатов на пост директора. Разве это не лучший способ открыть новые таланты организаторов, усилить чувство коллективной ответственности? Случилось так, что на одном из таких предприятий третья часть выдвинутых кандидатов, каждый из которых обладал хорошими профессиональными навыками и организаторскими способностями, не была выбрана вследствие недостатка именно человеческих, а не деловых качеств. Из оставшихся претендентов еще треть была забаллотирована после их первого появления на трибуне. И опять-таки не потому, что им не хватало знаний. И не потому, что они не могли логично излагать свои мысли или отстаивать собственную точку зрения, не умели выступать аргумен-

тировано или не знали, как превратить слова в дело. Им не хватало человеческого обаяния.

К счастью, и школа теперь уже не сможет долго оставаться в стороне от обучения диалогу. В отличие от прежнего, преимущественно монологического способа общения с учениками, которым пользуется большинство учителей, равноправный диалог ко многому обязывает. Он требует от учителя немало усилий. Зачастую — не только знаний, но и мужества, чтобы признаться: «Сегодня я не готова к этому вопросу, но завтра я вам отвечу». Именно диалог в наибольшей степени развивает творческое мышление.

В форме диалога лучше всего воспитывается истинно демократическое отношение к человеку.

Диалог учит одновременно знать, думать, уметь выразить свою мысль, доказать и отстаивать собственное мнение. А если нужно — и признать свою ошибку.

Диалог позволяет человеку почувствовать себя личностью и ясно очерчивает контуры личности другого.

И несмотря на то что и сегодня еще учитель может безостановочно говорить на уроках несколько часов подряд, любой школьник вправе прервать его монолог словами:

— Поговори со мной!

Впрочем, разве каждый из нас не испытывает потребности повторить эти слова?

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вместо предисловия</b>	3
<b>ЗА ВНЕШНЕЙ ПРОСТОТОЙ</b>	7
<b>О чем тоскует Робинзон</b>	9
Скрытое одиночество	14
Кошмарное и прекрасное	16
<b>Неадекватное поведение</b>	20
Шесть Я	23
Открытие, к которому мы не всегда стремимся	25
<b>Эффект ореола</b>	28
Ошибки в восприятии давнего знакомого	30
Капризен ли карлик?	32
Несколько добрых слов о стереотипах	34
<b>Почему лжет свидетель?</b>	36
Стресс — надежный фильтр	39
Эффект ожидания	40
Кто лучше запоминает	43
<b>Плюсы наших минусов</b>	44
Женский коллектив	51
<b>Сочувствие</b>	56
«Похож ли герой на меня?»	58
От чего зависит сочувствие?	61
Как бы вы решили такую задачу?	62
<b>Не забывайте об игре</b>	66
Игра для двоих	72
И еще одна игра	76
<b>Необязательное чувство</b>	80
Компьютеры не смеются	81
Смех как признак таланта	84
<b>Образы в невидимом зеркале</b>	87
Когда вы работаете усерднее?	89

Кто является конфликтной личностью?	91
В лабиринте недоверия	93
<b>Свой на новом месте</b>	95
А истина была в том...	97
<b>САМОРЕАЛИЗАЦИЯ</b>	103
<b>Самореализация — только воля или еще и знания?</b>	105
Кто боится себя проявить?	107
Что, кроме способностей?	109
Когда вы работаете лучше всего?	112
<b>Свежим глазом</b>	114
В чем заслуга изобретателя?	116
Нужно ли опасаться слишком больших познаний?	117
Что значит видеть	119
<b>Возраст и творчество</b>	121
Что происходит после спада?	124
Разве только ученые?	125
<b>Усталость</b>	128
Что происходит при умственном переутомлении?	130
Утомление от большого города	132
Внезапный спад напряжения тоже вреден	134
<b>Деловитость</b>	136
Как вы говорите по телефону?	140
<b>Полезное честолюбие</b>	144
<b>И еще кое о чем</b>	150

*Лидия Симеонова*

**ЧЕЛОВЕК РЯДОМ...**

И. о. заведующего редакцией В. Е. ВУЧЕТИЧ

Редакторы Ю. И. ВЕСЛИНСКИЙ, Н. Н. МИХАЙЛОВ

Младшие редакторы Н. М. ЖИЛИНА, Л. В. МАСЛЕННИКОВА

Художник А. А. БРАНТМАН

Художественный редактор П. В. МЕРКУЛОВ

Технический редактор И. А. ЗОЛОТАРЕВА

ИБ № 7533

Сдано в набор 30.08.88. Подписано в печать 14.12.88. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага типографская № 1. Гарнитура «Литературная». Печать высокая.  
Усл. печ. л. 8,40. Усл. кр.-отт. 8,82. Уч.-изд. л. 8,17 Тираж 200 тыс. экз.  
Заказ № 415. Цена 50 коп.

Политиздат. 125811, ГСП, Москва, А-47, Миусская пл., 7

Типография издательства «Уральский рабочий»  
620151, Свердловск, пр. Ленина, 49.

