

**Пол Майер,
Фрэнк Минирт,
Фрэнк Уичерн,
Дональд Ратклиф**

**ВВЕДЕНИЕ В
ПСИХОЛОГИЮ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**Методики и подходы
основанные на христианском
мировоззрении**

Введение в психологию и консультирование

Введение в психологию и консультирование

Методики и подходы, основанные на
христианском мировоззрении

Второе издание

Пол Д. Майер
Фрэнк Б. Минирт
Фрэнк Б. Уичерн
Дональд И. Раткпиф



Издательство «Весть»
Москва
2006

УДК 159.9
ББК 86,3
М14

Paul D. Meier, Frank B. Minirth, Frank B. Wichern, Donald E. Ratcliff

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY AND COUNSELING
Christian Perspectives and Applications.

Second Edition

Перевод с английского

Майер П., Минирт Ф., Уичерн Ф., Ратклиф Д.

Введение в психологию и консультирование. Методики и подходы, основанные на христианском мировоззрении: Пер. с англ. - Москва: Духовная Академия Апостола Павла, 2006. - 344 с.

Эта книга совмещает классическую психологическую теорию с христианским мировоззрением и христианским психологическим консультированием. Она может стать учебником для студентов, изучающих психологию и полезным справочником для практикующих психологов-консультантов.

Книга издана по заказу:

РО Духовная Академия Апостола Павла АХЦ «Единение».

ISBN 5-93213-038-5

© РО «Духовная Академия Апостола Павла», 2006

**Нашим преподавателям
и духовным наставникам.
Тем, кто учил и направлял нас
последние тридцать лет.**

Содержание

Список рисунков	9	Положительные эмоции	76
Список таблиц	11	Отрицательные эмоции	76
Предисловие к первому изданию	13	5 Мотивация 85	
Предисловие ко второму изданию	15	Теории мотивации	86
1 Введение в психологию 17		Биологические потребности	91
Развитие психологии	17	Гиперактивность	97
Методы познания	19	6 Научение 103	
Научный метод	20	Классическое обуславливание	103
Психология и христианство	26	Оперативное обуславливание	108
Человек с точки зрения холизма	33	Научение путем наблюдения (моделирование)	122
Вклад христиан в психологию	35	7 Память, мышление и самооценка 125	
2 Биологические основы поведения 39		Память	125
Нейроны	39	Мышление	133
Центральная нервная система	41	Развитие здоровой самооценки	138
Периферическая нервная система	52	8 Интеллект 147	
Эндокринная система	52	Что такое умственные способности?	147
Состояния сознания	53	Теории интеллекта	148
3 Ощущения и восприятие 57		Интеллект: врожденный, приобретенный, уникальный?	149
Ощущения	57	Психологическое тестирование	150
Восприятие	64	Умственная отсталость	155
4 Эмоции 73		Одаренность	160
Теории эмоций	74	9 Социальная психология 163	
Невербальная коммуникация	75	Установки	163
		Социальные влияния	165

10 Развитие в детстве 173

Теории развития ребенка 173
Развитие ребенка 183

11 Развитие в подростковом и взрослом возрасте 201

Подростковый возраст 201
Взрослый возраст 213

12 Психология личности 225

Теории личности 225
Тестирование личности 227
Механизмы психологической
защиты 230

13 Психология религии 243

Взгляды Фрейда на религию 243
Архетипы Юнга 246
Вершинные переживания
Маслоу 247
Теория религиозных предрассуд-
ков Олпорта 247
Почему люди становятся
христианами? 248
Развитие религиозных
концепций 249
Содействие духовному росту 250
Духовное развитие 255
Духовные основы эмоциональных
проблем 256

14 Психология аномальных состояний 265

Что такое аномальное
состояние 265
Психологическое здоровье 267
Причины психологических
проблем 270
Психологические нарушения 274

15 Психотерапия и психотерапевтическое консультирование 297

Госпитализация в психиатричес-
кую больницу 299
Светское консультирование 299
Христианское
консультирование 313

16 Групповое и семейное консультирование 321

Групповое консультирование 321
Добрачное консультирование 329
Брачное и семейное
консультирование 333
Этика в консультировании
и психотерапии 338

Послесловие 341

Приложение: Проект по изменению привычек поведения

Глоссарий

Именной указатель

Предметный указатель

Рисунки

1.1. Сходство и различия творения и Творца	25
1.2. Взаимосвязь психологии и христианства	30
2.1. Нейрон	40
2.2. Аксонная и синаптическая трансмиссия	42
2.3. Функции полушарий головного мозга	42
2.4. Внешний вид левого полушария мозга	44
2.5. Задний мозг	47
2.6. Функции спинного мозга	48
2.7. Автоматическая нервная система	51
2.8. Эндокринная система	52
3.1. Строение глаза	59
3.2. Строение уха	60
3.3. Возникновение звука	62
3.4. Чувствительные нервные окончания	63
3.5. Гештальт правила	68
5.1. Сенсорная обратная связь	86
5.2. Теория стимуляции	87
5.3. Теория возбуждения	87
5.4. Зависимость между возбуждением и эффективностью	88
5.5. Иерархия потребностей Маслоу	90
6.1. Аппарат Павлова	105
6.2. Выработка оперантного условного рефлекса	112
6.3. Различия между оперантным и классическим обуславливанием	122
7.1. Как работает наша память	126
7.2. Воспоминание и кратковременная память	127
7.3. Повторения	128
7.4. Уровни памяти	130

8.1. Пример теста Векслера для оценки интеллекта взрослых	152-53
8.2. Распределение IQ	155
9.1. Эксперимент Аша	166
10.1. Стадии когнитивного развития Пиаже	177
10.2. Развитие младенца (1-15 мес.)	188.
13.1. Теория духовного развития Дарлинга	256
14.1. Факторы, влияющие на психологические проблемы	271
15.1. Пример структурного анализа	304
15.2. А-В-С-парадигма	306

Таблицы

1.1. Возможные области сравнения и совместимости	31
5.1. Шкала уровня стресса Холмса	94
8.1. Уровни морального развития	157
12.1. Примеры толкования ответов на тесты Роршаха	228
14.1. Фобии	276
14.2. Основные расстройства настроения	277
14.3. Основные типы расстройств личности	292
14.4. Основные типы половых расстройств	293
16.1. Традиционное обучение или обучение ориентированное на процесс	325

Предисловие к первому изданию

Несколько лет назад в предисловии к «Христианской психиатрии» я предположил, что в ближайшее время возрастет популярность христианского консультирования. Действительно, сейчас консервативные евангельские христиане проявляют к консультированию большой интерес. Учитывая недостаток учебного материала, мои коллеги и я написали этот учебник по христианской психологии и консультированию.

Как и в случае «Христианской психиатрии», наш учебник основывается на Библии. Мы рассматриваем Библию как непогрешимое Слово Божье и как основу и руководство нашей жизни.

Как и прежде, мы обращаем особое внимание на сбалансированность нашего подхода к консультированию - между чувствами и поведением, прошлым и настоящим, теорией и практикой. Тот факт, что у нас разное образование, помог нам достичь этой цели.

В нашей молитве мы просим, чтобы Бог благословил эту книгу во славу Своего Сына Иисуса Христа. Мы молимся, чтобы Бог использовал ее для воспитания христианской молодежи и подготовки хороших и компетентных консультантов.

Франк Минирт

Предисловие ко второму изданию

В последнее время некоторые христиане с удовольствием «поливают психологию грязью». Дейв Хант и многие другие порицают использование и даже изучение психологии христианами. Может быть, психология действительно принадлежит к заговору движения «Нью Эйдж»?

Иногда студенты приходят в христианский колледж или семинарию и спрашивают: «Зачем мне изучать психологию? Я же хочу стать пастором (или миссионером, учителем воскресной школы и т.д.), так зачем мне изучать что-нибудь еще, кроме Библии?»

Действительно, нужна ли психология христианам? Должны ли христиане ее изучать?

В то же время многие христиане, например Джеймс Добсон, изучали и применяли психологию, не нанеся этим ущерба своей вере. Более того, некоторые из этих христиан благодаря знанию психологии стали более эффективными лидерами. Наверное, опасна не психология как таковая, а ложные приоритеты. Превращать психологию в идола так же неправильно, как и отрицать ее, считая порождением дьявола. Конечно, не надо бездумно принимать всякое положение, предложенное психологами; однако не следует столь же безоглядно отвергать эту область знания.

Выявив заслуживающие внимания аспекты психологии и показав их практическую ценность, первое издание «Введения в психологию и консультирование» помогло многим разобраться в этих вопросах. Это издание нашей книги имело большой успех. Оно использовалось в качестве учебника во многих колледжах и семинариях и хорошо продавалось. В течение шести лет книга перепечатывалась семь раз, чему мы очень рады.

В этом новом издании первая часть книги была расширена за счет дополнительной полезной для христиан информации и многих практических приложений, которые могут быть использованы руководителями церкви. Последний раздел книги был переработан в соответствии со стандартами преподавания общей психологии. Мы постарались организовать материал таким образом, чтобы книга представляла интерес также и для широкой публики.

Новой чертой книги являются приложения, в которых помещена до-

16 Введение в психологию и консультирование

полнительная информация. Во многих из них освещается использование психологии в церкви. Ни в коем случае не надо искать в них окончательных ответов: в жизни большинство ситуаций сложнее, чем приведенные упрощенные описания. Однако мы надеемся, что читателю будет легче применять основные психологические идеи, рассмотрев одну концепцию в одной конкретной ситуации. В то же время не следует забывать, что в реальности для понимания и разрешения многих проблем необходимо привлечение нескольких психологических концепций и библейских принципов.

Характерные черты нашего учебника следующие. Прежде всего, это учебник христианский. Мы попытались написать полностью христианскую книгу: начиная с основных идей и кончая практическими приложениями. Мы считаем, что Библия - главный источник Истины, на который можно полностью положиться. Особое внимание в книге уделено практическому применению психологии в христианском контексте, включая церковь.

Во всех разделах книги мы прежде всего опирались на классические исследования. Новейшие результаты не всегда самые лучшие; может быть, поэтому многие начальные курсы, уделяющие основное внимание последним открытиям в психологии, быстро устаревают. Не упуская из внимания важнейших недавних достижений психологической науки, авторы все же считают, что начинающие студенты должны прежде всего усвоить классические иссле-

дования, которые определили развитие психологии и остаются в основе новых научных разработок.

Третья особенность книги - ее клиническая направленность, что отражено в подзаголовке. Хотя в книге представлены и другие темы, авторы уделяют основное внимание христианскому консультированию; ему полностью посвящены две самые длинные главы. Это частично объясняется профессией двух основных авторов книги (они психиатры). Кроме того, все авторы убеждены, что консультирование - одна из основных областей психологии, несущая помощь людям.

Мы хотели бы выразить свою признательность за помощь в подготовке первого издания Джуди Слиз, которая помогала отредактировать первые варианты текста, старшему редактору и координатору Бетти ДеФриз, редактору Уолтеру Р. Херну, и художнику Дэниэлу Дж. Малда.

Мы также благодарны издателю Аллану Фишеру за помощь в подготовке второго издания, и Марии У. ден Бер за редакторскую правку. Мы благодарим психологов, рецензировавших первый вариант второго издания книги, за их многочисленные ценные замечания.

Мы надеемся, что второе издание нашей книги принесет еще больше пользы, чем первое. Психология нужна христианам для того, чтобы помочь им понять себя и других. Мы молимся, чтобы второе издание, как и первое, способствовало достижению этой цели.

Дональд Ратклиф

Введение В ПСИХОЛОГИЮ

Психологию можно определить как науку, изучающую поведение и мышление. Психология изучает взаимодействие живых существ с их окружением и друг с другом и то, как они (успешно или неудачно) справляются с обстоятельствами своей жизни. Из этого определения видно, что психология как наука перекрывается с философией, религией и другими науками, например, физиологией, антропологией и социологией. Психологов интересует, чем различные виды животных отличаются друг от друга и чем люди отличаются от животных и механизмов.

Развитие психологии

В течение нескольких последних десятилетий психология пережила почти экспоненциальный рост. Издавалось огромное количество как популярной, так и научной психологической литературы по психологии. В колледжах и университетах психология стала одним из самых популярных предметов. Число студентов, специализирующихся в области психологии, необыкновенно быстро растет. Практически во всех американских высших учебных заведениях преподаются предметы, посвященные изучению поведения человека или других живых организмов.

Такое бурное развитие психологии как науки особенно поразительно, если учесть, что эта область знания была впервые признана независимой и самостоятельной научной дисциплиной лишь в 1897 г. В этом году Вильгельм Вундт основал в Лейпцигском университете (Германия) психологическую лабораторию, где прошли подготовку многие студенты. На рубеже XX века влияние психологии распространилось в большей части Европы и в Америке.

Ранние психологи пытались буквально следовать названию своей науки: изучение («логос») разума («психе»). В то время, как предшественники Вундта сосредотачивались либо на философии мышления, либо на физиологии мозга, Вундт, используя оба подхода, разработал экспериментальные основы изучения поведения человека. Он применял метод самонаблюдения (интроспекции), согласно которому че-

18 Введение в психологию и консультирование

человек сначала переживает событие, а потом описывает его. Повторяя один и тот же эксперимент с разными людьми, Вундт пытался определить компоненты сознания и их сочетания, дающие сложные мысли. Другие темы его исследований включали принятие решений и время реакции. Вслед за Вундтом в Европе и Соединенных Штатах Америки были открыты другие подобные лаборатории.

Через одиннадцать лет после основания первой психологической лаборатории американский психолог и философ Генри Джеймс написал первый учебник по общей психологии, озаглавленный «Принципы психологии» (1890). Эта книга, признанная важной вехой в развитии психологии, подчеркивала *функцию* сознания, а не его *компоненты*, как в работах Вундта. Это направление, центром которого было практическое использование научного знания в ситуациях повседневной жизни, получило название функционализма.

Во второй декаде XX века появилось третье направление психологии, разработанное американским ученым Джоном Д. Уотсоном, - бихевиоризм. Уотсон применял экспериментальные методы, но отрицал целесообразность исследования сознания, считая, что оно может изучаться только косвенно. По мнению этого автора, объектом психологической науки должно быть исключительно поведение, поскольку оно поддается исследованию прямыми методами и точному измерению. Уотсон утверждал, что поведение человека подчиняется определенным законам, основывающимся на фундаментальном принципе, согласно которому стимул (событие перед поведенческой реакцией) вызывает ответ (поведенческую реакцию). Этот подход часто называют теорией стимул—ответ (в англоязычной литературе - S— R theory, от stimulus (стимул) и response (ответ)). Теория Уотсона была очень популярной в двадцатых годах прошлого века и в течение нескольких десятилетий доминировала в американской психологии (особенно

после того, как Б.Ф.Скиннер существенно расширил это направление). Даже сейчас она имеет горячих сторонников.

Пока Соединенные Штаты переживали увлечение бихевиоризмом, в Европе Фрейд развивал диаметрально противоположные взгляды. Фрейд считал подсознание основной движущей силой поведения; по его мнению, обычно люди не имеют понятия об истинных причинах своего поведения, так как эти причины скрыты от сознания. Теория Фрейда, названная психоаналитической психологией, была основана на историях болезни его пациентов, а не на экспериментах исследований. Возможно, это явилось причиной ее непопулярности в Соединенных Штатах, где ученые предпочитали экспериментальную работу. Хотя взгляды Фрейда никогда не преобладали в американской психологии, его акцент на ранних детских впечатлениях оказал сильное влияние на многих ученых (хотя мало кто из них полностью принял его интерпретацию того, как именно эти впечатления влияют на человека).

Доминирование бихевиоризма в Америке вплоть до шестидесятых годов XX века привело к ситуации, которую некоторые ученые язвительно называли “потерей разума” американской психологией - настолько игнорировалась бихевиористами умственная деятельность. В 1970-х годах процессы мышления снова стали объектом серьезных исследований (Zimbardo 1982), хотя их понимание в корне отличалось от такового у ранних психологов. Сегодня когнитивный (изучающий мышление - *прим. перев.*) подход в психологии переживает период расцвета. Когнитивное направление изучает память, мышление, решение задач, чувства и другие аспекты сознания. В 1960-х годах популярность получила гуманистическая психология - направление, подчеркивающее свободу человека и позитивный взгляд на его природу. Биологический подход также считался важным в течение всей истории психологии: изучая деятельность человека, необходимо учиты-

вать аспекты функционирования его нервной, эндокринной и скелетно-мышечной систем. В настоящее время большинство психологов не придерживается какого-то одного направления, а сочетают в своей работе сразу нескольких теорий.

Методы познания

До того, как психология была признана самостоятельной дисциплиной, она считалась частью философии. Фундаментальный предмет, который философы изучали веками, это эпистемология, или проблема способов познания. Научный метод, на котором основана психология - лишь один из путей приобретения знаний.

Рэй и Ривизза (Ray & Rivizza, 1985) выделяют шесть источников знания: (1) консервативное знание, (2) обращение к авторитетному источнику, (3) априорное убеждение, (4) логические рассуждения (аргументация), (5) здравый смысл и (6) научный метод.

Во-первых, мы можем иметь консервативное знание - считать какое-либо утверждение справедливым просто потому, что мы придерживались его раньше. В этом случае, несмотря на существование доказательств противоположной точки зрения, человек категорически отказывается изменить свое мнение, приводя в свою защиту доводы типа: «Я так сказал, я в это верю, значит, это так!» Подобный консерватизм характерен как для некоторых психологов, которые отказываются обсуждать что-либо, кроме своих собственных умозаключений, так и для некоторых христиан, настроенных против психологии.

Второй способ познания - ссылка на авторитетный источник. В этом случае мнение авторитета принимается на веру. Христиане обращаются к Библии как источнику знаний о Боге и человеке. Многие из наших мнений основаны на авторитетном мнении, потому что самостоятельная проверка каждого факта заняла бы слишком много времени. Например, потенциально авторитетными источниками в этом смыс-

ле являются справочник по ремонту автомобилей, труды известного специалиста по Библии или учебник по общей психологии. Некоторые христиане считают авторитетным источником мнение своего пастора или утверждения своей деноминации.

Наши знания могут быть основаны на априорных убеждениях. Все мы основываем нашу жизнь на неких определенных предпосылках: например, мы предполагаем, что наши органы чувств нас не обманывают или что наш мир реально существует. Априорные представления свойственны всем людям, включая ученых, поскольку они основываются на здравых суждениях и служат фундаментом, на который мы опираемся перед тем, как обратиться к другим методам познания. Знаменитый философ Декарт провозгласил: «Я мыслю, следовательно, я существую». Многие христиане, как, например, Фрэнсис Шеффер, часто подчеркивали необходимость исследования наших фундаментальных убеждений и предположений и проверки их правильности.

Ученые также выдвигают предположения и на их основе строят системы своих научных знаний. Христианам надо знать об этих предположениях и сравнивать их со своими предпосылками. Открыто и прямо высказанные предположения позволяют выявить необъективные аспекты экспериментальных выводов. Например, если христианские психологи разрабатывают тест на проверку духовной зрелости, они должны уточнить, на каких предположениях основывается их понятие о духовной зрелости.

Еще один метод познания - использование разума и логики. Они могут принести большую пользу в случае правильности исходных предпосылок. Здравый смысл также представляет ценность. Он несомненно лучше, чем консерватизм, так как использует для получения выводов наш собственный опыт. Более того, каждую конкретную ситуацию мы обычно воспринимаем через призму как наших предположений

20 Введение в психологию и консультирование

и ожиданий, так и нашего опыта.

Последний источник познания - научный метод. Психологические исследования испытали большое влияние этого подхода. Хотя никакая теория не может быть «доказана» окончательным образом, эксперименты и другие методы научного исследования предоставляют доказательства за и против определенных выводов. Наибольшая ценность научного метода заключается в возможности проверки концепций и отбрасывания тех из них, которые оказались неправильными.

Христианин может использовать все перечисленные выше методы познания. Даже консервативный метод приемлем в том случае, если речь идет о существовании Бога, хотя вера должна основываться и на других доказательствах. В современной психологии преобладает научный метод, но мы должны понимать, что наука основывается на неких априорных представлениях (таких, как концепция упорядоченной Вселенной) и мнениях авторитетных источников (например, мнениях других ученых). Научный метод также использует логику и даже здравый смысл с целью формулирования предположений для проверки.

Научный метод

Сущность научного поиска состоит в формулировке предположения (называемого гипотезой), его последующей проверке и оценке результатов этой проверки, чтобы определить правильность исходного предположения. Пользуясь этим методом, ученые подтверждают, модифицируют или отвергают научные теории, т.е. концепции, лежащие в основе науки.

В научном методе используются несколько различных подходов (Martin 1985). Один из таких подходов - наблюдение за поведением людей и выявление совпадающих тенденций. К примеру, мы можем задаться вопросом, существует ли связь между годовым доходом людей и посещением ими церкви. Такая взаимосвязь

между двумя факторами (или переменными) выражается в виде корреляции. Полная корреляция равна единице (все люди с высоким доходом ходят в церковь, а все люди с низким доходом не ходят). Если связь между переменными отсутствует, корреляция равна нулю (уровень дохода не зависит от посещения церкви). Значения корреляции между нулем и 0.30 (или нулем и -0.30) означают слабую зависимость или ее отсутствие, а корреляции выше 0.70 (или ниже 0.30) обычно указывают на сильную зависимость (Hinkle, Wiersma, & Jurs 1988, 1985).

Конечно, корреляция вовсе не означает причинно-следственной связи. Например, если применение в детстве телесных наказаний коррелирует с преступностью, мы не можем сделать вывод, что такие наказания приводят к преступности. Однако вполне возможно, что будущие преступники в детстве хуже вели себя и поэтому чаще бывали наказаны.

Корреляции можно определять на основе анкетирования или устных опросов. Эти методы также используются, чтобы выяснить число людей, придерживающихся определенного мнения (как делается в опросах общественного мнения) или для генерации новых идей («Как собрать средства для молодежной группы?»)

Другой метод исследования - анализ конкретных ситуаций, который подразумевает всестороннее изучение отдельных людей (Martin 1985). В этом случае вместо статистических методик применяется словесное описание, полученное путем интервьюирования, самоописания, и, возможно, знакомства с какими-то другими материалами о данном человеке. Анализ конкретных ситуаций лежит в основе теорий Фрейда и до сих пор широко используется в психологии аномальных состояний и исследованиях, связанных с консультированием.

Главный метод современной психологии - экспериментальное исследование. В эксперименте уровень изучаемой (незави-

Приложение 1.1. Эксперимент по обучению ролям в церковной службе

Ратклифф (Ratcliff 1985) провел исследование с целью определить, способны ли дети дошкольного возраста обучиться определенным ролям, исполняемым во время церковной службы: проповедованию, пению гимнов, встрече новоприбывших и общей молитве. В эксперименте Ратклиффа дети для сравнения двух способов обучения были разделены на три группы.

Независимой переменной считался метод обучения детей: (1) детям указывали их ошибки, а затем предоставляли возможность потренироваться; (2) взрослый исполнял роль, затем дети повторяли ее; (3) дети тренировались без какой-либо помощи взрослых. Последняя группа служила контролем, с которым сравнивались две экспериментальные группы. В качестве зависимой переменной использовалась эффективность выполнения детьми заданных ролей. Эффективность измерялась путем выделения нескольких аспектов каждой роли и их оценки. Например, в общей молитве оценивались следующие действия: (1) сказать «Господи», «Боже» или «Иисус»; (2) закрыть глаза; (3) склонить голову; (4) сказать «Аминь» в конце молитвы. За каждое выполненное действие присваивался один балл.

Разница методов обучения оценивалась путем сравнения групп по общей сумме полученных баллов. Отметим, что такой способ сравнения применим только в том случае, когда состав групп эквивалентен по возрасту и полу детей, а также в отношении их предыдущего знания ролей. Кроме того, условия проведения опыта, исключая независимую переменную, должны быть идентичными для обеих групп. Другие источники искажения результатов рассмотрены в тексте.

В этом эксперименте те дети, которым продемонстрировали исполнение роли, показали более высокие результаты, чем те, которым указали на их ошибки. Эффективность контрольной группы оказалась ниже по сравнению с обеими экспериментальными, однако это может объясняться выбором детей для исследования в данном конкретном эксперименте.

симой) переменной изменяется исследователем, а остальные факторы по возможности поддерживаются постоянными. Эксперимент представляет собой серию контролируемых наблюдений; он может состоять из нескольких или многих наблюдений. На практике измерения проводятся в двух или

более группах испытуемых (обычно в так называемых контрольной и экспериментальной группах). Контрольная группа служит стандартом, относительно которого оцениваются наблюдения в экспериментальной группе. Экспериментатор проводит тестирование экспериментальной

22 Введение в психологию и консультирование

группы. Независимая переменная - это фактор, который экспериментатор изменяет в экспериментальной группе или фактор, по которому она отличается от контрольной группы. Зависимой переменной называется переменная, которая должна измениться в результате изменения независимой переменной.

Приложение 1.2. Психологические исследования церковной жизни

Сегодня церковь как никогда нуждается в проведении научных исследований. Бывает, что в церкви хорошо проводится служба и активно работает руководство, однако смысла в этом мало, потому что нужды и мнения прихожан игнорируются.

Для того, чтобы проводить психологические исследования в церкви, материала данной главы недостаточно. Качественные исследования требуют большей подготовки, чем прочтение главы в учебнике или посещение одного-двух занятий по общей психологии. В качестве хорошего пособия для начинающего исследователя можно рекомендовать книгу Энджела «Как заставить их слушать» (J. Engel, «How Can I Get Them to Listen?»). Существуют также специализированные курсы по методам психологических исследований.

Как такие исследования могут помочь церкви? Рассмотрим один из основных методов исследования в психологии - эксперимент, при проведении которого изменяют определенный фактор и регистрируют получаемые результаты. При этом необходимо помнить, что эксперимент бесполезен, если его результаты нельзя измерить или по крайней мере описать в терминах реального поведения. В церковной жизни масса переменных, с которыми можно экспериментировать, например, способ сбора пожертвований (передавать блюдо по рядам, ставить блюдо у входа, ставить у стенки ящик для пожертвований). Можно экспериментировать с различными видами церковной службы, например, устраивать вместо вечерней воскресной проповеди неформальные собрания или собрания для свидетельствования. Серии проповедей на определенную тему можно сравнить с проповедями приглашенных пасторов или миссионеров. Можно попробовать проигрывать перед службой записи гимнов и церковной музыки: возможно, это создаст настроение поклонения. Можно сравнить разные способы подачи материала во время проповеди или занятий воскресной школы, скажем, использовать проецирование основных пунктов материала на экран. Или сравнить устную презентацию с фильмами и видеофильмами, чтобы определить, что более доходчиво и полезно.

Экспериментирование не ограничивается только проведением службы. Можно определить, какой тип общения лучше всего для данной церкви: изучение Библии, церковные обеды, вечера или что-нибудь другое? Пастор может попробовать выяснить, будут ли его посещения прихожан на дому более эффективными, чем визиты непро-

Сравнивая экспериментальную и контрольную группы, экспериментатор пытается определить, влияет ли изменение независимой переменной на зависимую пере-

менную. Предполагается, что все остальные параметры эксперимента контролируются экспериментатором. Другими словами, все испытуемые находятся в совершен-

фессиональных служителей. Способствуют ли эти визиты улучшению посещаемости церкви? А может быть, они приносят какую-то другую пользу? Улучшают ли работу церкви в смысле увеличения числа прихожан или духовного роста такие методы работы, как молодежные собрания или новые способы евангелизации? Лучше ли новое расписание церковной деятельности, чем старое?

Можно предложить много других идей для исследования. Не забывайте, что измерение надо проводить также *перед началом* эксперимента, иначе вам не с чем будет сравнить полученные результаты. Ваши данные должны поддаваться измерению или, по крайней мере, описанию в терминах реального поведения.

Перед экспериментом в церкви полезно провести опрос, чтобы ознакомиться с мнениями и предпочтениями ее членов (методика проведения такого опроса приведена в книге Энджела). После осуществления изменений опрос можно повторить, чтобы изучить реакцию на них. Члены церкви более охотно ответят в письменной форме на вопросы, на которые, возможно, не захотят отвечать вслух. Помните, что повышение (или падение) посещаемости церкви не является главным критерием. Духовный рост гораздо важнее, чем рост числа прихожан.

Эксперимент надо проводить в течение достаточного количества времени. Одна-две попытки могут оказаться безрезультатными. Людям надо дать привыкнуть к переменам. Иногда изменение проводится не вовремя. Обычно для того, чтобы достичь каких-то результатов необходимо несколько недель. Конечно, из этого правила есть исключения: если пастор ради эксперимента произнесет проповедь в клоунском костюме и после этого никто не придет в церковь, ясно, что эксперимент дал отрицательный результат!

Существуют и другие методы исследований, кроме экспериментального, например, этнографический. Этим методом, как правило, пользуются антропологи при изучении новых племен и культур. Достижения церкви или воскресной школе можно определить путем тщательного наблюдения или опроса. Результаты церковной деятельности могут весьма отличаться от первоначальных намерений. Основы этого подхода заложены в работе ВанЛувена (VanLeeuwen 1982), а подробное руководство приведено в работе (Lofland & Lofland 1984).

Хотя проведение исследований не всегда увлекательное занятие, они могут дать очень информативные и ценные результаты. Особенно полезно проведение исследований в миссионерской работе и для других подобных служений. То, что работает в одном месте, бесполезно в другом, и нет лучше способа, чем выявить работающие методы, чем научное исследование.

24 Введение в психологию и консультирование

но одинаковых условиях, за исключением действия независимой переменной.

Источники ошибки

Некоторые факторы в психологических исследованиях должны находиться под строгим контролем. Первый фактор - это отбор испытуемых. Способ, которым исследователь набирает группу испытуемых, может стать источником ошибок и искажений. Например, в случае, когда добровольцев мало, психолог может взять в качестве испытуемых кого попало, скажем, своих родственников. В результате полученные выводы, возможно, не будут отражать мнение или поведение населения в целом. Обычно неслучайный выбор испытуемых связан с их расовой, этнической, образовательной, профессиональной или религиозной принадлежностью. Ошибки, полученные таким образом, могут свести на нет влияние независимой переменной.

Второй источник ошибки - это «эффект плацебо». Иногда изменение зависимой переменной не отражает изменения независимой переменной или действий экспериментатора. Особенно сильно «эффект плацебо» выражен в исследованиях эффективности психотерапии. К примеру, некоторым клиентам становится лучше уже от одного только сознания, что они получают психотерапевтическую помощь, даже если они еще не встретились с доктором.

Третий источник ошибки - это сам экспериментатор и его предположения. Экспериментаторы должны по возможности контролировать все условия эксперимента, избегать ошибок и осознавать ограничения научного метода исследования.

Применимость научного метода

Ван Лувен (vanLeeuwen 1982) указывает, что существующая психологическая теория основывается на определенной парадигме. Парадигма - это система предпосылок и общий подход, которых придерживаются психологи. Теории могут меняться, но парадигма обычно остается неизменной.

Современная парадигма психологии - это научный метод, заимствованный у естественных наук.

Ван Лувен высказывает сомнение в том, что подход, применяемый биологами и физиками, подходит для изучения поведения и мышления человека. Если парадигма неверна, то исследовательские методы и теории, разработанные в ее рамках, также сомнительны.

По мнению ван Лувена, в настоящее время психология находится в процессе изменения парадигмы. Ученые начинают понимать, что люди - это не машины и не животные. Поэтому естественнонаучный подход для психологии недостаточен. Христиане имеют ценную возможность повлиять на изменение психологической парадигмы.

Считая, что строгие причинно-следственные связи, устанавливаемые естественными науками, в психологии не очевидны, ван Лувен предлагает уделить внимание свободе выбора человека. Она отмечает, что в психологических экспериментах присутствует рефлексивность - тенденция участников эксперимента размышлять о нем и в результате изменять свое поведение (vanLeeuwen 1982, 115-116).

Чтобы противостоять рефлексивности, некоторые психологи намеренно вводят участников эксперимента в заблуждение относительно целей исследования. Предполагается, что таким образом удастся избежать изменения поведения испытуемых в зависимости от исследуемых переменных. Хотя эта тактика в ряде случаев срабатывает, ван Лувен указывает на очевидные этические аспекты такого обмана. Кроме того, такие обманы в психологических экспериментах быстро перестают быть тайной, что делает рефлексивность еще более серьезной проблемой: участники психологических экспериментов могут уже с самого начала не доверять экспериментатору и строить собственные предположения относительно целей исследования.

Этика научных исследований

В последние годы повышенное внимание стал привлекать этический аспект психологических исследований. Например, в большинство университетов для проведения психологических экспериментов требуется получить разрешение комитета по этике. Комитет по этике рассматривает такие вопросы, как информированное согласие на участие в эксперименте, потенциальную опасность эксперимента для испытуемых, осведомление участников после окончания исследования и оценка трудности эксперимента по отношению к ценности возможных результатов. Подобные комитеты тщательно проверяют исследования с участием людей; более того, все больше экспериментов с участием животных подвергается проверке с целью исключить жестокое обращение.¹

Однако остается принципиальный вопрос: должны ли христиане принимать на веру результаты любых психологических исследований, проведенных на основе парадигмы, которая была изначально разработана для естественных наук типа физики и биологии? Действительно ли поведение человека в каких-то аспектах сходно с поведением животных или функционированием машин?

Христианство и научный метод

В своей книге «Бог, который существует» («The God Who Is There») Шеффер утверждает, что человек в чем-то сходен с Богом, а в чем-то больше похож на животное или механизм (Schaeffer 1968; Koteskey 1983). Бог — это и личность, и бесконечность, в то время как человек, будучи личностью, не обладает качеством бесконечности. Некоторые свойства человека отличаются от свойств животных и машин, но в других отношениях он с ними сходен (см. рис. 1.1).

Франциск Ассизский хорошо выразил это, называя себя братом животных и небесных

1. О христианском взгляде на использование животных для исследований см. Вуэсе 1985.



Рис. 1.1. Сходство и различия творения и Творца (из книги Шефера, 1968)

созданий. Это означает, что мы можем использовать психологические исследования (и даже исследования поведения животных), основанные на естественно-научной парадигме, если будем помнить о своеобразии человеческого поведения. Нас, как животных и машины, создал Бог, но нас он сотворил по Своему образу и подобию.

Действительно, ван Лувен (van Leeuwen 1985) не предлагает тотальное отрицание существующих в психологии подходов, но считает, что нужно расширить психологическую парадигму для включения в нее всего многообразия человеческих проявлений, не исключая тех, которые не поддаются анализу общепринятыми научными методами. Необходимо не только создавать новые теории и взаимодействовать с другими областями науки, но и принять христианские предпосылки: свободу выбора, этические и корректные методы исследования и дополнительное использование других подходов.

Повлияет ли христианство на психологию в процессе смены парадигмы, как предположила Ван Лувен? Судя по некоторым признакам, такое возможно. Несколько лет назад Зимбардо (Zimbardo 1982) написал, что «теперь, когда когнитивная психология возвратила телу психологии голову, когда-

26 Введение в психологию и консультирование

то отсеченную радикальным бихевиоризмом, будем надеяться, что в ближайшее десятилетие это тело приобретет сердце или хоть какую-то душу». Конечно, Зимбардо не имел в виду непосредственно христианство, но все же его слова отражают желание обратиться к недостающим сторонам психологии. Ведь сердце и душа - это то, о чем много говорится в Писании.

Меннингер (Menninger 1973) написал ставшую классической книгу под названием «Что стало с грехом?» (Whatever Became of Sin?), хотя в ней он в основном рассматривает не личный грех, а социальный. Позже Пек (Pek 1978, 1983) выпустил бестселлеры, в которых духовные проблемы рассматриваются с психологической точки зрения. В этих книгах автор вначале занимает по существу светскую позицию, однако вынужден признать реальность духовного мира. Книги христианского психолога Джеймса Добсона распродаются большими тиражами даже в светских книжных магазинах. Возможно, слияние христианства и психологии уже началось или скоро начнется.

Психология и христианство

Психология не только включает в себя целый ряд предметов изучения, но и предоставляет практические знания для применения в обыденной жизни. Тот факт, что и психология, и Библия рассматривают вопросы повседневной жизни и того, как человек должен думать и вести себя в различных обстоятельствах, иногда приводит к возникновению конфликтных ситуаций.

В каком-то смысле психология - открытая наука. Психологи открыто обсуждают свои методы, способы применения психологических знаний и пути дальнейшего развития психологии. Христиане, имеющие психологическое образование, должны представлять христианский взгляд на психологию. Случалось, что многие авторы пытались популяризировать результаты психологических исследований, а христиане, получив недостаточно информации, выступали «за» или «против» определенных открытий. Конфликт между теологией и наукой существовал веками, чему примером истории Коперника и Галилея. Многие христиане имеют тенденцию в

Приложение 1.3.

Христиане критикуют психологию

Несколько лет назад газета одного маленького городка опубликовала письмо местного пастора, призывающего христиан не пользоваться помощью психологов. После того, как этот пастор прочел произведения Джея Адамса, он пришел к выводу, что источником всех проблем является грех, а единственным их решением - покаяние. В своем письме он писал, что христиане должны читать Библию, а не беседовать с консультантами. Он также отметил, что психология акцентирует гуманистические ценности и поэтому является «философией и пустым обольщением, по преданию человеческому, по стихиям мира, а не по Христу» (Кол.2:8). Пастор советовал людям отвернуться от психологии и обратиться к Богу.

Как христиане, мы иногда должны дать совет заблуждающемуся брату или сестре. По примеру Присциллы и Акилы, это надо сделать наедине (Дея. 18:26), чтобы дать возможность заблуждающемуся человеку исправить ситуацию. Однако, если этот человек остается в бездействии, а его прегрешение серьезно, необходимо публично обсудить его поведение (1Тим.5:20).

Приложение 1.4. Психологи критикуют религию

Некоторые психологи занимают позицию против христианства. Они советуют людям перестать использовать религию как костыль и опереться на собственные силы. Такой психолог может посоветовать клиенту прекратить читать Библию и начать читать литературу по самопомощи. Он даже может предложить клиенту перестать ходить в церковь (при этом, конечно, продолжая посещать психологические консультации).

Возможно, именно из-за таких случаев некоторые люди отворачиваются от христианства, заменяя его психологией. Однако это редко помогает: обычно эти люди не в состоянии таким образом избавиться от своих проблем.

Надо признать, что большинство психологов относятся к религиозной вере клиентов терпимо, если не положительно. При выборе консультанта надо обращаться к христианскому консультанту или к светскому консультанту, сочувствующему религиозным воззрениям клиента.

Резко отрицательное отношение некоторых консультантов к христианской вере заслуживает сожаления. Первоочередной задачей любого христианского служителя должна быть проверка отношения к христианству всех местных психологов. Следует также познакомиться с их специализацией. Такую информацию охотно предоставит капеллан местной больницы, а также пасторы местных церквей. Безусловно, лучше всего познакомиться с местными психологами лично через ассоциацию психического здоровья.

Если местные консультанты окажутся неподходящими, проверьте, нет ли поблизости практикующего христианского консультанта. Хорошо бы всегда иметь возможность обратиться к одному или нескольким заслуживающим доверия и компетентым консультантам. В самом крайнем случае обратитесь в секретариат местного центра психического здоровья. Хотя работникам секретариата не позволяется обсуждать личности сотрудников, они могут предоставить о консультантах информацию общего характера.

любом случае занимать позицию, противоположную научной. Мнение христиан по некоторым вопросам психологии основывается на неверной информации, а в каких-то случаях и на неправильной теологической позиции.

В результате этих разногласий христианское сообщество часто настороженно или даже враждебно относится к достижениям психологии и социальных наук. Иногда, в тех случаях, когда ученые делают недопустимые предположения и интер-

претации, эта враждебность оправдана. В таких случаях церковь превращается в цитадель прав человека в пучине деперсонализации, поощряемой редукционизмом современной науки.

Связь теологии и психологии

В своем изложении исторического анализа Нибура (Niebuhr 1951), Картер и Наррамор (Carter & Narramore 1979) предлагают четыре возможных модели отношений между психологией и теологией.

Приложение 1.5. Наука и Библия

В Библии можно найти примеры научного подхода. Мы рассмотрим только один из многих отрывков, которые концептуально относятся к принципу точного исследования, лежащего в основе научного метода. Обратимся к стиху 6 из главы 11 Книги Екклезиаста:

«Утром сей семя свое,
и вечером не давай отдыха руке твоей,
потому что ты не знаешь, то или другое будет удачнее,
или то и другое равно хорошо будет».

Мы как христиане должны основывать свои выводы на исследовании, а не на догадках.

Внешность обманчива (Ин.7:24). В Притчах 25:2 говорится, что «слава царей - исследовать дело». Если это относится к царям, то, наверное, и к нам тоже? Почему бы нам не использовать вид исследования, называемый научным?

Бог помогает человеку в изучении причинно-следственных связей (Иса.28:26): «Такому порядку учит Бог его; Он наставляет его». Благодаря Ему, мы осознаем, что действительно в нашей жизни.

Христианское психологическое исследование аллегорически описано в Книге Иова 28:1-3. Мы должны «вести раскопки» в горах психологических знаний и «выплавлять» из них знание путем дальнейшего исследования в свете Библии.

Увлекательный отрывок Писания показывает нам, каким образом христианин может использовать психологию. Во второй книге Царств 8:7-14 рассказывается, как Давид победил врагов и забрал у них золотые щиты. После того, как он взял щиты, он посвятил их Господу. По словам Ларри Крэбба, он «ограбил египтян». Отрывок завершается утверждением, что Бог хранил Давида - возможно, с помощью этих щитов - «везде, куда он ни ходил». Мы с вами также можем использовать психологические открытия для помощи себе и другим людям. Мы не должны поклоняться им, но можем не сомневаться, что Бог использует наши знания, если мы посвятим их Ему.

Первая возможность - «христианство против психологии». В последнее время многие известные христианские деятели выступали против психологии, объявляя ее в лучшем случае соперницей христианского учения, а в худшем - частью сатанинского заговора нового времени. Джей Адамс, известный христианский консультант, нападал на психологию таким образом в начале 1970-х годов. Комментируя книгу Добсона «Не бояться дисциплины» («*Dare to Discipline*», Dobson 1970), Адамс

говорил, что «практически полная капитуляция автора перед бихевиоризмом замаскирована христианской терминологией, но на самом деле является изложением безбожной системы христианским языком... Взгляды Добсона холодны, атеистичны и основаны на манипуляции» (Adams 1973).

Те, кто занимает позицию «христианство против психологии», не видят ценности в психологии и сводят все проблемы к духовным (иногда добавляя возможность физических проблем). По мнению Бенне-

ра (Benner 1988,44), вся психотерапия направлена против Божьих целей. Как в случае «утешителей» Иова, эта позиция неизбежно объясняет любую проблему личным грехом.

Вторая позиция - «психология против христианства». Здесь психология рассматривается как панацея от всех бед, а христианство считается либо ненужным, либо пагубным для здоровой жизни. Примером таких взглядов является Фрейд, который считал христианскую веру патологией. Уотсон и в некоторой степени Фромм также попадают под эту категорию (Benner 1988, 47-48). Как и предыдущая, эта позиция является редукционистской. Обе позиции являются чрезмерно упрощенными, сводя все обстоятельства к единственной точке зрения.

Приведем в качестве современного примера позиции «психология против христианства» рекламное объявление, описывающее книгу «Нейропсихологические основы веры в Бога» (Parsinger 1987):

«Искусно соединяя современную нейрофизиологию и критический бихевиоризм, автор предлагает объективное объяснение веры в Бога... Автор начинает с рассмотрения биологического компонента веры в Бога. С самого начала он утверждает, что вера - продукт человеческого мозга. Он объясняет, что причина веры в Бога - стимуляция определенных участков мозга, наложенная на определенные предыдущие знания данного человека. Показано, что вера коррелирует с электромагнитными колебаниями в височных долях мозга».

Третью возможность можно назвать «христианство плюс психология». Она предполагает, что эти две области - различные, но равноправные пути постижения истины. Беннер (Benner 1988) подчеркивает дуалистическую природу такого разделения, противоречащую библейскому учению о единстве (холизму). Библия учит,

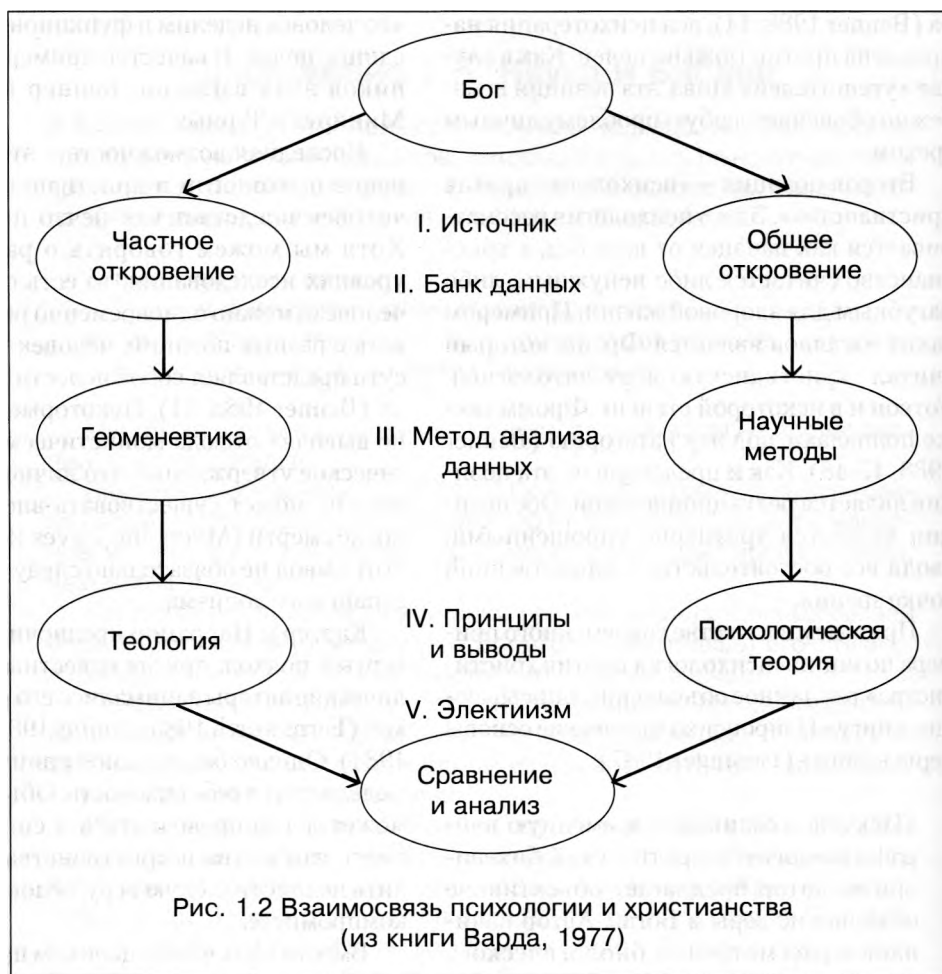
что человек неделим и функционирует как единое целое. В качестве примера сторонников этих взглядов Беннер приводит Минирта и Турнье.

Последняя возможность - это объединение психологии и христианства. Здесь человек предстает как нечто целостное. Хотя мы можем говорить о различных уровнях исследования, то есть о том, что человека можно одновременно рассматривать с разных позиций, человек все же по сути представляет собой целостную единицу (Benner 1988, 41). Некоторые христиане выводят отсюда монистическое теологическое утверждение, что личность человека не может существовать вне его тела после смерти (Myers and Jeeves 1987), хотя этот вывод не обязательно следует из христианского холизма.

Картер и Наррамор предпочитают четвертый подход; другие известные евангелические авторы занимались его разработкой (Farnsworth 1985; Collins 1981; Kirwan 1984). Однако безоглядное принятие этой модели таит в себе опасность. Объединение может легко превратиться в синкретизм, смесь язычества и христианства, и породить нехристианскую веру, основанную на компромиссе.

Вместо того, чтобы целиком принимать одну из предложенных моделей, имеет смысл выработать эклектический подход, беря лучшее из каждого из них. Крэбб (Crabb 1977) говорит о «грабеже египтян», имея в виду новозаветную историю о израильтянах, которые забрали из Египта золото и драгоценные камни, оставив египтянам лук и чеснок. Возможно, и нам, христианам, следует использовать психологические концепции, которые полезны и совместимы с Писанием, а те, которые противоречат нашей вере, отбросить.

У каждой из перечисленных моделей есть и достоинства, и недостатки. Первый подход подчеркивает важность Библии и Бога. Второй подход использует психологические знания, например, для того, чтобы выявить поведение, недостойное хрис-



тианина (например, выяснить, ходят ли люди в церковь из-за своей веры, желая избежать чувства вины или по социально-экономическим причинам?) Психологическое изучение библейского материала может открыть в нем нечто новое (например, интерпретация Книги Притчей с позиций бихевиоризма).

Третья модель также представляет определенную ценность. Разница в возникающих вопросах и ответах на них может способствовать созданию эффективной связи, если при этом сохраняется целостность и христианской доктрины, и психологии. Наконец, холистический подход четвертой модели имеет очевидную ценность. Природа человека едина, а не двойственна (по

крайней мере, в этой жизни). Этот подход способствует взаимопроникновению идей психологии и христианства, повышая их творческий потенциал и продуктивность.

Источники информации

В изучении взаимосвязи между психологией и христианством нам поможет схема, иллюстрирующая христианский эклектизм (см. рис. 1.2). Как показано на схеме, фундаментальным источником знания является Бог поскольку он открывает нам истину. Теологи обычно говорят о двух путях, которым нам открывается истина - частном откровении (через Библию) и общем откровении (через сотворение мира и человека). Могут быть и другие формы

постижения истины от Бога («Бог сказал мне...»), но они считаются вторичными и подчиненными по отношению к двум основным. Эти два источника составляют * банк данных» доступной нам потенциальной информации: информация из Библии и информация, содержащаяся в природе/человеке. Преимущество Библии - то, что она вдохновлена Богом и непогрешима, тогда как природа/человечество пережили грехопадение и несовершенны (Askerman 1988).

Для анализа информации из этих двух источников применяются разные методы. Библия исследуется методами герменевтики, а природа и человек - естественнонаучными методами. Библию следует изучать в контексте культурного и исторического наследия, языка, литературной формы и т.д. Методология научного метода совершенно другая.

Поскольку источники данных и методы анализа в случае этих двух источников информации различны, можно ожидать, что и выводы, полученные в результате анализа, будут разными. Действительно, в некоторых случаях так и получается. Такие выводы, в виде психологических теорий и теологических построений, интерпретируют

и обобщают наилучшие данные в каждой из двух областей.

Конечный этап анализа - сравнение выводов психологии и теологии чтобы выявить их сходство, взаимодополняемость, интерактивность и противоречия. Существуют теологическое и библейское понимание психологии и психологическое понимание Библии и теологии. Важно помнить, что и теология, и психология - результат Божьего откровения; их цель - описание человека (хотя в обоих случаях это описание не является исчерпывающим). Конфликты между теологией и психологией возникают из-за ошибочной интерпретации Библии, ошибочного использования научного метода, или и того и другого. Поскольку обе эти области являются результатом Божьего откровения, их результаты (если они верны) не должны противоречить друг другу. Вся истина - Божья истина. Поэтому лучше всего применять эклектический подход, используя психологические принципы, имеющие убедительное научное обоснование и не противоречащие библейским сведениям. Эти принципы также должны соответствовать основным библейским принципам. Теологические выводы следует проверять с использованием

Таблица 1.1
Возможные области сравнения и совместимости

Теология	Психология	Примеры
Грех	Психопатология	Peck, 1983
Спасение и духовный рост	Психология развития	Darling 1969; Benner 1988
Церковь	Социальная психология	Bolt and Myers 1984; Griffin 1982
Ангелы	Парапсихология	Koteskey 1980
Христос и Святой Дух	Консультирование	McKenna 1977; Gilbert и Brock 1985
Природа человека	Личность	Burke 1987
Будущее	Бихевиоризм	Bufford 1981

Источник: Carter and Mohline 1976; Collins 1981.

32 Введение в психологию и консультирование

как библейских, так и надежных психологических теорий. Суждения о каких-то концепциях можно отложить до того времени, когда будет собрано больше информации. Некоторые возможные области совместности приведены в таблице 1.1.

Источники противоречий между психологией и христианством

Антипатия, которую многие христиане испытывают к психологии, отчасти объясняется трудностью определения границ психологии как науки. Многие психологи не в состоянии четко разграничить психологию и физиологию высшей нервной деятельности, социологию и философию. Поскольку психология изучает разнообразные явления, трудно выделить точки соприкосновения этой науки и христианского вероучения и практики. Когда христиане пытаются интегрировать различные модели современной психологии и выявить предпосылки, лежащие в их основе, они иногда выбирают выводы и предположения о природе человека, несовместимые с Писанием.

Другой источник противоречий состоит в том, что как психология, так и теология порой используют концепции, которые не поддаются прямому наблюдению, однако помогают интерпретировать наблюдаемые явления. Скажем, теоретическая концепция депрессии точно описывает чувство тоски, нарушения сна, общее недомогание, потерю аппетита и другие проявления этого недуга. Некоторые считают депрессию объективной реальностью, но ее лучше рассматривать как симптом, возникающий в результате целого ряда проблем. Например, под влиянием сильного стресса человек может проявлять признаки депрессии (т.е. тоску, бессонницу, потерю аппетита и т.д.). Хотя признаки депрессии налицо, депрессии как болезни у этого человека может и не быть. В этом смысле депрессия не более чем теоретическое понятие.

Исходя из теоретических построений, ученые разрабатывают действующие опре-

деления и модели. Модели часто отражают личные взгляды их автора. Теология предоставляет нам другие теоретические конструкции, позволяющие получить модели сотворения, служащие основой дальнейшего его изучения. Конечно, проблема в том, что теологические и психологические теоретические построения могут находиться или находиться в противоречии. Однако необходимо помнить, что в противоречия вступают разработанные нами теории, а не истина, на основании которой они построены.

Наконец, еще один источник противоречий кроется в том, что многие представители социальных наук не верят в Бога. Похоже, верующих больше среди ученых, занимающихся естественными науками - геологией, химией, физикой - чем среди специалистов в области социальных наук. Отсутствие веры непосредственно влияет на модели, которые эти ученые разрабатывают с целью объяснить имеющиеся у них данные. Например, строгое соблюдение причинно-следственного принципа исключает божественное вмешательство и чудеса.

Оценка психологии

Человек, верящий, что Бог существует, в какой-то степени воспринимает истину с Божьих позиций и поэтому ближе к ней. Кроме того, христианин должен стремиться к превосходству в своих научных достижениях, поскольку таким образом выражается его вера в Бога. Бог - конечный источник истины. Раз истина существует в Боге, сотворенный Им мир представляет собой только ее обобщение. Наше понимание его творения (т.е. наше описание окружающего мир) представляет собой следующий уровень обобщения. Нам как христианам помогает в постижении истины то, что мы принимаем обе предпосылки: Бог - источник истины и Бог - Творец. Когда мы исследуем сотворенный Богом мир, мы изучаем Божью истину.

Еще одно преимущество христиан - то,

что они имеют откровение Бога, представленное в Писании. В Библии Бог открыл нам Себя и послание Иисуса Христа и предложил спасение и прощение всем людям. Христиане, верящие в непогрешимость Писания, используют не только свои собственные представления о Божьей истине, полученные путем изучения Его творения, но и Слово Божье в качестве руководства.

Таким образом, у христианского психолога есть ряд преимуществ по сравнению со светским психологом. Во-первых, христиане исходят из предпосылки, что истина раскрыта Богом в сотворенном им мире; во-вторых, у них есть данное Богом Слово, чтобы с его помощью производить оценку того, что они изучают. Используя Слово Божье, христиане «отсеивают» истинное от ложного.

Любой настойчиво исследующий мир человек, кто бы он ни был, получит некоторое представление об истине. Как сказал апостол Павел, «ибо, что можно знать о Боге, явно для них, потому что Бог явил им; ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы, так что они безответны» (Рим.1:19-20).

Итак, и христиане, и неверующие, исследующие Божье творение, получают истину. Христиане полагаются на свою веру в Бога, открывающегося им через Библию, и таким образом приходят к правильному пониманию Божьей истины в Его творении. Светские ученые также могут прийти к истине в понимании мира. Даже без руководства свыше они совершают важные открытия (скажем, открытие пенициллина или рентгеновского излучения). Такое раскрытие Божьей истины, пусть и не библейской, все же показывает благодать Божью по отношению к человечеству. То, что эти открытия совершили не христиане, не мешает им быть примерами Божьей благодати, милости и истины.

Часто теоретические концепции ученых оказываются несовершенными из-за невер-

ного обобщения или предпосылок, лежащих в их основе. Иногда ученый совершает важное открытие, но в силу своих неверных предпосылок неправильно интерпретирует и применяет его.

Конечно, несмотря на все старания, психология никогда не сможет определить цель и смысл существования человека. Такие вопросы находятся вне компетенции психологии; они относятся к теологии. Ожидать ответа на эти вопросы от психологии или даже комментариев по этому поводу от психологов - ошибка, основанная не столько на понимании психологии как науки, сколько на уровне объяснения, существующего для некоторых вопросов. В конечном итоге, вопросы человеческого существования - это теологические вопросы, основанные на вере и Слове Божьем.

В идеале научные объяснения и христианское понимание Библии должны дополнять друг друга.

Христиане никогда не должны поднимать научную истину до уровня Писания. Мы считаем, что Писание - непогрешимое Слово Божье, а открытия, считающиеся научной истиной, могут быть впоследствии опровергнуты. В любой науке христианин должен твердо основываться на Слове Божьем. Пользуясь частным откровением, мы должны построить систему знаний, которая позволит установить, находятся ли научные модели и теоретические разработки в соответствии с Божьим творением.

Человек с точки зрения холизма

Холистическая модель предполагает, что различные дисциплины описывают один и тот же тип человеческого поведения с разных позиций. Например, определенный вид поведения характеризуется в рамках теологии как сексуальная распущенность. Так как в Писании грех определен очень четко, сексуальная распущенность с точки зрения теологии определяется как грех. В психологии сексуальная распущенность или неразборчивость в половых связях (промискуитет) может быть определе-

Приложение 1.6. Пасторское консультирование

Кроме научных исследований и преподавательской деятельности христианских специалистов в области психологии, в теологии существует еще одно мощное направление христианской психологии. Эта дисциплина обычно называется пасторской психологией или пасторским консультированием и состоит в развитии христианской психологии с теологической точки зрения. Многие пасторы и теологи занимались психологией с целью помочь своим прихожанам. В целом их деятельность привела к выдающимся результатам и внесла весомый вклад в прикладную психологию.

У истоков пасторского консультирования стоят работы Антона Бойзена, священника, который после нескольких эпизодов душевной болезни пришел к выводу, что церковь пренебрегает областью психического здоровья своих членов. Став социальным работником в Бостонской психиатрической больнице, он произвел много наблюдений относительно связи между религиозными переживаниями и душевным здоровьем. Другими лидерами этого направления были Клайд Наррамор и Генри Брандт. Их произведения убедили многих евангельских христиан, что психология может быть одновременно библейской и применимой на практике. В настоящее время в большинстве семинарий консервативного направления имеются кафедры пасторской психологии и консультирования.

На основе использования библейских знаний и психологии, пасторские консультанты подразделяются на несколько категорий.

на как следствие впечатлений раннего детства. Такое поведение можно объяснить кризисом личностной идентичности или конфликтом между подростком и его родителями. Оно также может быть приписано фрустрации: например, скученность и теснота городских гетто, приводящая к скуке и отсутствию продуктивной деятельности, также может привести к аморальному сексуальному поведению. Все эти объяснения, почерпнутые из психологии, адекватно объясняют сексуальную распушенность. Однако в рамках другой области науки, например, физиологии, сексуальная распушенность может быть объяснена повышенной сексуальной активностью некоторых людей, определяющейся их хромосомным набором. Наивно предполагать, что одно из этих объяснений - теологическое, психологическое или генетическое — правильное, чем другие. Христианин считает,

что все обоснованные объяснения воздают должное Богу как Творцу всего сущего.

Несколько различных дисциплин могут действительно дать хорошие объяснения одного и того же события или явления. Такие одинаково правильные, но неполные объяснения называются взаимодополняющими. Тот факт, что подростки бунтуют против власти родителей, не изменяет греховной сущности аморального сексуального поведения. Другими словами, психологическое объяснение не противоречит теологическому - одно из них дополняет другое.

В прошлом христианская философия тяготела к платоновскому дуализму из-за постулируемого ей принципиального различия души и тела. В настоящее время среди специалистов по Библии растет понимание того, что в Писании человеческая природа не разделяется на две отдельные

В одну из них входит КПО (Клиническое пасторское образование). Эта организация имеет хорошо развитые и обширные программы обучения во многих больницах и семинариях. Некоторые преподаватели КПО придерживаются либеральных теологических взглядов.

Вторая категория включает евангелистов - популяризаторов консультирования. Часто они выступают с лекциями, содержащими практические советы по вопросам повседневной жизни. Хорошо известным примером подобных лекций являются семинары Института основных конфликтов молодежи Билла Готарда. К этой категории также относятся такие популярные в евангельских кругах лекторы и плодовитые писатели, как Кит Миллер, Ирус Ларсон, Тим ЛаХэй, Норман Райт и Чарлз У. Шедд. Обычно они придерживаются консервативной теологической ориентации и призывают к использованию Библии как практического руководства в жизни. В целом их влияние на христиан благотворно и обеспечивает помощь в решении житейских проблем.

Третья группа включает пасторских консультантов «промежуточного направления», которые придерживаются концепции о сбалансированности между теологией и психологией. Хотя Адамс активно пропагандирует директивное консультирование, основанное на Писании, его методы имеют много общего с психологическими (в чем сам он никогда не признается). Профессиональные психологи Гэри Коллинз, Морис Вагнер, Пол Моррис, Доналд Туиддл и Ньютон Мэлони внесли большой вклад в интеграцию теологии и психологии. Их влияние способствовало распространению психологических знаний в христианской среде.

субстанции, а представлена как единое целое. Внимательное рассмотрение Нового и Ветхого Заветов выявляет определенно холистическую картину природы человека.

В христианской психологии проблемы часто классифицируются как духовные, психологические и физические. Эти категории соответствуют библейским категориям духа, души и тела. Хотя такая классификация имеет чисто практическое значение, нельзя забывать, что на самом деле человеческая личность едина и должна рассматриваться как таковая. Среди теологов долго велись споры, является ли человек дихотомичным (т.е. состоящим из двух компонентов - материального и духовного) или трихотомичным (состоящим из трех компонентов - духа, души и тела). Однако нам кажется, что основное различие - между теми, для того такие классификации имеют значение и теми, для кого

они не важны! Любое разделение человеческого опыта или личности на компоненты, которое вы встретите в этом учебнике, является условным и произведено только для удобства рассмотрения. В Библии подчеркивается *единство* природы человека

Вклад христиан в психологию

Может создаться впечатление, что христиане только начинают открывать для себя психологию. На самом деле христиане возвращают себе территорию, которая раньше принадлежала им по праву (Sovine 1988). Психология и теология начали расходиться с развитием науки и разошлись окончательно, когда наука утратила свою исходную теистическую основу.

Много веков христиане активно занимались и психологией, и теологией. Ван де Кемп (Van de Кешр 1984) приводит сотни работ в этих областях, вышедших с 1672 по

1965 годы. Исторически христиане принимали участие в уходе за психически больными людьми. В средние века помощь людям с психическими нарушениями в основном оказывали священники. В XII веке бельгийские христиане основали сообщество в Гиле, где психически больных лечили молитвой, наложением рук и добрым обращением. В XVI веке испанская монахиня Тереза Авила ввела понятие «душевная болезнь». Квакер Уильям Тьюк основал благотворительное заведение для душевнобольных в Англии. Его концепция,

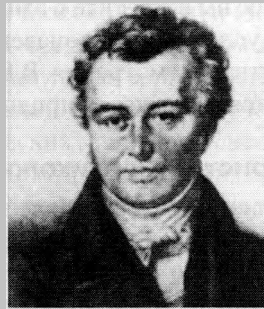
заимствованная американцами, была преобразована в теорию «этического лечения».

Лидером в использовании этического лечения был Бенджамин Раш. Раш, которого называют «отцом психиатрии», находился под сильным влиянием христианских идей (Thelma & Larson 1984). Иоганн Хайнрот, также живший в XIX веке, внес значительный вклад в современную психологию.

В XX веке зародилось движение пасторского консультирования, которое, несмотря на его тенденцию к чрезмерной иден-

Приложение 1.7. Основатель психиатрии?

Выдающимся христианским исследователем в области психиатрии был Иоганн Кристиан Август Хайнрот, который публиковал книги и научные статьи в Германии в начале XIX века. Хайнрот первым предложил термин «психосоматический» для обозначения связи между духовными/психологическими конфликтами и физическими болезнями. Основываясь на Послании к Римлянам, он считал, что личность человека триедина и состоит из (1) совести, (2) эго (разума, эмоций и воли) и (3) плоти (инстинктивные импульсы, включая греховную природу человека). Последующее разделение личности на эго, суперэго и ид, предложенное Фрейдом, являлось простым копированием модели Хайнрота.



Иоганн Кристиан
Август Хайнрот
1773 – 1843

Как и Фрейд, Хайнрот считал, что в человеке происходит борьба между совестью и эгоистическими желаниями и порывами, однако выводы этих двух авторов были различными. Фрейд учил, что, поскольку эго (воля) является бессознательным рабом ид (инстинктов), надо принять этот факт к сведению и вести прагматичный образ жизни, заглушая муки совести, иначе чувство вины приведет к развитию душевной болезни. По мнению Хайнрота, эго также является рабом плоти (Рим. 7), но вновь рожденный христианин может победить ее силой Святого Духа (Рим. 8).

Поскольку открытия Хайнрота опередили Фрейда более, чем на сто лет, он может считаться основателем как психиатрии как таковой, так и христианской психиатрии. Однако в действительности отцом психиатрии считается Фрейд, потому что большинство современных психологов рассматривает взгляды Хайнрота (вера в Христа и принятие Святого Духа) как наивные.

тификации с современной теологией, является еще одним примером взаимосвязи христианства и психологии.

В наши дни христиане все сильнее интересуются психологией. Многочисленные книги, фильмы и радиoprogramмы по вопросам психологии были созданы Добсоном. Вышла энциклопедия психологических знаний, написанная с позиций христианства (Benner 1985). Десятки книг, написанных христианскими психологами, стали бестселлерами. Издаются два журнала, в которых вопросы психологии рассматриваются с христианской точки зрения: «Журнал психологии и теологии» и «Журнал психологии и христианства».

«Журнал психологии и теологии» издается Психологическим университетом Роузмида и аккредитован Американской психологической ассоциацией (АПА). «Журнал психологии и христианства» издается Христианской ассоциацией психологических исследований (ХАПИ), объединяющей психологов из разных стран. В нескольких других научных журналах публикуются

статьи, в которых рассматриваются вопросы психологии по отношению к религии.

В Фуллеровской Теологической Семинарии можно получить степень доктора психологии; она имеет аккредитацию АПА. Университет штата Мичиган предлагает учебную программу по христианской психиатрии; студенческие и аспирантские курсы психологии есть во многих христианских колледжах и семинариях. Во многие из этих высших учебных заведений психологические программы (особенно на уровне старших курсов) переполнены студентами, в то время как курсы по другим специальностям не пользуются популярностью. В Американской психологической ассоциации есть отделение для психологов, интересующихся религиозными проблемами. В последнее время возродился интерес к психологии религии.

Очевидно, что христианство и психология «возобновили свое знакомство». Дисциплины, давно «получившие развод», снова заинтересовались друг другом. Возможен ли между ними повторный брак?

Литература

- Ackerman, P. 1988. The integrated model for relating psychology and Christianity. *Creation Social Sciences and Humanities Quarterly* (summer): 7-13.
- Adams, J. 1973. *The Christian counselor's manual*. Grand Rapids: Baker.
- Benner, D., ed. 1985. *Baker encyclopedia of psychology*. Grand Rapids: Baker.
- Benner, D. 1988. *Psychotherapy and the spiritual quest*. Grand Rapids: Baker.
- Bolt, M. & D. Myers. 1984. *The human connection*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Boyce, J. (with C. Lutes). 1985. Animal rights. *Christianity today* (Sept. 6): 35-29.
- Bufford, R. 1981. *The human reflex*. New York: Harper and Row.
- Burke, T. *Man and mind*. Hillsdale, Mich.: Hillsdale College Press.
- Carter, J. & R. Mohline. 1976. The nature and scope of integration. *Journal of Psychology and Theology* 5 (winter): 3-14.
- Carter, J. & B. Narramore. 1979. *The integration of psychology and theology*. Grand Rapids: Zondervan.
- Collins, G. 1981. *Psychology and theology*. Nashville: Abingdon.
- Crabb, L. 1977. *Effective biblical counseling*. Grand Rapids: Zondervan.
- Darling, H. 1969. *Man in triumph*. Grand Rapids: Zondervan.
- Dobson, J. 1970. *Dare to discipline*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Engel, J. Forthcoming. *How can I get them to listen?* Grand Rapids: Zondervan.
- Evans, C. 1989. *Wisdom and humanness in psychology*. Grand Rapids: Baker.
- Farnsworth, K. 1985. *Whole-hearted integration*. Grand Rapids: Baker.
- Gilbert, M. & R. Brock. 1985. *The Holy Spirit and counseling*. Peabody, Mass.:

38 Введение в психологию и консультирование

- Hendrickson.
- Griffin, E. 1982. *Getting together*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Hinkle, D., W. Wiersma, and S. Jurs. 1988. *Applied statistics for the behavioral sciences*. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.
- James, W. 1890. *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Johnson, C. 1983. *The psychology of biblical interpretation*. Grand Rapids: Zondervan.
- Kirwan, W. 1984. *Biblical concepts for Christian counseling*. Grand Rapids: Baker.
- Koteskey, R. 1980. *Psychology from a Christian perspective*. Nashville: Abingdon.
- Koteskey, R. 1983. *General psychology for Christian counselors*. Nashville: Abingdon.
- Lofland, J. & L. Lofland. 1984. *Analyzing social settings*. 2nd ed. Belmont, Calif.: Brooks/Cole.
- MacKay, D. 1979. *Human science and human dignity*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- McKenna, D. 1977. *The Jesus model*. Waco: Word.
- Martin, D. 1985. *Doing psychology experiments*. 2nd ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.
- Menninger, K. 1973. *Whatever became of sin?* New York: Hawthorne.
- Myers, D. & M. Jeeves. 1987. *Psychology through the eyes of faith*. San Francisco: Harper and Row.
- Niebuhr, H. 1951. *Christ and culture*. New York: Harper and Row.
- Parsinger, M. 1987. *Neuropsychological bases of God beliefs*. New York: Praeger.
- Peck, M. 1978. *The road less traveled*. New York: Simon and Schuster.
- Peck, M. 1983. *The people of the lie*. New York: Simon and Schuster.
- Ratcliff, D. The use of play in Christian education. *Christian Education Journal* 6: 26-33.
- Ray, W. & R. Rivizza. 1985. *Methods toward a science of behavioral experience*. 2nd ed. Belmont, Calif.: Wadsworth.
- Schaeffer, F. 1968. *The God who is there*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Sovine, C. 1988. *Integration of theology and psychology*. Staley lecture series, Toccoa Falls College, Mar. 22.
- Theilman, S. & D. Larsen. 1984. Christianity and early American care for the insane. *Journal of Psychology and Christianity* 3 (fall): 27-34.
- VandeKemp, H. 1984. *Psychology and theology in Western thought, 1672-1965*. White Plains, N.Y.: Kraus International.
- VanLeeuwen, M. 1982. *The sorcerer's apprentice*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- VanLeeuwen, M. 1985. *The person in psychology*. Grand Rapids: Eerdmans.
- Virkler, H. 1981. *Hermeneutics*. Grand Rapids: Baker.
- Ward, W. 1977. *The Bible in counseling*. Chicago: Moody.
- Zimbardo, P. Psychology today: The state of the science. *Psychology Today* 16 (May): 58-59.

Биологические основы поведения

Взаимосвязь между биологией и поведением человека в последнее время интенсивно изучалась. Один из аспектов этой темы - функционирование мозга - обсуждался в ряде научно-популярных книг и в популярной серии телевизионных передач, выходивших под названием «Мозг» (Restak 1984). Мозг как самый сложный орган человеческого тела тысячелетиями привлекал к себе внимание и завораживал своими тайнами. Однако, несмотря на значительные научные достижения в этой области, некоторые стороны функционирования мозга продолжают ускользать от биологов и физиологов.

Прежде чем обсуждать процессы, происходящие в мозге, мы рассмотрим строение нервной системы. Нервная система человека устроена очень сложно. Она включает в себя миллионы нейронов, которые содержат химические вещества, передающие сигналы органам человека. С анатомической точки зрения, нервная система состоит из двух основных функциональных компонентов. Периферическая нервная система построена из нервных волокон, идущих от ствола мозга, которые контролируют в основном голову и органы чувств (краниальные нервы), нервных волокон, идущих от спинного мозга и передающих импульсы к различным частям тела и от них и автономной нервной системы. Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга. Сам головной мозг состоит из двух полушарий, ствола мозга, мозжечка и лимбической системы.

Нейроны

Нервная система составлена из микроскопических единиц - нейронов, или нервных клеток (см. рис. 2.1). Нейрон состоит из следующих компонентов: тела клетки, содержащего клеточное ядро; аксона - длинного неразветвленного волокна, тянущегося по телу человека, по которому нервный импульс передается другим нейронам, железам и мышцам; и дендритов - коротких разветвленных волокон, отходящих от клеточного тела, которые принимают импульсы от других нейронов. Тела нервных клеток обычно образуют скопления. Скопления тел нейронов вне головного и спинного мозга называются ганглиями.



Большинство нервных волокон заключено в оболочку, хотя у некоторых из них она отсутствует. Оболочка многих периферических нервных волокон состоит из жирового вещества, называемого миелином. Пространство между дендритами одного нейрона и аксоном другого называется синапсом.

Импульсы передаются по поверхности аксона со скоростью около двухсот миль в секунду. Скорости передачи нервного им-

пульса варьируются в зависимости от диаметра аксона и наличия или отсутствия миелиновой оболочки. Внутренняя среда нейрона, находящегося в состоянии покоя, несет отрицательный электрический заряд. При стимуляции дендрита заряд внутри нейрона превращается в положительный. Эта смена знака заряда проходит вдоль аксона, осуществляясь по типу химической цепной реакции (см. рис. 2.2). После того, как импульс путем этой химической реакции передается по аксону, аксон возвращается в свое исходное состояние и приобретает готовность к передаче нового импульса. Этот процесс называется аксонной трансмиссией, т.к. он происходит внутри

Приложение 2.1 Христианские источники о мозге

Взаимосвязь между процессами в мозге и верой рассматривалась многими христианскими авторами. Новаторские исследования в этой области принадлежат Доналду МакКею, который возглавил междисциплинарную группу, изучавшую мозг в Университете Кила (Англия). МакКей участвовал в дискуссии со Скиннером в телевизионной программе Уильяма Бакли (1971) и написал прекрасную книгу, рассматривающую исследования мозга с христианской точки зрения (МакКей 1980).

МакКей утверждает, что нейропсихология, как и психология и наука вообще, исследует мир на другом уровне, чем философия и теология (см. главу 1). Следовательно, описание физической активности мозга справедливо только на данном уровне анализа и никоим образом не затрагивает область религии, так как их уровни не пересекаются.

Значительные работы по нейро-

аксона.

В процессе деполяризации аксона его терминальные ветви претерпевают химические изменения (см. рис. 2.2). Каждая терминальная ветвь содержит особые вещества - нейротрансмиттеры (медиаторы), которые выделяются в пространство синапса и мигрируют к рецепторному участку, находящемуся на принимающем дендрите соседнего аксона. Происходит химическая реакция, позволяющая импульсу переходить в соседний нейрон и по нему в другую часть нервной системы. Этот процесс называется синаптической трансмиссией, поскольку он происходит в синапсе.

Нервные волокна головного и спинно-

го мозга, имеющие одно начало и назначение, составляют нервный путь. Волокна пути, передающие импульсы в направлении клеточного тела, называются афферентными (сенсорными), а волокна, передающие импульсы в направлении от клеточного тела - эфферентными (моторными).

Центральная нервная система

Головной мозг

Средний вес мозга молодого мужчины - 1 380 граммов. Он состоит приблизительно из 110 млн. клеток, 14 млн. из которых - нейроны. Два полушария головного мозга разделяют его на левую и правую области. У каждого из полушарий свои функции

психологии были написаны и другими христианскими авторами. В книгах Кастанса (Custance 1980) и Майерса и Дживса (Myers & Jeeves 1987) монизм и дуализм в нейропсихологии обсуждаются с философских позиций. Последние авторы, солидаризуясь с МакКеем, находят подтверждение монизму в психологических исследованиях: они считают, что человек представляет собой единое целое, неразделимое на душу, дух и тело.* Напротив, Кастанс предполагает, что данные исследования мозга указывают на разделение духа и души, с одной стороны, и тела, с другой, что, по мнению этого автора, совпадает с позицией Библии.

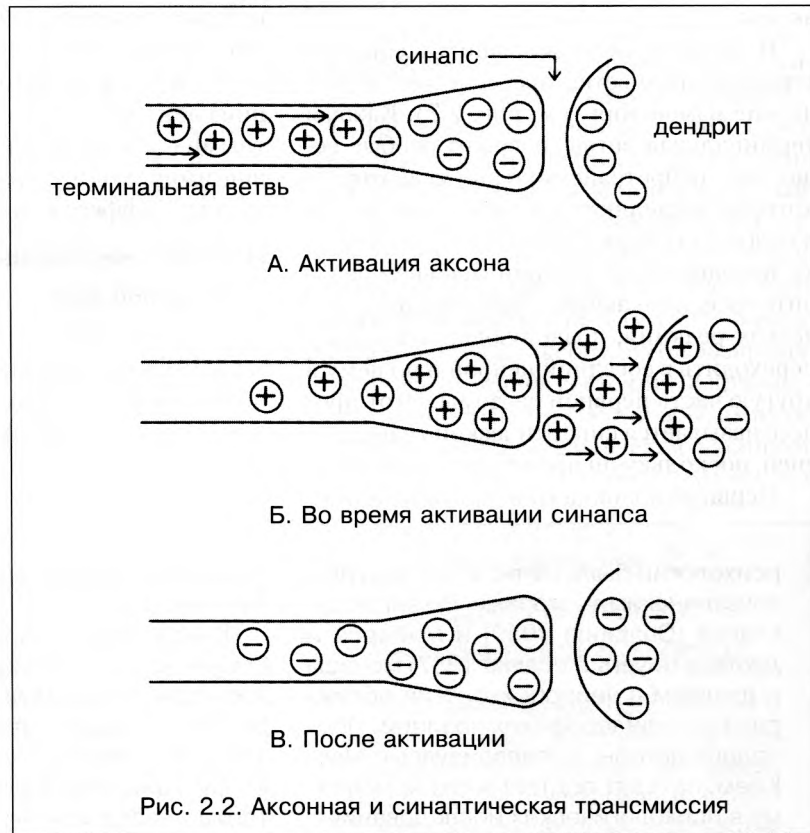
Заметим, что холистическая перспектива, которой придерживаются авторы настоящего учебника, не предполагает отказа от возможности жизни после смерти. Мы не знаем, что именно за жизнь ожидает нас после смерти, хотя Библия говорит нам о том, что там мы будем с Господом. Мы также уверены в нашем будущем физическом воскрешении. В любом случае, Библия ясно утверждает, что когда-нибудь мы вновь обретем свои смертные тела, хотя они и преобразуются после воскресения, подобно телу Христа. Этот вывод в общих чер-

тах принимается всеми вышеперечисленными авторами.

Книга «Наш хрупкий мозг» («Our Fragile Brain») написана Д. Гэретом Джонсом, бывшим анатомом Университета Западной Австралии (Jones 1981). Этот автор подробно описывает функции мозга, рассматривая материал через призму христианских и библейских представлений. Например, он обсуждает необходимость уважения к мозгу, ссылаясь на теологическую доктрину создания человека по образу и подобию Божьему. Джонс применяет эту концепцию к вопросам повреждений мозга, его контроля и теории личности.

Коллинз (Collins 1985) написал замечательную книгу о том, как разум соотносится с мозгом и христианством. Не ограничиваясь только проблемами нейрологии, в этой книге автор приводит обзор множества проблем психологии. Его подход подчеркивает ключевую роль разума в исследованиях человеческого мышления и поведения, другими словами, в психологии.

*См. Критику Демски «семиматериализма», включенную в выводы МакКея (а также Майерса и Дживса) (Demski 1990)



Приложение 2.2. Локализация религиозных представлений в мозге

Поскольку полушария головного мозга обладают совершенно различными функциями, нельзя ли определить, какая часть мозга контролирует веру и религиозные представления?

Ли (Lee 1985), Оуэнс (Owens 1983) и Майер (Meyer 1975) связывают правое полушарие с непосредственными религиозными переживаниями и символизацией религии. Коллинз (Collins 1985) предполагает, что правое полушарие также может участвовать в понимании сложных аспектов природы зла и морали. В отличие от правого полушария, левое полушарие контролирует вербальные процессы и, следовательно, больше связано с теологией. По мнению упомянутых выше авторов, в некоторых церквях одному из полушарий отдается предпочтение перед другим. Из-за этой тенденции верующие «теряют» некоторые из способов прославления Бога и служения Ему, и их вера становится однобокой.

Конечно, каждый из нас знаком с церквями, где господствует рационализм: в них мы слушаем и, возможно, учимся, но наши чувства в этом не участвуют. Другие церкви, напротив, проводят волнующие службы, содержащие мало теологии или смысла. Несомненно, нам нужны церкви, которые были бы одновременно интеллектуально стимулирующими, основанными на опыте и мистическими.

С другой стороны, между религиозной верой и функциями мозга не найдено очевидной взаимосвязи (Dodrill 1976; Wong 1984). Возможно, это отчасти объясняется тем, что деятельность двух полушарий не так четко разделена, как считается.

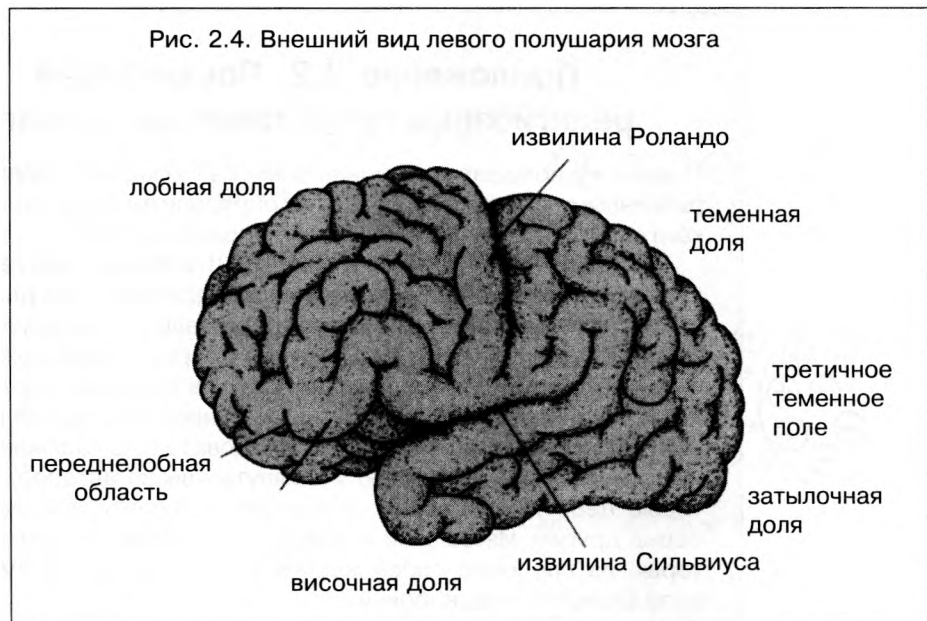
В любом случае, мы можем сделать вывод, что истинная вера затрагивает личность, а, значит, и мозг, в целом. Христос преобразует всего человека, поэтому весь человек должен участвовать в прославлении Бога и служении Ему.

(см. рис. 2.3), хотя различия между ними не так велики, как считалось ранее (Levy 1983). Полушария соединены так называемым мозолистым телом, которое представляет собой широкую ленту из переплетающихся волокон. Поверхность полушарий изрезана и покрыта продолговатыми углублениями, называемыми извилинами. Вся поверхность головного мозга покрыта корой головного мозга, имеющей толщину от 1.3 до 4.5 мм.

Две основные извилины на латеральной стороне мозга называются извилиной Сильвиуса и извилиной Роландо. Использо-

вая их в качестве ориентиров, каждое полушарие можно разделить на четыре доли (см. рис. 2.4). Лобная доля находится перед извилиной Роландо и над извилиной Сильвиуса, тогда как затылочная доля занимает заднюю часть полушария. Теменная доля лежит между лобной и затылочной, а височная находится под извилиной Сильвиуса.

Все четыре доли мозга принимают участие в приеме, обработке и передаче информации, что и составляет мышление человека. Вслед за известным нейрофизиологом Лурией, Голден (Golden 1981,26-45) исчер-



пывающим образом описывает функции долей головного мозга.

Тактильные ощущения (боль, давление, прикосновения) передаются в первичную зону теменной доли мозга. Прикосновение к правой части тела передается в нижнюю часть теменной доли правого полушария. При прикосновении к голове ощущение передается в участок нижней части теменной доли, расположенный около извилины Сильвиуса; при прикосновении к ноге ощущение передается в область, находящуюся вблизи извилины Роландо. Если первичная зона теменной доли повреждена, человек может не воспринимать прикосновений или утратить способность узнавать предметы на ощупь. Эта область тесно связана с лобной долей, которая контролирует моторику. Следовательно, чувственное восприятие тесно связано с контролем мышц: таким образом осуществляется координация движений.

Вторичная теменная зона расположена в задней части теменной доли. Повреждение этой области приводит к нарушению обработки информации, получаемой путем осязания.

В задней части мозга находится заты-

лочная доля. Первичная затылочная зона расположена в самой задней части мозга; она принимает зрительную информацию от глаз. У всех нас в каком-то смысле «глаза на затылке», потому что именно там зрительная информация поступает в мозг. Если эта область мозга повреждена, происходит полная или частичная потеря зрения, хотя сами глаза при этом остаются совершенно нормальными.

Вторичная затылочная зона расположена перед первичной. Эта зона кодирует и обобщает зрительную информацию. В случае ее повреждения человек может видеть, но часто не понимает того, что видит.

Височная доля находится под теменной и перед затылочной долями. Первичная зона этой доли расположена в позади средней зоны этой части мозга. Первичная височная зона получает слуховую информацию от ушей. Интересно, что хотя уши и височные доли мозга расположены рядом, большая часть информации от правого уха передается в левое полушарие и наоборот. Повреждение височной доли часто приводит к глухоте противоположного уха, несмотря на то, что ухо в этом случае функционирует нормально.

Вторичная височная зона расположена перед первичной; ее функция - обработка слуховой информации. При раздражении этой зоны мозга человек может слышать голоса или звуки, которых на самом деле не существует. Поскольку эта зона расположена вблизи лимбической системы в нижней части мозга, ее повреждение может вызвать некоторые эмоциональные нарушения (например, депрессию или неконтролируемую ярость). Возможно также нарушение понимания речи: человек слышит слова, но не понимает их или с трудом воспринимает определенную скорость речи или высоту звука (Golden 1981). Повреждение этой области может также нарушить речь из-за неполной слуховой обратной связи.

Таким образом, рассмотренные выше три доли мозга контролируют прием и обработку сенсорной информации, т.е. информации, получаемой от органов чувств. Лобная доля контролирует передачу сенсорной информации мышцам тела. Первичная лобная зона расположена перед извилиной Роландо, прямо против первичной теменной области. Нижняя часть этой зоны контролирует мышцы головы, а верхняя - ноги и ступни; левая лобная зона контролирует правую часть тела, а правая - левую. Если человек, перенесший инсульт, потерял контроль над левой стороной тела, значит, повреждено правое полушарие. Хотя каждая лобная доля управляет противоположной стороной тела, в некоторых случаях она принимает на себя функции и своей стороны. Повреждение первичной лобной области может привести к нарушению речи и способности петь.

Вторичная лобная зона, расположенная перед первичной, отвечает за организацию поведения. По словам Голдена (Golden 1981, 42), эта зона «посылает приказы» мышцам и постоянно видоизменяет эти приказы в зависимости от сведений, поступающих из остальных долей. Повреждение этой области может привести к отрывистым или повторяющимся движениям или

речи.

Оперируя мозг, Пенфилд (Penfield 1975) заметил, что когда он дотрагивался электродом до определенных участков мозга, оперируемый больной вспоминал определенные события. Иногда больной вспоминал чувство, сопровождавшее это событие. В других случаях он вспоминал только одно это чувство (например, радость или грусть) без каких-либо воспоминаний о самом вызвавшем его событии. Пенфилд сделал вывод, что определенные воспоминания и эмоции хранятся в определенных участках мозга, хотя в настоящее время многие сомневаются в том, что память можно уподобить магнитофонной записи (см. главу 7).

Расщепленный мозг

Сперри (Sperry 1970) изучал людей, страдающих эпилептическими припадками. Если у таких людей рассечь тело головного мозга, припадки становятся реже. В сущности, благодаря такому хирургическому вмешательству левое и правое полушарие функционируют независимо друг от друга. Сперри использовал полученные таким образом данные для определения специфических функций полушарий головного мозга. Для людей, которые обрабатывают речевую информацию в левом полушарии (от 90 до 95 процентов правшей) были получены следующие результаты (для других людей они могут отличаться).

Как выяснил Сперри, левая половина мозга контролирует правую сторону тела и наоборот. Кроме того, когда люди с расщепленным мозгом брали предмет в левую руку, не видя его, они могли жестами показать, для чего используется этот предмет, но назвать его не могли. Сперри сделал вывод, что правое полушарие «узнает» предметы, но не может контролировать речь. Когда предмет помещали в правую руку испытуемого, он немедленно называл его; следовательно, левое полушарие связано с контролем речи.

Приложение 2.3. Эпилепсия и христианство

Эпилепсия - это серьезное и достаточно распространенное нарушение функционирования мозга. Существует несколько типов этого состояния, для наиболее известного из которых характерны так называемые припадки *grand mal*, при которых больной падает на пол и несколько минут бьется в конвульсиях. После припадка он обычно находится в состоянии помутнения сознания или спит, а затем возвращается к нормальному состоянию. До последних десятилетий эпилепсия почти не поддавалась лечению, однако сейчас существует ряд лекарств, контролирующих силу и частоту припадков.

Эпилепсия имеет несколько возможных физиологических причин. При некоторых формах этой болезни припадки вызываются повышенной активностью нейронов. В случае особо тяжелого течения эпилепсии применяют хирургическое разделение мозолистого тела мозга, приводящее к ослаблению припадков.

Можно ли приравнять эпилепсию с одержимостью бесами? Те, кто не принимает Писание буквально, часто считают, что эпилепсия описывалась в Библии как одержимость бесом, потому что так ее обычно объясняли во времена написания Нового Завета. Однако такой вывод означает признание ошибочности Библии, что для нас недопустимо.

Поскольку эпилепсия связана с биологической дисфункцией мозга, ее трудно или невозможно приписать еще и присутствию беса. Но в Новом Завете рассказывается о случаях бесноватости, при которых происходили припадки. Как их объяснить?

Существование сверхъестественных сил зла принимается нами как очевидный факт. Эти силы могут проявлять себя способами, сходными с эпилепсией. Например, мы знаем, что некоторые виды лихорадки вызывают эпилептические припадки. Если считать библейские описания буквально, мы приходим к выводу, что одержимость бесом может имитировать припадки эпилепсии.

В любом случае, предубеждения, от которого страдают многие больные эпилепсией, совершенно недопустимы. В некоторых штатах США эпилептики имеют ограниченные права по вождению автомобиля, хотя при соответствующем медикаментозном лечении многие из них прекрасно водят машину (по крайней мере, гораздо лучше, чем алкоголики). Христианам не следует относиться к людям с предубеждением из-за их физических недостатков типа эпилепсии.

Сперри утверждал, что левое полушарие участвует в понимании абстрактных концепций и сложных расчетов, тогда как правое распознает простые слова, но очень ограничено в возможности производить расчеты. С другой стороны, правое полу-

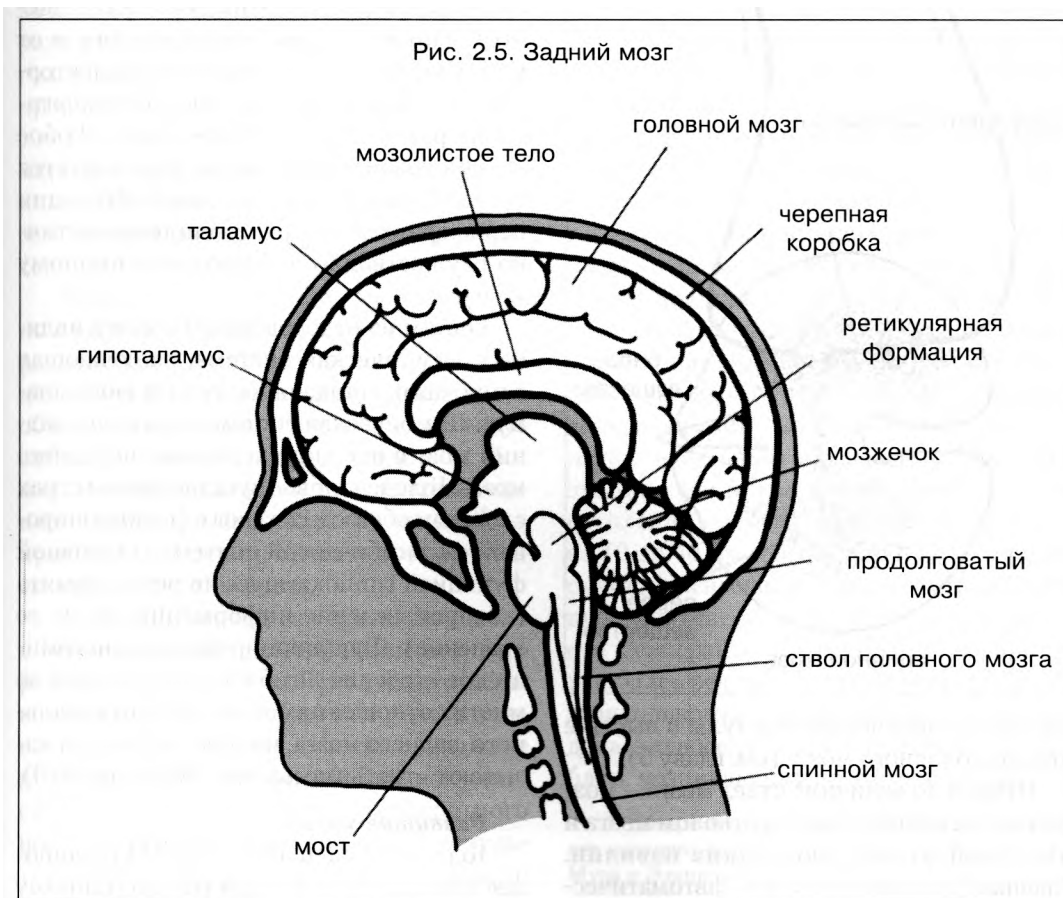
шарие намного превосходит левое по восприятию объектов, идентификации эмоций по выражению лица и рисованию. Хотя некоторые из открытий Сперри были позднее подтверждены (Diehl & McKeever 1987), разница между полушариями не так

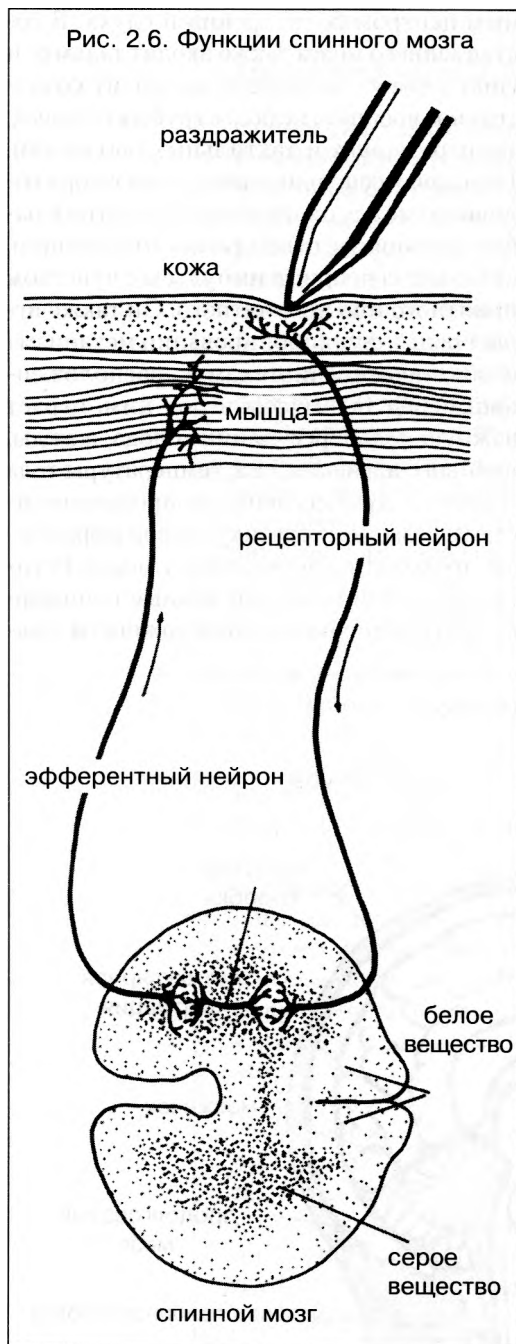
велика, как считалось раньше (Gazzaniga 1972). Кроме того, у левшей функции между полушариями распределены совершенно по-другому.

Задний мозг

Ствол мозга, расположенный под полушариями и мозжечком, имеет много взаимосвязанных структур. В основании ствола мозга находится продолговатый мозг, присоединенный к спинному мозгу. Продолговатый мозг контролирует биение сердца и ритм дыхания и содержит рефлекторные центры дыхания, чихания, кашля и глотания. Непосредственно над продолговатым мозгом расположен мост, содержащий пучки восходящих и нисходящих нервных волокон и волокна, соединяющие ствол мозга и мозжечок. Средний мозг, лежащий над мостом, является рефлектор-

ным центром боли, зрения и слуха. В состав заднего мозга также входят таламус и гипоталамус. Таламус производит сознательное восприятие более грубых болевых, температурных и тактильных ощущений. Передавая сенсорные импульсы в кору головного мозга, он принимает участие в работе механизма, ответственного за эмоции, связывая сенсорные импульсы с чувством приятного или неприятного. Он также играет роль в функционировании механизма возбуждения. Гипоталамус, расположенный перед таламусом и под ним, играет важную роль в регуляции голода, жажды, полового влечения, сна, температуры тела и эмоций. Другая специализированная система, называемая ретикулярной формацией, проходит по всему стволу мозга. Ретикулярная формация «отслеживает» информацию в зависимости от ее важности и на-





правляет критические стимулы в высшие отделы головного мозга (см. главу 5).

Второй по величине отдел мозга - мозжечок, расположенный за стволом мозга и имеющий множество мелких извилин. Главная функция мозжечка - автоматичес-

кий контроль положения тела и координации движений. Такие типы движений, как ходьба, протягивание руки, удар по мячу и поддержание равновесия в основном контролируются мозжечком.

Спинальный мозг соединен со стволом головного мозга. Он проходит по позвоночнику, состоящему из спинных позвонков. Спинальный мозг осуществляет связь между моторными и сенсорными нейронами и проводит нервные импульсы по нервным волокнам от частей тела к мозгу.

Если рассмотреть спинной мозг в разрезе, в нем обнаруживаются две области. Внутренняя более темная Н-образная область называется серым веществом, которое состоит из тел клеток и нервных волокон без миелиновой оболочки. Белое вещество, состоящее из нервных волокон, имеющих миелиновую оболочку, включает в себе серое вещество; функция белого вещества - проводить импульсы к мозгу и от него. Спинальный мозг определяет рефлекторные действия, например, быстрое отдергивание руки от горячего предмета. Любое более сложное действие контролируется высшими мозговыми центрами. Функции периферической нервной системы частично осуществляются благодаря спинному мозгу.

Одним из отделов заднего мозга является лимбическая система, включающая гиппокамп, миндалевое тело и гипоталамус. Лимбическая система соединяет задний мозг с височными долями переднего мозга. Голод, половое чувство, гнев и страх сложным образом связаны с функционированием лимбической системы. Основной функцией гиппокампуса является память (воспроизведение информации, но не ее хранение). Функционирование и анатомическое строение лимбической системы во многих отношениях отличается от остального заднего мозга, поэтому ее иногда называют «третьим мозгом» (Maclean 1970).

Развитие мозга

Голден (Golden 1981, 173-181), наиболее известный благодаря разработанному

им нейропсихологическому тесту Лурия—Небраска, предложил теорию стадий развития мозга. Каждая стадия является продуктом биологического развития мозга и опыта, приобретенного во взаимодействии с окружающей средой. Выделено пять стадий, каждая из которых соответствует развитию определенных участков мозга.

Первая стадия соответствует созреванию заднего мозга, в частности ретикулярной формации. Через 12 месяцев после зачатия развиваются внимание и возбуждение. Повреждение этой области мозга приводит к физической гиперактивности (в отличие от приобретенной гиперактивности, которая развивается в более позднем возрасте).

Вторая стадия развития начинается одновременно с первой и также заканчивается приблизительно через 12 месяцев после зачатия. Во время этой стадии происходит развитие четырех первичных полей коры головного мозга. В раннем младенчестве преобладают несколько основных рефлексов (таких, как плач, хватание и пр.) По мере того, как на третьей стадии развиваются вторичные поля мозга, эти рефлексы замещаются целенаправленными приобретенными действиями.

Третья стадия начинается одновременно с первой и второй, но продолжается гораздо дольше, приблизительно до пятилетнего возраста. Дети начинают различать объекты, как только у них появляется способность к концентрации внимания. Боязнь незнакомых людей, предпочтение одних людей другим, ползание и ходьба - примеры поведения, вызванного развитием вторичных зон мозга.

В течение первых лет жизни научение в основном определяется развитием вторичных отделов мозга. Третичные отделы каждой доли в это время еще недостаточно развиты, поэтому полученные знания не являются интегративными. Ребенок учится путем запоминания или конкретного воспроизведения действий, а не в результате мыслительных процессов высшего

уровня.

Четвертый уровень развития мозга затрагивает третичное теменное поле в задней части теменной доли (см. рис. 2.4). Эта область мозга обычно созревает в возрасте от пяти до восьми лет, хотя в некоторых случаях это может происходить в два-три года или в десять-двенадцать лет. Этот участок мозга объединяет и сопоставляет информацию, обработанную во вторичных полях теменной, затылочной и височной долей. По мере развития этого теменного поля развиваются осмысленное чтение, письмо, логические и грамматические способности. Голден считает, что большая часть теста IQ измеряет способности, контролируемые этой частью мозга.

Четвертая стадия развития определяет готовность к формальному образованию. Если эта часть мозга развивается позже обычного, ребенок, вероятно, столкнется с трудностями, начав школьное образование в обычном возрасте. Такие дети не являются умственно отсталыми или неспособными к обучению (хотя их можно ошибочно отнести к этим категориям): их мозг просто еще недостаточно развит. Возможно, в таком случае лучше подождать с поступлением в школу, чем заставлять ребенка проходить формальное обучение. Голден подчеркивает, что развитие мозга запаздывает у многих детей, поэтому, принимая во внимание сроки развития третичной теменной доли, шесть лет - не идеальный возраст для начала школьного образования. Принятие этого возраста как стандартного для поступления в школу приводит к тому, что от 10 до 40 процентов детей классифицируются как неспособные к обучению. Такие нереалистические ожидания могут привести к гиперактивности. Возможно, принятие более реалистического возраста начала школьного образования (по мнению Голдена, это восемь лет) уменьшит число проблем, возникающих по этому поводу.⁴

1. Дополнительные свидетельства в пользу более позднего начала школьного образования см у Мура и Элkindа (Moore 1985, Elkind 1987).

Приложение 2.4. Нейропсихология и церковь

Предположим, что в вашей церкви есть подросток, который ведет себя неприязненно, импульсивно и употребляет непристойные выражения. Его родители говорят, что он стал таким в период полового созревания. Они также рассказывают, что он перенес травму головы в результате автомобильной аварии, по поводу чего был госпитализирован. Родители считают, что для решения его проблем ему нужно «больше религии», но он и сам искренне хочет быть с Богом. Что посоветует этому подростку и его родителям христианский консультант?

Очень возможно, что у молодого человека повреждена предбояная область головного мозга. Его надо показать невропатологу и, может быть, нейропсихологу для диагностического осмотра.

Если проблема действительно заключается в повреждении мозга, у этого подростка, вероятно, нарушен контроль импульсов и он поэтому не в состоянии контролировать свой язык. То же самое иногда случается с престарелыми людьми: они не могут контролировать свои импульсы и произносят ругательные слова, которые отвратительны им самим. Проблема нашего подростка физическая, а не духовная по происхождению. Однако, как часто случается, благодаря физическому заболеванию у него могли появиться и духовные проблемы. Не будем забывать, что человек - единое целое, и проблемы в одной области зачастую приводят к проблемам в других.

Рассмотрим другую ситуацию. Учительница воскресной школы замечает, что двое детей имеют плохие навыки чтения. Она ломает себе голову, отстают ли они в умственном развитии или просто медленно обучаются.

У этих детей может медленно развиваться третичная зона теменной доли головного мозга, но возможны и более серьезные проблемы. С другой стороны, они просто могут не знать религиозных терминов. Из-за того, что религиозные знания детей часто резко отличаются, рекомендуется составлять группы в воскресных школах на основе уровня подготовки, а не возраста.

Разные задачи требуют различных способностей и, следовательно, использования разных областей мозга. Если нужная часть мозга не развилась в достаточной степени, ребенок не поймет материала, которому его обучают. Необходимо осторожно подходить к библейскому обучению детей, исключая из него материал, требующий развитого мышления.

Еще один источник неприятностей на четвертой стадии - произошедшее ранее повреждение третичного теменного поля. Сильные повреждения приводят к умственной отсталости, а слабые вызывают трудности в обучении (например, дислек-

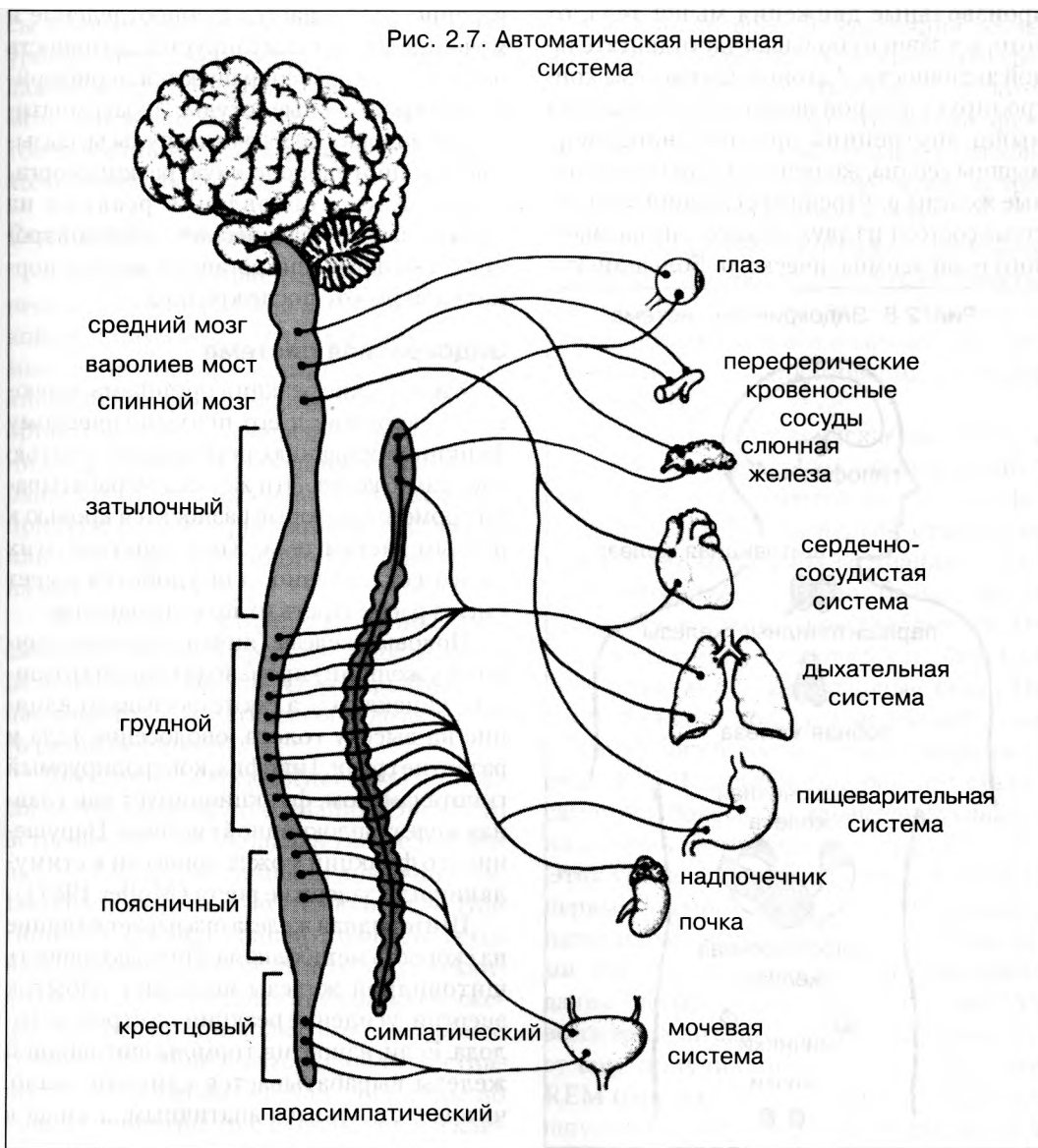
сию). Повреждения могут произойти в любое время после зачатия, но проявляются только в период созревания третичной теменной области. Однако принудительное формальное образование детей, мозг которых недостаточно развит, в некоторых

случаях приводит к появлению подобных проблем.

Пятая стадия развития мозга происходит в подростковом возрасте, когда развиваются предлобные (или третичные лобные) области. Предлобный участок продолжает развиваться в течение юности и достигает полного развития только приблизительно к 24 годам. Эта область мозга контролирует планирование и оценку поведения.

Если предлобный участок поврежден в

раннем детстве, последствия этого могут не проявиться до подросткового возраста. Такие последствия могут включать рассеянность, ментальную ригидность, апатичность, гиперактивность и отсутствие сдерживающих факторов в поведении. У некоторых людей с поврежденной предлобной областью мозга наблюдается так называемая конфабуляция: рассказывая о случившихся с ними событиях, они вместо забытых эпизодов вставляют неправдоподобные или абсурдные выдумки. Некоторые



типы шизофрении и маниакально-депрессивных состояний также связаны с повреждением предлобной области мозга. В пожилом возрасте подобные проблемы могут появиться в связи с дегенерацией данной области, хотя, конечно, это случается не так уж часто.

Периферическая нервная система

Периферическая нервная система состоит из соматической и автономной систем. Соматическая система контролирует произвольные движения мышц тела, от которых зависит большая часть двигательной активности. Автономная система контролирует непроизвольные сокращения мышц внутренних органов (например, мышцы сердца, желудка и кожи) и различные железы внутренней секреции. Эта система состоит из двух отделов: симпатического и парасимпатического. Большинство

мышц внутренних органов и желез иннервируется как симпатическими, так и парасимпатическими нервными волокнами. Каждое из них непосредственно участвует в контроле и интеграции функционирования органов и желез (см. рис. 2.7).

Симпатическая система активизируется в ответ на стресс. Симпатические волокна передают импульсы, готовя организм «бороться или бежать»: усиливается сердцебиение, ускоряется ритм дыхания, расширяются зрачки, останавливается пищеварение, уменьшается слюноотделение и мочеотделение, стимулируется активность надпочечников и сокращаются периферические кровеносные сосуды. Парасимпатические волокна передают импульсы, вызывающие противоположную реакцию организма. Кроме подавления реакции на стресс, парасимпатический отдел контролирует возвращение органов и желез к нормальной работе после кризиса.

Рис. 2.8. Эндокринная система



Эндокринная система

Химические реакции организма, имеющие отношение к его психологическому функционированию, регулируются пятью наборами желез. Эти железы вырабатывают гормоны, которые разносятся кровью к разным частям тела. Хотя действие этих желез согласовано, для удобства имеет смысл рассмотреть их по отдельности.

Половые железы (яички у мужчин, яичники у женщин) производят сперматозоиды и яйцеклетки, а также оказывают влияние на высоту голоса, оволосение тела и развитие груди. Гипофиз, контролируемый гипоталамусом, функционирует как главная железа эндокринной системы. Нарушение его функций может привести к стимуляции или задержке роста (Muller 1987).

Щитовидная железа оказывает влияние на скорость метаболизма. Гиперактивность щитовидной железы вызывает избыток энергии, усиление реакции на стресс и голода. Если, напротив, гормона щитовидной железы вырабатывается слишком мало, человек становится апатичным, а пища в

его организме откладывается в виде жира, а не перерабатывается с целью выделения энергии.

Поджелудочная железа, расположенная за желудком, контролирует уровень сахара в крови. Низкий уровень сахара вызывает усталость, а высокий может привести к диабету. Паращитовидные железы также оказывают влияние на уровень энергии.

Железы внутренней секреции, входящие в состав эндокринной системы, оказывают влияние на психологические процессы в организме. Например, очень низкий уровень энергии, кажущийся депрессией (и даже ощущающийся как депрессия), на самом деле может быть физическим дефектом функции железы, а не результатом психологических проблем.

Состояния сознания

Сознание можно определить как изменения психологической и физиологической динамики мозга. Это способность к осмыслению информации, получаемой из внешнего мира непосредственно (через органы чувств) и опосредованно (из хранилища памяти). Состояния сознания варьируют от максимально активного восприятия до бессознательного состояния или комы. Мы вкратце опишем некоторые из них.

Внимание - состояние сознания, зависящее от степени сосредоточенности на определенном событии. Оно варьирует от пассивного (автоматического) до активного (направленного).

Внушаемость (суггестивность) - также состояние активного сознания. Оно часто встречается у эмоционально незрелых людей, что делает их слишком доверчивыми. Внушаемость используется в гипнозе. При гипнозе внимание пациента фокусируется на гипнотизере, который, используя техники релаксации и воздействуя на воображение пациента, приводит его в подобное трансу состояние повышенной суггестивности. Хотя гипнотическое состояние до конца непонятно, оно используется в кли-

нической практике для решения широкого круга задач, от воспоминания подавленной информации до облегчения боли (Kihlstrom 1985).

Еще одним примером состояния сознания являются диссоциативные состояния, которые возникают спонтанно. Диссоциация может быть кратковременной, в виде одного подобного трансу эпизода, в котором человек временно уходит от реальности, до более длительных состояний, например, расщепления личности (см. гл. 14).

Одно из интересных состояний сознания - сон. Мы проводим во сне около трети жизни. Продолжительность сна, необходимая для нормального психического функционирования и бодрости, зависит от конкретного человека. В среднем человеку требуется спать восемь часов в сутки.

Многие ученые занимались поисками механизма, контролирующего сон. В настоящее время известно, что ретикулярная формация ствола мозга тесно связана с регуляцией сна и бодрствования (Moruzzi, Magoun 1949).

Для измерения испускаемых мозгом волн, которые варьируют в зависимости от стадий сна, применяются электроэнцефалограммы (ЭЭГ). На первой стадии сна (очень короткий период засыпания) волны становятся нерегулярными, биение сердца замедляется и мышцы расслабляются. На второй стадии сон становится глубже, и на ЭЭГ появляются характерные пики. На третьей стадии, когда сон переходит в еще более глубокий, соответственно изменяется и ЭЭГ. Четвертая стадия - это стадия самого глубокого сна, характеризующаяся на ЭЭГ так называемыми дельта-волнами. Этот уровень сна наблюдается в течение первых четырех часов сна и происходит пятнадцати-двадцатиминутными периодами. Регулярно чередуясь в течение ночи, данные четыре стадии занимают около 75% всего времени сна. Остальные 25% занимает сон, получивший название БДГ или REM (быстрые движения глаз - rapid eye movement). Периоды БДГ происходят в

54 Введение в психологию и консультирование

среднем каждые полтора часа и продолжаются от пяти до двадцати пяти минут. Первая - четвертая стадии называются НБДГ или NREM (не-БДГ, non-REM).

Хотя во время сна БДГ мышцы расслаблены, некоторые из них непроизвольно сокращаются, а пульс и дыхание учащаются с повышением кровяного давления. Во сне БДГ у мужчин часто наблюдается эрекция в отсутствие эротических снов. Сновидения снятся в среднем около двадцати минут на каждые девяносто минут сна, но это время сильно варьирует. Чем дольше человек спит, тем более вероятно, что он вспомнит свои сновидения, поскольку поздние периоды сна не такие глубокие.

Видеть сны, как и спать, важно для психического здоровья. Лишение и того, и другого вызывает раздражительность и проблемы с восприятием (Webb 1982). При тревожных и депрессивных расстройствах содержание снов и продолжительность типов сна обычно изменяются.

Почему люди видят сны? Этот вопрос долгое время обсуждался психологами. Фрейд (1900) считал, что в снах (часто в символической форме) выявляется скрытая часть личности - подсознание (см. главу 15). Если это так, в снах люди уменьшают эмоциональное напряжение и частично разрешают (по крайней мере, на время) подсознательные конфликты.

В Библии снам также придается значение. В некоторых случаях Бог разговаривал с людьми во сне. Однако в Писании сны упоминаются редко. Конечно, и в то время люди регулярно видели сны, но на них, по видимому, не обращали особого внимания, за исключением редких случаев. В тексте Библии не объясняется, почему некоторые

сны все же считались важными.

Исследования показывают, что сны помогают запомнить новую или необычную информацию (Empson & Clarke 1970). Наверное, перед экзаменом полезнее хорошо выспаться и посмотреть сны, чем всю ночь зубрить! Одна из недавних теорий утверждает, что сны могут представлять собой просто попытки мозга осмыслить случайную работу нейронов (Lavie & Hobson 1986). Если это так, тогда большинство снов не имеет никакого или почти никакого смысла.

Прежде чем завершить обсуждение сна и сновидений, остановимся на бессоннице, т.е. невозможности спать. Это состояние может иметь разные причины, но по большей части обусловлено беспокойством или напряжением. Возможно также, что планирование (функция предлобной доли коры головного мозга) активирует ретикулярную формацию и таким образом предотвращает сон. Человек, страдающий бессонницей, должен научиться релаксации и не планировать свою деятельность после того, как ляжет спать. Иногда помогают сновторные или монотонные мысли.

Материал, изложенный в этой главе, закладывает основы для последующего рассмотрения нормальных и аномальных психических процессов. Кроме того, в ней показана необыкновенная сложность нервной системы человека. Христианин в благоговейном изумлении видит в этом мудрость Бога и любовь, заложенную в Его творение. Как сказал псалмопевец: «Славолю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Пс. 138:14).

Литература

- Brand, P. & P. Yancey. 1984. *In his image*. Grand Rapids: Zondervan.
- Buckley, W. 1971. Case against freedom. Transcript of Firing Line television program, Oct. 17, Columbia, S.C.:
- Southern Educational Communication Association.
- Collins, G. 1985. *The magnificent mind*. Waco: Word.
- Custance, A. 1980. *The mysterious matter of*

- mind*. Grand Rapids: Zondervan.
- Dembski, W. 1990. Converting matter into mind. *Perspectives on Science and Christian Faith* 42 (Dec.): 202-206.
- Diehl, J. & W. McKeever. 1987. Absence of exposure time influence on lateralized face recognition. *Brain and Cognition* 6: 347-359.
- Dodrill, C. 1976. Brain function of Christians and non-Christians. *Journal of Psychology and Theology* 4 (Fall): 280-285.
- Elkind, D. 1987. Miseducation. New York: Knopf.
- Empson, J. & P. Clarke. Rapid eye movement and remembering. *Nature* 227: 287-288.
- Freud, S. 1900. (repr. 1983). *The interpretation of dreams*. Laguna Beach, Calif.: Buccaneer.
- Gazzaniga, M. 1971. One brain - two minds? *American Scientist* 60: 311-317.
- Golden, G. 1981. *Diagnosis and rehabilitation in clinical neuropsychology*. Springfield, Ill.: Thomas.
- Jones, D. 1981. *Our fragile brains*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Kihlstrom, J. 1985. Hypnosis. *Annual Review of Psychology* 36: 385-418.
- Lavie, P. & J. Hobson. 1986. Origin of dreams. *Psychological Bulletin* 100: 229-240.
- Lee, J. 1985. *The content of religious instruction*. Birmingham, Ala.: religious Education.
- Levy, J. 1983. Language, cognition and the right hemisphere. *American Psychologist* 38: 538-541.
- MacKay, D. 1980. *Brains, machines and persons*. Grand Rapids: Eerdmans.
- McLean, P. 1970. The triune brain, emotion, and scientific bias. In: *The neurosciences*, ed. F. Schmitt. NY: Rockefeller University Press.
- Meyer, S. 1975. Neuropsychological worship. *Journal of Psychology and Theology* 3 (Fall): 281-289.
- Moore, R. 1985. American Schools: Some proven solutions. Paper for U.S. Secretary of Education for meeting with educational leaders, June 24, Family Research Council, Washington, D.C.
- Moruzzi, G. & H. Magoon. 1949. Brain stem reticular formation and reactivation of the Eeg. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 1: 455-473.
- Muller, E. 1987. Neural control of somatotropic function. *Physiological Review* 10: 962-1053.
- Myers, D. & M. Jeeves. 1987. *Psychology through the eyes of faith*. San Francisco: Harper & Row.
- Owens, V. 1983. Seeing Christianity in red and green. *Christianity Today* (Fall): 281-289.
- Penfield, W. et al. 1975. *The mystery of the mind*. Princeton: Princeton University Press.
- Restak, R. 1984. *The brain*. New York: Bantam.
- Schaeffer, F. 1969. *The God who is there*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Sperry, R. 1970. Perception in the absence of the neocortical commissures. In: *Perception and its disorders*. New York: Association for Research in Nervous and Mental Disease.
- Webb, W. 1982. Sleep and biological rhythms. In: *Biological rhythms, sleep, and performance*. Ed. W. Webb. Chichester, England: Wiley.
- Wong, T. 1984. One brain's response. *Journal of Psychology and Theology* 12 (Fall): 208-210.

Ощущения и восприятие

Ощущения и восприятие были главными предметами изучения в ранних психологических исследованиях. Английский антрополог сэр Фрэнсис Гальтон (Galton 1907) одним из первых исследовал цветовую слепоту (дальтонизм) и мысленные образы. Он нашел, что некоторые люди, включая одного знаменитого математика, имеют очень плохое зрительное воображение.

Ощущения позволяют нам выявлять физические раздражители (тактильные, зрительные и вкусовые): энергия этих стимулов преобразуется в нервные импульсы и передается нервной системой. Восприятие - это интерпретация и организация этих нервных импульсов во внутреннее представление реальности. Мы воспринимаем окружающий мир в ощущениях, и это восприятие оказывает влияние на наше поведение.

Ощущения

На нас воздействуют разнообразные факторы внешней среды. Например, в некоторых городских регионах Соединенных Штатов в каждый данный момент времени в эфире одновременно присутствует девять тысяч радиосигналов. Человеческие рецепторы не воспринимают эти сигналы, поэтому без радиоприемника мы их не замечаем. Однако наши рецепторы воспринимают другие типы сигналов. Когда человек загорает, ему может стать жарко и он почувствует жжение. Однако ультрафиолетовое излучение, которое частично вызвало это жжение, не воспринимается нашими зрительными рецепторами.

Воздействующий на нас раздражитель должен достичь определенной силы для того, чтобы сенсорные рецепторы могли его воспринять. Сила раздражителя, достаточная для того, чтобы он был выявлен в 50% случаев воздействия, называется абсолютным порогом. Сила раздражителя, близкая к порогу, но ниже его, называется подпороговой (субсенсорной).

Фехнер (Fechner 1860) предположил, что изменение силы стимула функционально связано с изменением ощущения; позднее этот вывод был подтвержден Стивенсом (Stephens 1972).

Приложение 3.1. Подсознательное влияние

Феномен «подсознательного влияния» был описан в 1950-х годах, когда в печати появились сообщения, что в фильмах, демонстрирующиеся в кинотеатрах, были помещены сообщения типа «пейте кока-колу» или «покупайте попкорн». Эти сообщения мелькали слишком быстро и не регистрировались сознанием, однако предположительно оказывали воздействие на поведение зрителей, которые после киносеанса покупали больше попкорна и кока-колы (Meade 1976).

Отметим, что эти «эксперименты» не отличались научной строгостью, а их результаты, вероятно, были сильно преувеличены. Впрочем, в недавних исследованиях получены некоторые доказательства подсознательного влияния. Например, Борнштейн, Леон и Гэлли (Bornstein, Leon, & Galley 1987) представляли фотографию определенного человека группе студентов так, что они воспринимали ее подсознательным образом. Впоследствии эти студенты проявляли повышенную симпатию к этому человеку.

Другие эксперименты указывают на то, что при подсознательном представлении слогов, ассоциирующихся с болью, у испытуемых повышается потоотделение (McCleary & Lazarus 1949). Обобщив имеющиеся по данному вопросу результаты, Филипчак (Philipchalk 1988) сделал вывод, что подсознательное влияние возможно только в том случае, когда ситуация неоднозначна, человек имеет тенденцию принимать решение, руководствуясь предчувствием, и догадка не влечет за собой ответственности.

Современные противники рок-музыки обычно обращаются к приведенным ранее исследованиям, чтобы доказать опасность «обрат-

Некоторые органы человеческого тела обладают специализированными клетками-рецепторами, которые, как правило, чувствительны только к одному виду физических или химических стимулов. Однако в глазу, например, есть рецепторы не только для видимого света, но и для давления или прикосновения. Поэтому, хотя глаз наиболее чувствителен к световым волнам, он также реагирует на нажатие пальцем.

Наши тела ощущают давление, боль, температуру. Кроме этих контактных ощущений, у нас есть кинестетические ощущения (например, чувство равновесия) и химические ощущения (например, воспринимаемые вкусовыми сосочками). Два наиболее изученных чувства - это зрение и слух.

Зрение

Глаз состоит из двух зрительных систем,

каждая из которых имеет свои рецепторные клетки, расположенные на задней поверхности сетчатки. Эти чувствительные к свету клетки называются палочками и колбочками. Палочки, функционирующие только при сравнительно ярком свете, определяют цветовое зрение и высокую остроту зрения. Тусклый свет не стимулирует палочки - в таких условиях зрение обеспечивается колбочками. Хотя колбочки очень чувствительны в условиях неяркого освещения, они не позволяют различать цвета. Когда функционируют только колбочки, окружающий мир представляется ахроматическим (черным, белым или окрашенным в оттенки серого цвета).

Проникая в глаз через склеру, свет проходит через зрачок - отверстие, ограниченное радужной оболочкой, - а затем через

ной маскировки» (наличия слов, иногда несущих в себе сатанинский подтекст, которые записаны в песнях в обратном порядке). Однако исследования показали, что подобные сообщения не оказывают действия на поведение (Vokey & Read 1985).

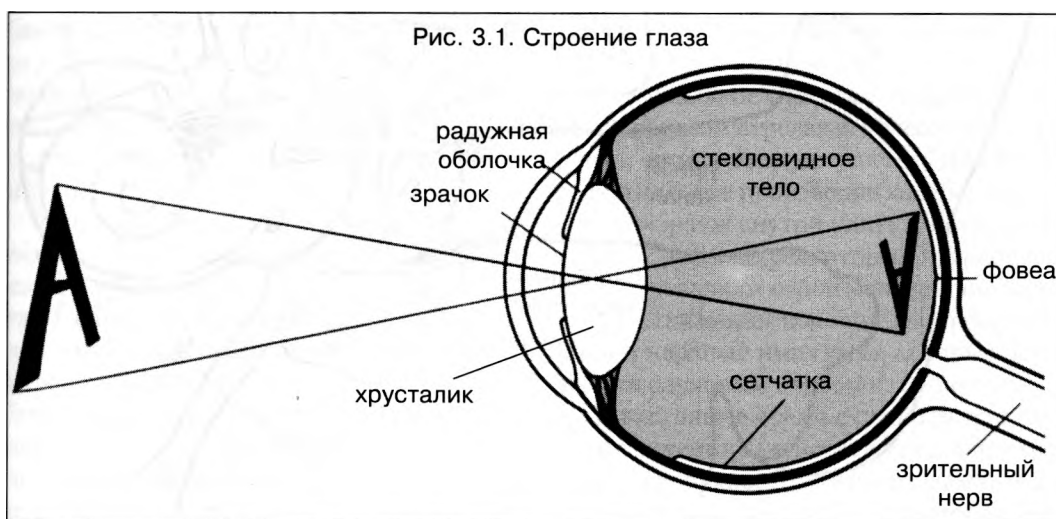
В одном научном исследовании (Thorne & Himelstein 1984) оспаривается предположение о том, что песни, раздражающие евангелистов, содержат «обратную маскировку». В этих экспериментах несколько песен, против которых выступали противники рок-музыки, проигрывались с конца к началу, чтобы проявить «замаскированные» слова.

В эксперименте участвовали три группы испытуемых. Одной группе дали задание попытаться выделить сатанинские слова, второй - попытаться выделить любые слова, а третьей - просто внимательно слушать. Участники каждой группы «услышали» именно то, что им велели искать. Как мы увидим позднее в этой главе, мы часто интерпретируем переживания в свете наших ожиданий. Если в песнях действительно содержался «замаскированный текст», все три группы, а не только первая из них, услышали бы сатанинские послания.

Опасна ли рок-музыка с точки зрения подсознательных влияний? Очевидно, «обратная маскировка» не представляет опасности, однако опасными могут быть сами слова таких песен. Например, песни с эротическим текстом могут отрицательно повлиять на молодых людей, склонных к аморальному поведению. Согласно работе Филипчика, подобное влияние возможно, если человек колеблется, легко поддается внушению и считает, что аморальное поведение будет для него безнаказанным. Таким образом, существует много таких «если». Скорее всего, аморальное поведение молодых людей обусловлено не влиянием музыки, а подростковым конформизмом, отсутствием моральных устоев и биологическими импульсами.

хрусталик и стекловидное тело, заполняющее глаз. Хрусталик фокусирует луч света на сетчатке в задней части глаза. В центре

сетчатки находится центральная ямка - наиболее чувствительная часть глаза в условиях нормального дневного освещения.



60 Введение в психологию и консультирование

Большинство из более чем 7 млн. колбочек сетчатки сконцентрировано в центральной ямке; их концентрация уменьшается к периферии сетчатки. Палочки расположены по всей сетчатке, за исключением центральной ямки.

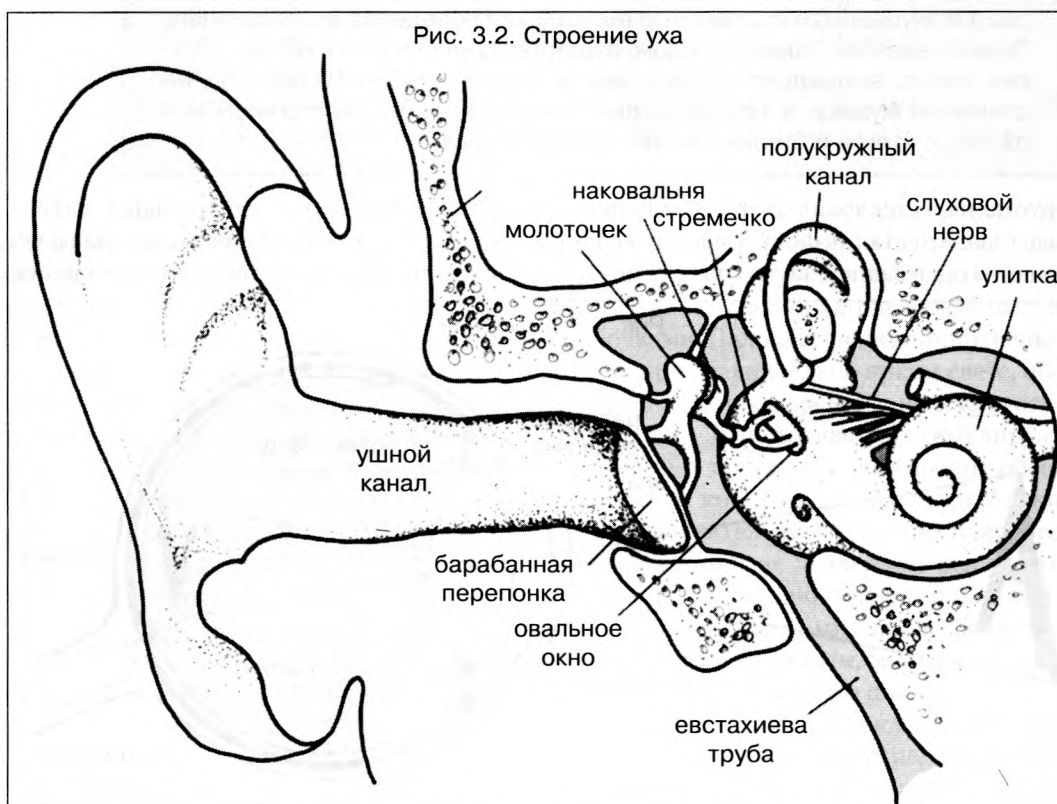
В сетчатке содержится около 130 млн. рецепторов, обеспечивая поступление в оптический нерв огромного количества информации. Поскольку палочки и колбочки расположены в нижнем слое сетчатки, свет должен пройти через несколько слоев нервных волокон и клеток крови перед тем, как достигнет рецепторов. Рецепторы содержат фотопигменты, поглощающие видимый свет. По-видимому, в колбочках содержатся три пигмента, которые соответствуют длинам волн синего, зеленого и красного цветов. Поглощение света расщепляет молекулу пигмента, производя при этом нервный импульс. Таким образом, миллионы рецепторов, реагирующих на зрительный стимул, снабжают нервную

систему информацией о таких аспектах визуального образа, как яркость, цвет, форма и движение.

Зрительное восприятие требует отбора значимых стимулов из всех окружающих нас стимулов окружающего мира. Наши механизмы зрительного восприятия должны сосредоточиться на нужном образе, отвлекаясь от незначительных деталей. Как и в других процессах восприятия, здесь правит закон экономии. Из огромного количества потенциальной информации передается только необходимая, тогда как несущественная отбрасывается. Исследование механизмов зрительного восприятия продолжается, поскольку многое еще остается неясным. Очевидно, даже небольшое нарушение работы любого рецепторного участка может привести к значительному ухудшению этого вида восприятия.

Слух

Слышание обеспечивается ушами -



Приложение 3.2. Ощущения и христианство

Авторы книги «Ты дивно устроил внутренности мои...» (издательство «Триада», Москва, 2002) врач Пол Брэнд и профессиональный писатель Филип Янси, описывают человеческое тело в свете духовных истин.

В главах 2 и 3 этой книги обсуждаются зрение и слух, и, в частности, клеточные механизмы этих процессов. Одноклеточная амеба обладает гораздо большей приспособленностью, чем клетка глаза или уха. Однако последние гораздо более специализированы и в сочетании с другими подобными клетками способны на гораздо большее. Как пишут Брэнд и Янси, «в обмен на самопожертвование, отдельная клетка ... обретает счастье общности».

Христиане обретают общность в теле Христа. У каждого из нас разные способности (мы так же специализированы, как клетки человеческого тела), но мы все можем согласно действовать в теле Христа. Похоже, что Богу, который создал клетки такими разными, нравится и многообразие культур.

Шесть глав книги Брэнда и Янси посвящены осязанию как одному из самых важных чувств. Рассматриваются многие замечательные аспекты этого чувства. Брэнд говорит о том, как он ценит осязание, недоступное многим прокаженным. Представьте себе, что вы не в состоянии погладить собаку, почувствовать текстуру перьев или шерсти, понять разницу между мокрым и сухим или теплым и холодным.

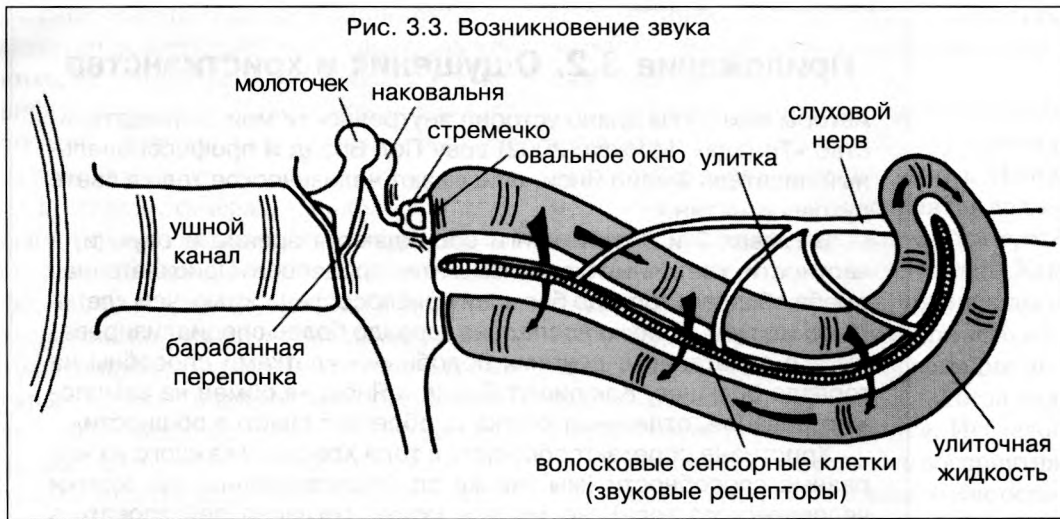
В книге отмечаются исследования Харлоу (см. главу 10) и Монтегью (Montagu 1986), показавшие важность осязания для индивидуального развития человека. Мы, как части тела Христова, должны касаться тех, кто нас окружает. Физический контакт с другими людьми - часть нашей христианской деятельности. Прикоснувшись к другому человеку, мы выражаем ему свою любовь.

сложным органом, воспринимающим колебания частиц воздуха. Звук возникает в результате продольных колебаний частиц воздуха, подобных волнам на морском берегу. Большое число колебаний в секунду соответствует высоким звукам, малое - низким.

Внешняя форма уха способствует усилению слабых колебаний воздуха в ушном канале, проходя через который они достигают барабанной перепонки. Колебания давления воздуха заставляют барабанную перепонку колебаться с той же частотой. Эта вибрация воспринимается тремя маленькими косточками среднего уха - молоточком, наковальней и стремечком - и передается ими на следующую мембрану.

За этой мембраной, называемой овальным окном, находится внутреннее ухо, или улитка. Стремечко действует как поршень, двигая овальное отверстие взад-вперед и таким образом передавая колебания в жидкость, заполняющую улитку. Движение этой жидкости производит колебания тонкой мембраны внутри улитки, которая содержит звуковые рецепторы. Эти рецепторы представляют собой мельчайшие волокна. Движения волоконцев преобразуются в нервные импульсы, которые передаются слуховым нервом в головной мозг.

В настоящее время считается, что слуховые рецепторы действуют подобно струнам фортепьяно. Другими словами, только определенный набор рецепторов воз-



буждается от звуковых колебаний определенной частоты или амплитуды. Кроме того, предполагается, что некоторые волокна организованы в группы. Когда такие рецепторы передают импульсы в разное время, эти импульсы группируются слуховым нервом для того, чтобы передать больший объем информации. При этом снова происходит разделение стимулов на существенные и несущественные.

Другие ощущения

Существует по крайней мере четыре вида кожных ощущений. Холод и тепло являются независимыми ощущениями. Точек кожи, дающих ощущение тепла, на коже больше, чем точек, дающих ощущение холода. Когда температурный раздражитель достигает определенной величины, тепловые точки перестают реагировать на него, а холодные начинают. Тактильные рецепторы реагируют на нажатие на кожу или ее деформацию.

Рецепторы движения, расположенные в полукружных каналах внутреннего уха, воспринимают изменение положения тела. Расположение этих каналов под прямым углом друг к другу внутри уха позволяет человеку определять положение тела в трехмерном пространстве.

Вкусовые и обонятельные ощущения классифицируются как химические, по-

скольку рецепторы носа и языка стимулируются в основном молекулами химических веществ.

Рецепторы вкуса расположены во вкусовых сосочках, распределенных по поверхности верхней и боковых сторон языка. Вкусовые ощущения сводятся к четырем основным типам: сладкое, кислое, горькое и соленое (McBurney & Gent 1979). Наше восприятие пищи обычно включает в себя как собственно ее вкус, так и запах. На вкусовые ощущения влияет множество факторов, в том числе научение. Вероятно, у людей наблюдаются значительные индивидуальные различия во вкусовых ощущениях. Добавки к пище усиливают ее вкус.

Обонятельные рецепторы расположены в слизистой оболочке верхней части носовой полости. Они стимулируются химическими веществами, присутствующими в воздухе в газообразной форме.

Все органы ощущений работают для того, чтобы передать информацию о стимулах головному мозгу. Мозг адаптируется к вводу сигналов от рецепторов двумя способами. Первый способ называется рецепторной адаптацией. Например, если вы сидите в ванне с горячей водой, сначала вы замечаете температуру воды, однако через некоторое время вода уже не кажется такой горячей. Это происходит благодаря тому, что нервные окончания кожи реже

посылают импульсы по мере того, как ваша кожа нагревается и ее температура приближается к температуре воды. Другими словами, ваша кожа и нервные окончания адаптировались к теплу, и вода стала казаться не такой уж горячей. Адаптацией в данном случае называется уменьшение частоты посылаемых импульсов в ответ на постоянное действие раздражителя. Нервная система также приспособляется к раздражителям путем привыкания. Например, если вы сидите в комнате с работающим кондиционером, то вначале, возможно, обращаете внимание на его шум. Однако, поскольку этот шум постоянный, то вы скорее всего перестанете его замечать.

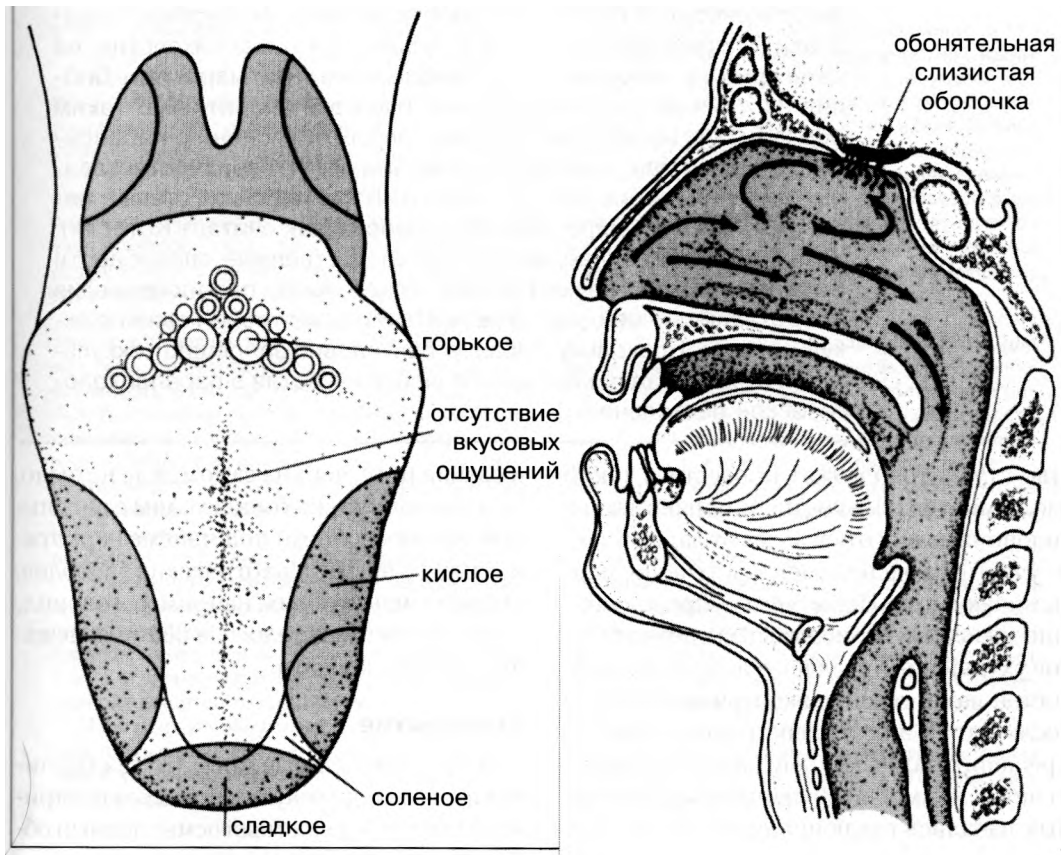
Сенсорная депривация

Многие исследования посвящены изучению того, что происходит с человеком,

подвергнутым сенсорной депривации, т.е. помещенным в ситуацию, когда его ощущения ослаблены или отсутствуют. Первые исследования сенсорной депривации дали противоречивые результаты. В наиболее известном эксперименте испытуемые были лишены сна, в то время как все остальные их физические потребности удовлетворялись.

В экспериментах по сенсорной депривации, проведенных в Университете Мак-Гилл (Heron 1957), студентов просили лечь на кровать в маленькой комнате и закрыть глаза; их руки помещались в изолирующие картонные трубки. Их физические нужды удовлетворялись; кроме того, их предупреждали, что они в любое время могут прервать эксперимент. Им говорили, чтобы они расслабились и приняли удобное положение. Предполагалось, что большин-

Рис. 3.4. Чувствительные нервные окончания



Приложение 3.3. Парапсихология

Филипчак (Philipchalk 1988) определил явления, которые обычно относят к области парапсихологии, как «восприятие без ощущения». (Этот автор также рассматривает «ощущение без восприятия» или подсознательное влияние; см. приложение 3.1). Парапсихология включает в себя экстрасенсорное восприятие, в частности, телепатию (чтение мыслей другого человека), ясновидение (знание о том, что происходит в другом месте) и предвидение (знание будущего).

Существует ли в действительности «восприятие без ощущения»? Большинство психологов относится к парапсихологии скептически. Одних людей обманывают шарлатаны, другие обманываются по собственной наивности. С другой стороны, Котески (Koteskey 1980) считает, что некоторые природные способности имеют духовные эквиваленты. По мнению Филипчака, возможным эквивалентом ясновидения может быть «слово мудрости», а предвидения - «пророческое слово». Он также проводит параллель между безмолвной молитвой и телепатией.

Однако Филипчак советует относиться к подобным аналогиям с осторожностью. Парапсихология также включает телекинез (передвижение предметов без физического контакта), экстрасенсорное паранормальное исцеление, полтергейст (призраки) и реинкарнацию. При углублении в парапсихологию ее категории приобретают все более оккультный характер. Библия настойчиво рекомендует нам избегать спиритизма. Таким образом, мы имеем три альтернативных объяснения: парапсихология - обман; парапсихология включает сверхъестественные явления (происходящие либо от Бога, либо от Сатаны); парапсихология - природная способность (как считает Котески). Хотя мы бесспорно верим в сверхъестественные способности Бога (например, божественное исцеление), парапсихология представляет очевидную опасность из-за ее тесной связи с оккультизмом. Поскольку Писание безусловно запрещает оккультизм, лучше воздерживаться от любого участия в парапсихологической деятельности.

ство студентов сможет провести в такой изоляции несколько дней, однако почти половина из них отказалась от дальнейшего участия в эксперименте в течение первых двух суток. Испытуемые, продолжившие эксперимент, испытывали значительное ухудшение интеллектуальных способностей как в течение эксперимента, так и после него. У них ухудшились способность к решению задач, концентрация внимания и счет. У примерно 80 процентов испытуемых начались галлюцинации: они видели

и слышали то, чего на самом деле не было. Эти галлюцинации были сходны с видениями, возникающими при приеме наркотиков или во время психотических эпизодов. Один из испытуемых, например, говорил, что его тело раздвоилось, и оба тела лежали рядом на кровати.

Восприятие

Отдельные ощущения - это те «кирпичики», из которых путем процесс^ восприятия строится целостный осмысленный об-

Приложение 3.4. Сенсорная депривация и культы

Многие из нас слышали о культах, члены которых ограничивают себя в еде и питье, а также в контактах с родственниками и знакомыми, не принадлежащими к культуре. Иногда от членов культов требуют, чтобы они долгое время проводили в изоляции в условиях, напоминающих эксперименты по сенсорной депривации. Такая изоляция также наводит на мысль о тюрьмах или концентрационных лагерях, в которых широко используется практика одиночного заключения.

Вспомним знаменитое дело Джима Джонса, лидера культа «Народный храм». В 1979 году большинство его последователей переехало в Гайану, прервав всякую связь с окружающим миром. Чрезмерный контроль Джонса над членами культа привел к их массовому самоубийству.

Есть ли черты сходства между деятельностью культов и экспериментами по сенсорной депривации? И то, и другое вызывает в какой-то степени сходные изменения поведения и мышления. С другой стороны, между ними существуют и значительные различия. Следуя за Энротом (Enroth 1977), рассмотрим эти сходство и различия на примере манипулятивных техник, используемых в культах.

Прежде всего, Энрот отмечает, что во многих культах поощряется регрессия личности обращенных, что в лучшем случае это приводит к развитию инфантильного эго, сходного с таковым в раннем подростковом возрасте, в худшем - к трансподобному состоянию (хотя последнее происходит не всегда). Здесь наблюдается некоторое сходство с галлюцинаторным и другими необычными состояниями, возникающими в результате сенсорной депривации.

Чтобы доказать свою веру, член культа должен пожертвовать чем-то в своей жизни. Может быть, от него потребуется непрерывная деятельность в рамках культа или обет безбрачия. Признаками лояльности также могут быть проживание в плохих жилищных условиях, тяжелая работа и изменение стиля одежды. Эксперименты по сенсорной депривации также предполагают определенные жертвы со стороны испытуемых, хотя многие из них в начале эксперимента думают, что хорошо отдохнут.

В некоторых культах членов побуждают пожертвовать имуществом на общее дело. Обычно пожертвованные деньги и личное имущество безвозвратно потеряны для владельцев. Напротив, в экспериментах по депривации потерянными оказывается только время.

Еще один упомянутых Энротом аспект - разрыв предыдущих взаимоотношений, приводящий к усилению взаимодействий внутри группы, в то время как окружающий мир восприни-

мается как порочный. Терминология, используемая внутри группы, выполняет функции стены, отделяющей «своих» от «чужих». Члены группы могут ограждать себя от новостей из внешнего мира. Иногда не приветствуются парные взаимоотношения внутри группы, так как в них усматривается потенциальная угроза для группы как целого. Возможен отказ от семейных связей. Напротив, в экспериментах по сенсорной депривации разрыв связей носит временный характер и продолжается всего несколько дней, в отличие от длительного (часто постоянного) его характера в культах.

Чувство принадлежности поддерживается в группе путем привлечения ее членов к совместной работе ради преобразования мира. Часто в таких группах побуждают участников подчеркивать положительные аспекты культа и не упоминать отрицательные. Ритуалы и доктрины, утверждающие, что только данный культ - путь к спасению, питают чувство принадлежности. Настоящее или воображаемое преследование и ритуал инициации способствуют сплочению членов. Все эти факторы отсутствуют в экспериментах по депривации.

Энрот упоминает ритуал подавления, в котором человека лишают его личностной идентификации. Унизительные или требующие избыточной физической активности ритуалы ослабляют сопротивление. В то же время на члены культа, особенно колеблющиеся, оказываются сильное давление с целью подчинения их группе. Кроме того, обычно оказывается вмешательство в их личную жизнь. Все эти факторы, особенно излишняя физическая активность, не характерны для экспериментов по депривации.

Наконец, Энрот отмечает призыв к «выходу за пределы своего я» (трансцендентности) для увеличения преданности группе. Приверженность чему-то большему, чем собственные интересы, придает смысл жизни и деятельности членов культа. Для достижения этого главный лидер культа или группа его лидеров могут потребовать поклонения себе. Естественно, такие черты в исследованиях депривации отсутствуют.

Таким образом, некоторые аспекты культов напоминают эксперименты по депривации. К таким аспектам относится временный характер достигаемых изменений, которые, как правило, исчезают после того, как человек прекращает участие в культе или эксперименте по депривации. С другой стороны, другие аспекты этих явлений различны; например, кратковременная вовлеченность участников в эксперименты по депривации и иногда весьма долговременная приверженность культу его сторонников.

66 Введение в психологию и консультирование

раз. Ощущения постоянно происходят в отсутствие восприятия, так как ретикулярная формация «отфильтровывает» значительную часть информации до ее поступления в мозг (см. главу 2). Подпороговые эффекты - это тоже ощущение без восприятия (см. приложение 3.1).

В качестве иллюстрации взаимосвязи восприятия и ощущения рассмотрим зрительное восприятие. После того, как свет проникает в глаз и возбуждает зрительные рецепторы, нервные импульсы передаются в мозг, который организует и воспринимает их. Основной принцип зрительного восприятия: мы видим то, что хотим видеть.

Константность размера и восприятие глубины

Уже в раннем возрасте ребенок начинает понимать, что предметы имеют постоянный размер независимо от того, далеко они или близко. Как пример константности (постоянства) размера, представьте себе грузовик, движущийся прямо на вас. По мере приближения он кажется все больше и больше, однако вы ведь не думаете, что он растет у вас на глазах. На опыте научившись тому, что расстояние и размер взаимосвязаны, вы справедливо заключаете, что раз грузовик растет в вашем поле зрения, значит, он приближается. По мере того, как предметы приближаются, величина их изображения на сетчатке увеличивается, а если они удаляются, величина их изображения соответственно уменьшается. Мозг не воспринимает это как изменение величины; связывая изображение с прошлым опытом, он интерпретирует происходящие изменения как изменение расстояния до предмета.

Восприятие глубины позволяет нам жить в трехмерном мире. Двухмерные изображения, проецирующиеся на сетчатку, в мозгу превращаются в трехмерные. Для этой трансформации мозг использует относительный размер знакомых предметов. Другой аспект, используемый для оценки расстояния - линейная перспекти-

ва, примером которой служат параллельные линии, сходящиеся при приближении к горизонту. Еще один аспект иногда называется воздушной перспективой. Он состоит в том, что предметы с неясными очертаниями кажутся расположенными дальше, чем ясно различимые предметы. Кроме того, предметы, находящиеся близко и похожие друг на друга, кажутся нам единым целым.

Распознавание стимулов

Как человек распознает образы на основании раздражителей? Одна из теорий (теория анализа признаков) утверждает, что специфические компоненты стимула разделяются и анализируются мозгом индивидуально. Так, одни части мозга анализируют вертикальные линии, а другие - горизонтальные. Затем они совмещаются на более абстрактном уровне обработки информации, образуя опознавательные знаки (идентификаторы), как, например, буква Т, состоящая из вертикальной и горизонтальной линий.

Согласно другой теории (теории матриц), люди имеют цельный ментальный образ (матрицу) для каждого из предметов или представлений. Каждый новый опыт накладывается на матрицу, и в случае достаточно хорошего соответствия стимул идентифицируется как концепция, определяемая матрицей. Например, для буквы Т имеется матрица; когда человек видит стимул такого же вида, как эта матрица, он классифицирует его как букву Т. Теория матриц подвергнута критике за механицизм и за то, что некоторые распознаваемые предметы несходны с предполагаемыми для них матрицами. К примеру, эта теория не может объяснить, почему предметы распознаются в том случае, когда соответствующие ощущения искажены или необычны. Наше восприятие более гибко, чем матрица.

Восприятие как активный процесс

Восприятие активно, а не пассивно. Мы часто слышим, как люди говорят, что они

«впитывают знания»), однако на самом деле они активно участвуют в восприятии идей. Бывают случаи, когда несколько свидетелей происшествия, каждый из которых заслуживает доверия, предлагали разные версии того, что произошло. В некотором смысле мы «создаем» то, что узнаем. Наши знания - не просто копия окружающего мира; если бы это было так, в мире было бы меньше разногласий.

Каким образом происходит восприятие информации? В нем участвует несколько факторов. Восприятие включает классификацию данных в соответствии с их близостью, сходством и другими знакомыми категориями. Например, некоторые люди считают, что толстяки всегда находятся в хорошем расположении духа. В соответствии с этим они в большей готовности воспринимают полного человека счастливым и менее склонны заметить обратное. Забегая вперед, отметим, что такой стереотип может привести к тому, что полный человек будет стараться соответствовать сложившемуся о нем представлению. Многие люди судят о других стереотипно, говоря, к примеру: «он в точности похож на...» или «знаю я таких, как она». Может быть, здесь уместно привести цитату из Евангелия от Матфея: «Не судите, да не судимы будете» (Мф.7:11).

Информация, поступающая в мозг от органов чувств, в случае необходимости может быть реорганизована. Так, в одном из экспериментов использовались специальные очки, переворачивающие изображение «с ног на голову» (Dolezal 1982). Испытуемые, пользующиеся этими очками, в конце концов перестраивались на новый способ получения зрительной информации. По окончании эксперимента им приходилось некоторое время приспосабливаться к обычному зрению.

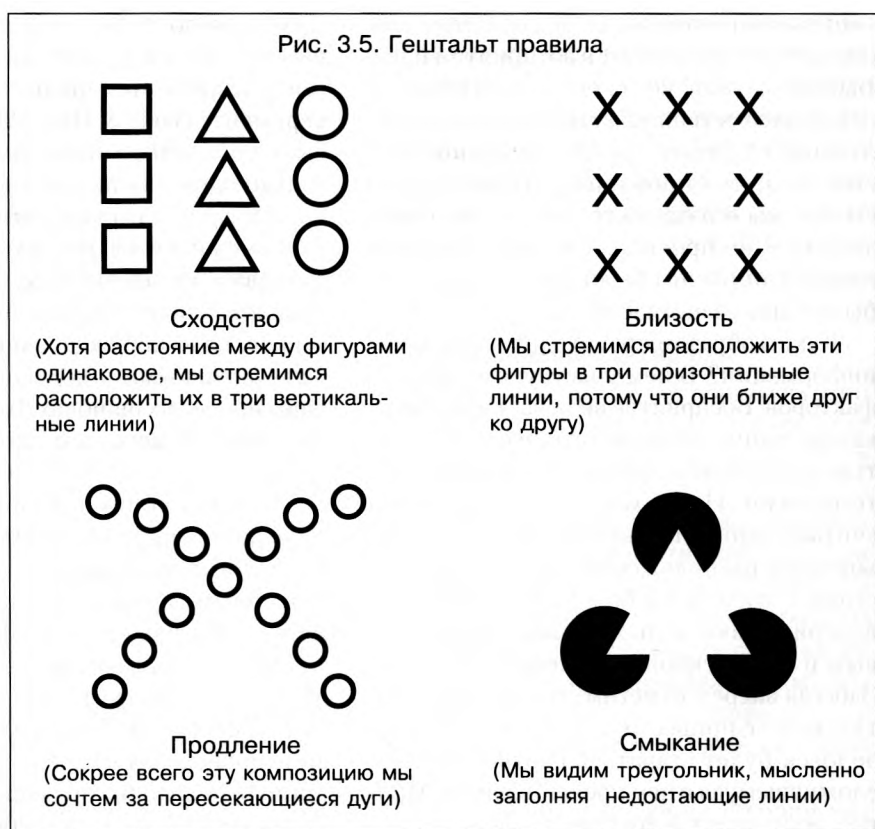
Возможно, здесь содержится урок тем церквям, которые хотят, чтобы новообращенные христиане немедленно пересмотрели свою систему ценностей: переход к новому образу жизни требует времени.

Духовный рост обычно бывает не мгновенным и резким, а медленным и постепенным. Как ускорить этот процесс? В одном эксперименте (Held & Hein 1963) два котенка были помещены в новые условия среды, но только один из них мог вести себя активно. Котенок, которому была предоставлена возможность исследовать среду, приспосабливался к ней быстрее, чем котенок, активность которого была ограничена. Наверное, надо побуждать новообращенных быть активными в церкви и не заострять внимание на их ошибках. Церковная жизнь требует большего, чем пассивное присутствие.

Степень организации информации часто не принимается во внимание. Гештальт-психология утверждает, что мы придаем сенсорным данным значение либо «предмета» («фигуры»), либо «фона», т.е. определяем, что для нас важно (предмет, или объект, восприятия), а что остается на заднем плане (фон). Такое разделение постоянно происходит в нашем восприятии. Например, родители гордятся тем, что их ребенок умеет играть на трубе и считают это важным достижением (предмет восприятия), а его умение играть кажется им неважным (фон), тогда как учитель музыки придерживается прямо противоположного мнения. Гештальт-психологи разработали рисунки, которые позволяют выявить эту способность переходить от предмета к фону. Например, один из таких рисунков выглядит как геометрический орнамент, если доминирующий цвет воспринимается как фон, однако если воспринимать этот цвет как предмет восприятия, на рисунке возникает надпись «Иисус».

Гештальт-психологи сформулировали несколько правил, которые человек использует для организации своего восприятия (см. рис. 3.5). Так, когда у нас имеется несколько объектов, мы мысленно классифицируем их на группы по сходству (правило сходства).

Второе правило - правило близости: мы мысленно связываем между собой объек-



ты, расположенные близко друг к другу. Другие правила гештальт-психологии, касающиеся восприятия - продление (объединение в группу объектов, расположенных вдоль прямых или изогнутых линий) и смыкание (тенденция мысленно заполнять промежутки между объектами).

Наш мозг не только организует сенсорные данные, но и активно добавляет к ним информацию. Человек не просто видит то, что находится в поле его зрения, но и интерпретирует увиденное путем использования дополнительной информации, хотя может и не осознавать этого. Например, слушая речь политического деятеля, люди интерпретируют услышанное с учетом того, что они ранее узнали об этом политике. Или в церкви прихожанин, не являющийся кальвинистом, обращает внимание в проповеди приглашенного пастора не на то, о чем в ней в действительности говорилось, а только на кальвинистские идеи.

Что влияет на наше восприятие?

Какие основные факторы влияют на наше активное творческое восприятие? Очевидно, что большое влияние на него оказывает прошлый опыт. Рассмотрим в качестве иллюстрации классический эксперимент, проведенный Борингом (Boring 1930). Двум группам людей показывали рисунки: одной группе - портрет старухи, а другой - молодой женщины. Затем обеим группам предложили идентифицировать так называемое неоднозначный рисунок, представляющее из себя комбинацию двух изображений. Члены первой группы интерпретировали рисунок как портрет старухи, тогда как члены второй группы увидели в нем изображение девушки.

Вторым фактором, влияющим на содержание восприятия, является ситуация. Например, идя ночью по улицам города, вы вдруг видите неясный силуэт бандита, прячущегося в переулке (Geiwitz 1976,89). Од-

Приложение 3.5. Психология восприятия и христианство

При евангелизации люди часто неправильно понимают смысл того, о чем им рассказывают. Какие концепции психологии восприятия можно использовать для решения этой проблемы?

Ключевой момент состоит в том, что изложение материала должно быть как можно более ясным. Неопределенность приводит к появлению дополнительных стимулов. Постарайтесь использовать знакомую терминологию. Вы станете убедительнее, если обратитесь к знакомым событиям прошлого и ценностям, которые вы разделяете со слушателями.

Кроме того, христиане, как и другие люди, способны неверно воспринимать сенсорную информацию. Например, случается, что при чтении Библии мы видим в ней то, что нам хочется увидеть. У каждого из христиан есть свои любимые темы; творчески дополняя текст, они находят в Библии именно то, что хотят.

Гораздо лучше позволить Писанию самому говорить с нами, стараясь понять его в контексте, но не ограничивая его нашими собственными культурными и личностными рамками. Естественное побуждение заставляет нас искать в Библии поддержку своим культурным, деноминационным и доктринальным взглядам, особенно когда мы читаем стихи, которые можно интерпретировать несколькими различными способами. Знание об этой склонности помогает нам отслеживать и избегать ее.

Во многих колледжах и семинариях студенты вовлечены в непрерывающиеся дискуссии. По поводу этого возникают различные вопросы, например: могут ли обе спорящие стороны неправильно интерпретировать Писание? Хочет ли Бог, чтобы мы доверяли Ему, а не своим делам? Хочет ли Он, чтобы мы были чувствительны к своим недостаткам и не впадали в самодовольство? Возможно, стих, цитируемый в поддержку того или иного мнения, в большей степени отражает индивидуальные особенности восприятия спорщика, чем «очевидный» смысл Писания.

Различия в восприятии играют значительную роль и в следующем аспекте церковной жизни. Представим себе следующую ситуацию: в церковь приходит проповедник, стиль проповедей которого приводит к расколу среди прихожан. Одни из них называют его яркие проповеди «безобразием», тогда как другие считают, что эти проповеди «наполнены Божьей радостью». Возможно, что и та и другая реакция обусловлены прошлым опытом прихожан, являющимся ключевым фактором восприятия. Те из прихожан, которые связывают живой стиль проповедей с отрицательными воспоминаниями, воспринимают проповедника неприязненно, а у других прихожан прошлый опыт, вероятно, был совершенно иным.

Некоторые христиане считают, что их молитвы никогда не получают ответа. Они, возможно, набожны и часто молятся, но не уверены в том, что Бог слышит их. С другой стороны, есть христиане, которые совершенно уверены, что Бог отвечает на их молитвы.

Отсутствие восприятия ответа на молитву можно объяснить с психологической точки зрения. Хотя определенное влияние может оказать общение с людьми, которые считают, что их молитвы получают ответ, большую роль играют также ценности человека. Например, допускает ли его система ценностей ответ на молитву или он изначально предполагает, что Бог всегда молчит?

Большую роль играют ожидания. Человек, ожидающий ответ на молитву, не пропустит его. С другой стороны, надо следить за тем, чтобы не увидеть ответ на молитву в неоднозначной ситуации: может быть, Бог хочет, чтобы мы подождали ответа и не делали поспешных выводов относительно того, что хотим услышать. Эти соображения также касаются восприятия (или отсутствия восприятия) чудес (см. прил. 6.6).

Вероятно, влияние различных взглядов на достижение более точного восприятия, рассматриваемое в конце этой главы, отражено в тех отрывках Писания, в которых требуется, чтобы нарушитель закона имел, по крайней мере, двух и более свидетелей. Различия восприятия также подчеркиваются в Иоанна 12:29: те, кто слушал Бога, услышали Его, тогда как люди, восприятие которых не было «настроено» на Бога, услышали только гром или подумали, что с ними говорит ангел.

Вероятно, влияние различных взглядов на достижение более точного восприятия, рассматриваемое в конце этой главы, отражено в тех отрывках Писания, в которых требуется, чтобы нарушитель закона имел, по крайней мере, двух и более свидетелей. Различия восприятия также подчеркиваются в Иоанна 12:29: те, кто слушал Бога, услышали Его, тогда как люди, восприятие которых не было «настроено» на Бога, услышали только гром или подумали, что с ними говорит ангел.

нако, остановившись и присмотревшись, вы понимаете, что это всего-навсего кот, сидящий на мусорном баке. Точно так же, когда вы голодны, вы прежде всего воспринимаете еду, а потом уже другие объекты (Lazarus, Yousem & Arenberg 1953).

Третий фактор - установки и ценности человека. Эксперимент Брунера и Гудмэна (Bruner & Goodman 1947) показал, что на рисунках детей из бедных семей монеты

были большего размера, чем на рисунках детей, принадлежащих к среднему классу. В первом случае дети преувеличивали размер монет, потому что придавали деньгам большую ценность. Если бы дело было только в отсутствии знания о размере монет, одни дети преувеличили бы его, но другие преуменьшили бы.

Наконец, на восприятие влияют ожидания. Если мы ожидаем, что какое-то собы-

тие произойдет, мы соответственно интерпретируем наши ощущения - в особенности, если эти ощущения неоднозначны. Некоторые из предыдущих примеров включают и это влияние.

Восприятие и чтение

Восприятие играет большую роль в процессе чтения. Читающий человек воспринимает информацию небольшими порциями, поскольку его глаза движутся по тексту с остановками. Когда глаза движутся, они не воспринимают информацию (Shebilski 1977), и человек заполняет пробелы (буквы, пропущенные во время движения глаз). Этот процесс происходит согласно правилу продления гештальт-психологии.

Число букв, которые читатель видит с каждым движением глаз, влияет на скорость чтения. Шебилски (Shebilski 1975) обнаружил, что движения глаз читающего студента колледжа происходят в среднем через каждые четыре-пять букв, тогда как для более опытных читателей эта величина составляет девять-десять букв. На курсах быстрого чтения обучают воспринимать большее число букв с каждым глазным движением.

Мы не обращаем внимания на перцептивную (связанную с восприятием) сложность процесса чтения до тех пор, пока не сталкиваемся с обучением чтению детей, когда эта задача предстает во всей своей сложности. Ребенок может обучаться чтению по «методу целых слов», когда в качестве распознаваемых единиц используются слова. Альтернативным способом обучения чтению является фонетический, когда буквы и слоги складываются в слова. Часто используются одновременно оба метода, т.е. ребенка учат узнавать простые слова, не раскладывая их на буквы, а для более сложных слов применяют фонетический метод. Принимая во внимание количество процессов восприятия задействованных в каждом из этих методов, удивительно, что дети вообще обучаются читать!

Восприятие как отражение реальности

Существует опасность в полном принятии стандартной теории восприятия. Ходжес (Hodges 1986) указывает, что при ее полном принятии наша вера в науку (в том числе психологию) оказывается подорванной, потому что ученые тоже основывают свои выводы на восприятии реальности. Однако мы не можем всегда доверять своему восприятию. Как же тогда приблизиться к пониманию действительности?

Ходжес считает, что один из возможных ответов на этот вопрос дает теория восприятия, предложенная Гибсоном (Gibson 1979). Гибсон подчеркивает, что мы познаем окружающее по отношению к некоторому абсолюту. Другими словами, наше восприятие ограничено рамками существующей реальности. Нашей целью, таким образом, становится приведение нашего восприятия в возможно более точное соответствие с этой реальностью.

Каким образом можно достичь эту цель? Во-первых, необходимо рассматривать события с разных точек зрения. Конечно, Писание предлагает нам интерпретацию, которой мы можем доверять полностью (см. главу 1). Кроме того, необходимо осознать, что восприятие по природе своей постепенно. Ходжес отмечает, что история нашего мира является постепенным осуществлением Божьих целей. Наши интерпретации событий также становятся более верными, когда мы приобретаем опыт. Это предполагает смирение с нашей стороны: чтобы познавать, мы должны признать, что наши теперешние знания неполны и, возможно, ошибочны. В-третьих, знание увеличивается в результате социальных взаимодействий. Мы общаемся со своим окружением и узнаем новые мнения и факты, таким образом увеличивая сумму своих знаний. Очевидно, что общение в сообществе христиан имеет большое значение для развития христианских взглядов на мир, Бога и христианский образ жизни.

Литература

- Boring, E. 1930. A new ambiguous figure. *American Journal of Psychology* 42: 444-445.
- Bornstein, R., D. Leon, & D. Galley. 1987. The generalizability of subliminal mere exposure effects. *Journal of Personality and Social Psychology* 53: 1070-1079.
- Brand, P. and P. Yancey. 1980. *Fearfully and wonderfully made*. Grand Rapids: Zondervan.
- Bruner, J. & C. Goodman. 1940. Value and need as organizing factors in perception. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 42: 33-44.
- Dolezal, H. 1982. *Living in a world transformed*. New York: Academic.
- Enroth, R. 1977. *Youth, brainwashing, and the extremist cults*. Grand Rapids: Zondervan.
- Fechner, G. 1860. *Elements of psychophysics*. Cited in R. Fancher. 1990. *Pioneers of psychology*, 2nd ed. New York: Norton.
- Galton, F. 1907. *Inquiries in human faculty and its development*. London: Dent & Sons.
- Gibson, J. 1979. *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Held, R. & A. Hein. 1963. Movement-produced stimulation. *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 56:872-876.
- Heron, W. 1957. The pathology of boredom. *Scientific American* (Jan.): 52-56.
- Hodges, B. 1986. Perception, relativity and knowing and doing the truth. In: *Psychology and the Christian faith*, ed. S. Jones, Grand Rapids: Baker.
- Korem, D. & P. Meier. 1989. *The fakers*. Grand Rapids: Baker.
- Kotelsky, R. 1980. *Psychology from a Christian perspective*. Nashville: Abindon.
- Lazarus, R., H. Yousem, & D. Arenberg. 1953. Hunger and perception. *Journal of Personality* 21: 312-328.
- McBurney, D. & J. Gent. On the nature of taste qualities. *Psychological Bulletin* 86: 151-167.
- McCleary, R. & R. Lazarus. 1949. Autonomic discrimination without awareness, *Journal of Personality* 18: 171-179.
- Meade, E. 1976. How to keep from being manipulated. *Christian Life* (May): 16-17, 47-48.
- Montagu, A. 1986. *Touching*. 3rd ed. New York: Harper & Row.
- Myers, D. & M. Jeeves. *Psychology through the eyes of faith*. San Francisco: Harper & Row.
- Philipchalk, R. 1988. *Psychology and Christianity*. Lanham, Md: Univ. Press of America.
- Shebilski, W. 1975. Reading eye movements. In: *Understanding language*, ed. D. Massaro. New York: Academic.
- Shebilski, W. 1977. Visuomotor coordination in visual direction and positive constancies. In: *Stability and constancy in visual perception*, ed. W. Epstein. New York: Wiley.
- Sherif, M. 1937. An experimental approach to the study of attitudes. *Sociometry* 1: 90-98.
- Stephens, M. 1972. *Psychophysics and social scaling*. Morristown, N.J.: General Learning.
- Suedfeld, P. & J. Kristeller. 1982. Stimulus reduction as a technique in health psychology. *Health Psychology* 1: 337-357.
- Thorne, S. & P. Himmelstein. 1984. The role of suggestion in perception of satanic messages in rock and roll recordings. *Journal of Psychology* 116:245-248.
- Vokey, J. & J. Read. 1985. Subliminal messages: Between the devil and the media. *American Psychologist* 40: 1231-1239.

ЭМОЦИИ

Мы все знакомы с эмоциями, однако дать определение этому понятию не слишком легко. Эмоции затрагивают чувственную, или аффективную, сторону человека: мы чувствуем эмоции. Однако наши чувства тесно связаны с мышлением, поскольку некоторые мысли вызывают положительные или отрицательные эмоции. Эмоции также имеют биологический аспект: они сопровождаются возбуждением. Кроме того, эмоции тесно связаны с мотивацией. Эмоции вызывают определенное поведение. Хотя некоторые люди считают, что эмоции и настроение - это одно и то же, между этими понятиями есть различия: эмоции более интенсивны и менее продолжительны, чем настроения (Morris 1987).

Возможно, наилучший способ определить, что такое эмоции - это привести примеры наиболее часто встречающихся эмоций. К положительным эмоциям относятся удивление, ликование, нежность, радость, а к отрицательным - страх, отвращение, гнев, грусть, тревогу и страдание.

Наверное, американцы ориентированы на чувства больше, чем люди других национальностей. Мы восхищаемся людьми, которые вопреки очевидности следуют своим чувствам в поисках истины (Sovine 1988). Многие браки основаны на чувствах. Зачастую, когда супруги больше не испытывают этих чувств, они находят новых партнеров. Некоторые люди основываются на чувствах и в определении духовности: они разочарованы, если не «чувствуют присутствия Бога» в своей жизни.

Результаты переоценки роли эмоций очевидны: это разбитые семьи, многочисленные связи вне брака и неглубокая вера. Отсюда недалеко до умозаключения, что в жизни истинного христианина чувствам совсем или почти нет места. В евангелической брошюре «Четыре духовных закона» эмоции описываются как «прицепной вагон» «поезда» (христианской жизни), тогда как факты сравниваются с локомотивом. Действительно, должны ли христиане полагаться только на факты и игнорировать эмоции?

В Библии знанию отдается преимущество по сравнению с чувствами (Sovine 1988). В Новом Завете греческое слово, обозначающее знание, встречается 491 раз, а слово «чувства» - всего два раза. Однако

Приложение 4.1. Библия и эмоции

Хотя само слово, обозначающее эмоцию, редко встречается в Новом Завете, некоторые эмоции в нем упоминаются. Часто они связываются с определенными органами человека, что подчеркивает важную роль эмоций в холистической (целостной) природе человеческого существования.

Обратимся к Бытию 43:30. Иосиф почувствовал, что «воскипела любовь к брату его». В оригинальном тексте на иврите слова «воскипела любовь» относятся к нескольким органам человека. Это выражение встречается в Ветхом Завете несколько раз в контексте описания эмоциональной реакции. Очевидно, эмоции сильно влияют на внутренние органы.

Та же мысль проводится в Новом Завете (Флп.1:8; Флм.7:20; Ин.3:17-19). Христос удаляет отрицательные эмоции, беспокойство и стресс, когда мы полагаемся на Него. Если мы возложим нашу ношу на Христа, то получим отдых.

Отдых во Христе и покой, который дает уверенность в Его прощении и принятии, может предотвратить психосоматическое заболевание. В Книге Притчей говорится, что вера в Бога способствует здоровью человека (Притч.3:8). В Библии много говорится об эмоциях, причем многие отрывки буквально или в переносном смысле связывают физиологическую реакцию с эмоциональным чувством.

Писание рассматривает многие специфические эмоции. В книге Плач Иеремии описывается страдание; сходные настроения отмечаются в Книге Экклезиаста. Из Евангелий ясно следует, что сам Христос испытывал разнообразные эмоции. Скорее всего, существует некая «золотая середина», когда эмоции играют важную роль, но не превалируют в жизни человека.

Теории эмоций

Хотя понятие эмоции с трудом поддается определению, оно общепринято. Эмоции - это разнообразные психические переживания, от любви и ненависти до страха и грусти. Что возникает первым: биологическое возбуждение или восприятие чувства? Уильям Джеймс считал, что эмоциональные переживания обусловлены тем, что человек сознательно фиксирует изменения, происходящие в различных системах организма, т.е. наши чувства вызваны биологическими причинами. Эта концеп-

ция известна как теория Джеймса-Ланге. Альтернативный подход нашел отражение в теории Кэннона-Барда (Bard 1938), которая утверждает, что эмоции и органическое возбуждение в организме возникают одновременно. Например, если вы видите автомобильную катастрофу, ее восприятие и эмоциональная реакция возникают в одно и то же время.

Третья теория утверждает, что когнитивные (мысли и идеи) определяют эмоции. Шехтер и Сингер (Schachter & Singer 1962), в принципе принимая теорию Джеймса-Ланге, считают, что физическое возбуждение, связанное с эмоцией, вначале неспецифично и превращается в определенную эмоцию после когнитивного (сознательного) анализа. Таким образом, мысленная интерпретация события определяет и возникающие в связи с ним переживания.

В качестве иллюстрации приведем эксперимент Шехтера и Сингера. Испытуемым делали инъекцию стимулятора (при

этом им говорили, что это витамин) и просили их подождать в присутствии помощника экспериментатора, который либо выражал гнев, либо дурачился. Испытуемые, находящиеся под воздействием стимулятора, интерпретировали свои переживания как гнев или веселье в зависимости от того, как вел себя помощник экспериментатора. Из этого следует, что мы интерпретируем наши эмоции в зависимости от контекста.

Впрочем, когнитивная теория Шехтера-Сингера имеет и слабые стороны. Попытки других авторов повторить их классический эксперимент были безуспешными (Hogan & Schroeder 1981). Более того, когниции (мысли) не всегда определяют эмоции: если бы это было так, мы бы могли изменять эмоции путем простого изменения мыслей. Хотя такая замена иногда и помогает (см. главу 7), это не происходит автоматически. Пациент, страдающий хронической депрессией, не вылечится от того, что будет насвистывать веселенький мотивчик!

Когнитивная теория подчеркивает важный аспект эмоциональных переживаний, известный как когнитивная оценка. Оценка автоматически следует за событием и определяет как эмоциональную, так и поведенческую реакцию на него. Таким образом, когниции играют даже более серьезную роль, чем предполагается в рамках теории Шехтера-Сингера: они детерминируют не только специфику эмоции, но и реакцию и степень возбуждения.

Наконец, еще одна теория выделяет физиологическую основу эмоций. Эмоции активируют автономную нервную систему (см. главы 2 и 5), что приводит к учащению пульса, потоотделению и многим другим физиологическим последствиям. Мышцы лица также получают сигналы, не относящиеся к автономной нервной системе, что вызывает изменение выражения лица и гримасы; может измениться приток крови к лицу, отчего оно покраснеет или побледнеет (Zajonc 1975). Информация о выражении лица затем передается мозгу, где эти

выражения интерпретируются и идентифицируются. Таким образом, физиологическая теория также имеет много общего с теорией Джеймса - Ланге.

Какая из этих теорий лучше всего описывает эмоции? Этот вопрос до сих пор является дискуссионным. Может быть, определение эмоций зависит от обстоятельств, а конкурирующие теории на самом деле являются взаимодополняющими: иногда возбуждение предшествует эмоции, в каких-то случаях эмоции определяются мыслями, а в каких-то эти процессы протекают одновременно.

Невербальная коммуникация

Мы можем рассказать о своих чувствах другим людям, описав их. Однако для того, чтобы сообщить о своих чувствах, есть и другие способы. Эффективными способами коммуникации (передачи информации) являются выражения лица, движения тела, жесты и голосовые характеристики. Слова «Я люблю тебя» можно интерпретировать совершенно по-разному в зависимости от того, сказаны ли они шепотом, насмешливо, со слезами или с объятиями.

Под невербальной коммуникацией подразумевается любое выражение чувств, не использующее слова или символы слов. Обычно под невербальной коммуникацией понимают различные поведенческие реакции, которые могут применяться совместно со словесной передачей информации. Один из способов невербальной коммуникации - так называемый «паралингвальный», т.е. речевой, но не словесный (например, тон, выражение, высота, интенсивность и скорость речи). Второй - контакт глаз, который помогает прояснить отношения между людьми (положительные или отрицательные, близкие или далекие). Обычно люди глядят в глаза тем, кто им нравится, и избегают этого с тем, кто им антипатичен. Позы, или «язык тела», могут быть тонким показателем психологического состояния. Например, человек, сидящий очень прямо, возможно, испытыва-

ет тревогу. Для открытых и общительных людей характерны спокойные, открытые позы. Люди, скрещивающие руки и кладущие ногу на ногу, часто бывают замкнутыми и недоверчивыми.

Эмоциональное состояние может быть передано многими способами, а не только через движения и жесты. Иногда люди настолько сосредоточены на том, что говорят, что забывают про «язык тела». Словесное сообщение может противоречить невербальному. Как правило, мы считаем, что все способы коммуникации (вербальный, вокальный, лицевой и моторный) передают одно и то же. Так, когда человек говорит, что у него депрессия, мы предполагаем, что у него на глазах будут слезы, его голос будет тихим или прерывающимся, а руки он стиснет или они будут дрожать. Научные исследования показали, что только 7% информации передается путем вербальной коммуникации, тогда как 38% передается вокально и 55% — через выражение лица (Mehrabian 1976). Невербальная коммуникация воспринимается как более достоверная, чем вербальная. Примером противоречивой коммуникации служит сарказм, когда вербально передается положительное сообщение, но негативный тон или выражение лица опровергают его позитивность.

Положительные эмоции

Котески (Koteskey 1980) связывает положительные эмоции с нашим подобием Богу. Эмоция любви описана в рассказе о блудном сыне, когда отец бежит к своему непутевому сыну и целует его. Христос плакал у могилы Лазаря, потому что любил своего друга.

Радость - это другой пример положительной эмоции. В Писании говорится, что небеса радуются, когда грешник раскается. Радость верующего человека глубже, чем мирская, потому что она не зависит от внешних обстоятельств. Эту радость у нас нельзя отнять.

Спокойствие и благоговение также входят в перечень положительных эмоций,

хотя они редко упоминаются современными психологами. В Библии сотни раз повторяются слова «страх Божий»; под этими словами подразумевается благоговение и преклонение перед Богом.

Хотя Котески связывает эти эмоции с Божьим образом, в действительности не все они от Бога. Например, существует извращенная любовь, радость от прелюбодеяния, умиротворение наркомана или преклонение перед властью. Хотя положительные эмоции желательнее, чем отрицательные, сами по себе они не обеспечивают подобия Богу.

Совайн (Sovine 1988) считает, что некоторые из перечисленных Котески эмоций вообще не являются таковыми. Эмоция любви зависит от обстоятельств, однако в Библии любовь связана с действиями и установками, а не с чувствами (см. Мф.5:44, 1 Кор. 13:4). Радость основана на положении во Христе, а не на эмоциональном состоянии (Лк. 10:17-20). Быть в мире значит не просто уживаться с другими людьми, но отдать свою жизнь в руки Бога.

Отрицательные эмоции

Котески также перечисляет менее желательные эмоции. Их тоже можно связать с Богом, поскольку в Библии говорится, что Бог может гневаться или ненавидеть. Однако люди, как правило, неверно адресуют эти отрицательные эмоции. Кирван (Kirwan 1986) замечает, что четыре отрицательные эмоции - страх, вина, гнев и скорбь - непосредственно связаны с грехопадением (Быт. 3:10. 4:6).

Отрицательные эмоции, перечисленные Котески, включают ненависть. Без сомнения Бог ненавидит грех и призывает нас ненавидеть зло (но не того, кто совершает зло). Скорбь тоже описывается в Библии как присущая Богу: Христа называли «скорбящим». Однако скорбь христианина в отличие от неверующего не является безысходной.

Зависть и ревность - важные аспекты человеческого поведения, хотя психологи

часто о них забывают. Себялюбие является одной из основных черт человека, но с Божьей помощью мы можем стать более альтруистичными. Нам всем - христианам и нехристианам - надо помнить о том, что человеку свойственно завидовать.

Как отмечает Котески, в нескольких библейских отрывках описан Божий гнев. Этот гнев оправдан, потому что он касается греха или страдания. И все же Бог «гневаётся медленно», в чем нам надо брать с него пример. То, как мы контролируем гнев, тесно связано с реакцией на гнев наших родителей, потому что подражание поведению родителей играет важнейшую роль в развитии личности. Ребенок легко

перенимает тенденцию к подавлению гнева у родителей, особенно у родителя того же пола. Многие родители не одобряют выражение гнева у детей, даже когда это оправдано обстоятельствами. Дети таких родителей приучаются бояться своего гнева и вырастают с сознанием, что признать или выразить свой гнев приведет к наказанию или неприятию. Подавление гнева часто приводит к его перенесению на кого-то или что-то другое. Подавленное недовольство способно вызвать физические расстройства (бессонницу, усталость, потерю аппетита).

Павел предупреждает, что мы не должны «согрешать гневаясь» (Еф.4:26). Хотя

Приложение 4.2. Горе

Книга Иова целиком посвящена рассмотрению стресса, вызванного значительными потерями. Иов потерял своих детей, имущество, здоровье и вообще все, что имел. С Божьей помощью он смог преодолеть боль потери и вернуться к активной жизни.

Горе, которое испытывает человек в связи с тяжелой потерей, не является клинической депрессией. Однако если человек «замкнется» на своем горе, оно может превратиться в депрессию. Кюблер-Росс (Kubler-Ross 1969) описала пять стадий горя, переживаемые большинством горюющих людей; прохождение которых предотвращает хроническую депрессию. На первой стадии (стадии отрицания) человек отказывается верить в происходящее. Вторая стадия - гнев против других людей или внешних сил (гнев, направленный вовне). На этой стадии почти всегда присутствует гнев на Бога за то, что Он допустил потерю. После понимания реальности происходящего и гнева на Бога (или кого-то, кто кажется ответственным за потерю) приходит чувство вины. Для этой третьей стадии, которая называется стадией «сделки» и довольно быстро проходит, характерно смешение истинной и ложной вины. Четвертая стадия - стадия депрессии или истинного горя - является абсолютно необходимой. Люди, испытавшие тяжелую потерю, должны ее оплакать. Если четвертая стадия не пройдена, горе может перейти в депрессию умеренной тяжести, которая может длиться годами. Пятая стадия, восстановление, довольно кратковременная и наступает автоматически после прохождения предыдущих стадий (отрицания, гнева, направленного вовне, гнева, направленного вовнутрь и истинного горя). Во время стадии восстановления возвращается радость жизни. Тяжелая потеря приводит к длительной депрессии в том случае, если человек старается игнорировать свой гнев или подавить его.

гнев и допустим, «солнце да не зайдет» пока мы еще пребываем в гневе. Те, кто может сознательно освободиться от гнева, редко заболевают клинической депрессией. Очень часто гнев нами не осознается из-за того, что мы боимся в нем признаться. Подавленный гнев может быть направлен на других (недовольство) или на себя (истинная или ложная вина).

Дети, идентифицирующие себя с хронически депрессивными родителями, воспринимают соответствующие установки. Их гнев в конце концов оказывает влияние на их нервную систему, которая приспособливается к депрессии как образу жизни, что может привести к неблагоприятным и далеко идущим последствиям.

Зачем мы испытываем страх, гнев, горе, тревогу и другие отрицательные эмоции? Нужны ли эти переживания? Негативные эмоции могут предупреждать нас о том, что что-то в нашей жизни не в порядке (Sovine 1988). Страх говорит нам о том, чтобы мы убежали или боролись (реакция «борись или беги»), вина может указывать на грех, а горе - естественная реакция на потерю, показывающая необходимость к ней приспособиться.

Если на отрицательные эмоции не обращать внимания, они могут привести к проблемам физического характера, которые называют психосоматическими проблемами. Многие (но не все) случаи высокого давления, сердечных болезней, колита, гастрита, артрита, язвы желудка, астмы, сыпи, головных болей и даже рака вызваны длительным стрессом и связанными с ним отрицательными эмоциями. Эти болезни не воображаемые, а действительные, но их причиной явились психологические проблемы.

Выражать или подавлять?

Что делать с отрицательными эмоциями? Некоторые психологи советуют полностью выражать их (например, в так называемых «группах встреч», где требуется абсолютная честность). Такой подход мож-

но назвать «выплесни все» или «расскажи о своих чувствах». Он помогает бороться с подавлением эмоций, но таит в себе ряд опасностей. Прямая конфронтация не улучшает дружеские взаимоотношения, которые требуют некоторой доли умолчания. Некоторые люди, пытаясь «рассказать все», могут на самом деле рассказать даже больше, чем они действительно чувствуют. Как упоминалось выше, чувства бывает трудно точно определить, и человеку, который над ними не задумывается, легко их преувеличить.

Однако не надо и впадать в другую крайность, а именно сдерживать все эмоции. Это чревато психосоматическими проблемами или непрямым выражением чувств с использованием механизмов психологической защиты (см. главу 12). Механизмы защиты не способствуют укреплению взаимоотношений.

Наверное, наилучшей возможностью является так называемое «контролируемое вербальное выражение» эмоций. Упор в нем надо делать именно на ваши чувства, а не на то, что сказал или сделал другой человек. Этот способ включает признание своих эмоций и покаяние.

Депрессия

Эмоция, которую ощущал время от времени каждый - обычная депрессия. Сейчас речь идет не о клиническом случае, который будет обсуждаться в главе 14, а о более распространенном варианте. Такая «нормальная» депрессия бывает после рождения ребенка, смерти кого-то из близких, неудачи или достижения крупной цели. Для некоторых людей нормально чувствовать себя плохо по понедельникам или дождливым дням.

Библия о депрессии

В Библии много говорится о депрессии. Псалом 37 (1-19) описывает симптомы тяжелой депрессии:

«Господи! Не в ярости Твоей обличай

меня и не во гневе Твоем наказывай меня. Ибо стрелы Твои вонзились в меня, и рука Твоя тяготеет на мне. Нет целого места в плоти моей от гнева Твоего; нет мира в костях моих от грехов моих. Ибо беззакония мои превысили голову мою, как тяжелое бремя отяготели на мне. Смердят, гноят-

ся раны мои от безумия моего. Я согбен и совсем поник, весь день сетуя хожу; ибо чресла мои полны воспалениями, и нет целого места в плоти моей. Я изнемог и сокрушен чрезмерно; кричу от терзания сердца моего. Господи! Пред тобою все желания мои, и воздыхание мое не сокрыть

Приложение 4.3. Самоубийство

Депрессия - основная причина самоубийств, которые, в свою очередь, занимают десятое место в списке причин смерти в США. Около 10% людей, угрожающий самоубийством, в конце концов совершают его. По этой причине любую угрозу самоубийства следует воспринимать серьезно. Восемьдесят процентов самоубийц перед этим предупреждали кого-нибудь о своих намерениях. Частота самоубийств выше среди разведенных, вдовцов и в высших социально-экономических группах. Самый высокий риск самоубийства наблюдается у одиноких белых мужчин старше 45 лет. Женщины предпринимают попытки самоубийства в пять раз чаще мужчин, однако смертельный исход у мужчин в два раза выше, чем у женщин. Мужчины в основном прибегают к более «сильным» средствам самоубийства (огнестрельное оружие или автокатастрофа), тогда как для женщин характерны более «мягкие» способы (передозировка лекарств). Женщины чаще используют самоубийство в качестве средства манипулирования.

О суицидальном намерении могут предупредить следующие признаки. Большинство потенциальных самоубийц страдает от эмоциональной боли, проявляющейся в виде депрессии, и испытывает непреодолимое чувство безнадежности. Многие из них перенесли тяжелую утрату, например, потеряли супруга или работу. Самоубийство может быть вызвано большим количеством жизненных неурядиц, произошедших в течение короткого промежутка времени. Суицидальные настроения характерны для людей с сильной потребностью в достижениях, а также для тех, кто хронически проявляет саморазрушительное поведение (например, зависимость от алкоголя или наркотиков). Очевидный признак - предыдущие случаи попыток или угроз самоубийства. Самоубийцы часто начинают с мимолетных мыслей о самоубийстве, затем эти мысли становятся все более настойчивыми и в конечном итоге приводят к реальной попытке покончить с собой.

Людей, проявляющие суицидальные тенденции, следует побудить изменить их саморазрушительное мышление и поведение. Христиане считают самоубийство таким же грехом, как убийство. Заповедь «не убий» относится к себе так же, как и к другим. Никто из самоубийц, упомянутых в Библии, не выполнял в тот момент волю Бога. Многие из этих самоубийств, включая Абимелеха (Суд.9:54), Самсона (Суд. 16:30), Саула (1 Цар.31:4), оруженосца Саула (1 Цар.31:5), Ахитофела (2 Цар.17:23), Замврия (1 Цар.16:18) и Иуды (Мф. 27:3-5), могут считаться скорее жертвами военных действий, нежели истинными самоубийствами.

Христианскому консультанту в обязательном порядке надо научиться распознавать суицидальные намерения и серьезно относиться к угрозам самоубийства. Человека, проявляющего суицидальные тенденции, лучше всего переадресовать к специалисту-психотерапевту.

Приложение 4.4. Эмоции, впечатления и принятие решений

Большинство христиан считает, что при принятии решений надо руководствоваться Божьей волей. Однако как узнать, в чем состоит Его воля? Некоторые христиане придерживаются мнения, что Бог руководит нами через наши впечатления, которые Добсон (Dobson 1980) связывает с эмоциями. Другие утверждают, что Бог посылает нам определенные ощущения, чтобы указать Свою волю. Одна группа христиан выявила несколько сотен ощущений, каждое из которых, по их мнению, соответствует конкретному посланию от Бога. Эта группа даже построила церковь, архитектура которой была определена таким образом! Итак, надо ли нам основываться на наших ощущениях и впечатлениях, чтобы узнать Божью волю?

Эта проблема обсуждалась в двух книгах, обе из которых представляют значительную ценность, хотя их авторы используют разные подходы и местами противоречат друг другу. В одной из глав книги Добсона (Dobson 1980) обобщается большое количество традиционных представлений по этому вопросу, тогда как в книге Фризена (Friesen 1980) предлагается более нетрадиционный подход.

Добсон приводит три источника наших впечатлений - Бог, Сатана и наше «я», причем, по его мнению, «я» до некоторой степени вовлечено и в два первых источника. Источник конкретного впечатления зачастую трудно определить. Как удостовериться в том, что наше ощущение отражает именно Божью волю?

Для определения воли Бога следует сразу обратиться к Библии, чтобы исключить всякое мнение, противное Слову Божьему. Можно попросить Бога прояснить его волю. Он может сделать это, но может и позволить нам попробовать сделать собственный выбор, основанный на собственном суждении.

Очень вероятно, что мы будем самостоятельно делать выбор по поводу проблем, не имеющих принципиального значения. Например, некоторые студенты колледжа несколько раз меняют свои специализации, потому что не уверены, в чем состоит Божья воля. Конечно, в каком-то конкретном случае Его воля может состоять как раз в том, чтобы сменить

от Тебя. Сердце мое трепещет; оставила меня сила моя, и свет очей моих, - и того нет у меня. Друзья мои и искренние отступили от язвы моей, и ближние мои стоят вдали. Ищущие же души моей ставят сети, и желающие мне зла говорят о погибели моей и замышляют всякий день козни. А я, как глухой, не слышу, и как немой, который не открывает уст своих; и стал я, как человек, который не слышит и не имеет в устах своих ответа. Ибо на Тебя, Господи, уповаю я; Ты услышишь, Господи, Боже мой. И я сказал: да не восторжествуют надо мной враги мои; когда колеблется нога моя, они величаются надо

мною. Я близок к падению, и скорбь моя всегда предо мною. Беззаконие мое я сознаю, сокрушаюсь о грехе моем».

Описания депрессии можно найти и в других местах Библии; см. например, описание Каина в Бытии (Быт.4:6-7).

Люди, страдающие депрессией, могут часто плакать; их лица обычно выражают их чувства. Они пессимистично смотрят на жизнь и их преследуют мучительные мысли (см. Пс. 41:5). Они непрестанно обдумывают свои прошлые ошибки и испытывают необоснованное чувство вины. Часто они сосредоточены на себе и избегают дру-

несколько специальностей и таким образом приобрести широкий кругозор (мы упоминаем об этом как о возможности, а не в качестве рекомендации!)

Однако в случае важных решений Бог руководит нами. Может показать, что в данном случае мы приходим в опасную близость с тем, чтобы полагаться на чувства. Однако многие христиане свидетельствовали о чувстве уверенности, возникавшем, когда выбор касался действительно важных вещей в их жизни. Напротив, когда предполагается значительная жизненная перемена, а христианин принимает ее с чувством непрерывного беспокойства, это может быть предостережением и указывать на необходимость подождать и еще раз всесторонне обдумать свой выбор.

Как наше решение подтверждается Богом? Это может произойти через Писание. Например, Шеффер воспринял текст Иса.2:2 как подтверждение того, что ему следует открыть получивший впоследствии широкую известность молодежный приют «Убежище» («Л'Абри»), с которого началось его всемирное служение. С другой стороны, подтверждение может придти и от набожных христиан, восприимчивых к Святому Духу и наделенных проницательностью. Источником подтверждения может оказаться муж (жена) или обстоятельства. Примером последнего случая служит руно Гидеона. (Отметим, впрочем, что Гидеон не получил через руно волю Бога; руно явилось ее подтверждением). Однако требуется осторожность, чтобы не превратить обстоятельства в своего рода идола.

Стараясь понять Божью волю, легко принять свои намерения за идеи Бога. Иногда молитвой и чтением Библии руководят сильные личные предпочтения. Мы должны всегда быть открыты Божьему руководству, независимо от последствий, и принимать Его уроки.

Мы также должны слышать Бога, когда Он говорит: «Подожди немного». В некоторых случаях Бог сразу открывает нужную дверь, и Его воля становится ясной. Однако обычно Он просит нас не торопиться с решениями. Наконец, нельзя упускать из виду, что (вопреки тому, что написано в брошюре «Четыре духовных закона») Божья воля в конкретном случае может быть не единственной. У Бога может быть несколько различных планов.

гих людей.

Физические эффекты обычной депрессии описаны в Псалме 101 (стихи 4-7):

«Ибо исчезли, как дым, дни мои, и кости мои обожжены, как головня. Сердце мое поражено, и иссохло, как трава, так что я забываю есть хлеб мой. От голоса стенания моего кости мои прилипли к плоти моей. Я уподобился пеликану в пустыне; я стал как филин на развалинах. Не сплю и сию, как одинокая птица на кровле».

Депрессия может привести к нарушениям сна, аппетита и пищеварения.

Причины депрессии

Депрессия может быть эффективным способом манипулирования или даже избавления от гнева. Она также может быть способом привлечения внимания. С другой стороны, обычная депрессия может иметь органические причины. Нарушения настроения бывают обусловлены генетически. Некоторые эндокринные нарушения или недостаток определенных химических веществ приводят к депрессии. Симптомы депрессии иногда появляются при вирусных заболеваниях или усталости.

Однако в большинстве случаев депрессии

Приложение 4.5. Христианские книги об эмоциях

В последние годы опубликовано несколько книг, рассматривающих эмоции в контексте христианской веры.

Наиболее известная книга об эмоциях с точки зрения христианина - бестселлер Добсона «Можно ли доверять эмоциям?» («Emotions: Can You Trust Them», Dobson 1980). Первоначально эта книга представляла собой серию брошюр для подростков и взрослых, которые впоследствии были выпущены в виде однотомника. Отдельные главы посвящены вине, романтической любви и гневу. В книге представлены яркие, интересные и полезные идеи и гипотезы. Последняя ее глава рассматривает впечатления и познание воли Божьей (см. приложение 4.4).

Книга ВандерГута «Как помочь детям выработать здоровые эмоции» («Helping Children Grow Healthy Emotions», VanderGoot 1987) написана в более научном, но достаточно доступном стиле. Как следует из ее названия, она касается в основном детской психологии, однако в последних трех главах вопрос об эмоциях обсуждается с более общей точки зрения.

В книге Мерфри «Созданы для подчинения» («Made to Be Mastered», Murphree 1984) обсуждаются философские аспекты одиночества, эмоциональной зависимости, страдания, неудачи и успеха. Хотя эта книга в основном написана с философски-теологической точки зрения, автор также останавливается и на соответствующих психологических факторах.

Бестселлер Симандса «Исцеление чувств» («Healing Damaged Emotions», Seamands 1981) - отличное руководство для непрофессиональное. В ней рассматриваются вопросы вины, депрессии, перфекционизма и низкой самооценки. Эту книгу можно использовать для проведения занятий в воскресной школе. Другие книги этого автора также представляют значительный интерес.

Бэйкас и Чейпиен (Bachus & Chapien 1980) объясняют, как избежать гнева, страха и тревоги, применяя «терапию неверия». Их подход к эмоциональным проблемам имеет много общего с рационально-эмотивной терапией (см. главу 16). Эта книга очень популярна и выдержала несколько переизданий.

В нескольких христианских книгах одна и более глав посвящены эмоциям. Робертс (Roberts 1986) сравнивает эмоции с плодом духа в одноименной главе. В прекрасной книге Коллинза (Collins 1985) о мышлении и мозге одна из глав уделена эмоциям. Кроме того, тревога, одиночество, депрессия, гнев, вина и горе рассматриваются в пяти главах обширного руководства по христианскому консультированию того же автора (Collins 1980).

В одной из глав своей отличной книги «Общая психология для христианских консультантов» («General Psychology for Christian Counselors», Koteskey 1983) Котески дает советы по практическому консультированию по вопросам эмоций. Роль эмоций в христианской жизни также подробно обсуждается Кируэном (Kirwan 1984) и Филипчаком (Philipchalk 1988). Одна глава в монографии Майерса и Дживса (Myers & Jeeves 1987) посвящена эмоциям. Христианский взгляд на эмоции мужчин можно найти в книге Джонса и Филипс-Джонс (Jones & Philips-Jones 1988).

рессия возникает в результате стресса. Хорошим примером влияния стресса на эмоции человека является библейская история Иова. Такие события, как развод или другие жизненные кризисы, зачастую вызывают реакцию депрессии. К депрессии может привести чувство вины, неправильное понимание событий (см. Пс. 71:1-3) или влияние Сатаны.

Минирт и Майер (Minirth & Meier 1978, 135-195) предлагают следующие способы борьбы с депрессией:

1. Примите Христа как источника вашей силы.
2. Читайте Библию, позвольте ей изменить ваше мышление.
3. Молитесь и призывайте Божью помощь.
4. Избегайте греха.
5. Не пытайтесь играть роль Бога: депрессия может быть вызвана попытками назвать себя.
6. Признайте ваш подавленный гнев, вы-

разите его словесно и простите других.

7. Сосредоточьтесь на действиях: действия часто определяют чувства.
8. Измените мысли о себе.
9. Общайтесь с другими христианами и развивайте отношения с ними.
10. Не мстите.
11. Научитесь смотреть на жизнь позитивно и справляться с тенденцией к зависимости.
12. Признайте нездоровый страх быть отвергнутым.
13. Реагируйте разумно, а не агрессивно.
14. Уменьшите стресс, изменив свою жизнь.
15. Найдите новые интересы и занятия.
16. Не копайтесь в себе.
17. Примите ответственность за свою депрессию.
18. Осознайте, что никто не идеален.
19. Научитесь смеяться: смех успокаивает.
20. Обратитесь за помощью: консультирование может вернуть вам надежду.

Литература

- Backus, W. & M. Chapien. 1980. *Telling yourself the truth*. Minneapolis: Bethany.
- Bard, P. 1938, Studies in the cortical representation of somatic sensibility. *Harvey Lectures* 33: 143-169
- Collins, C. 1980. *Christian counseling: A comprehensive guide*. Waco: Word.
- Collins, C. 1985. *The magnificent mind*. Waco: Word.
- Dobson, J. 1980. *Emotions: Can you trust them?* Ventura, Calif.: Regal.
- Friesen, J. 1980. *Decision making and the will of God*. Portland: Multnomah.
- Hogan, R. & D. Schroeder. 1981. Seven biases in psychology. *Psychology Today* 15:8-14.
- James, W. What is emotion. *Mind* 19:188-205.
- Jones, J. & L. Phillips-Jones. *Men have feelings too!* Wheaton, Ill.: Victor.
- Kirwan, W. 1984. *Biblical concepts for Christian counseling*. Grand Rapids: Baker.
- Kirwan, W. 1986. *Counseling today* (cassette tape), spring.
- Koteskey, R. 1980. Toward the development of a Christian psychology: Emotion. *Journal of Psychology and Theology* 8 (Winter): 303-319.
- Koteskey, R. 1983. *General psychology for Christian counselors*. Nashville: Abingdon.
- Kubler-Ross, E. 1969. *On death and dying*. New York: MacMillan.
- Mehrabian, A. 1971. *Silent messages*. Belmont, Calif.: Wadsworth.
- Minirth, F. & P. Meier. 1978. *Happiness is a choice*. Grand Rapids: Baker.
- Morris, W. 1987. *Mood*. New York: Springer Verlag.
- Murphree, J. 1984. *Made to be mastered*. Grand Rapids: Baker.
- Myers, D. & M. Jeeves. 1987. *Psychology through the eyes of faith*. San Francisco: Harper & Row.
- Philipchalk, R. 1988. *Psychology and Christianity*. Lanham, Md.: University Press of America.

- Roberts, R. 1986. Emotions and the fruit of the Spirit. In *Psychology and the Christian faith*, ed. S. Jones, Grand Rapids: Baker.
- Schachter, S. and J. Singer. 1962. Cognitive, social, and physiological determinants of psychological state. *Psychological Review* 69: 379-399.
- Seamands, D. 1981. *Healing for damages emotions*. Wheaton, 111: Victor.
- Sovine, C. 1980. Integration of psychology and theology. Staley lecture series, Toccoa Falls College special class session, Mar. 23.
- VanderCoot, M. 1987. *Helping children grow healthy emotions*. Grand Rapids: Baker.
- Zajonc, R. 1985. Emotions and facial effects. *Science* 228: 15-21.

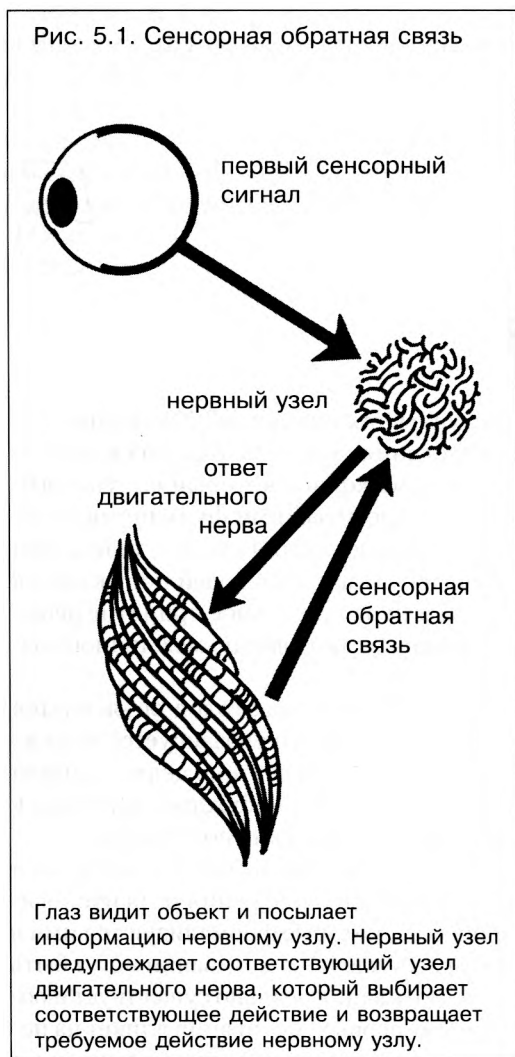
Мотивация

Что побуждает людей поступать так или иначе? Концепция мотивации сложна для определения. Значение термина «мотивация» зависит от ориентации психолога, который его употребляет. Психологи, занимающиеся биологическими функциями человека, рассматривают мотивацию прежде всего в связи с телесными потребностями. Другие психологи считают, что людей побуждают к действиям в основном их чувства или рациональное принятие решений. Социальные психологи объясняют мотивацию межличностными отношениями.

Мотивация может иметь много источников: голод объясняется биологической потребностью, тогда как альтруизм базируется на межличностных взаимодействиях, нравственной системе ценностей или вере в Бога. Согласно Писанию, Святой Дух побуждает христиан к истинной любви и совершению альтруистических поступков.

Понятие мотивации трудно для обсуждения, так как психологи имеют тенденцию опираться на свои предположения о психологических и физиологических процессах, которые формализуются ими в концепцию мотивации. Поэтому рассуждения о мотивации могут быть всего лишь абстракцией. Однако мотивация реально существует и обладает следующими свойствами. Во-первых, мотивация влияет на поведение и направляет его. Например, предположим, что мальчик идет босиком по нагретому солнцем тротуару, его ногам становится горячо, и он переходит на газон. При этом ощущение тепла, воспринятое сенсорными рецепторами ступней, было передано в его мозг и мотивировало его перейти на более прохладную траву, т.е. изменило его поведение. Во-вторых, мотивация описывает целенаправленное поведение. Мальчик не только осознал, что его ногам горячо, но и предпринял целенаправленные действия для того, чтобы исправить положение.

Существуют две основные теории мотивации - теория драйва и теория возбуждения. Обе они имеют биологическую основу, хотя в современных теориях мотивации привлекаются также научение и когнитивные моменты. Обсудив эти две теории, мы в качестве контраста рассмотрим иерархию потребностей Маслоу.



Теории мотивации

Теория стимуляции

В своей простейшей форме теория стимуляции основана на фундаментальных биологических потребностях человека. Предполагается, что все остальные потребности и желания возникают в результате попыток человека снизить физиологическое возбуждение, вызванное этими фундаментальными потребностями. Фундаментальными, или первичными, считаются потребности в воздухе, воде, пище и соответствующей температуре тела. Когда пер-

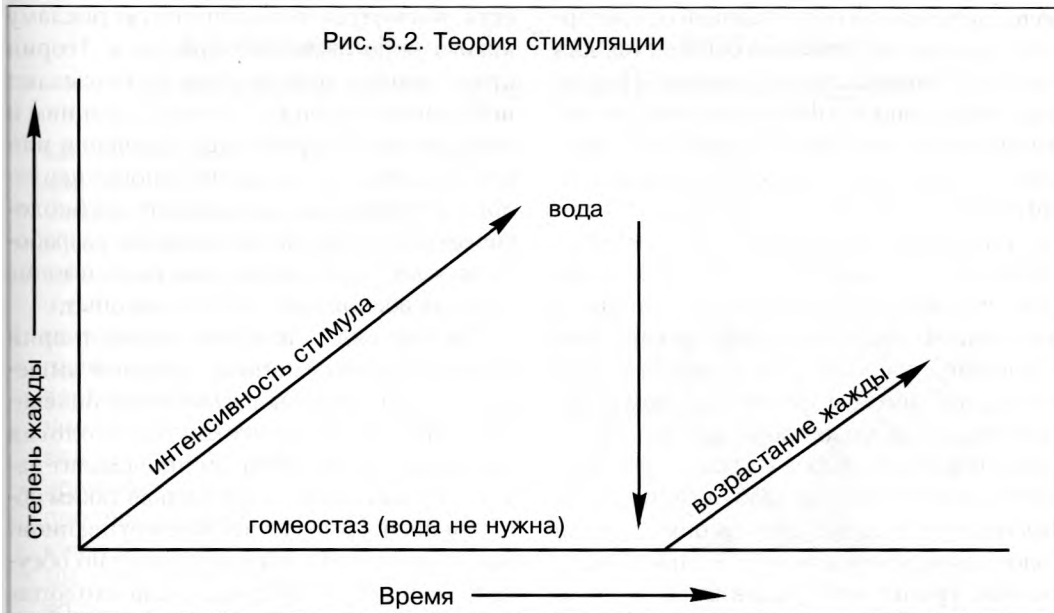
вичная потребность не удовлетворяется, в организме человека возникает стимул (стремление), мотивирующее его к удовлетворению этой потребности. Если одна из первичных потребностей не удовлетворена, человек испытывает возбуждение. Вообще говоря, чем дольше продолжается состояние неудовлетворенности, тем сильнее становится стимуляция и соответственно возбуждение. В конце концов, возбуждение побуждает человека удовлетворить данную потребность. Как только это происходит, уровень стимуляции падает и возбуждение уменьшается.

Центральное место в теории стимуляции занимает концепция гомеостаза. Гомеостазом называется поддержание нормального (невозбужденного) уровня активности или процесс достижения физиологического равновесия (см. рис. 5.2). Любое действие, предпринятое человеком для уменьшения стимуляции, является гомеостатическим.

Теория возбуждения

В целом теория возбуждения отличается от теории стимуляции тем, что предполагает изменение уровня гомеостаза в течение жизни. Так, потребность в стимуляции изменяется в зависимости от прошлого опыта и настоящей ситуации. Например, предположим, что какая-то женщина каждый вечер ест шоколадное мороженое. Первые несколько вечеров она испытывает от мороженого большое удовольствие. Однако на шестой или седьмой день она замечает, что шоколадное мороженое перестало казаться ей таким вкусным. Психолог сказал бы, что уровень гомеостаза этой женщины изменился.

Ретикулярная формация мозга (см. рис. 2.4) сортирует сенсорную информацию, передавая ее в высшие отделы мозга или блокируя. Эта формация возбуждает кору головного мозга или центральные отделы мозга, что делает индивидуума бдительным и чутким к происходящему вокруг него.



В некоторых исследованиях уровней возбуждения получены результаты, имеющие практическое значение. Например, показано, что при очень низком уровне возбуждения наше поведение теряет ориентацию. Именно поэтому, вставая рано утром

и направляясь к выключателю, чтобы зажечь свет, вы можете споткнуться: возбуждение вашей ретикулярной формации в это время находится на низком уровне. На промежуточном уровне возбуждения восприятие работает лучше всего, потому что наи-



более полезная из поступающей от сенсорных органов информация отбирается для того, чтобы направлять поведение. Например, нападающий в футбольном матче испытывает оптимальный уровень возбуждения, что позволяет ему отбивать атаки защитников и передать мяч до того, как они ему помешают. Однако в какой-то момент усиление возбуждения становится неэффективным. Когда мы обращаем слишком много внимания на окружающее, наше возбуждение способно нам помешать. При возникновении возгорания в полном народном помещении может начаться паника, и толпа образует свалку у выхода. Зависимость между уровнем возбуждения и эффективностью деятельности описывается колоколообразной кривой, т.е., при определенном уровне возбуждения эффективность достигает максимума, а потом падает (рис. 5.4).

Теория Маслоу

Другие теории мотивации включают многое из того, что утверждают приверженцы теорий стимуляции и возбуждения, но добавляют более субъективную компоненту наших желаний. Хотя активность нейронов и повышается со снижением концентрации сахара в крови, мало кто из нас тут же начинает запихивать в рот сладости. С другой стороны, мы часто начинаем



есть, посмотрев телевизионную рекламу какого-либо пищевого продукта. Теории стимуляции и возбуждения приписывают небольшое значение чувствам, эмоциям и восприятию в определении влечения или возбуждения. Понятно, что многие психологи, не удовлетворяясь простыми биологическими теориями мотивации, разработали более сложные теории, включающие эмоции, восприятие и прошлый опыт.

Целый ряд психологических теорий объясняет мотивацию сочетанием вышеупомянутых факторов. Например, бихевиоральная (поведенческая) психология объясняет, каким образом происходит научение поведению, подчеркивая таким образом некоторые выученные мотивационные факторы. В этой связи уместно обсудить теории гуманистических психологов, фрейдистов и ученых других направлений, но для краткости мы рассмотрим только одну из них, тесно связанную с двумя упомянутыми выше биологическими теориями мотивации (обзор других теорий см. в главе 12).

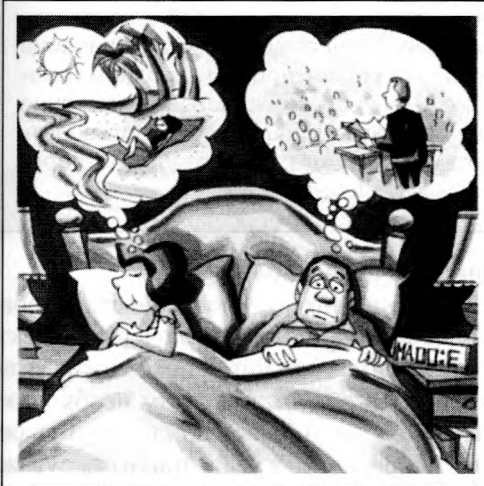
Маслоу (Maslow 1970) предложил классификацию основных потребностей человека, состоящую из пяти уровней. Пять уровней потребностей, начиная с наиболее фундаментальных, составляют иерархию. На каждом уровне иерархии должно произойти некоторое удовлетворение потребности, прежде чем индивидум переходит к удовлетворению следующего уровня потребностей.

В самом низу иерархии располагаются физические потребности. К ним относятся такие основополагающие потребности, как воздух, вода и пища. Если эти потребности не удовлетворяются, человек не выживает. С другой стороны, если человек проводит большую часть времени, чтобы обеспечить свое питание, вряд ли он будет заботиться о потребностях более высокого уровня.

Второй уровень - это потребность в безопасности, включающая защиту от окружающей среды. Например, человек, которому негде жить, вряд ли думает о более

Приложение 5.1. Теории мотивации и возбуждения применительно к церкви

Биологические теории мотивации находят применение в церковной жизни. Примером отсутствия стимуляции являются люди, засыпающие во время проповеди. Почему это происходит? Первая причина, приходящая в голову - они не выспались дома, однако это далеко не всегда так. Более верное объяснение заключается в том, что проповедь была неинтересной и не относящейся к их жизни. Хорошие проповеди не ограничиваются одними абстрактными рассуждениями, а предлагают практические выводы. Скука приводит к невнимательности и отсутствию возбуждения. Средствами привлечения внимания могут служить хороший пример, смешная шутка или интересная история.



Теория возбуждения также относится к церковным руководителям, которые страдают бессонницей. Руководителей церкви часто преследуют навязчивые мысли, касающиеся событий прошедшего дня и планов на завтра. Эта мозговая

деятельность, происходящая в лобных долях мозга, посылает ретикулярной формации возбуждающий сигнал. Те из служителей церкви, кого мучают подобные навязчивые мысли, должны переключить свое мышление на мирские дела. Помогает также систематическое выполнение упражнений на расслабление, описанных в этой главе, поскольку эти упражнения ослабляют возбуждение ретикулярной формации.

Возможно, излишне напоминать о том, что биологические импульсы могут помешать восприятию смысла происходящего в церкви. На ум приходят занятия в воскресной школе, на которых сонным учащимся очень помогли бы кофе и булочки. Учителю или пастору не стоит приходить к поспешному выводу о бездуховности своей аудитории, когда причина ее видимой незаинтересованности является биологической в своей основе.

* Для дальнейшего обсуждения релаксации, см. Collins, 1977. Больше информации об инсомнии можно получить у Coates and Thoreson 1977.

Приложение 5.2. Пирамида Маслоу и христианство

Справедлива ли теория Маслоу с христианской точки зрения? Без сомнения, мы понимаем, что люди различаются по своим потребностям, и что их высшие (включая духовные) потребности трудно удовлетворить, когда они голодны и не имеют крыши над головой. Однако в некоторых случаях христиане игнорируют нижние уровни пирамиды Маслоу. Библия говорит о посте, предпринимаемом в духовных целях. В ней также говорится о том, что Христос не имел своего дома и о том, что наш истинный дом находится на небесах. Писание призывает нас оставить друзей и семью ради Царства Божьего. Христос не пользовался уважением сильных мира сего, а его последователи терпели преследования неверующих.

Занимают ли вершинные переживания, характеризующие высший уровень иерархии Маслоу, центральное место в жизни христианина? Не является ли жизнь как таковая более важной, чем эмоции и экзотические переживания? Эти противоречия частично объясняются тем, что в теории Маслоу не предполагается, что все потребности человека на данном уровне должны быть удовлетворены до того, как он перейдет на более высокий уровень. Как отмечает Дарлинг (Darling 1969), в среднем у человека оказываются удовлетворенными 85% физических потребностей, 70% потребности в безопасности, 50% потребности в любви, 40% потребности в уважении и 10% потребности в самоактуализации.

Надо признать, что иерархия Маслоу не согласуется с некоторыми аспектами христианства. С другой стороны, ее применение может помочь нам, когда мы стремимся удовлетворить нужды людей в контексте социального служения и евангелизации. Существует большая разница между добровольным отказом христианина от материальных благ и игнорированием бедственного положения неимущих. Христианское служение должно рассматривать человека как единое целое; надо использовать пирамиду Маслоу, чтобы определить, какие нужды требуют удовлетворения в первую очередь.

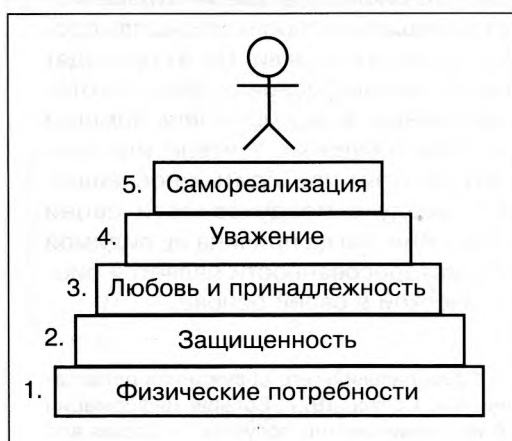


Рис. 5.5. Иерархия потребностей Маслоу

высоких целях.

Третий уровень - потребность в любви. Любовь и принятие - ключевые аспекты полноценной жизни. Также важна и потребность в уважении. Нам необходимо, чтобы нас не только любили, но и уважали. Потребности в уважении и самоуважении составляют четвертый уровень иерархии.

На самом высоком уровне находятся потребности в самоактуализации, на которых человек переходит от любви к выражению своей индивидуальности и достижению гармонии с самим собой (Darling 1969). Этот уровень, которого достигают

немногие, отмечен так называемыми «вершинными переживаниями» - мистическим опытом, характерным для наиболее развитых индивидов (см. главу 13).

Суммируя, определение мотивации любого поведения требует не только понимания физиологических основ этого поведения, но и психологических факторов.

Биологические потребности

У людей существует целый ряд биологических потребностей, сходных с потребностями животных. Распространенными биологическими мотиваторами являются голод, жажда, боль и удовольствие. Здесь мы обсудим голод, стресс (и тревогу¹) и секс.

Голод

Потребность в пище интенсивно изучалась как психологами, так и физиологами, может быть потому, что в этом случае механизм уменьшения стимуляции легко объясним. Прием пищи уменьшает или временно устраняет потребность в еде. Для того, чтобы мы начали вновь искать пищу, мы должны получить какие-то сигналы от нашего организма. Какие внутренние изменения говорят нам о том, что мы голодны?

Ранние исследования Кэннона (Cannon 1934) показали, что голодные боли связаны с сокращениями желудка. Как отмечалось в главе 2, гипоталамус реагирует на снижение уровня сахара в крови, стимулируя пищевое поведение, и побуждает нас

Приложение 5.3.

Использование теории Маслоу в церкви

Биологические потребности членов церкви можно понять исходя из теории Маслоу. В полдень мысли прихожан отвлекаются от выводов проповеди, устремляясь к воскресному обеду. Потребности первого уровня иерархии Маслоу сильнее, чем потребности более высоких уровней!

Рассмотрим миссионерский комитет, определяющий приоритеты работы церковных миссий за границей. Одни члены комитета считают, что надо в первую очередь обратить внимание на отсутствие продовольствия в данной стране, тогда как другие озабочены потребностью жителей в любви и принадлежности. Применяя теорию Маслоу, следует прежде всего определить, какая потребность у жителей страны первоочередная. Если они голодают, приоритетной является их снабжение продовольствием. При этом нельзя упускать из виду и потребности более высокого уровня, так как не обязательно удовлетворять все потребности данной стадии перед переходом на более высокий уровень. Однако физические нужды голодающих людей всегда приоритетны.

Другой пример: анкетирование участников молодежной группы в церкви по вопросу о том, что их больше всего беспокоит. Одни как причину тревоги назвали отсутствие уважения со стороны родителей, другие - социальную несправедливость, третьи - отношения с противоположным полом. Эти потребности находятся на разных уровнях иерархии Маслоу: желание уважения характерно для четвертой стадии, беспокойство о социальной справедливости - для пятой, а о своей привлекательности — для третьей. Молодежному лидеру стоит определить, на каком уровне иерархии находятся его подопечные и как способствовать удовлетворению потребностей этого уровня, так и стимулировать движение вверх.

перестать есть, когда концентрация сахара в крови повышается.

Исследования Циглера (Ziegler 1975) показали, что гипоталамус получает сигналы от тригеминального нерва, который проходит по лицу и щекам и контролирует жевание и глотание. Повреждение этого нерва может привести к потере аппетита.

Поиск факторов, влияющих на пищевое поведение, привел к изучению внешних стимулов такого поведения. Шехтер (Schachter 1971) провел обширные исследования пищевых привычек людей с избыточным и нормальным весом. Он установил, что тучные люди обращают гораздо больше внимания на внешние стимулы окружающей среды (например, часы). Они едят, «потому что пора есть», съедают большие порции и придают большое значение вкусу еды. Напротив, люди со средним весом обычно едят, когда чувствуют голод, ограничиваются маленькими порциями и в общем более чувствительны к внутренним стимулам (например, чувству сытости). Из этого следует, что окружающая среда влияет на пищевое поведение.

Перед тем, как двигаться дальше, остановимся на тучности и переедании. Очевидно, что Библия и иудейско-христианская традиция осуждают обжорство. Опрос Института Гэллага показал, что в США 55% женщин и 38% мужчин считают свой вес избыточным. Родители, полагающие, что полнота - показатель здоровья ребенка, могут на всю жизнь привить ему привычку переедать. Во взрослой жизни жена может считать себя успешной, если ее муж «толстый и счастливый». Иногда причиной переедания является сексуальная неудовлетворенность; в других случаях тучность может быть бессознательным способом избежать интимных отношений. Многие люди полнеют после развода или разрыва с женихом (невестой), бессознательно обеспечивая себе отсутствие любви или сексуальной связи. Тучность может предотвратить искушение вступить во внебрачную связь.



Таким образом, существует много физиологических и психологических причин переедания. Однако, отвлекаясь от этих объяснений, отметим, что Бог предполагает наличие самоконтроля с нашей стороны и гарантирует помощь в борьбе с искушением. Несмотря на множество отрицательных аспектов избыточного веса, желание съесть слишком много зачастую перевешивает. Контроль питания очень важен для поддержания физического здоровья и может служить показателем самоконтроля.

Может ли попытка сбросить вес быть успешной? Исследования последних лет показали, что большинство из людей, быстро потерявших значительный вес, так же быстро набрали его вновь (Wing & Jeffery 1979). Более того, в следующий раз таким людям труднее добиться похудения (Brownell et al., 1986). Наш организм устроен таким образом, что вырабатывает дополнительные жировые клетки в период обильного питания для компенсации потери веса при голодании. После периода недоедания (диеты), организм запасает жир, чтобы во время следующего голодания сохранить относительно стабильный вес тела. Этот механизм помогает людям, которые действительно периодически голодают из-за нехватки пищи, однако мешает сбросить вес тем, кто устраивает «запланированные голодовки».

Данную проблему трудно разрешить. Человек, садящийся на диету, должен выдержать борьбу с мощными генетическими и психологическими факторами. Хотя некоторые люди могут похудеть и затем поддерживать свой вес на новом уровне, многие оказываются вовлеченными в порочный круг, в котором обжорство и диета сменяют друг друга. Такой тип поведения, пожалуй, еще вреднее физически, чем небольшое превышение веса.

Стресс

Мы подробно обсудим страх в главе, посвященной процессу научения. Здесь же он будет рассмотрен как один из аспектов

стресса и тревоги. На физиологическом уровне защитные механизмы человека управляются автономной нервной системой (симпатической и парасимпатической; см. главу 2). Симпатическая нервная система контролирует борьбу, бегство, питание и половое поведение, тогда как парасимпатическая система тормозит функции организма, возбужденные симпатической системой. Эти две системы оказывают влияние на многие аспекты нашего поведения и эмоционального состояния. Когда человек взволнован или возбужден, симпатическая система вызывает выброс в кровь адреналина и норадреналина - гормонов возбуждения, выделяемых надпочечниками. Адре-

Приложение 5.4. Христиане и потеря веса

В последнее время в продаже появилось немало книг христианских авторов на тему о похудении. Некоторые из этих книг несерьезно подходят к этому вопросу, приравнивая излишний вес к духовной проблеме (добавление чувства вины к проблеме ожирения вряд ли поможет ее решить). Однако авторы других книг пытаются помочь преодолеть реальные трудности. К сожалению, большинство этих руководств не основывается на психологии.

Лучшая из христианских книг о похудении - «Диета любви» Добберта («The Love Diet», Dobbert, 1977) с предисловием Добсона. Однако эту книгу необходимо дополнить другой литературой с хорошей медицинской и психологической основой, например Cordell & Giebler (1977) и Jeffrey & Katz (1977).

Если вы хотите сбросить вес, мы приветствуем ваше решение. Похудение - не просто дань моде, а средство улучшить здоровье. Прежде всего, необходимо пройти всесторонний медицинский осмотр. Затем можно предпринять следующие шаги:

1. Записывайте, что и когда вы едите. Регистрируйте также ваши физические упражнения.
2. Обратите внимание на то, что доставляет вам удовольствие во время еды: может быть, общение с другими людьми?
3. Ешьте маленькими порциями и в разное время.
4. Увеличьте уровень вашей физической активности, чтобы тратить больше энергии, чем вы приобретаете с едой.
5. Если вам кажется, что проблема переедания отчасти обусловлена межличностными взаимоотношениями (с членами семьи или коллегами по работе), проконсультируйтесь у психотерапевта или профессионального консультанта.
6. И последнее: не ждите, что быстро сбросите много веса. Лучше всего худеть на полкило или килограмм в неделю. Вашим девизом должно стать желание «не прибавить ни килограмма веса».

Таблица 5.1.
Шкала уровня стресса Холмса

События	Уровень стресса
Смерть супруга	100
Развод	73
Разлука с супругом	65
Тюремное заключение	63
Смерть ближайшего родственника	63
Собственное ранение, болезнь	53
Брак	50
Увольнение с работы	47
Примирение после разлада в браке	45
Выход в отставку или на пенсию	45
Ухудшение здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Трудности в сексуальной жизни	39
Прибавление в семье	39
Реорганизация собственного дела	39
Изменения в финансовом положении	38
Смерть близкого друга	37
Переход на другую работу	36
Изменение числа споров супругов	35
Заклад или займ более 10 тыс. долл.	31
Трудности при выплате займа	30
Изменение должностных обязанностей	29
Уход из дома дочери или сына	29
Неприятности с родней супруга	29
Выдающееся личное достижение	28
Выход на работу жены	26
Начало или завершение школьного года	26
Изменение в условиях жизни	25
Пересмотр личных привычек	24
Неприятности с начальником	23
Изменение времени/условий работы	20
Смена места жительства	20
Смена школы	20
Изменение в обычном отдыхе или развлечениях	19
Изменения в социальной деятельности	18
Заклад или заем менее 10 тыс. долл.	17
Изменение в привычных условиях сна	16
Изменение числа семейных встреч	15
Изменение в обычаях связанных с едой	15
Каникулы или отпуск	13
Период рождества	12
Незначительные нарушения закона	11

налин и норадреналин оказывают в общем сходное влияние на физиологические реакции организма (кровеное давление, сердцебиение и т.д.). Подобное возбуждение переживается нами как биологический, физиологический и поведенческий стресс; если оно продолжается слишком долго, то может привести к неблагоприятным последствиям.

ТЕОРИИ СТРЕССА

Для определения уровня стресса, возникающего в ответ на изменение жизненных обстоятельств, используется оценочная шкала Холмса (Holmes & Rahe 1967; см. таблицу 5.1). Если в течение года набрать в сумме 200 и более единиц этой шкалы, это может привести к развитию психических нарушений. Например, изменение места жительства является стрессовым событием, поэтому дети, родители которых часто переезжают с места на место, более подвержены депрессии.

К наиболее сильному стрессу приводит потеря мужа (жены), родителя или другого близкого родственника. В течение первого года после такой потери значительно увеличивается вероятность смерти. Дети особенно сильно страдают от потери родителя, часто проявляя депрессию, плохое или зависимое поведение. Чем более незащищенным чувствует себя ребенок, тем более он цепляется за взрослых. Депрессия может проявиться и в последующие годы.

Селье (Selye 1976) предположил, что реакция на стресс состоит из трех последовательных стадий. Первая - стадия тревоги, когда нервная система и выделение адреналина и норадреналина мобилизуют защитную реакцию организма. Вторая стадия - стадия сопротивления, которая возникает, если стресс продолжается в течение длительного времени; на этой стадии организм пытается исправить повреждение, возникающие в результате возбуждения на первой стадии. Наконец, если стресс продолжается слишком долго, начинается стадия истощения. Психологический стресс переносится так же тяжело, как физиологический. Например, страх нападения или поражения может истощить внутренние ресурсы человека в той же степени, как тяжелая болезнь типа мононуклеоза.

Реакция страха в стрессовой ситуации также зависит от восприятия контроля. Роттер (Rotter 1966) сформулировал концепцию локуса контроля, в соответствии с которой люди делятся на два типа. Интер-

налы (люди, обладающие внутренним locusом контроля) считают, что их существование автономно и они сами контролируют свою жизнь; поэтому они активно воспринимают угрожающие ситуации и стараются их преодолеть. Экстерналы (люди с внешним locusом контроля) думают, что их жизнь контролируется внешними обстоятельствами. В ситуациях стресса они склонны ждать, пока кто-нибудь или что-нибудь не выведет их из нее. Интернальный или экстернальный тип поведения, по видимому, в основном усваивается в раннем детстве. Хотя некоторые экстерналы кажутся удивительно беспомощными, многие после переучивания начинают эффективно и разумно справляться со стрессовыми ситуациями. Уменьшение тревоги путем рационального контроля над возбуждением достигается медитацией или релаксацией. Другой способ справиться с беспомощностью, которая сама по себе может вызвать сильный стресс, заключается в переживании опыта совладания со стрессовой ситуацией. Наконец, способность контролировать стресс улучшается, если человек обучается предсказывать наступление той или иной стрессовой ситуации.

Очевидно, страх или стресс часто является мощным мотиватором человеческого поведения. Психологические стрессы типа значительных жизненных изменений могут нанести большой вред, в зависимости от типа locusа контроля. Стресс - профессиональная проблема для многих священнослужителей, включая миссионеров (Foyle 1987). Однако христианам не следует забывать, что Бог не допустит в их жизни испытаний, которые они не в состоянии перенести (1 Кор.10:13). Справиться со стрессовой ситуацией поможет общение с друзьями-христианами.

Когда сильный стресс повторяется несколько раз, парасимпатическая нервная система не успевает привести организм в нормальное спокойное состояние. В результате непрекращающийся выброс гормонов приводит к некоторому постоянно-

му уровню возбуждения нервной системы, проявляющемся в состоянии тревоги.

Каждый из нас временами испытывает тревогу. Тревога, которая часто сопровождается депрессией, выражается в напряжении, страхе, ужасе, озабоченности и беспокойстве. В состоянии тревоги человек часто ожидает в будущем каких-то ужасных событий и несчастий.

Как справиться с тревогой? Для преодоления острого стресса и тревожности применяется целый ряд принципов из Писания (см. приложение 5.5). Также помогают упражнения по релаксации и медитации. Многие люди не умеют по-настоящему расслабляться и успокаиваться, потому что так долго находились в состоянии стресса, что их организм приспособился к постоянному напряжению.

ТЕХНИКИ

ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

При прогрессивной релаксации человека обучают напрягать определенную группу мышц и затем использовать это напряжение как сигнал к расслаблению. Человек по очереди напрягает и расслабляет разные мышцы всего тела (веки, челюсти, шею, предплечья, кисти рук, грудь, живот, бедра и ноги). При напряжении и расслаблении раз за разом повторяется формула «напряжение - сигнал к расслаблению». В конце концов, это послание («напряжение - сигнал к расслаблению») переходит в подсознание и становится автоматическим.

Релаксацию важно выполнять в спокойной и удобной обстановке. Иногда упражняющимся предлагают представить себе, что они находятся в успокаивающем и приятном месте (на берегу моря или около водопада). Они могут медленно считать от 10 до 0 с вдохом и выдохом на каждом счете, постепенно расслабляясь все больше и больше.

Половое поведение

Хотя люди обладают таким же инстинктом размножения, как и животные, соци-

Приложение 5.5

Принципы уменьшения тревоги

Некоторые библейские принципы, почерпнутые из писаний апостола Павла могут помочь верующим снизить уровень тревоги (Markell 1982\$ Collins 1973\$ Minirth and Meier 1978)

1. Подчиняйтесь Богу. Бог не хочет, чтобы вы испытывали тревогу (Мф.6:25-34; Флп.4:6; 1 Тим.6:6).
2. Молитесь (Флп.4:7).
3. Осознайте, что Бог хранит наши сердца и мысли, когда мы повинемся ему (Флп.4:7).
4. Развивайте позитивное мышление (Флп.4:8). Нет лучшего источника позитивных мыслей, чем Библия
5. Сосредоточьтесь на хорошем поведении (Флп.4:9). Люди, склонные к тревоге, должны стараться избегать греха и присоединиться к малой группе в церкви.
6. Осознайте, что все ваши дела зависят не только от вас, но и от Христа (Флп.4:13). Христос поможет вам победить тревогу.
7. Осознайте, что Бог удовлетворяет наши потребности, но не всегда исполняет наши желания (Флп.4:19).

Кроме того, для снижения тревоги можно последовать нескольким простым советам:

альная роль половых отношений в человеческом обществе усложняет рассмотрение секса в качестве мотиватора. Мастерс и Джонсон (Masters & Johnson 1979) отмечают, что здоровое сексуальное поведение предполагает стабильность отношений. Подобные сведения подтверждают то, что мы уже знаем из Слова Божьего. Однако Библия рассказывает о том, что половое поведение человека редко соответствовало нормам, установленным Богом. Многие считают, что модель правильного сексуального поведения в браке приведена в Песне Песней Соломона.

Физиологически половые гормоны производятся в половых железах (семенниках у мужчины и яичниках у женщины). Мужские половые гормоны носят название андрогенов, женские - это эстрогены и прогестерон. При половом созревании выделение половых гормонов вызывает переме-

ны в физиологии и поведении, которые мы отождествляем с мужественностью и женственностью. В большей части дальнейшей жизни половые гормоны продолжают выделяться.

Исследования, проведенные Олдсом (Olds 1969), показали, что в мозгу человека и животных существуют так называемые «центры удовольствия». Сексуальное удовольствие связано с возбуждением определенных зон коры головного мозга. Таким образом, в отличие от голода или стресса, которые мотивируют поведение на снижение напряжения, половое поведение основано на сложном взаимодействии гормонального влияния, сенсорного удовольствия и научения.

До недавнего времени инстинктивные сексуальные реакции человека практически не изучались. Однако различные исследования Харлоу, а также Мастерса и Джон-

1. Делайте физические упражнения - в идеале три раза в неделю
2. Высыпайтесь. В среднем человеку требуется восемь часов сна в сутки.
3. Постарайтесь по мере сил решить проблему, вызывающую тревогу. Рассмотрите возможные способы решения и действуйте.
4. По крайней мере раз в неделю обсуждайте ваши проблемы с близким другом.
5. Развлекайтесь - в идеале два-три раза в неделю.
6. Живите сегодняшним днем (Мф.6:34).
7. Представьте себе наихудший вариант развития событий. По сравнению с этим реальная ситуация не покажется такой ужасной.
8. Переключите внимание с себя на других. Когда человек отвлекается от своих проблем, помогая другим, его тревога часто уменьшается.
9. Не откладывайте своих дел на будущее.
10. Ограничьте ваше беспокойство во времени. Отведите определенное время ежедневно на обдумывание тревожащей вас проблемы. Если мысли о ней посетят вас в другое время, скажите себе: «Я не буду сейчас думать об этом. Я подумаю об этом, когда положено». Таким образом вы сэкономите много сил, которые в противном случае были бы потрачены на пустое беспокойство.

сона, показали, что половое поведение определяется опытом, полученным в детстве, в той же мере, что и гормонами. Другими словами, сведения, полученные ребенком о сексе, играют очень важную роль в его последующей жизни. Родители, которые упустили этот аспект воспитания, по-видимому, способствуют развитию сексуальных проблем во взрослой жизни их ребенка.

Выученный компонент полового поведения определяет возможность самоконтроля, что всегда подчеркивается в консервативных церквях. Многие молодые люди полагают, что с точки зрения церкви секс и грех - синонимы. Это ложное убеждение наносит двойной вред. Во-первых, оно позволяет людям игнорировать другие категории греха, против которых предостерегает Библия (жадность, зависть, сплетни); во-вторых, может привести к трудностям сексуального порядка в браке.

Христиане признают, что после грехопадения все мотивации людей (а не только сексуальная мотивация) омрачены первородным грехом. В любом сомнительном случае христианин должен обратиться к Богу и просить Его благодати, данной через Иисуса Христа. Нас утешают строки Писания, обещающие прощение и очищение «от всякой неправды» после исповедания грехов (1 Ин.1:9). Если мы видим, что грешим, мы по воле Божьей должны признаться в своих грешных желаниях и прекратить аморальное или разрушительное поведение.

Г иперактивность

Теория возбуждения предлагает убедительное объяснение гиперактивности у детей. Обычно этот синдром называется гиперактивностью, хотя его полное название «синдром дефицита внимания и гиперак-

тивности» (DSM III-R).

Иногда гиперактивность является результатом излишней активности ретикулярной формации (РФ), однако чаще ее вызывает *недостаточная* активность этой системы. Голден и Андерсон (Golden & Anderson 1979) утверждают, что дети с недостаточно возбужденной РФ характеризуются так называемым «стимуляционным голоданием». По мнению этих ученых, же-

лание получить стимуляцию и большее количество информации для мозга провоцирует гиперактивное поведение. Если гиперактивный ребенок примет соответствующие стимуляторы, мозг начнет получать адекватную информацию при нормальном поведении, и гиперактивное поведение прекратится. Обычно при гиперактивности прописывается лекарство риталин - стимулятор, снижающий гиперактивность

Приложение 5.6

Христианство и сексуальность

Долгое время многие христиане с подозрением относились к идее сексуальности. Однако в последние годы эта тенденция претерпела радикальные изменения. Хотя не следует забывать о более ранних книгах христианских авторов по этому вопросу (например, Miles 1967), начало переменам было положено в 1973 году, когда вышло в свет полемическое произведение Мэрибел Морган «Совершенная женщина» («Total Woman», Morgan 1973), в котором автор подчеркнула доминирующую роль мужчины и сексуально провоцирующую роль женщины. Затем благодаря появившейся в 1976 году и ставшей событием гниге Тима и Бевверли ЛаХэй «Акт брака» («Act of Marriage», LaHaye & LaHaye 1976), написанной с консервативно евангелической точки зрения, вопросы секса стали относительно свободно обсуждаться в христианских семьях.

За этой книгой последовали несколько значительных произведений, в которых сексуальность получила освещение с христианской точки зрения (например, Smedes 1976 и Dillow 1977). Врач Эд Уэт и его жена Гэй (Ed & Gaye Wheat 1977) написали книгу, которая считается «наиболее авторитетным христианским руководством по вопросам пола» и в которой приводится подробное описание полового акта с иллюстрациями.

Консультирование по вопросам, связанным с сексуальностью, рассматривалось несколькими христианскими авторами (Mayo 1987, Wilson 1984). Особенно подробно в популярных и научных христианских журналах освещалась проблема гомосексуальности. По большей части христианские авторы приходят к выводу, что при обращении в христианство гомосексуальное поведение должно быть прекращено, но трансформация гомосексуального мышления либо невозможна, либо требует длительного времени, больших усилий и помощи консультанта. Известный специалист в области изучения сексуальности Рикере (Rekers 1982a, 1982b) подчеркивает роль семьи в развитии гомосексуального или гетеросексуального поведения.

В книге Джоя (Joy 1988), продолжающей трилогию того же автора о супружеских отношениях (Joy 1985, 1986, 1987), обсуждаются вопросы о детях и сексуальности. В ней описывается, как отношения супругов зарождаются до брака и достигают кульминации в половых взаимоотношениях после свадьбы. Джой подчеркивает, что каждая стадия взаимоотношений должна проходить медленно и быть пройдена полностью до перехода к следующей стадии.

Приложение 5.7. Гиперактивность

Взрослые имеют разную толерантность детской активности. Кроме того, способность к обучению детей также варьирует: одни дети обучаются в шумной и активной атмосфере лучше, другие - хуже. Диагноз гиперактивности должен быть поставлен специалистами - врачами и психологами. Если такой диагноз поставлен, ребенок должен получить медицинскую, психологическую или (чаще) оба эти вида помощи.

Как определить, является ли гиперактивность в данном конкретном случае врожденной или приобретенной? Голден и Андерсон (Golden & Anderson 1979) предполагают, что нарушение мозга, вызывающее биологически обусловленную гиперактивность, происходит в период до 12 месяцев после зачатия (см. главу 2). По мнению этих авторов, если ребенок проявляет необычную (очень низкую или очень высокую) активность до возраста трех лет и становится гиперактивным после трех лет, его гиперактивность имеет биологическую основу. С другой стороны, если до трех лет ребенок характеризовался нормальной активностью и стал гиперактивным только после этого возраста, его уровень активности, вероятно, обусловлен неправильным воспитанием, а не дефектами ретикулярной формации.

Встречаются взрослые люди, которые не выносят даже нормальной детской активности, тогда как некоторые другие ведут себя равнодушно (особенно если они не являются учителями данного ребенка). Взрослый человек, столкнувшийся с гиперактивным ребенком, может решить, что тому требуются не лекарства, а хорошая порка. Такому человеку следует объяснить, что гиперактивность (в ее неприобретенном варианте) является биологической дисфункцией, а не дисциплинарной проблемой. Часто перед тем, как вводить дисциплинарные меры, активность гиперактивного ребенка должна быть снижена медикаментозными средствами для того, чтобы улучшить концентрацию его внимания. Следует отметить, что медикаментозное лечение в данном случае носит временный характер и обычно прекращается в раннем подростковом возрасте.

и повышающий внимание. Оптимальная доза риталина определяется врачом в каждом конкретном случае.

Точная физиологическая причина гиперактивности неизвестна. Она действительно может быть связана с повышенной или даже пониженной активностью РФ. Впрочем, наиболее популярная современная теория связывает синдром дефицита внимания с дисбалансом нейротрансмиттера дофамина.

Гиперактивность не всегда имеет биоло-

гическую причину. Она может возникать в результате сочетания научения и недостаточной дисциплины. Гиперактивность может быть вызвана медицинскими или психологическими факторами или их комбинацией. Если причина биологическая, необходимо медикаментозное лечение; если проблема в научении, надо изменить методы воспитания ребенка; в случае одновременного действия обоих факторов следует сочетать прием лекарств и воспитательные меры.

Прочитав эту главу, не надо делать вывод, что все желания и потребности обусловлены биологически. Например, любознательность - потребность, присущая нам от рождения - несмотря на адаптивность, не имеет ясной биологической основы. Многие потребности возникают в результате научения, например, потребность в принадлежности и потребность в достижениях.

Мотивация определяет человеческое

поведение по большей части, а может быть, и в целом. В этой главе мы уделили основное внимание биологическим аспектам мотивации, не забывая, однако, что для холистического (целостного) понимания человеческой личности нельзя упускать из вида ее психологические аспекты. Для христианина важны также и духовные компоненты мотивации: Бог работает над развитием и очищением мотивации людей, которые хотят расти духовно.

Литература

- Brownell, K., et al. The effect of repeated cycles of weight loss and regain in rats. *Psychology and Behavior* 38: 459-464.
- Cannon, W. 1934. Hunger and thirst. In: *A handbook of general experimental psychology*, ed. Marchison, Worcester, Mass.: Clark University Press.
- Coates, T., & C. Thoresen. 1977. *How to sleep better*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Collins, G. 1973. *Overcoming anxiety*. Santa Ana, Calif.: Vision.
- Collins, G. 1977. *Relax and live longer*. Santa Ana, Calif.: Vision.
- Cordell, F., & G. Giebler. 1977. *War on fat*. Niles, 111.: Argus.
- Crabb, L. 1977. *Effective biblical counseling*. Grand Rapids: Zondervan.
- Darling, H. 1969. *Man in triumph*. Grand Rapids: Zondervan.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 1987. 3rd rev. ed. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Dillow, J. 1977. *Solomon on sex*. Nashville: Nelson.
- Dobbert, J. 1977. *The love diet*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Foyle, M. 1987. *Overcoming missionary stress*. Wheaton, 111.: Evangelical Missions Information Service.
- Golden, C. 1981. *Diagnosis and rehabilitation in clinical neuropsychology*. Springfield, 111.: Thomas.
- Golden, C., & G. Anderson. 1979. *Learning disabilities and brain dysfunction*. Springfield, 111.: Thomas.
- Holmes, T., & R. Rahe. 1967. Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* 2: 213-218.
- Jeffrey, D., & R. Katz. 1977. *Take it off and keep it off*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Joy, D. 1985. *Bonding*. Waco: Word.
- Joy, D. 1986. *Rebonding*. Waco: Word.
- Joy, D. 1987. *Lovers - Whatever happened to Eden?* Waco: Word.
- Joy, D. 1988. *Parent, kids, and social integrity*. Waco: Word.
- LaHaye, T., & B. LaHaye. 1976. *The act of marriage*. Grand Rapids: Zondervan.
- McDonough, R. 1979. *Keys to effective motivation*. Nashville: Broadman.
- Markell, J. 1982. *Overcoming stress*. Wheaton, 111.: Victor.
- Maslow, A. 1970. *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Masters, W., & V. Johnson. 1979. *Homosexuality in perspective*. Boston: Little, Brown.
- Mayo, M. 1987. *A Christian guide to sexual counseling*. Grand Rapids: Zondervan.
- Miles, H. 1967. *Sexual happiness in marriage*. Grand Rapids: Zondervan.
- Minirth, F., & P. Meier. 1978. *Happiness is a choice*. Grand Rapids: Baker.
- Morgan, M. 1983. *The total woman*. Old

- Tappan, N.J.: Revell.
- Olds, J. 1969. The central nervous system and the reinforcement of behavior. *American Psychologist* 24: 114-132.
- Rekers, G. 1982a. *Growing up straight*. Chicago: Moody.
- Rekers, G. 1982b. *Shaping your child's sexual identity*. Grand Rapids: Baker.
- Rotter, J. 1966. Generalized expectancies for internal and external control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80:211.
- Schachter, C. 1971. Some extraordinary facts about obese humans and rats. *American Psychologist* 26: 129-144.
- Selye, H. 1976. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Smedes, L. 1976. *Sex for Christians*. Grand Rapids: Eerdmans.
- Stafford, T. 1988. *The sexual Christian*. Wheaton, Ill.: Christianity Today.
- Walen, S., N. Hauserman, & P. Lavin. 1977. *Clinical guide to behavioral therapy*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Wheat, E., & G. Wheat. 1981. *Intended for pleasure*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Wilson, E. 1984. *Sexual sanity*. Downers Grove: InterVarsity.
- Wing, R., & R. Jeffery. Outpatient treatment of obesity. *International Journal of Obesity* 3:261-279.
- Zeigler, H. 1975. Trigeminal deafferentiation and hunger in the pigeon. *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 89: 827-844.

Научение

Научение и мышление оказывают очень сильное влияние на поведение человека, хотя в среде ученых не утихают споры о том, насколько поведение человека является инстинктивным. В этой главе мы рассмотрим научение как относительно постоянное изменение в поведении, возникшее в результате приобретения опыта.

Начиная с момента рождения мы учимся двигаться. Буквально сотни навыков, начиная с речи и кончая спортом, приобретаются в результате научения. Мы обучаемся ходить, бегать, писать, читать, водить машину. Мы обучаемся справляться с языковыми сложностями и оперировать абстрактными математическими символами. Если бы мы не могли учиться, наше поведение не менялось бы, за исключением изменений, вызванных процессами биологического развития. Не приобретая опыта, мы были бы обречены на повторение одного и того же.

Для христиан научение имеет дополнительный смысл. Общение с другими верующими расширяет их опыт. Кроме того, в качестве руководства для обучения и развития христиане имеют Писание. Следовательно, понимание механизмов научения для христиан особенно важно, так как это способствует не только их собственному личностному росту, но и их служению и благовествованию.

Три основные модели научения - это классическое обуславливание, оперантное обуславливание и научение путем наблюдения.

Классическое обуславливание

Обычно теорию классического обуславливания связывают с именем русского физиолога И.П.Павлова (1849-1936). Однако не следует упускать из вида исследования коленного рефлекса, начатые в 1900-х годах И.Б. Туитмайером в Университете Пеннсилвании. Врачи используют этот рефлекс с целью диагностики: аномальная реакция на постукивание молоточка по колену свидетельствует о повреждении спинного мозга. Туитмайер предположил, что этот рефлекс может зависеть от эмоционального или мотивационного состояния индивида. Исследовав многих испытуемых, Туитмер случайно обнаружил, что когда предупреждающий сигнал раздавался без удара молоточка, ре-

1 04 Введение в психологию и консультирование

акция все равно происходила. В то время Туитмайер не понял, что он открыл условный рефлекс - понятие, которое будет лежать в основе многих психологических теорий. Поскольку американские психологи не оценили полученных им результатов, Туитмайер прекратил исследования в этом направлении.

Опыты Павлова

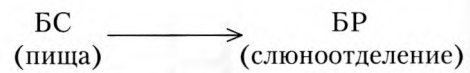
В 1904 г. Павлов получил Нобелевскую премию за исследования контроля нервной системой пищеварительных реакций. Изучая физиологию пищеварения в экспериментах на собаках, Павлов заметил, что у них при виде экспериментатора начинает выделяться слюна. Обнаружив, что стимулы, постоянно предшествующие еде, всегда вызывают слюноотделение, Павлов начал изучать выделение слюны в строго контролируемых условиях и открыл многое из



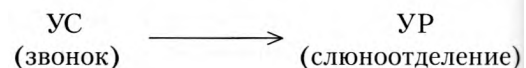
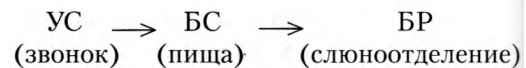
Иван Павлов (1849-1936)

того, что мы знаем о типе научения, называемого классическим обуславливанием.

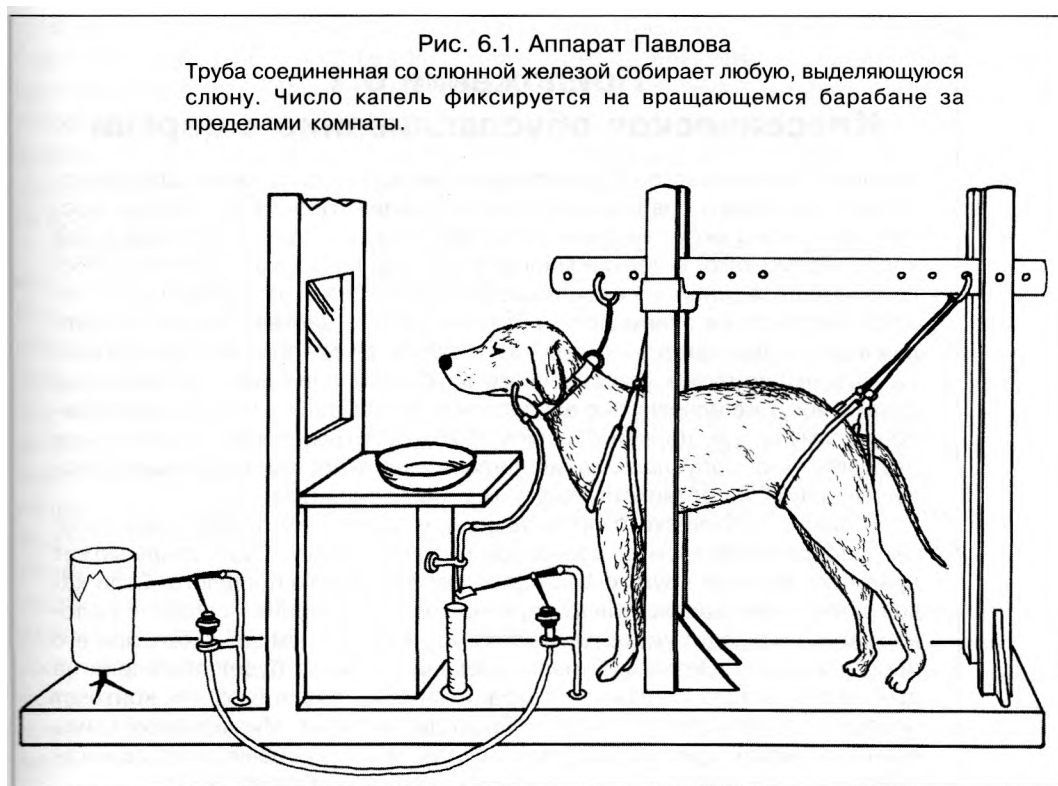
Павлов установил, что если поместить пищу в пасть собаки, у нее автоматически начинает выделяться слюна. Пища была названа им безусловным стимулом (или стимулом - БС), поскольку его способность вызывать безусловный рефлекс (БР) была инстинктивной и не зависела от условий обучения. Эту ситуацию можно схематически представить следующим образом:



Павлов обнаружил, что, если он каждый раз звонил в звонок непосредственно перед тем, как положить пищу в пасть животного, собака в конце концов начинала выделять почти одинаковое количество слюны в ответ на звонок как таковой и на звонок в сочетании с пищей. Павлов сделал вывод, что собака научилась связывать звук звонка с стимулом (пищей). Звонок стал для нее «звонком на обед»: сигналом, что ее будут кормить. Обуславливание было наиболее эффективным, если звонок звонил сразу перед кормлением; оптимальная продолжительность интервала между этими стимулами была полсекунды. Павлов назвал звонок условным стимулом (или стимулом - УС), поскольку его способность вызывать слюноотделение была выученной реакцией. После того, как два этих стимула многократно объединялись, звук звонка стал условным стимулом (УС), а выделение слюны - условным рефлексом (УР).



В течение периода научения (называемого периодом приобретения) слабый



условный рефлекс постепенно усиливался как по интенсивности, так и по частоте. Многократное соединение звонка и пищи позволило Павлову вызывать более частое и обильное слюноотделение у собак, используемых в опытах.

Негативное обуславливание

Кроме того, Павлов изучал на собаках негативное(аверсивное) обуславливание. В этом случае в качестве безусловного стимула использовался электрический разряд в лапу животного, отдергивание лапы считалось безусловным рефлексом, а в качестве условных стимулов применялись разнообразные звуки и зрительные стимулы. Когда собаку закрепляли в станке, она отвечала на стимул не только отдергиванием лапы, но и общей реакцией страха. Таким образом, любой условный стимул, который регулярно предшествовал безусловному (звонки, музыкальная нота или даже вид кошки), в конце концов начинал вызывать

у собаки страх.

Негативное обуславливание объясняет, почему у людей бывают иррациональные страхи. Многие страхи не имеют смысла, например страх перед безобидными насекомыми, закрытыми помещениями, темнотой. В этом случае условными стимулами могут быть не только физические события типа звуков, вида различных предметов и др. Эти явления могут связываться с различными словами или символами, которые начинают заменять события и вызывают ту же реакцию, что и сами события. Примером символических стимулов является национальный гимн или флаг родной страны.

Обобщение, дискриминация и обуславливание высшего порядка

Важным аспектом обуславливания является обобщение (генерализация). Если после периода привыкания к какому-либо стимулу предъявить индивиду другой сти-

Приложение 6.1

Классическое обуславливание в церкви

Теорию классического обуславливания можно использовать для объяснения возможного поведения церкви на людей. Например, занятия воскресной школы могут не соответствовать возрасту детей, которые в нее ходят. Кроме того, в церкви многие родители наказывают детей за беспокойное поведение, и неприятные ощущения от наказания вскоре начинают связываться этими детьми с посещением церкви. Такое же обуславливание вызывается у детей устрашающими рассказами о конце света. Возникшие путем классического обуславливания реакции скуки или страха могут не исчезнуть с возрастом и выразиться в избегании условного стимула, т.е. церкви (Dobbins 1975). Для того, чтобы не допустить нежелательного обуславливания, детям лучше устраивать отдельную церковную службу, соответствующую их уровню развития.

Теория классического обуславливания объясняет также предпочтение определенного стиля церковной музыки и пения. Один стиль может нравиться больше другого благодаря переживаниям прошлого. Если какой-либо гимн оказался благодаря конкретной ситуации связан с положительными эмоциями, те же чувства могут в будущем возникать при его прослушивании. Возможно, положительная реакция будет обобщена на другие гимны того же стиля и сохранится даже после того, как контекст первоначального обуславливания будет давно забыт. Музыкальный стиль может вызывать чувства неприязни, страха и даже ненависти из-за негативных ассоциаций с прошлыми переживаниями (Ratcliff 1983).

мул, похожий на первый, этот второй стимул тоже вызовет условный рефлекс. Например, если человек выработал на определенный музыкальный звук условный рефлекс, заключающийся в подергивании ноги, он должен так же реагировать на звук на октаву выше или ниже, чем исходный. Обычно чем больше сходство между стимулами, тем сильнее условный рефлекс. Условная реакция на все стимулы, которые потенциально несут одинаковую информацию, может быть очень целесообразным действием. Однако организм должен также научиться различать значимые и незначимые стимулы и не отвечать на те из них, которые не связаны с безусловным событием. Чем более отличающимся является сигнал условного стимула, тем быстрее его можно распознать и дать на него ответ.

Обуславливание высшего порядка приводит к тому, что исходный условный сти-

мул замещается серией условных раздражителей. Например, после того, как некий условный стимул (скажем, звонок) начинает вызывать четкий условный рефлекс (коленный рефлекс), этот звонок можно соединить с любым другим стимулом, воспринимаемым организмом. Этот второй условный стимул будет вызывать условный рефлекс в отсутствие как исходного условного стимула, так и безусловного стимула, и т.д.

Угасание, спонтанное возобновление и обуславливание избеганием

Когда условный стимул перестает сигнализировать об опасности или выгоде, ответ на него становится бесполезным. Если предъявление условного стимула несколько раз не сопровождается безусловным стимулом, условный рефлекс слабеет и в конце концов прекращается. Этот процесс называется угасанием.

В течение периода угасания может наблюдаться неожиданное усиление условного рефлекса, называемое спонтанным возобновлением. Однако если неподкрепленные безусловным стимулом события продолжают, рефлекс будет становиться все слабее и слабее.

Почему иррациональные страхи остаются на долгое время после исчезновения безусловного стимула? Это может объясняться тем, что люди стараются избегать ситуаций, в которых они могут столкнуться с объектом своего страха, будь то змеи, мыши или экзамены (так называемое обуславливание избеганием). Если человек упорно избегает угрожающей ситуации, он не имеет возможности осознать путем научения, что эта ситуация не обязательно несет опасность. Люди, которые получали плохие отметки в школе, могут бояться поступить в высшее учебное заведение из-за страха провала. Для подавления такой реакции страха надо так организовать условия обучения, чтобы за условным стимулом не следовали неприятности или угрожающие события. Еще лучше, если условный стимул будет сопровождаться чем-нибудь приятным, что приведет к обратному обуславливанию.

Классическое обуславливание используется в рекламе с целью повысить объем продажи продуктов. Создатели рекламы



знают, что вид сочного гамбургера или пиццы, изображенных в ярких красках, вызовет у зрителей аппетит. Звук прохладительного напитка, наливаемого в стакан, также вызовет условный рефлекс: чувство жажды.

Исследования Уотсона

Используя некоторые идеи Павлова, американский психолог Джон Уотсон провел исследование, в котором участвовал маленький мальчик по имени Альберт (Watson & Rayner 1920). Уотсон обнаружил, что громкие звуки, такие, как удар в гонг, пугают мальчика. Таким образом, громкий звук являлся безусловным стимулом (БС), а страх - безусловным рефлексом (БР).

Затем Уотсон провел эксперимент по обуславливанию. Когда он в первый раз показал Альберту крысу, мальчик проявил не страх, а любопытство. Тогда экспериментатор ударил в гонг, что испугало Альберта. Крыса стала условным стимулом (УС), который, как предполагал Уотсон, должен вызывать условный рефлекс (УР) страха. Действительно, когда в дальнейшем Альберту показывали крысу, он проявлял страх. Более того, произошло обобщение реакции страха, так что она распространилась на другие пушистые объекты - кролика, бороду, шубу.

Уотсон собирался провести угасание вызванной им реакции страха, однако семья маленького Альберта переехала на другое место жительства. Если реакция страха у Альберта так и не угасла, можно предположить, что он на всю жизнь сохранил страх перед крысами и, возможно, другими пушистыми объектами. Позднее в экспериментах с другими детьми было показано, что вызванные таким образом условные рефлексы могут быть погашены, как и предсказывал Уотсон (Jones 1924).

Применение в консультировании

Психологи использовали принципы классического обуславливания не только

для устранения иррациональных страхов, но и для выработки новых страхов. Например, алкоголика помещают в обстановку, напоминающую бар, и предлагают ему кружку пива. Когда он начинает пить, его подвергают удару электротоком, обуславливая таким образом реакцию страха перед алкоголем. Со временем вкус, а возможно, даже и запах алкоголя будет вызывать страх и реакцию избегания (Wale, Nauserman & Lavin 1977, 132-144).

Этот подход хорошо работает в случае людей, которые твердо решили бросить пить. Если же человек не имеет такого желания, у него реакция страха угасает. Тот же самый принцип используется в программах лечения алкоголиков, в которых им дают препарат, вызывающий тошноту после принятия алкоголя. Сходные программы отвыкания разработаны и для курильщиков: в этом случае в табак подмешивается вещество с неприятным вкусом и запахом. Однако если участники этих программ продолжают пить или курить, происходит угасание условного рефлекса. Для успеха таких программ необходимо сильное желание участников избавиться от зависимости.

Подход, основанный на обуславливании и избегании, использовался в лечении педофилии. В этом случае применялась более сложная методика, которая часто дает хорошие результаты. Педофилу показывают слайды с обнаженными детьми. Если у него возникает эрекция, его подвергают слабому удару электрическим током. В результате педофил перестает испытывать сексуальное возбуждение при виде детей, что устраняет основу его сексуальных действий.

Зависимость от еды также можно рассмотреть в контексте классического обуславливания. Тучные люди едят даже тогда, когда не голодны. Вид или запах еды, картинки, изображающие пищу, вид других людей за едой и даже обстановка, в которой они обычно едят, могут стать для них условными стимулами. Такая зависимость

в настоящее время успешно лечится путем ослабления условных связей. Эффективным средством против переедания может быть принятие пищи в одном строго определенном месте и в определенное время или нарушение привычек, связанных с едой.

Применение в воспитании детей

Дети естественным образом избегают телесных наказаний из-за сопровождающей их боли, что сходно с реакцией избегания, описанной Павловым и Уотсоном. Если родитель перед наказанием сделает ребенку выговор, этот выговор станет условным стимулом, и в дальнейшем словесного предупреждения будет достаточно, чтобы остановить нежелательное поведение.

Однако некоторые дети слушаются только родителей, а на замечания учителей и других взрослых не обращают внимания. В чем причина такого поведения? Согласно теории классического обуславливания, произошло разделение стимулов. Другими словами, действие словесных предупреждений не было обобщено на школу, так как последовательность БС—УС—УР по-разному применялась в школе и дома. Родители, которые реагируют на проблемы в школе соответствующими действиями дома, способствуют тому, что замечания учителя будут услышаны ребенком. Конечно, проблемы в школе могут иметь и другие причины, например, отсутствие положительной реакции на желательное поведение, скука или нереалистические ожидания.

Оперантное обуславливание

Адаптация и выживание зависят от понимания причинно-следственной связи между происходящими событиями. Однако, вообще говоря, не менее важным является понимание взаимосвязи между собственными действиями и последующими событиями, т.е. понимание того, какие из-

менения окружения индивид может произвести или предотвратить.

Ранние работы по этому вопросу связаны с именем американского психолога Эдварда Торндайка (Edward L. Thorndike, 1874-1949). В лабораторных экспериментах Торндайка по изучению интеллекта животных (Thorndike 1932), кошек помещали в специальные клетки. Если кошке удавалось сообразить, как открыть задвижку на двери клетки, ее выпускали и даже давали кусочек пищи в качестве поощрения. Вначале животные проявляли то, что Торндайк назвал беспорядочным поведением: они точили когти, вылизывались или мяукали. Кроме того, они кусали прутья клетки или старались протиснуться между ними. Иногда какая-нибудь кошка случайно толкала задвижку, та открывалась, и кошка выходила из клетки. Когда эту кошку опять помещали в клетку, она снова вела себя беспорядочно пока, наконец, не толкала задвижку и выходила. Через несколько испытаний кошка проводила все больше времени рядом с задвижкой и все быстрее выбиралась из клетки. В конце концов кошка, по-видимому, осознавала, что от нее требуется и толкала задвижку сразу после того, как ее сажали в клетку.

График Торндайка, отражающий время, за которое кошка обучалась выходить из клетки, является примером кривой научения. Исследования, проведенные с тех пор, показали, что кривые научения человека имеют такой же вид. Торндайк предположил, что животные обучаются выходить из клетки методом проб и ошибок, то-есть они механически производят различные действия до тех пор, пока какое-либо из них не окажется эффективным. Считается, что многое из первоначального поведения происходит на инстинктивном или рефлекторном уровне. В ходе эксперимента животные обучаются тому, что многие типы поведения (хождение по клетке, кусание прутьев клетки или царапанье двери) может помочь им выйти. Неэффективное поведение (вылизывание или мяуканье) посте-

пенно «выпадает» из поведенческого репертуара кошки. Действия, которые приводят к освобождению из клетки и пищевому подкреплению, приносят наибольшее удовлетворение, поэтому эти действия все теснее соединяются со стимулом, и их вероятность повышается с каждым разом, когда животное помещают в клетку. Основываясь на наблюдениях научения методом проб и ошибок, Торндайк начал изучение явления, позднее получившего название оперантного (инструментального) обуславливания. Путем оперантного обуславливания организм обучается тому, какие из его поведенческих реакций будут эффективными для достижения цели.

При классическом обуславливают экспериментатор вызывает желательное поведение путем предъявления безусловного стимула и формирования новой ассоциации между условным стимулом и условной реакцией. В оперантном обуславливании экспериментатор подкрепляет реакцию, которую испытуемый уже производит, и подкрепляет ее всякий раз, как она проявляется, тем самым укрепляя ее.

На основании своих исследований Торндайк сформулировал закон эффективности, согласно которому связь стимул - реакция, т.е. научение, укрепляется путем положительного подкрепления. В сущности, этот закон - современный парафраз доктрины гедонизма, выдвинутой основателем утилитаризма английским философом Джереми Бентамом (1748-1832). Суть этой доктрины состоит в том, что мы делаем то, что доставляет нам удовольствие и устраняет боль.

Бихевиоризм

Известный американский психолог-бихевиорист Б.Ф.Скиннер (1904-1990) в своих работах исходил из принципа оперантного обуславливания. Многие христиане критически относятся к Скиннеру, поскольку не делают различия между его философскими взглядами (которые считаются несовместимыми с христианством) и

Приложение 6.2. Подкрепление, Библия и церковь

Подкрепление можно использовать в церковных ситуациях. Например, детей можно награждать за выученные стихи из Библии. К сожалению, после прекращения выдачи наград довольно скоро произойдет затухание, поэтому следует поощрять детей какими-то другими способами помимо материальных наград. Лучше сосредоточиться на социально-эмоциональном вознаграждении, возникающем из-за пребывания с верующими друзьями, чем основываться исключительно на материальном поощрении (см. приложение 6.5). В конечном итоге целью должно стать удовольствие от самой деятельности и общения, а не внешнее поощрение. Эта цель достигается, если вознаграждения ликвидируются постепенно.

Как показано ниже в этой главе, для освоения навыков их полезно разбивать на более мелкие и легко усваиваемые части. Например, наивно ожидать от любительского хора первоклассного исполнения музыкальных произведений. Для того, чтобы привлечь прихожан в хор, надо обращаться к их наиболее насущным потребностям, используя иерархию Маслоу (см. главу 5).

Использование подкрепления в церкви не противоречит тому, чему учит Библия. Во всем тексте Библии описываются положительные последствия желательного поведения. Например, в Книге Притч постоянно отмечаются положительные результаты следования законам Бога, включая естественные последствия такого поведения и вечную награду за него. Положительными последствиями христианской жизни являются чувство общности с другими христианами, тесные отношения с Богом и прочный жизненный фундамент.

его методами. Однако теория бихевиоризма вполне согласуется в целом с христианским мировоззрением и в частности с работами Шеффера (Ratcliff 1988). Ряд писателей-евангелистов подчеркивает ценность применения психологических принципов Скиннера в воспитании детей, в консультировании и в церкви (Dobson 1970; Bufford 1981; Cosgrove 1982; Ratcliff 1978, 1981a, 1981b, 1982a, 1982b, 1982c, 1982d, 1983).

Что же в философии Скиннера вызывает неприятие у христиан? В своей книге «За пределами свободы и достоинства» («Beyond Freedom and Dignity») Скиннер утверждает, что люди не обладают истинной свободой и всегда зависят от обстоятельств. Он считает, что полное понимание реальности, которое достигается благодаря оперантному обуславливанию, исклю-

чает понятия свободы и достоинства как ненужные. В своем раннем романе «Уолден-2» («Walden Two») Скиннер описывает утопию, которую, по его мнению, можно достичь, если общество будет систематически применять принципы обуславливания для улучшения человеческого рода. Скиннер основывается на предположении, что оперантное обуславливание полностью объясняет поведение человека на естественнонаучной основе, причем как свобода выбора, так и Бог исключаются.

В концепции научения Скиннера обуславливание определяется последствиями действий. Изучая поведение, экспериментатор позволяет испытуемому вначале проявлять реакцию (действовать), причем так часто, как он этого захочет. Затем экспериментатор определяет частоту реагирования, т.е. то, сколько раз испытуемый про-

реагировал за единицу времени. «Правильная» реакция каждый раз подкрепляется соответствующим стимулом. Подкрепляющим стимулом, или подкреплением, называется любой стимул, который следует за реакцией и повышает вероятность ее возникновения. Если получение пищи после открывания задвижки повышает вероятность этого действия, то пища в данном случае является подкреплением.

Термины «инструментальный» и «опе-

рантный» часто употребляются как синонимы, хотя Скиннер предпочитал термин «оперантный». Частота реакции в том случае, когда ее последствия не являются ни положительными, ни отрицательными, называется оперантным уровнем этой реакции. Каждая свободная реакция данного человека характеризуется определенным оперантным уровнем. Психологи изучают изменения оперантного уровня в зависимости от типа, интенсивности и времени при-

Приложение 6.3

Шейпинг в христианской жизни

Многие практические приложения шейпинга находят применение в жизни христиан. Так, Рэтклифф (Ratcliff 1978) использовал шейпинг в разработке программ евангелизации в церквях. Гриффин (Griffin 1976) применил сходный подход для проведения более активной евангелизации.

В книге «Откровенный разговор с мужьями и женами» Добсон (Dobson 1980) объясняет, как шейпинг может привести к супружеской измене. Любовная связь обычно начинается с дружеского жеста, например, затянувшегося совместного обеда или невинного прикосновения. Поскольку этот начальный этап доставляет удовольствие (происходит подкрепление), действие повторяется: на следующий день (или, скажем, через неделю) обед или прикосновение происходят снова, доставляя еще большее удовольствие. Такие случаи начинают происходить все чаще; отношения углубляются. Романтические чувства являются мощным стимулом, и через некоторое время пара вступает в любовную связь. Добсон предлагает контролировать процесс шейпинга, прерывая его уже на первом этапе. Особенно уязвимы в отношении супружеских измен пасторы, потому что к ним приходит для консультирования много несчастных женщин.

Шейпинг упоминается в Библии как в положительном, так и в отрицательном контексте. В Иеремии 18:1-6 говорится, что Бог формирует Израиль подобно тому, как горшечник делает из глины сосуд. В руках Бога мы превращаемся в то, что Он хочет, если мы раскрываемся Ему навстречу и воспринимаем Его учение и наставления. Постепенно Бог все ближе подводит нас к тому, что Он для нас хочет. Конечно, надо помнить, что его методы воздействия не ограничиваются только положительным подкреплением и систематическим приближением.

Бихевиоральные методы применимы к чтению Библии. Многие из нас с трудом справляются со «сложными» книгами Писания, такими, как Иов, Иеремия или Левит. Изучение этих книг можно облегчить, читая сначала только маленькие отрывки из них, сопровождая каждый трудный отрывок чтением более легких текстов Нового Завета. Легкое чтение служит подкреплением, а небольшие отрывки из трудных книг - «шагами» процесса шейпинга. Со временем отрывки из Ветхого Завета можно увеличить. Помогает также внешнее подкрепление в виде порции пиццы, безалкогольного напитка или обсуждения отрывка в группе по изучению Библии.

менения подкрепления.

Немногие вещи действуют как универсальные подкрепляющие стимулы для любого человека и в любой ситуации. У разных людей разные предпочтения. Степень подкрепления определяется тем, насколько желательно подкрепление. Насыщением называется состояние, в котором объект, прежде являющийся желаемым, уже таковым не является из-за его большого количества. Например, для ребенка стаканчик мороженого может быть сильным подкрепляющим стимулом, однако если давать ему мороженое каждый день, оно скорее всего через некоторое время перестанет служить подкреплением.

Являются ли вознаграждение и подкрепляющий стимул синонимичными понятиями? Обычно эти термины употребляются как синонимы, но между ними есть некоторая разница. Вознаграждение - это любое положительное следствие какой-либо поведенческой реакции. Однако вознаграждение становится подкреплением только в том случае, если оно усиливает эту реакцию. Таким образом, медаль, выданная за военные заслуги, является подкрепляющим стимулом только в той мере, в какой она способствует повторению соответствующего поведения. В связи с этим психологи предпочитают термин «подкрепляющий стимул». Подкрепление обязательно влияет на поведение, тогда как вознаграждение может повлиять на него, а может, и нет.

Шейпинг и чейнинг

Оперантное обуславливание - это про-

цесс изменения поведения. Частота возникновения оперантного ответа контролируется путем изменения окружающей среды. Если за оперантной реакцией следует положительное подкрепление, вероятность повторного возникновения реакции возрастает. Для того, чтобы произошло формирование сложного типа поведения следует поощрять поведение, которое хотя бы в какой-то мере напоминает желаемое (поведение-мишень). Когда такое «приближенное» поведение усваивается, поощряется поведение, более близкое к поведению-мишени. Подкрепление последовательных «приближений» к желаемому поведению приводит к тому, что обучаемый усваивает это поведение. Такая процедура получила название шейпинг.

В качестве примера рассмотрим ситуацию в классе. Предположим, некий начинающий учитель, первый раз проводя урок, напряжен и скован. Улыбка или кивок ученика служат положительным подкреплением, помогая ему снять напряжение. Каждый раз, когда учитель рассказывает анекдот, ученики смеются и кивают, что повышает вероятность такого поведения. В результате через пару месяцев этот учитель превращает уроки в сплошное рассказывание анекдотов. Мы видим, что ученики сформировали его поведение путем шейпинга.

Таким образом, шейпинг - это формирование одного сложного поведенческого акта через последовательность промежуточных шагов. Чейнинг («сцепка») - это усвоение серии поведенческих актов «шаг



Рис. 6.2. Выработка оперантного условного рефлекса

за шагом». Один из наиболее эффективных способов обучения сложному поведению, состоящему из ряда более простых компонентов - начать его с самого последнего поведенческого акта в серии, предшествующего подкреплению (обратный чейнинг). Например, обучая ребенка завязывать шнурки, большинство родителей прежде всего показывают ему, как перекрещивать шнурки. Завязывание шнурков - сложная серия, состоящая из приблизительно 15 поведенческих актов (начиная с перекрещивания шнурков и кончая завязыванием «бантика»). Используя метод чейнинга, родитель сначала покажет ребенку, как завязать «бантик», поскольку это и есть стадия, предшествующая подкреплению.

Дискриминирующие стимулы и вторичное подкрепление

В процессе научения человек обучается различать (дискриминировать) определенные сигналы, которые показывают, что оперантная реакция будет подкреплена. Эти сигналы, называемые дискриминирующими стимулами, дают понять, последует ли за данным поведением вознаграждение. Дискриминирующий стимул «подготавливает обстановку» и дает организму возможность проявить добровольное оперантное поведение. Такой стимул не вызывает реакцию в том смысле, как яркий свет вызывает моргание. Он просто подает сигнал: «если ты сейчас это сделаешь, ты получишь подкрепление». Например, перед поднятием занавеса в театре свет становится тусклым. Уменьшение освещения значительно уменьшает разговоры в зале и привлекает внимание к сцене. Контролируя подкрепляющий стимул, оперантный стимул контролирует скорость или вероятность реакции. Говорят, что организм находится под контролем стимула, если он проявляет устойчивую реакцию в присутствии дискриминирующего стимула, но не в его отсутствие.

Второе свойство оперантного обуславливания - важность условного, или вто-

ричного, подкрепления. Любой стимул, постоянно связанный с подкреплением, сам может стать таковым, т.е. станет увеличивать частоту того поведения, за которым он следует. Примерами вторичных стимулов, используемых для подкрепления широкого спектра поведенческих реакций, являются улыбки, кивки и похлопывание по спине. Такое подкрепление используется для установления социальных отношений.

Хотя действие вторичного подкрепления на научение более непостоянно, чем действие первичного подкрепления, первое зачастую эффективнее. Вторичное подкрепление быстрее применять, оно всегда наготове, и в его качестве можно использовать практически любой стимул, имеющийся в вашем распоряжении. Например, учитель, вместо того, чтобы просто говорить «молодец» ученику, закончившему выполнять задание, дает ему специальный билетик. В конце урока билетики обмениваются на какое-нибудь вознаграждение, например позволение прослушать некую кассету; или же эти билетики накапливаются, чтобы через некоторое время «оплатить» ими экскурсию. Билетики используются только в школе, и их нельзя потратить вне школы, как деньги.

Другая важная концепция, относящаяся к поведению - поведенческие зависимости. Устанавливая определенные поведенческие зависимости (т.е. различные взаимосвязи между реакцией и подкреплением), можно вызвать желательный ответ. Можно менять время или частоту подкрепления, давая его только после желательной реакции. Когда подкрепление зависит от желаемого ответа, этот ответ становится более вероятным. Исследователь должен сначала определить, какие последствия должно иметь нежелательное поведение («плату» за определенное поведение). Затем надо установить новые взаимосвязи между поведением и подкреплением, чтобы «плата» зависела от желательного поведения и не давалась в случае того пове-

Приложение 6.4. Маленькая Лиза

Много лет назад я принял предложение преподавать во втором классе воскресной школы. В это время я читал курс общей психологии и решил, что воскресная школа будет своего рода отдыхом от преподавания в колледже.

Почти сразу же после начала моей учительской деятельности мне стали рассказывать о девочке, которую здесь я назову Лизой. Все вокруг говорили, что она будет моей главной проблемой. Лизе было всего семь лет, но она уже «прославилась» своей конфликтностью и плохим поведением на уроках. Учителя предупреждали, что, как только она появится на моих занятиях, разразится катастрофа. Я решил, что они преувеличивают.

Когда Лиза в первый раз пришла в мой класс, она начала с того, что разбросала карандаши по столу. Прежде чем я сообразил, как поступить, она схватила коробку с ножницами и вытряхнула ее содержимое на стол, а потом расшвыряла другие предметы. Здесь она остановилась, чтобы передохнуть, а заодно и отвесить затрещину своему соседу. Я понял, что мои коллеги не преувеличивали. Эта девочка и впрямь была катастрофой!

На следующей неделе я решил, что при общении с Лизой буду использовать бихевиоральные методики, опираясь на Притчи 16:21. И бихевиоризм, и Библия утверждали, что обучение наиболее эффективно, когда ученик получает вознаграждение.

Обдумывая поведение Лизы, я понял, что оно, скорее всего, каким-то образом получает подкрепление. Лиза росла в большой семье; родственники, вероятно, проявляли к ней интерес только тогда, когда она плохо себя вела (впоследствии, зайдя к ней домой, я убедился, что был прав). Она быстро смекнула, что и учителя в воскресной школе будут уделять ей много внимания, если она будет вести себя недопустимым образом. Мне предстояло повернуть этот процесс вспять: Лиза должна была получать поощрение за спокойное и старательное поведение и не получать его за нарушение дисциплины на уроке.

На следующем занятии я раздал детям по пять билетиков и объявил, что каждый ученик, у которого к концу урока останется четыре билетика,

которое требуется устранить. Например, вместо того, чтобы потакать плачущему ребенку (таким образом подкрепляя и поддерживая плаксивость), родитель может научиться подкреплять желательное поведение - обращать на ребенка внимание только в том случае, когда ребенок не плачет.

Режимы подкрепления и суеверное поведение

После того, как научение реакции произошло, эта реакция может поддерживаться путем периодического подкрепления. Выделяют четыре режима такого подкреп-

ления: (1) режим с фиксированным соотношением, при котором реакция получает подкрепление после того, как она повторится некоторое фиксированное число раз; (2) режим с варьирующим соотношением, при котором между двумя подкреплениями происходит разное число реакций; (3) режим с фиксированным интервалом времени, при котором между подкреплением и первой реакцией проходит определенный промежуток времени; (4) режим с варьирующим интервалом времени, при котором реакция получает подкрепление через неопределенный промежуток времени.

Эти режимы подкрепления имеют раз-

получит леденец. Я очень подробно объяснил им, за что буду отбирать билетки: за вскакивание с места, потасовки, громкую болтовню (в основном я перечислил обычные проступки Лизы). Детям понравилась новая игра; кроме того, их привлекали леденцы.

Мы начали урок. Почти сразу же Лиза без разрешения вскочила и побежала за коробкой с карандашами. Я спокойно подошел к ее столу и громко, чтобы все услышали, сказал: «Ну, кто-то уже потерял билетик из-за того, что встал с места без разрешения». Я забрал билетик, а Лиза быстро вернулась на место. До конца урока она вела себя прекрасно: она поняла, что мои слова не были пустыми угрозами.

К изумлению других учителей, после этого занятия Лиза доставляла мне мало неприятностей (хотя опыт показывает, что обычно дети несколько раз «проверяют правило» перед тем, как изменить свое поведение; см. Ratcliff 1982c). Потратив несколько долларов на билетки и леденцы, я решил проблему. Спустя несколько недель я сообщил детям, что «игра в билетки» закончена, а теперь те ученики, которые ведут себя хорошо, будут сидеть в церкви рядом со мной. Эта привилегия была менее материальной, чем леденцы, но такой же эффективной. Кроме того, я стал ездить на школьном автобусе вместе с детьми и во время этих поездок время от времени хвалил Лизу за хорошее поведение. В конце концов, путем применения варьирующего режима подкрепления я прекратил его периодическое применение и поддерживал желательное поведение Лизы только эпизодическим и менее формальным проявлением к ней внимания.

Сомневаюсь, что поведение Лизы улучшилось в обычной школе или дома, но, как я узнал впоследствии, в воскресной школе она продолжала вести себя хорошо по крайней мере до третьего класса. Как мне кажется, в данном случае ключевую роль сыграли не только сами бихевиоральные методы, но и их продуманное завершение. Иногда модификация поведения (другое название оперантного обуславливания) получает плохую репутацию из-за неправильного завершения программы воздействия.

* Опыты с другими детьми показывают, что для изменения поведения им может понадобиться несколько «проверок» (см. Ratcliff 1982c).

ные последствия. Чем быстрее и специфичнее подкрепление, тем более оно эффективно в увеличении частоты поведения. Режим подкрепления с постоянным соотношением наиболее эффективен для научения определенному поведению, тогда как режим подкрепления с варьирующим интервалом лучше всего поддерживает уже выученную реакцию. Независимо от применяемого режима, давать подкрепление надо быстро. Если между реакцией и ее подкреплением проходит слишком много времени, подкрепление не воспринимается как награда. Учителям, стремящимся улучшить успеваемость учеников, необходимо взять на за-

метку этот простой принцип. Во многих случаях оценка за контрольную работу объявляется через пять-десять дней после ее написания. Очевидно, если ученик, который старательно готовился к контрольной, узнает положительные результаты через час после ее сдачи, его старание будет подкреплено.

Режимы подкрепления имеют и другие предсказуемые результаты. Интересная особенность режима с фиксированным интервалом состоит в том, что подкрепленное поведение имеет тенденцию резко усиливаться перед завершением интервала. Скажем, если крыса находится на пятиминут-

Приложение 6.5

Когда подкрепление нежелательно?

Хотя применение подкрепления и другие бихевиоральных методов может быть очень полезным, в некоторых случаях оно нежелательно. Так, материальное подкрепление очень помогает в работе с детьми, однако при работе со взрослыми оно может быть неприемлемо.

Бихевиоральные идеи не должны подменять хорошее обучение. Христианское образование должно основываться на хороших методах обучения и интересной программе, а не внешних наградах. Можно иногда применять поощрения, чтобы, например, стимулировать детей закончить домашнее задание, однако знания сами должны стать вознаграждением.

Нельзя использовать оперантное обуславливание в целях манипулирования. В некоторых очень эмоциональных евангелизационных программах используются экстремальные формы убеждения, чтобы добиться от людей реакции. Впоследствии эти люди могут осознать, что ими манипулировали, и отвергнуть Благую Весть. Христианам следует оказывать влияние на людей, оставляя им право выбора (Griffin 1976).

Болт и Майерс (Bolt & Myers 1984) рассматривают некоторые другие церковные ситуации, в которых использование подкрепления может быть нежелательно. Хотя Баффорд (Bufford 1981) предлагает использование подкрепления для заучивания наизусть стихов из Библии и занятий по Библии, Болт и Майерс высказывают опасение, что широкое применение подкрепления будет стимулировать эгоистическую веру, что противоречит учению Библии о том, что мы не должны быть эгоцентричными. Бог существует для того, чтобы одарить нас, но не для того, чтобы мы старались Ему понравиться. Внешние вознаграждения могут вначале помочь мотивации, но вряд ли они применимы для мотивации в общем случае.

Примечательно, что внешнее вознаграждение может уменьшить уже

ном режиме подкрепления с фиксированным интервалом, она вскоре обучается ждать, пока пять минут почти не истекут, и только тогда лихорадочно выполнять желательную реакцию. Студенты ведут себя таким образом, когда дотягивают подготовку к экзамену до последнего дня. Как видно, крысиное поведение не слишком отличается от человеческого!

Суеверное поведение определяется психологами как поведение, которое случайно получает подкрепление и после этого повторяется, несмотря на то, что подкрепление в действительности не было связано с поведением. Например, какой-нибудь человек старается ходить, не наступая на трещины на тротуаре, потому что однажды у него выдался удачный день после того, как он так делал. Суеверный человек считает,

что между определенным поведением и его последствиями существует причинно-следственная связь даже тогда, когда такая связь отсутствует.

Взаимосвязи

Пока почти все наше обсуждение оперантного обуславливания касалось случая положительного подкрепления. Хотя большая часть исследований в этой области имеет отношение именно к этой важной концепции, необходимо рассмотреть и другие возможные последствия поведенческих реакций. Вообще говоря, между реакцией и подкреплением возможны пять типов взаимосвязи. Три из них усиливают реакцию, а две - ослабляют. Реакция усиливается если за ней следует: (1) положительное подкрепление, (2) уход от аверсивного

существующий интерес к какой-либо деятельности (Green & Lepper 1974). Болт и Майерс подчеркивают, что эффект вознаграждения имеет тенденцию исчезать после окончания интервенции, хотя использование варьирующей программы подкрепления ослабляет эту тенденцию.

Еще более серьезная проблема заключается в том, что для некоторых людей вознаграждение может означать, что данная деятельность сама по себе не имеет ценности. Желание получить вознаграждение может подменить собой первоначальную цель.

Болт и Майерс приходят к выводу, что использование вознаграждения оправдано, если мы стремимся к кратковременному эффекту или убеждены, что вознаграждаемое поведение по сути скучно. Однако, если мы хотим повысить внутренний интерес к данному поведению, подкрепление следует использовать с осторожностью и по возможности избегать его применения. С другой стороны, некоторые исследования показали, что внешнее вознаграждение может усилить внутренний интерес. Это происходит в том случае, когда подкрепление используется для того, чтобы предоставить информацию о том, насколько успешно выполняется деятельность, а не для того, чтобы контролировать эту деятельность. Ключ здесь в том, как преподносить вознаграждения. Если они неожиданны, люди воспринимают их как средство обратной связи, а не контроля. Поэтому Болт и Майерс рекомендуют учителям применять подкрепление время от времени как неожиданную премию, но не сосредотачиваться на них с самого начала.

Выводы Болта и Майерса представляют большой интерес, однако надо все же стараться сделать вознаграждающей общую атмосферу церкви. Не будем упускать из виду очевидный факт: люди ходят в церковь потому, что хотят найти там что-то полезное для себя. Может быть, основное различие в данном контексте состоит не между вознаграждением и его отсутствием, а между постоянным вознаграждением и кратковременной наградой.

(неприятного) стимула и (3) избегание аверсивного стимула. Реакция уменьшается, если за ней следует (4) аверсивный стимул (наказание) или (5) отсутствие какого-либо стимула (угасание). Такие процедуры, как отсылание ребенка в его комнату, приводят к угасанию, поскольку тогда из его окружения удаляются все нормальные подкрепляющие стимулы. При наказании дается аверсивный стимул с целью уменьшить вероятность данного поведения. Хотя в некоторых случаях наказание может быть эффективным, его надо применять с осторожностью, чтобы избежать нежелательных последствий. К примеру, необходимо всегда разъяснить, что именно поведение, а не сам человек является объектом наказания.

Уход от аверсивного стимула также на-

зывается негативным подкреплением. Хотя эту концепцию часто приравнивают к наказанию, между ними имеется принципиальная разница. В то время, как наказание - это наличие неприятных последствий какого-либо поведения, отрицательное подкрепление - это *удаление* неприятной ситуации в результате поведения. Таким образом, негативное подкрепление приводит к увеличению вероятности данного поведения, а наказание - к ее уменьшению.

Например, рассмотрим ребенка, который хулиганит на уроке по ненавистному для него предмету, в результате чего его отсылают к школьному психологу. В результате ребенок избавляется от необходимости присутствовать на уроке, что повышает вероятность его плохого поведения в будущем. Негативное подкрепление подра-

Приложение 6.6. Суеверия и молитва

Майерс и Дживс (Myers & Jeeves 1987) и Майерс (Myers 1978) предположили, что христианские молитвы бывают связаны с суеверным поведением. Помолвившись, мы ищем закономерности в случайных событиях и доказательства, подтверждающие наши ожидания. Майерс и Дживс порицают людей, которые видят в Боге небесного Санта Клауса и больше заняты молитвенными просьбами, чем познанием библейского Бога.

Через молитву Бог дарует нам не чудесные превращения, а новый взгляд на жизнь. Мы не должны думать, что Бог в ответ на нашу молитву нарушит законы природы. Вместо этого *молитва меняет нас самих*; молитва — это следствие, а не причина.

Мы согласны и мнением Майерса и Дживса, что люди не должны вносить элемент суеверия в свои молитвы, однако подход этих авторов кажется нам несколько материалистическим. Выводы Майерса и Дживса предполагают наличие того, что Шеффер (Schaeffer 1976) назвал «закрытой Вселенной», в которой исключается сверхъестественное вмешательство Бога. Но как тогда объяснить библейские свидетельства о чудесах, последовавших за молитвой? Объясняются ли они также суевериями? Когда Христос молился об исцелении, был ли Он во власти суеверия? Были ли Его взгляды на природу Вселенной неверными? Или же здесь мы встретились с ошибками в Библии?

Мы допускаем, что некоторые христиане интерпретируют ответ на молитву в свете своих суеверий, видя Божий ответ в случайном стечении событий. Однако в других случаях Бог действительно вмешивается в земные события, а не просто изменяет наше восприятие. Майерс и Дживс недооценивают фактор веры (или отсутствия таковой). Они также игнорируют возможность того, что ответ Бога на молитву будет отличаться от просьб молящихся. Кроме того, естественным событиям иногда приписываются божественная причина. Существуют доказательные свидетельства сверхъестественных вмешательств (Grazier 1989).

Мы должны вслед за Христом молиться о Божьей помощи, но доверять Ему в том, что касается ответа на молитву. Кроме того, надо с осторожностью подходить к критике людей только за то, что они верят в Божий ответ на их молитву. Библия говорит, что мы должны молиться с верой, при этом признавая высшую волю Бога.

зумеает наличие уже существующей негативной ситуации, которая после поведенческой реакции исчезает.

Напротив, наказание - это, возможно, наиболее кардинальный способ прекратить какое-либо поведение. Однако психологи предпочитают не рекомендовать применение наказаний (хотя эта тенденция в последнее время уменьшается). Возникает вопрос: если наказание является таким сильным методом воздействия, почему бы не применять его почаще?

Дело в том, что регулярное и исклю-

зивное применение наказания таит в себе ряд опасностей. Оно может привести к научению агрессии: наказанный ребенок будет стремиться подражать родителю или учителю, который его наказал, и стать агрессивным, особенно с детьми, которые младше или слабее его. Ребенок может решить, что насилие - универсальный метод решения всех проблем. Кроме того, поведение, приобретенное в результате наказания, обычно бывает временным: ребенок ведет себя хорошо, только пока рядом родители. Для некоторых детей внимание,

которое они получают во время наказания, является положительным подкреплением, и они плохо себя ведут, чтобы обеспечить его. Это в основном случается с заброшен-

ными детьми, о которых вспоминают, только чтобы наказать. Наконец, в силу вступает избегание стимула. То, что связано с наказанием, становится условным стиму-

Приложение 6.7. Использование других аспектов оперантного обуславливания

В Приложении 6.2 мы рассмотрели несколько примеров положительного подкрепления, относящиеся к церкви и Библии. Обратимся теперь к другим случаям обуславливания. Например, желая уйти от бессмысленной жизни без Христа (отрицательное подкрепление), христианин избегает вечного наказания.

Обуславливание оказывает влияние на церковную жизнь. Так, многие прихожане предпочитают сидеть в церкви в задних рядах, однако те же самые люди на бейсбольном матче занимают первые ряды стадиона. Бейсбольный матч обеспечивает этим людям подкрепление, а церковная служба (по крайней мере, по их мнению) уступает ему в этом отношении.

Существует несколько подкрепляющих стимулов, побуждающих людей занимать задние ряды с церкви: после окончания воскресной службы люди, сидящие сзади, быстрее доберутся до своих машин; молодежь сможет скорее встретиться с друзьями, ждущими около церкви; шалости детей в задних рядах менее заметны. Кроме того, некоторые прихожане садятся в церкви сзади в результате тактики избегания, выработанной на основе негативного прошлого опыта, связанного с церковными проповедями. Подобное поведение можно изменить путем затухания. Регулярное общение с сердечным и любящим пастором (как в церкви, так и во время его визитов к таким прихожанам) приведет к тому, что они начнут садиться ближе к кафедре.

Положительный перенос в обучении означает, что новые навыки и знания приобретаются легче, если человек в прошлом обучался чему-то подобному. Положительный перенос особенно полезен тем, кто готовится к будущему слу-

жению. Задания по христианскому служению помогают студентам на практике применять полученные знания. Обучаться теории без практического применения - все равно, что учиться водить машину только по книжке. Книги - замечательные помощники, но воплотить идеи в жизнь можно только путем их практического осуществления.

Молодые пасторы, которые не могут заставить себя навещать прихожан, также могут с успехом воспользоваться положительным переносом. Выполнение заданий по христианскому служению помогает семинаристам развивать навыки, которые затем будут перенесены на ту реальную христианскую работу, которую они планируют выполнять.

Навыки регулярного поклонения можно развить, пользуясь методом шейпинга: начать с ежедневного чтения нескольких библейских стихов и одной или двухминутной молитвы. Затем эти занятия надо постепенно удлинять, доведя их по крайней мере до 15 минут, посвященных чтению Библии и пятнадцатиминутной (или более) молитвы. Библию можно положить на видное место, чтобы она служила дополнительным стимулом.

Те же принципы применимы к семейному поклонению. Родителям надо приложить старания, чтобы поклонение казалось детям интересным. Можно применить здесь некоторые обучающие методики. Например, вечером детям можно предложить на выбор почитать Библию и помолиться или сразу идти спать. Откладывание времени сна срабатывает как положительное подкрепление для поклонения. Напротив, если альтернативой молитвенному времени служит телевизор, ребенок начнет избегать семейного поклонения.

Приложение 6.8. Наказание детей

Хотя в Библии делается акцент на «розге» и «упреках», это не значит, что другие дисциплинарные меры не должны применяться. Однако это означает, что физические наказания и словесное порицание - основные дисциплинарные методы родителей. Кроме того, «приговор» должен немедленно приводиться в исполнение. Политика матери, откладывающей наказание непослушного сына до возвращения с работы отца, неправильна как с библейской, так и с психологической точки зрения.

С точки зрения психологии она имеет два недостатка. Во-первых, когда отец вернется домой и накажет сына, сын может уже забыть о своем проступке. Даже если отец ему напомнит, наказание во многом утратит эффективность.

Во-вторых, откладывание наказания до прихода отца может послужить отчуждению отца и сына. Некоторые матери подсознательно (а иногда и сознательно) используют этот метод для получения всей любви своего ребенка. Возникают невротические взаимоотношения, и ребенок начинает рассматривать отца только с точки зрения поддержания дисциплины. Встре-

чаются люди с крайне законническим взглядом на Бога. Сколько бы они ни читали Библию, их общий взгляд на Бога окрашен тем, как они в детстве относились к своему родному отцу.

В наказании детей родители должны придерживаться единой системы. Наказание должно осуществляться немедленно и тем родителем, который обнаружил проступок. Часто (особенно в первый раз) бывает достаточно только словесного порицания. Ребенка можно упрекнуть и отослать к себе в комнату на пять минут. Изоляция детей на длительный период времени нецелесообразна и провоцирует гнев, поскольку через четверть часа они обычно либо забывают, о своем проступке, либо искажают смысл наказания. Шлепки приводят к быстрому эффекту; как правило, через десятьпятнадцать минут ребенок уже справляется с гневом против родителя.

Родители должны позволить ребенку говорить о том, что он на них сердится. Однако если ребенок дерется с родителем, бросается вещами или ведет себя непочтительно, его надо снова отшлепать. Родители, не требующие уважения к себе, пока дети еще ма-

лом и вызывает избегание. По этой причине некоторые родители считают, что шлепать надо не рукой, а каким-нибудь предметом, хотя в связи с этим можно заметить, что один вид родителя может стать условным стимулом.

Хотя с наказанием и связаны определенные опасности, оно все же должно иметь место при воспитании детей. Самое важное - дополнять его другими методами дисциплинарного воздействия, например, угасанием и положительным подкреплением желательного поведения. Гораздо предпочтительнее наказания подкреплять поведение, несовместимое с нежелательным поведением. Если ребенок любит как



ленькие, не получают и не заслуживают его, когда дети станут подростками.

Добсон написал прекрасную книгу о дисциплине в воспитании детей («Dare to Discipline», Dobson 1970). Он подчеркивает необходимость уважительного отношения к родителям, рекомендует физические наказания как средство пресечь намеренное непослушание, но признает, что все дети разные. Некоторые дети так жаждут родительского одобрения, что им в качестве наказания достаточно неодобрительного взгляда. Такому ребенку крайне редко требуются физические наказания. Другие дети обладают более сильным характером и меньшей зависимостью от родительского одобрения. Этим детям может понадобиться многократное наказание за один и тот же проступок, пока они не поймут, что поступали неправильно.

Родители часто говорят, что физические наказания не эффективны в случае их ребенка. На самом деле они действуют на всех детей, кроме сильно отстающих в умственном развитии. Никто не пропагандирует жестоких наказаний: действительно, пощечины и сильные удары подпадают под категорию насилия над ребенком и провоцируют агрессию. Однако слова Соло-

мона «если накажешь его розгой, он не умрет» (Притч.23:13) кажутся почти насмешкой над теми из нас, кто опасается наказывать детей физически. Родители, чья любовь к детям эгоистична и незрела, либо избегают наказаний, либо жестоко обращаются с детьми. Слово Божье говорит нам, что необходимая дисциплина - важный аспект родительской любви.

Ребенок со средними и хорошими умственными способностями и соответствующим образованием начинает абстрактно мыслить в возрасте IQ-12 лет. Рассуждения на тему абстрактных понятий (типа морального основания определенных поступков) с детьми моложе этого возраста являются до некоторой степени тратой времени. С маленькими детьми эффективны простые конкретные объяснения. Когда дети становятся старше, надо перенести акцент с наказания на естественные последствия их поступков. Дети должны испытывать отрицательные последствия своего нежелательного поведения, которые они могут конкретно понять. К возрасту 11-12 лет надо постараться прекратить физические наказания. Начиная с этого возраста, детям подходят объяснения и общение на взрослом уровне.

угорелый бегать по комнате, лучше поощрять его, когда он сидит спокойно.

Один из лучших стимулов - похвала, которая работает как положительное подкрепление. Однако похвала не всегда применима. Хвалить надо только в случае реальных достижений, в случае искренней мотивации и не слишком часто. Многие люди считают, что похвала в принципе предпочтительнее наказания, однако надо признать, что плохое всегда легче увидеть, чем хорошее. Самое главное - постоянство: знание о том, чего от тебя ожидают, необходимо для выработки желательного поведения.

Приобретенная беспомощность

Селигман (Seligman 1975) приобрел известность благодаря своим исследованиям «приобретенной беспомощности». В его экспериментах собак одной группы лишили возможности двигаться и подвергали ударам электротоком, которых они не могли избежать. Собак второй группы подвергали таким же ударам, но они могли легко избежать их. Затем каждую собаку помещали в клетку, из которой она могла выпрыгнуть, после чего ее снова подвергали удару электротоком. Собаки, которые до этого не могли избежать электрического разряда, не выпрыгивали из клетки: они «научились» беспомощности.

Люди также могут обучиться беспомощности. Некоторые из нас не пользуются возможностями, которые им предоставляет жизнь, потому что в прошлом с ними происходили неприятные события, не поддающиеся их контролю; в результате они приобрели состояние беспомощности. Родин (Rodin 1986) показал, что пожилые люди чувствуют себя более счастливыми и бодрыми, если они в какой-то мере контролируют свою жизнь.

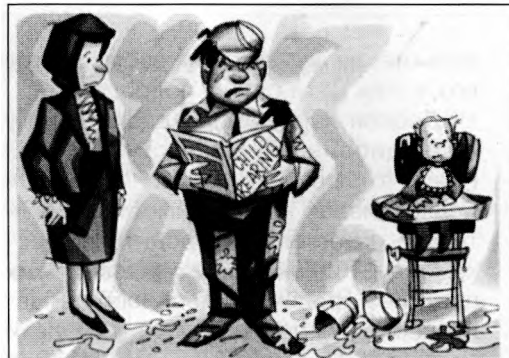
Приобретенная беспомощность характерна и для некоторых христиан. Например, некоторые прихожане никогда не высказываются по поводу текущих событий в церкви, потому что считают, что не в их силах что-то изменить. Другие покидают свою местную церковь, чувствуя, что ей уже нельзя помочь. Многие кальвинисты, придерживающиеся крайних взглядов, также демонстрируют приобретенную беспомощность. Некоторые верующие, цитируя Библию, утверждают, что упадок мира неизбежен. Действительно, возрождение маловероятно, пока люди не поверят, что ситуацию можно изменить к лучшему.

Различия между оперантным и классическим обуславливанием

Необходимо четко различать оперантное и классическое обуславливание. Оперантное обуславливание зависит от того,



Рис. 6.3. Различия между оперантным и классическим обуславливанием



Так, так, так... Посмотрим, как лучше справиться с этим? Наказание, положительное подкрепление, или... вот! Модификация поведения!

что произойдет *после* поведенческой реакции (от последствий этой реакции), тогда как классическое обуславливание сосредоточено не том, что происходит *до* реакции (на предшествующих ей событиях). Последователи Скиннера изучают произвольные реакции, которые затем подкрепляются, в то время как последователи Павлова анализируют непроизвольное поведение, автоматически возникающее в ответ на предъявление стимула.

В то же время оба типа обуславливания могут происходить одновременно и даже до некоторой степени перекрываться. Собаки Павлова получали кусочки мяса в виде подкрепления; различительный стимул, применяемый при оперантном обуславливании, обнаруживает сходство с условным стимулом классического обуславливания.

Научение путем наблюдения (моделирование)

Бандура (Bandura 1969) предположил, что мы обучаемся или модифицируем свое поведение путем наблюдения за моделями, которые проявляют такое поведение. К моделям относятся родители, учителя, товарищи, участники телевизионных передач и т.д.

Согласно Бандуре, влияние моделиро-

Приложение 6.9. Моделирование в церкви

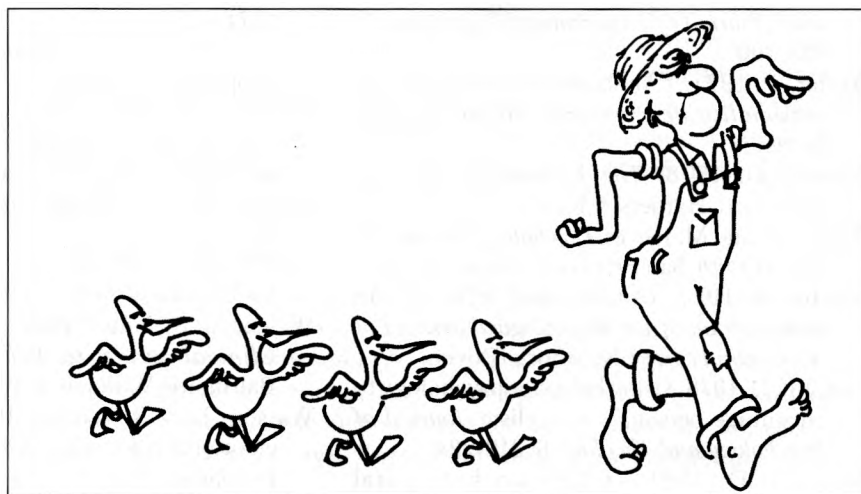
В церковной жизни полезно использовать обучение путем наблюдения. Несомненно, хорошей моделью для прихожан может быть пастор: на его примере они могут учиться свидетельствовать, посещать больных и помогать нуждающимся. Пастор также демонстрирует навыки герменевтики (интерпретации Библии) в своих проповедях. Людям свойственно копировать действия, а не просто следовать инструкциям.

Подростки охотно копируют поведение привлекательного и интересного лидера. Молодой человек, жизнь которого изменилась после того, как он принял Христа, может воздействовать на молодежь в церкви. Миссионеры рассказывают о племенах, в которых никто не реагирует на евангелизацию до тех пор, пока этого не сделает вождь.

В Библии описываются многие набожные мужчины и женщины. Мы должны стараться им подражать. Живя среди людей, Христос служил им примером. Имитируя поведение великих Божьих людей по их описаниям, мы лучше понимаем, чего Бог хочет от нас.

вания определяется четырьмя взаимосвязанными процессами. Сначала происходит отслеживание (фокусировка внимания). Научиться чему-либо у модели можно только в том случае, когда ее действия внимательно фиксируются. Оказывать влияние скорее всего будут модели, являющиеся привлекательными или сходными с наблюдателем, многократно наблюдаемые и производящие функционально значимые действия. Некоторые из таких моделей, например, герои телепередач, настолько эффективно привлекают внимание, что их поведение воспроизводится наблюдателями даже в отсутствие побудительных сти-

мулов. Второй процесс - сохранение, т.е. способность запомнить поведение модели после ее «ухода со сцены». Третий процесс - воспроизведение. Даже если наблюдатель научился новому поведению путем наблюдения, это научение должно проявиться в виде воспроизведения моделируемых действий. Недостаток определенных навыков может помешать скопировать увиденное. Четвертый и последний фактор - мотивационное подкрепление. Проявление приобретенного поведения зависит от того, будет ли оно вознаграждаться или, наоборот, наказываться. Если это поведение положительно стимулируется, оно бу-



дет совершенствоваться и проявляться все чаще. Научение путем наблюдения (моделирование) происходит быстро. Во многих случаях моделирование уменьшает число повторений действия при обучении. Приобретение иррационального поведения или

страхов также может происходить путем моделирования. Считается, что многие дети боятся собак или других животных не потому, что имели связанный с ними отрицательный опыт, а в результате наблюдения родителей, проявляющих страх.

Литература

- Bandura, A. 1969. *Principles of behavior modification*. New York: Rinehart & Winston.
- Bolt, M. & D. Myers. 1984. *The human connection*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Bufford, R. 1981. The human reflex. San Francisco: Harpers & Row.
- Cosgrove, M. 1982. B.F. Skinner's behaviorism. Grand Rapids: Zondervan.
- Dobbins, R. 1975. Too much too soon. *Christianity Today* (Oct. 24): 99-100.
- Dobson, J. 1970. *Dare to discipline*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Dobson, J. 1978. *The strong-willed child*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Dobson, J. 1980. *Straight talk to men and their wives*. Waco: Word.
- Grazier, J. 1989. *The power beyond*. New York: MacMillan.
- Green, D. & M. Lepper. 1974. How to turn play into work. *Psychology Today* 8 (Sept.): 49-53.
- Griffin, E. 1976. *The mind changers*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Jones, M. 1924. The elimination of children's fears. *Journal of Experimental Psychology* 7: 383-390.
- Meier, R. 1977. *Christian child-rearing and personality development*. Grand Rapids: Baker.
- Myers, D. 1978. *The human puzzle*. San Francisco: Harpers & Row.
- Myers, D. and M. Jeeves. *Psychology through the eyes of faith*. San Francisco: Harpers & Row.
- Pavlov, I. 1927. *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*. New York: Dover.
- Ratcliff, D. 1978. Using behavior psychology to encourage personal evangelism. *Journal of Psychology and Theology* 6: 219-224.
- Ratcliff, D. 1981a. Christian behavioral counseling. *Christian Counsellor's Journal* 2: 20-27.
- Ratcliff, D. 1981b. Basic concepts of behavioral counseling. *Christian Counselors Journal* 3: 11-15.
- Ratcliff, D. 1982a. Behaviorism in the sanctuary. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Mar.): 47-49.
- Ratcliff, D. 1982b. Behaviorism and the new worship groups. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Sept.): 169-171.
- Ratcliff, D. 1982c. Behavioral discipline in Sunday schools. *Journal of Psychology and Christianity* 1 (Summer): 26-29.
- Ratcliff, D. 1982d. Behavioral psychology in the Sunday school classroom. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Dec): 241-243.
- Ratcliff, D. 1983. Music, God and psychology. *Journal of the American Scientific Affiliation* 35 (June): 102-104.
- Ratcliff, D. 1988. Francis Schaeffer and B.F. Skinner. *Social Science and Humanities Quarterly* 10 (Summer): 21-25.
- Rodin, J. 1986. Aging and health. *Science* 233: 1271-1276.
- Schaeffer, F. 1976. *How should we then live?* Old Tappan, N.J.: Revell.
- Seligman, M. 1975. *Learned helplessness and depression in animals and humans*. Morristown, N.J.: General Learning.
- Skinner, B. 1975. *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- Thorndike, E. 1932. *The fundamentals of learning*. New York: Teachers' College.
- Walen, S., N. Hauserman, & P. Lavin. 1977. *Clinical guide to behavioral therapy*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Watson, J., & R. Rayner. 1920. Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology* 3: 1-14.



Память, мышление и самооценка

Почти каждая задача требует обработки сохраненной информации. Подумайте о том, сколько сложной информации вы обработали, читая эту книгу: сведения по физиологии мозга, анатомии, психологии и теологии. Информация поступает к нам на школьных уроках и институтских занятиях, от родителей и других значимых людей в нашем окружении. Одни вещи запоминаются легко и естественно, тогда как другие трудно удержать в памяти.

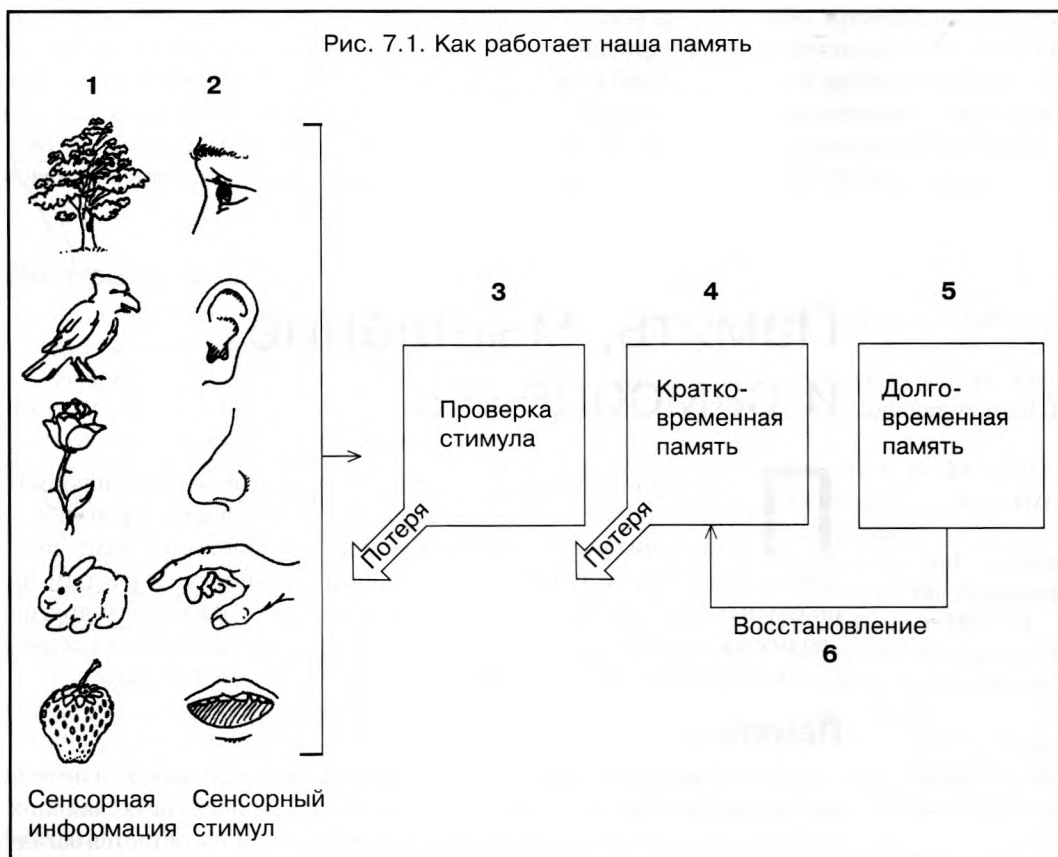
Память

Память, которая играет значительную роль в физической и интеллектуальной активности, является одним из основных составляющих человеческой личности. В работе памяти многое пока остается загадкой, хотя ученым уже удалось определить части мозга, ответственные за сохранение информации и выделить два типа памяти: долговременную и кратковременную.

В отличие от других биологических видов, обработка информации у человека далеко не равнозначна простому восприятию и кодированию поступающей информации. Человек обрабатывает информацию путем ее отбора, обработки (кодирования) и введения в соответствующую зону хранения (см. главу 3). Такой механизм отбора и кодирования необходим потому, что поступающей информации слишком много, чтобы обрабатывать каждую ее единицу отдельно. Если бы эти механизмы отсутствовали, произошло бы переполнение памяти. Обучение у человека сильно зависит от способности обрабатывать информацию и усваивать новые знания.

Сенсорная стадия

Обработка человеком информации проходит через несколько стадий. Первая стадия - сохранение сенсорной информации. Например, если вы слышите музыкальную ноту, эта информация сохраняется в течение короткого времени, что можно сравнить с записью на магнитофонную пленку. Когда информация достигает вашего мозга, вы осознаете, что услышали звук. Хотя рецепторы уха восприняли звук как



внешний стимул, в мозг этот стимул попадает в закодированном виде. Мозг тут же начинает обрабатывать поступившую информацию, чтобы определить ее важность. Сенсорная стадия сохранения информации обычно длится не более секунды (Sperling 1960). Ретикулярная система мозга проверяет стимул и либо передает его выше, либо блокирует.

Кратковременная память

После того, как ретикулярная система определила важность поступившей информации (что выражается во внимании или невнимании), сообщение может некоторое время удерживаться в кратковременной памяти. Кратковременная память удерживает ограниченный объем информации в течение короткого промежутка времени. Например, вы находите телефонный номер в справочнике и набираете его. Однако если

даже всего через пять минут вы снова хотите набрать этот номер, вам опять придется искать его в справочнике.

Временные пределы в случае кратковременной памяти относительно. Через три секунды удастся вспомнить приблизительно 80% информации, через шесть секунд - 40%, а через девять секунд - 20-25% (Murdock 1961; рис 7.2).

Кратковременная память обычно удерживает одновременно не более семи единиц информации (плюс-минус две единицы). Когда в нее поступает новая информация, она вытесняет старую.

Большинство эксперименты по изучению кратковременной памяти касались запоминания и воспроизведения рядов чисел (Murdock 1961). Поэтому сведения об этом виде памяти, приведенные выше, также относятся к тому, как запоминаются числа. Будет ли информация другого типа со-



храняться в кратковременной памяти таким же образом? Это, в частности, зависит от смысла запоминаемого материала. Информация с высоким смысловым содержанием сохраняется в большем объеме, потому что в этом случае информация час-

точно объединяется в группы. В этом случае кратковременная память также сохраняет только семь единиц информации, однако каждая из этих единиц состоит из сгруппированного материала, который в свою очередь может содержать несколько единиц информации. Информация, имеющая отношение к сохраняемой, может воспроизводиться с помощью другого блока памяти, называемого долговременной памятью. Андерсон (Anderson 1985,148) отмечает, что число семь относится только к материалу, находящемуся в центре внимания, а не ко всему материалу, который можно вспомнить.

При запоминании информации полезно принимать во внимание ограничения кратковременной памяти. Постарайтесь объединить запоминаемый материал в семь или менее групп. Если таких групп получается больше, объедините их в большие

Приложение 7.1. Использование кратковременной памяти в преподавании

Практическое приложение теории памяти относится не только к преподаванию в колледже или семинарии, но и к занятиям в церкви. Например, при заучивании стихов из Библии лучше всего разделить стих на группы из семи или менее слов и выучивать их одну за другой. При разбиении стиха на группы слов надо руководствоваться их смыслом.

При обучении детей следует выбирать стихи, доступные их пониманию. Слишком часто учителя, движимые самыми лучшими намерениями, заставляют детей заучивать непонятные им стихи. Таким образом, и вся религия начинает казаться сначала непонятной, а потом ненужной. Выбирайте стихи, понятные детям и применимые к их жизни. Хорошо уделить часть занятия обсуждению того, как заученные стихи могут помочь в повседневной жизни. Как отмечено в тексте, эффективное извлечение информации из памяти облегчается, если она связывается с чем-то уже известным.

Повторение, помогающее заучиванию, можно обеспечить при помощи компьютера. Например, используя соответствующую программу, можно высветить на экране монитора фразу из семи или менее слов, которая через некоторое время исчезает, а ученик должен по памяти напечатать эту фразу. На следующем этапе программы высвечивается и затем исчезает следующая фраза, и ученик должен напечатать уже две фразы. Если он сделает ошибку, фраза с ошибкой снова появится на экране, чтобы ее можно было исправить. Таким образом, когнитивная процедура повторения используется совместно с бихевиоральной концепцией шейпинга.

Пределы кратковременной памяти проявляются, когда прихожане все вместе читают Писание вслух. Паузы между фразами не являются физически необходимыми (вдохи можно делать и реже) - они отмечают границы кратковременной памяти.

категории таким образом, чтобы каждая из категорий содержала семь или менее единиц информации. Если этих категорий больше семи, сгруппируйте их в объединения следующего уровня. При необходимости этот процесс можно продолжить.

Информация может сразу перейти из кратковременной памяти в долговременную, но чаще для этого необходим этап, называемый повторением или «репетицией» (см. рис. 7.3). Этот этап подразумевает повторение информации, находящейся в кратковременной памяти, для того, чтобы перевести ее в долговременную.

Повторение иногда сводится к механическому зазубриванию информации. Например, студент, готовящийся к экзамену, решает несколько раз перечитать свои конспекты или учебник. Однако является ли простое повторение лучшим способом поместить информацию в долговременную память (чтобы потом извлечь ее оттуда во время экзамена)? Современные исследования показали, что это не так. Лучше не просто повторять информацию, а каким-то образом поработать с ней. Например, можно прочесть текст учебника, разделить его на смысловые отрывки, подчеркнуть важные места и подготовить резюме. То же самое можно сделать и с конспектами лекций. Их можно реорганизовать, резюмировать, разбить на смысловые отрывки и подчеркнуть наиболее важные положения. Можно

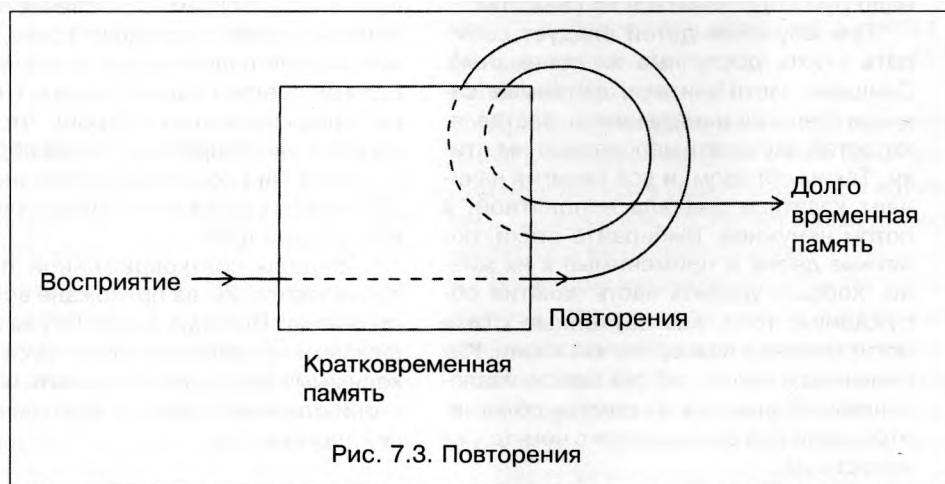
вслух пересказать материал или даже попытаться самому прочесть лекцию на основе конспекта. Еще один путь: сформулировать вопросы по тексту и потом, объединившись с другими студентами, попытаться на них ответить.

Очень важно найти как можно больше способов повторения информации. Представьте себе, что различные методы повторения приводят к увеличению количества связей в головном мозге. Чем больше таких связей, тем легче извлечь информацию из памяти, потому что увеличивается число «ключей», с которыми ассоциируются экзаменационные вопросы.

Существует два метода повторения информации: интенсивное и распределенное. При одновременном повторении информация интенсивно повторяется в течение длительного промежутка времени. При распределенном повторении тот же самый временной интервал повторения распределен на несколько дней. Исследования подтвердили, что для большинства изучаемых в колледже предметов предпочтителен второй метод (Reynolds & Glaser 1964). В приобретении навыков этот метод играет еще большую роль, чем в запоминании информации.

Долговременная память

Следующая стадия запоминания - передача информации в долговременную па-



Приложение 7.2. Теория памяти и чтение проповеди

Теория памяти приложима также к чтению проповедей. Выучив план проповеди, пастор способен сконцентрироваться на ее представлении. Вместо того, чтобы просто механически заучивать план, лучше несколько раз прорепетировать чтение проповеди перед зеркалом или видеокамерой.

Иногда пасторы выбирают ключевые слова плана проповеди, начинающиеся с одной и той же буквы. Хотя аллитерация и имеет некоторые достоинства, связанные с ассоциацией, с ней легко переборщить, а получаемые с ее помощью ассоциации часто недостаточны для запоминания. С другой стороны, основные идеи проповеди можно эффективно подчеркнуть, используя слайды, кинофильм и даже разыграв небольшую сценку. Для иллюстрации проповеди можно принести какие-то предметы. Необычные и неожиданные события, а также шутки и яркие истории способствуют запоминанию.

В начале и конце проповеди полезно повторить ее основные пункты. Во-первых, информация, полученная в начале и в конце сообщения, лучше запоминается; во-вторых, материал будет представлен и прорепетирован три раза. План проповеди должен состоять не более чем из семи основных и дополнительных пунктов. Короткие проповеди из нескольких ключевых положений лучше запоминаются, чем длинные и сложные.

Паргамент и ДиРоуза (Pargament & DeRosa) утверждают, что слушатели удерживают в памяти мало информации из проповеди. Количество запоминаемой информации было больше, когда слушатели обладали лучшими вербальными способностями, интересовались темой, были активными христианами, а их убеждения совпадали с содержанием проповеди.

Вероятно, самым интересным результатом этого исследования было искажение смысла проповеди. Хотя проповедь в данном случае длилась около минуты, слушатели исказили 18% ее

содержания и вспомнили только от трети до половины информации. Такие обескураживающие результаты были получены несмотря на то, что большинство испытуемых были убежденными христианами, их попросили внимательно слушать, смысл проповеди был ясным и знания испытуемых проверялись сразу после окончания проповеди. Однако в более ранней работе (Johnson 1970) слушатели запомнили более половины материала из пятнадцатиминутной проповеди. Правда, в этом случае они не слушали проповедь, а читали ее текст, причем не один, а два раза.

Паргамент и Ди Роуза также отмечают, что наиболее сильно искажались идеи, которые были необычными и не совпадали с убеждениями слушателей. Возможно, именно поэтому проповеди не оказывают влияния на многих неверующих: последние искажают их содержание, чтобы оно совпадало с их мировоззрением.

Майерс и Дживс (Myers & Jeeves 1987) цитируют работы, показавшие низкий уровень понимания проповедей: только 10% слушателей вспомнили проповедь, прочитанную неделю назад, а 30% утверждали, что никогда не слышали проповеди на данную тему. Майерс и Дживс рекомендуют пасторам сделать свои проповеди понятными, привлекающими внимание, убедительными и призывающими к действию. Эти авторы подчеркивают важность использования ярких и конкретных примеров вместо изложения абстрактной информации. Идеи проповеди должны иметь отношение к тому, что слушатели пережили и знают; кроме того, их надо несколько раз повторить. Членам конгрегации полезно делать заметки на проповеди и затем обсуждать ее содержание (например, на занятии воскресной школы). В конце проповеди необходимо предусмотреть время для ответов на вопросы и комментариев. Для того, чтобы собрать вопросы, можно пустить по рядам блюда для пожертвований.

мять. Отметим, что на любой из двух предыдущих стадий возможна потеря информации. Пока неизвестно, может ли теряться информация из долговременной памяти. Некоторые ученые считают, что если информация поступила в долговременную память, она остается там навсегда (за исключением потери путем физического повреждения мозга). Возможно, человек не способен извлечь эту информацию, но к ней можно получить доступ при соответствующих условиях.

Как активность мозга связана с памятью? Как упоминалось в главе 2, к извлечению памяти имеет прямое отношение гиппокамп, но информация сохраняется не в нем. Где же находится информация, хранящаяся в памяти? Нейробиологи не достигли полного согласия в этом вопросе, но некоторые из них считают, что память связана с синапсами мозга (Lynch & Baudry 1984).

Долговременная память состоит из двух частей: сравнительно постоянного долговременного хранилища и активной памяти (Anderson 1985). Активная память - это память, из которой информацию легко извлечь; обычно она сохраняется приблизительно в течение двоих суток. Таким образом, то, что вы изучали два дня назад, при повторном изучении вспомнится гораздо быстрее. Следовательно, перед экзаменом полезно в общих чертах повторить уже изученный материал.

Попав в долговременную память, информация может храниться там в течение всей жизни, причем объем долговременной памяти практически неограничен. Долговременная память похожа на огромную библиотеку с миллионами книг, стоящих на полках. Ни один компьютер не может сравниться по сложности с банком человеческой памяти.

Аналогия с библиотекой помогает представить себе принцип извлечения информации из памяти. Информация библиотечных каталогов закодирована в виде индексов; для того, чтобы получить нужную книгу, посетитель библиотеки должен найти индекс (код) книги. Сходным образом, для извлечения нужных фактов из долговременной памяти можно использовать соответствующие «индексы». Люди, не способные вспомнить какое-то событие в обычных обстоятельствах, вспоминают его под действием определенного стимула. Например, человек, много лет не видевший своего друга, мгновенно вспоминает его лицо и многочисленные подробности их встреч, увидев машину той модели, которую имел его друг.

Один из способов «индексирования» долговременной памяти - словесное кодирование. Если материал, хранящийся в памяти, закодирован в виде словесного описания чего-либо, определенное слово поможет его вспомнить. Например, у кого-то слово «собака» вызовет мысли о домашнем

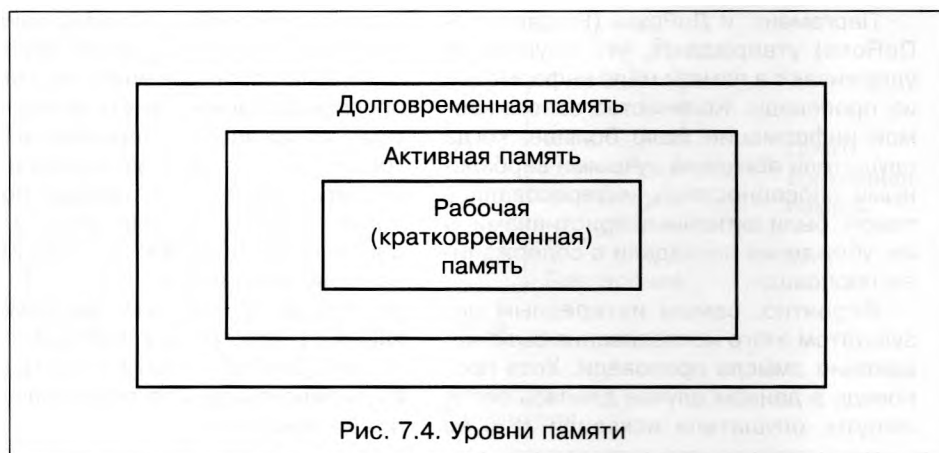


Рис. 7.4. Уровни памяти

животном, а слово «Рекс» пробудит воспоминания о совершенно конкретном псе, имевшем эту кличку. Возможны и другие типы кодирования, например, визуальное, основывающееся на зрительных процессах и известное также под названием эйдети-ческой системы кодирования. Важно подчеркнуть, что память активна и изменяется во времени, так что аналогия с библиотекой не совсем точна. Однако эта аналогия до определенного предела помогает понять, как информация хранится в памяти.

Еще одним важным способом кодирования информации в долговременной памяти являются ассоциации. Например, вы можете попытаться связать понятия, которые стараетесь усвоить, с событиями собственной жизни или жизни других людей. Можно попытаться найти аналогии с какими-нибудь другими категориями идей (хотя, как мы увидим позже, здесь необходимо не упускать из виду различия между сходными концепциями). Повторение должно осуществляться не только разными способами, но, как показали некоторые исследования, и в разной обстановке. В идеальном случае обстановка, в которой происходит повторение материала, должна походить на ту, в которой этот материал будет извлекаться из памяти (Anderson 1985).

Сведения, размещенные в долговременной памяти, можно извлечь из нее путем гипноза или психоанализа. Однако возникает вопрос: если память контролируется такими хорошо скоординированными механизмами, почему мы вечно что-то забываем? Как уже говорилось, каждая новая порция сенсорной информации, поступающая в кратковременную память, «стирает» уже находящуюся там информацию. Следовательно, мозг должен воспринять каждый новый стимул, быстро его проанализировать и затем либо удалить, либо сохранить. Если анализируемая информация является угрожающей или тревожащей, возможно, ее потом будет трудно вспом-

нить. По этой причине многие люди, пережившие авткатастрофу или природное бедствие, впоследствии не могут вспомнить связанные с этим события. Поскольку кодирование действует по принципу индексации, поступление нового материала мешает получить доступ к старому. Это явление называется ретроактивной интерференцией; в соответствии с ним, чем больше новая информация похожа на старую, тем сильнее она будет мешать ее вспомнить. С другой стороны, существует явление проактивной интерференции, когда материал, уже хранящийся в памяти, препятствует поступлению туда нового материала. Иногда, стараясь выучить стих из Библии, человек сравнивает его с уже выученным стихом, хранящимся в памяти, и в результате соединяет эти два стиха, превращая их в один. Таким образом, забывание - это не потеря информации как таковой, а потеря доступа к ней (Nelson 1971).

Периодический просмотр пройденного материала облегчает его воспроизведение. Книгу, которую вы прочли в начале семестра, перед сессией надо вновь просмотреть. Чтение вслух активизирует внимание, что влияет не только на индексацию и долговременное запоминание, но и заставляет процессы восприятия сосредоточиться на стимулах, тем самым по существу удваивая степень усвоения информации. Другая стратегия запоминания - выделить смысловые акценты в изучаемом материале и объединить их, придав им характер кода. Как правило, стихи легче заучивать, чем прозу, потому что в них уже содержится своего рода коды: размер, рифма и аллитерации.

Хорошим примером поэтического кодирования является Псалом 119. На иврите этот псалом представляет собой сложный акростих, в котором каждая строчка в строфе начинается с одной и той же буквы, а строфы расположены так, что составляют весь алфавит иврита. Многие артисты, выступающие с мнемоническими номерами, используют метод ассоциаций: список, ко-

Приложение 7.3. Другие приложения теории памяти

Во избежание интерференции пастору следует разграничивать сходные понятия. Так, существует два определения церкви: церковь как собрание всех истинно верующих и церковь как здание или организация. Если эти концепции не разграничить, возникнет путаница.

Концепции святости, греха и освящения понимаются в разных деноминациях по-разному. Интерференцию можно уменьшить, отметив разницу в их определении разными деноминациями. Например, когда христиане некоторых деноминаций говорят, что некоторые христиане не грешат, а баптисты утверждают, что все христиане грешат ежедневно, они используют слово «грех» в разном смысле. Не принимаемое нами определение имеет тенденцию забываться благодаря интерференции.

Многие проблемы евангелизации вызваны интерференцией. Люди часто по-разному понимают такие термины, как «консервативный» или «заново родиться». Приведем пример: христианка благовествует женщине, встреченной им на улице; она с интересом слушает, но когда он говорит, что ей надо раскаяться, чтобы стать христианкой, впадает в замешательство. Ранее она слышала телевизионную проповедь, в которой утверждалось, что человек не может сам получить спасение, только Бог может дать его. Теперь женщина не понимает, что старается объяснить ей христианин, потому что произошла интерференция: идеи телевизионной передачи мешают усвоению новых представлений. В данном случае евангелисту следует четко

объяснить ей разницу между исповеданием грехов и концепцией «добрых дел», выполняемых для того, чтобы заслужить спасение.

Наконец, надо отметить, что в последние годы среди некоторых христиан получила распространение так называемое «исцеление памяти». Этот подход основан не на теории памяти, изложенной в настоящей главе, а на идее Фрейда, что забывание происходит из-за подавления болезненных воспоминаний. Подавление действительно имеет место, и в процессе консультирования эти подавленные воспоминания иногда надо извлечь и проработать на сознательном уровне (Seamands 1985).

Исцеление воспоминаний требует, чтобы ранние воспоминания были пережиты вновь, за чем следует прощение себя или других людей. Затем Бога просят исцелить боль, связанную с воспоминанием. Иногда предполагается, что Бог присутствует и «забирает» боль.

Хотя «исцеление памяти» может быть очень эффективным, оно подходит не всем. Вероятно, данный метод лучше всего применим к людям, пережившим тяжелую травму. Заметим также, что некоторые христианские писатели добавляют к нему нездоровые концепции типа стирания или замещения воспоминаний, что, по сути, является формой подавления. Кроме того, травма и боль ее повторного переживания требуют вмешательства профессионального консультанта, а не человека, знания которого ограничиваются прочтением какого-то материала по данной теме.

торый им надо запомнить, ассоциируется с заранее выученной кодовой последовательностью.

Из приведенного описания можно сделать вывод, что долговременная память постоянна и неизменна. Однако это далеко не так. Каждый из нас слышал, как люди вспоминают произошедшие с ними события в приукрашенном виде. Старое воспоминание может войти в противоречие с

найденным фотоснимком или с воспоминаниями другого человека. Долговременная память не хранится пассивно; она активно изменяется (особенно в процессе воспоминания), чтобы лучше соответствовать теперешнему представлению о прошедших событиях. Наши новые взгляды влияют на то, как мы воспринимаем прошлое.

Мышление

Мышление определяется как способность обработки и организации элементов нашего окружения с применением символов вместо физических действий. Символы включают жесты, слова, картинки, схемы и абстрактные понятия (например, числа). Формы мышления разнообразны - от логических умозаключений до мечтаний. Творчество (креативность) - это особый вид мышления, в котором умственная активность, находящаяся почти на уровне фантазии, находит применение в реальности.

Мышление взрослого человека охватывает целый спектр его взаимоотношений с окружающим миром. На одном полюсе находится человек, реалистически взаимодействующий с окружением путем разумных рассуждений и творческой деятельности, направленной на изменение окружающей среды или адаптацию к ней; на другом - аутистичный (замкнутый на самом себе) индивид, поглощенный своими фантазиями, мечтами и потребностью в самодовольствии.

Когнитивная психология, занимающаяся умственной деятельностью в самом широком смысле, изучает восприятие, память, логическое мышление, язык и другие явления. Когнитивный означает познава-

тельный, а когниции (мысли, идеи) - это результат процесса познания.

Раздел философии, занимающийся познанием, называется эпистемологией. Способность познавать, то есть сочетать восприятие и мышление, позволила человечеству выйти за рамки непосредственной окружающей среды путем развития теологии, естественных наук, литературы, истории и других областей знания.

Мысли включают образы и слова. Образы - это ментальные представления, составленные на основе сенсорного восприятия. Образное мышление не является обязательным для умственных процессов, но у некоторых людей оно сильно развито. Образы могут быть такими же ясными и реалистическими, как воспринимаемые явления. Мозг, в котором протекает процесс мышления, не похож на автомат, изолированный от окружающего. Мышление и познание предполагают обратную связь с окружающим миром - своего рода непосредственную проверку методом проб и ошибок. Люди реагируют на окружающий мир разнообразными способами. Реалистическое мышление (в отличие от аутистического) помогает нам адаптироваться в реальной жизни.

Логическое мышление состоит из трех различных процессов. В дедуктивном мышлении умозаключение о частном слу-



чае делается на основе общей закономерности, в индуктивном, напротив, общее положение выводится из уже известных частных фактов. Наконец, оценочное мышление - это процесс оценки новой идеи или концепции.

Люди, столкнувшиеся с препятствием или блокировкой цели, должны решить эту проблему. В решении проблем интуиция сочетается с научением методом проб и ошибок. Мы обычно начинаем с интуитивного подхода к решению и перебираем (часто мысленно) одно решение за другим, что, в конце концов, приводит к принятию осуществимого решения.

Понятия

Важным вопросом когнитивной психологии является природа понятий, которые мы применяем. Для объяснения этого вопроса были предложены две теории: классическая теория и теория прототипа.

Классическая теория, первоначально появившаяся в античной Греции, гласит, что различные понятия характеризуются определенными опознавательными признаками, которые используются для того, чтобы классифицировать объект как соответствующий данному понятию (Smith & Medin 1981). Опознавательные признаки являются наиболее очевидными чертами предмета, действия или идеи.

Например, опознавательными признаками понятия «миска» являются вогнутая форма, использование для пищи и отсутствие ручки. По этим признакам миску можно отличить от чашки, так как у чашки есть ручка и ее используют для жидкости. Таким образом, при отнесении предмета, действия или идеи к какому-либо понятию мы игнорируем многие несущественные признаки и сосредотачиваемся на существенных.

Хотя классическая теория исторически господствовала и, вероятно, правильно отражает характер формирования многих понятий взрослыми людьми, является ли она справедливой для всех людей в любом

возрасте? Современные исследования показывают, что это не так (Rosch 1975). В настоящее время классическая теория считается искусственным построением, созданным скорее на основе философских умозаключений, чем на основе наблюдений за реальным использованием понятий в повседневной жизни. В частности, маленькие дети не распознают объекты с помощью опознавательных признаков, а используют процесс, который скорее соответствует теории прототипа (Ratcliff 1988).

Из приведенного выше примера видно, что на самом деле даже при сильном изменении всех опознавательных признаков миска тем не менее будет считаться миской. Например, можно представить себе квадратную чашку с ручкой в виде емкости для орехов или гайки. Это будет необыкновенная чашка, но все же чашка!

Результаты исследования детей (Rosch 1975) показывают, что ключевым моментом в распознавании объектов является их сравнение с так называемыми «типичными образцами», или прототипами. Некоторые прототипы отличаются большей типичностью. Например, малиновка является лучшим прототипом понятия «птица», чем курица или летучая мышь. Оценивая новый объект, мы используем наилучший прототип, чтобы определить, относится ли этот объект к данной категории понятий. Новый объект не только должен походить на наилучший прототип данного понятия, но также и в достаточной степени отличаться от лучших прототипов альтернативных понятий. Чтобы определить, является ли данный летящий объект птицей, мы скорее сравним его с голубем, чем с курицей или летучей мышью. Кроме того, данный объект должен отличаться от самолета и других летающих объектов. Сходство между наилучшим прототипом и новым примером понятия называется «семейным сходством».

Наилучший прототип понятия быстрее идентифицируется с понятием, чем другие прототипы. Обычно он бывает первым

Приложение 7.4. Библейские прототипы

Библия содержит много прототипов христианских концепций. Например, ветхозаветные скиния и храм являются прототипами рая. Сам Христос и великие библейские святые - тоже прототипы. Они олицетворяют для нас праведность, веру и другие духовные качества. Бог рассказал нам как о святых, так и о грешниках. Он хочет, чтобы мы, как члены одной семьи, стали похожими на праведных людей и избегали нечестивцев. Мы, как христиане, уже отчасти похожи на них, поскольку были сотворены по образу Божьему, но нам надо добиваться еще большего сходства путем духовного роста.

примером данного понятия, усвоенным в тот период, когда оно формировалось. Как правило, люди, которых просят привести пример данного понятия, первым называют прототип и его же используют как «точку отсчета» при сравнении нетипичных представителей понятия (Smith & Medin 1981). Очевидно, теория прототипа лучше всего объясняет формирование понятий. Возможно, что и взрослые в основном пользуются этой стратегией.

Решение проблем и принятие решений

Как люди решают проблемы? Когнитивные психологи часто говорят о двух методах решения проблем: нахождении алгоритмов и эвристик. Алгоритм - это набор действий, гарантированно приводящих к решению проблемы. Например, ответ на задачу по вычитанию можно проверить путем несложных математических процедур. В отличие от алгоритма, эвристика не обязательно гарантирует решения проблемы. Эвристика - это простой путь решения проблемы, который обычно, но не всегда, приводит к хорошим результатам. К примеру, чтобы узнать чей-то адрес, можно найти фамилию этого человека в телефонном справочнике, но этот обычный способ не всегда работает, потому что адресов некоторых людей в справочнике нет.

Другой способ решения проблем - попытаться минимизировать разницу между конечным результатом и текущим состоянием. Новые проблемы зачастую решают-

ся после их упрощения или приведения к знакомому виду. Еще один путь - начать решение с конца и методом рассуждения добраться до начала задачи. Иногда помогает нахождение аналогии. Если вариантов решений не слишком много, можно применить метод проб и ошибок. А в каких-то случаях решение находится мгновенно в результате интуитивного озарения.

Изучив вопрос о том, как принимаются хорошие и плохие решения, Уилер и Джанис (Wheeler & Janis 1980) выделили следующие пять шагов, которые повышают вероятность правильного решения: (1) активно возьмитесь за дело; (2) ищите ответы; (3) оцените альтернативные варианты решений, рассмотрев их положительные и отрицательные аспекты; (4) будьте упорны; (5) придерживайтесь принятого решения и пытайтесь справиться с трудностями.

Язык и мышление

Связаны ли когнитивные процессы с языком, и если да, то каким образом? Этот вопрос долго являлся предметом споров в психологии; окончательного ответа на него не найдено до сих пор.

Представителем одной из крайних точек зрения является Уорф (Whorf 1956), считавший, что язык оказывает сильное влияние на мышление. Этот автор утверждает, что различия между культурами определяются их языками, подчеркивая, что язык формирует мышление. Уорф отмечает, что в эскимосском языке много слов, обозначающих снег, тогда как в анг-

лийском такое слово всего одно; следовательно, эскимосы различают большее число состояний снега. По мнению Уорфа, словарь и грамматика данной культуры определяются существующей в ней интерпретацией мира.

Действительно, язык оказывает влияние на наше восприятие, а словарный запас приобретается в результате социальных взаимодействий. Однако некоторые данные указывают на то, что грамматика отчасти является врожденной. Хомский (Chomsky 1975) приводит доказательства того, что язык имеет единую фундаментальную структуру, универсальную грамматику, присущую всем языкам. Он замечает, что определенные сочетания слов в предложении свойственны очень многим языкам, тогда как другие сочетания редки или отсутствуют. Хомский утверждает, что многие компоненты грамматики возникают в результате развития человека, а не под влиянием культуры. Когда дети усваивают сложные грамматические конструкции родного языка, их не приходится специально обучать его правилам, что указывает на существование врожденного механизма усвоения многих языковых структур.

Пиаже (Piaget 1926) придерживался точки зрения, отличной от взглядов Уорфа: он считал, что мышление предшествует языку. Ребенок начинает мыслить и пытаться понять окружающий мир еще в младенчестве. Приблизительно в возрасте двух лет начинает развиваться язык, что указывает на новый (предоперационный) этап мышления (см. главу 10).

Полемизируя с Пиаже, Выготский (1962) утверждал, что мышление - не что иное, как интернализованный язык. По мнению Выготского, в раннем детстве речь и мышление развиваются независимо друг от друга. Когда ребенок начинает говорить, происходит соединение языка и мышления. В отличие от Хомского, Выготский считал, что вся грамматика приобретается путем научения (а не является врожденной) и влияет на логику (тогда как Пиаже

утверждал, что логика развивается раньше грамматики).

Бихевиористы, например Скиннер, придерживаются мнения, что все изложенные выше теории слишком сложны и запутанны. Язык - это просто поведение, приобретаемое благодаря подкреплению. Приверженцы теории научения путем наблюдения считают, что язык в основном усваивается путем имитации.

Какая из этих теорий верна? Каждая из них подтверждается какими-то данными, но окончательный выбор между ними сделать пока невозможно. Ограничимся замечанием, что культура оказывает на нас мощное влияние, а язык - один из способов ее передачи. Взаимосвязь мышления и языка пока неясна. Вероятно, когнитивные процессы влияют на язык и наоборот, но трудно сказать, что в этом взаимодействии является первичным. Из библейского рассказа о строительстве Вавилонской башни и последующего за ним разделения языков можно сделать вывод, что наличие универсальных фундаментальных структур в разных языках объясняется тем, что когда-то все народы говорили на одном языке, т.е. все языки имеют единое происхождение. Однако это объяснение не исключает генетического источника фундаментальных структур. Несмотря на вавилонское смешение языков, возможно, речевой центр мозга до сих пор имеет единую структуру, запрограммированную на некие общие грамматические конструкции и отражающую первоначальный замысел Бога: единое человечество, говорящее на одном языке.

Язык и коммуникация

В самом широком смысле слова коммуникация - это процесс обмена когнитивной и другой информацией. Информация может включать факты, идеи и чувства и передаваться путем использования речи, жестов и письменных или графических символов. Важную роль в коммуникации взрослых людей играет вербальная коммуникация (хотя, как отмечается в главе 4,

невербальный язык может быть даже более важным). Использование в качестве коммуникативного средства сложнейшей лингвистической системы - одно из самых выдающихся и интересных достижений человечества.

Раздел психологии, занимающийся изучением языка и речи, называется психолингвистикой. Лингвистический анализ происходит на трех уровнях. На фонетическом уровне изучаются фонемы, т.е. элементарные звуковые единицы языка. Грамматический уровень в свою очередь подразделяется на два компонента: морфологию, изучающую слова и смысловые части слов, и синтаксис, занимающийся правилами соединения слов и словосочетаний в предложения. Переводчики Библии должны быть хорошо знакомы с психолингвистикой, принципы которой применимы к любому языку.

Усвоение языка исследуется в рамках психологии развития. В первые годы жизни человека языковое общение ограничивается самыми примитивными формами: плачем и лепетом. В конце первого года появляются различные слова и начинается речевая коммуникация. После этого дети продолжают расширять свой словарный запас и развивать использование грамматики, начиная с отдельных слов и переходя к двусложным предложениям. Словарный запас годовалого ребенка в среднем равен двум-трем словам; к двум годам он увеличивается до 50 слов, а к трем - до тысячи. Установлено, что воздействие богатой языковой среды в течение первых трех лет жизни увеличивает коэффициент умственного развития (IQ) у детей, развивающихся в обедненной среде (Ramey, Yeates & Short 1984); эти дети становятся более лингвистически развитыми и имеют больший словарный запас, чем дети, не участвовавшие в данной программе. Ежедневный просмотр образовательных телепередач типа «Улица Сезам» также оказывает благотворное влияние на развитие устной и письменной речи (но не может заменить система-

тического чтения). Усвоение новых слов и языковых навыков обычно продолжается с ростом ребенка. В культуре США жизненный успех непосредственно связан с усвоением языковых навыков.

Внутренний голос

Многие из наших действий происходят не по схеме стимул - реакция (С - Р), а по схеме стимул - обработка - реакция (С - О - Р). Что же происходит между получаемым нами стимулом и ответом на него?

Некоторые психологи называют когнитивный процесс, в котором мы передаем сообщения сами себе, «внутренним голосом» или «внутренним монологом» (Meichenbaum 1977). Внутренний голос может передавать нам сообщения, которые содержат саморазрушительные мысли, представления и ожидания, отражающие автоматические и иррациональные предположения (Beck 1976). Внутренний голос имеет тенденцию преувеличивать значение неприятных событий и замечаний других людей. Психологи когнитивно-бихевиористского направления подчеркивают, что перед тем, как решать, что думают другие люди, надо собрать больше информации, чтобы иметь возможность здраво оценивать их негативные отзывы. Такое поведение предполагает отслеживание и изменение мыслей.

Эллис выделил несколько иррациональных утверждений «внутреннего голоса» (Ellis & Grieger 1977), которые необходимо распознавать и опровергать:

1. Все должны меня любить.
2. В жизни все должно быть точно так, как я хочу.
3. В моих неприятностях виноваты обстоятельства или другие люди, которых я не могу контролировать.
4. Я должен переживать по поводу того, что мне не нравится и думать об этом как можно больше.
5. Лучше избегать проблем, чем решать их.
6. Я должен выглядеть наилучшим об-

разом в любой ситуации.

7. Любое негативное влияние останется в моей жизни навсегда.
8. Я должен всегда полностью контролировать себя.
9. Если в любой ситуации я буду прилагать минимум усилий, это сделает меня счастливым.
10. Я не могу контролировать свои эмоции и не отвечаю за то, как себя чувствую.
11. Все мои проблемы имеют правильное и наилучшее решение; если я не найду его, это приведет к катастрофе.

Эти утверждения несомненно являются иррациональными также и с христианской точки зрения. Однако в списке Эллиса есть еще два утверждения, с которыми христианину трудно согласиться. Одно из них гласит, что некоторые поступки и люди безнравственны и заслуживают наказания. Безусловно, это утверждение не настолько неразумно, как полагает Эллис; более того, оно полностью совместимо с учением Библии. Конечно, никто не безнадежен настолько, что не заслуживает молитвы, однако разумно считать людей и поступки плохими, когда они таковыми являются.

Другое иррациональное утверждение, которое выделил Эллис, это потребность

зависеть от кого-то более сильного, чем ты сам. Христиане считают, что человек зависит от Бога. Однако опора на Бога парадоксальным образом увеличивает наши внутренние силы: справляться с трудностями этого мира нам помогает Святой Дух. Вероятно, Эллис имеет в виду постоянную зависимость от другого человека, которая часто встречается в ситуациях консультирования. Мы должны побуждать людей опираться на Бога и пользоваться силой, которую Он дает, но не позволять им становиться эмоциональными паразитами.

Развитие здоровой самооценки

Сообщения, передаваемые «внутренним голосом», основываются на том, какое у человека представление о себе (называемое в психологии Я-концепцией). Я-концепция начинает формироваться в раннем детстве и продолжает развиваться и стабилизироваться в подростковом и взрослом возрасте (см. главу 11). Чувство неполноценности или низкая самооценка могут привести к тому, что Я-концепция станет неоправданно отрицательной (Meier 1977, 4-41).

Многим людям всю жизнь говорят о том, что они хуже других. Это сообщение, передаваемое вербально или невербально,

Приложение 7.5. Внутренний монолог

Внутренний монолог и рациональное мышление были исследованы несколькими христианскими авторами. Наибольшую известность получила работа Уильяма Бэйчеса (Bachus & Chapian 1980). Хотя Бэйчес использует несколько упрощенный подход, использование его «терапии заблуждений» имеет очевидные достоинства. Так как книга Бэйчеса пользуется популярностью у читателей, он опубликовал несколько ее продолжений, в которых рассматривает свои идеи в разных контекстах. Многое из того, что описывает Бэйчес, представляет собой христианское приложение когнитивной терапии.

Другой автор, клинический психолог Шмидт, написал такую же полезную и легкую для чтения книгу (Schmidt 1983). В более ранней работе Крэбб (Crabb 1977) критически рассмотрел теорию Эллиса и представил развитие концепции внутреннего монолога в свете христианских представлений.

специально или непреднамеренно, угрожает развитию нормального самоуважения, а без чувства самоуважения человек не только несчастен, но и не может достичь цели, намеченной для него Богом.

Маленьким детям легко внушить чувство неполноценности, потому что они физически меньше, чем окружающие их взрослые, более неуклюжие, несведущие и наивные. Каждый их шаг зависит от родителей и старших братьев и сестер. В школе основное внимание обычно обращают на проступки. Все это сильно затрудняет развитие нормальной самооценки.

Родительская система ценностей

Основной фактор в развитии самоуважения - влияние родительской системы ценностей. Независимо от того, что говорят родители, центром их интересов может быть не христианский образ жизни, а материальные или гуманитарные ценности, спорт, привлекательная внешность или интеллектуальность.

МАТЕРИАЛИЗМ

Родители, чья повседневная жизнь и разговоры сосредоточены на достижении материальной выгоды, несомненно оказывают этим влияние на детей. Даже если их дети впоследствии выберут хорошую профессию с высокой зарплатой и сделают успешную карьеру, они, возможно, будут сознательно или бессознательно чувствовать себя неполноценными из-за несоответствия материалистическим ожиданиям родителей. Их дети в свою очередь почувствуют их внутреннее неудовлетворение, вызванное недостаточным материальным благосостоянием. Видя, как страдает самоуважение родителей, дети постепенно учатся измерять и свою собственную ценность количеством и качеством имеющихся у них материальных благ: дорогого велосипеда, мотоцикла, одежды, карманных денег. Если у них всего этого нет, они чувствуют себя никчемными, а если есть, сравнивают себя с более богатыми сверстниками и испытывают чувство неполноценности. Таким об-

разом, ложная система ценностей передается из поколения в поколение.

Основывать свою самооценку на богатстве - это грех. Хотя некоторые из наиболее благочестивых библейских персонажей - например, Авраам, Исаак, Иаков, Иосиф, Иов и Давид - были также и богачейшими людьми на Земле, их самооценка базировалась на вере в Бога.

Другие служители Бога были не менее благочестивы, но нуждались. В качестве примера можно взять апостолов или Павла. Павел говорил, что жил и в богатстве, и в нищете, был и популярен и поносим; но Павел основывал свое самоуважение на вере в Бога и поэтому мог сказать: «Я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Флп.4:11). Христос говорил: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф.6:33). Наша жизнь в этом мире - только кратковременное странствие. Получить праведность важнее, чем получить богатство.

ОБРАЗОВАНИЕ

Некоторые родители обращают много внимания на успеваемость детей и оценки, получаемые ими в школе. Хотя образование и имеет большое значение, в некоторых семьях в этом отношении оно превращается в фетиш. Родители одного молодого человека считали, что каждая его «четверка» - позор для всей семьи. Однажды, когда он сдал на отлично все экзамены, за исключением одного, его дядя специально прилетел из другого штата, чтобы поговорить об этом. Годы спустя, став блестящим ученым, защитившим диссертацию в Гарварде, этот человек все еще переживал по поводу «четверки», полученной в юности. Дети, родители которых ожидают от них слишком многого, чувствуют себя неудачниками независимо от того, чего они добились в жизни.

СПОРТ

В детстве и юности самооценка сильно зависит от мнения сверстников. Один из способов завоевать их уважение - добиться

ся хороших или хотя бы средних результатов в каком-либо виде спорта. Спорт учит работе в команде, энтузиазму, соревнованию с самим собой и с товарищами, тому, как быть великодушным при победе и как принять поражение и разочарование. Дети и подростки видят, как постоянная практика улучшает их спортивные результаты, и в дальнейшем применяют полученные знания в «жизненной игре». Занятия спортом помогают молодежи приобрести уверенность в своих силах по мере того, как растет их мастерство. Членство в спортивной команде помогает найти близких друзей и научиться взаимоотношениям с другими людьми.

Однако занятия спортом могут также разрушить самоуважение и даже способствовать развитию социального отвержения. Предположим, что отец играет со своими детьми в бейсбол. Хвалит ли он их за их успехи или, наоборот, молчит, когда они ловят мяч и критикует, когда они его пропускают? Поправляет ли он их игру и показывает ли им, как они должны играть? На самом деле детям нужны только его участие, принятие и похвала за то, что у них выходит правильно.

Эмоционально здоровый тренер помогает молодежи развить характер. К сожалению, встречаются эмоционально нестабильные или безнравственные тренеры, которым так хочется выиграть, что они учат своих спортсменов играть нечестно, травмировать других игроков физически и вообще не останавливаться ни перед чем, чтобы победить. Ребенок, усвоивший в спорте философию «победы любой ценой», будет применять ее и в других областях жизни. Можно и нужно хотеть выиграть, но не любой ценой. Детей надо учить быть уверенными и развивать в них дух соревнования, но не делать их социопатами.

Детям со слабыми способностями к спорту надо компенсировать это в других областях, не пытаясь добиться успеха в том, к чему у них нет способностей. Многие родители ожидают, что их дети будут успеш-

ными там, где они сами не смогли добиться выдающихся результатов. Гораздо важнее удовлетворить личные и духовные потребности детей, чем заставлять их пытаться исправить ошибки родителей.

ВНЕШНОСТЬ

Миллионы американцев - как мужчин, так и женщин - чувствуют себя неполноценными, сравнивая свои реальные или воображаемые физические недостатки с внешними данными других людей. Эта ложная система ценностей укрепляется, когда девочку или мальчика постоянно хвалят за красивую внешность, но никогда не отмечают их другие положительные качества. Нет ничего плохого в том, чтобы время от времени говорить ребенку, какой он красивый. Однако мы наносим ему вред, постоянно расхваливая его внешность и не обращая внимания на другие важные качества, например, христианские черты характера. Некоторые родители даже хвалятся внешностью ребенка в его присутствии.

Благонамеренные родители могут бессознательно научить свою дочь основывать самоуважение на физической или сексуальной привлекательности. В подростковом возрасте их дочь будет сравнивать себя именно с теми девушками, у которых красивее лицо, стройнее фигура или не такие костлявые колени; она вряд ли найдет в себе какие-то черты, которые окажутся достаточно хороши. Зачастую чем привлекательнее девушка, тем сильнее ее комплекс неполноценности, потому что родители обращали слишком сильное внимание на ее внешность.

Совсем другое дело, если родители хвалят ребенка за хороший характер и поведение! Недостатки характера и поведения можно исправить, а недостатки внешности исправить трудно или невозможно. Поэтому родители, которые ценят и хвалят характер ребенка, способствуют развитию его самоуважения, необходимого для психического здоровья.

Многие люди втайне не могут простить

Богу, что он создал их не такими, какими они хотели бы быть. Однако Бог с любовью создал нас такими, какие мы есть, потому что Он хочет, чтобы каждый из нас стремился стать похожим по характеру на Иисуса и чтобы мы «имели жизнь с избытком».

Ибо Ты устроил внутренности мои,
и соткал меня во чреве матери моей.
Славлю Тебя,
потому что я дивно устроен.

Дивны дела Твои,
и душа моя вполне сознает это.
Не сокрыты были от Тебя кости мои,
когда я созидаем был в тайне,
образуем был во глубине утробы.

Зародыш мой видели очи Твои;
в Твоей книге записаны все дни,
для меня назначенные,
когда ни одного из них еще не было.

(Пс. 139:13-16)

Когда наши тела развивались в материнской утробе, каждая «внутренность» была создана именно такой, как задумал Господь - и это касается как наших сильных сторон, так и наших слабостей. Нам предназначено жить, развивая свои возможности и исправляя все недостатки, которые мы способны исправить. Наше самоуважение и христианское свидетельство только выиграет, если мы восславим Бога за то, что он создал нас такими, какие мы есть.

Вспомним апостола Павла. Павел предоставил себя Богу. Хотя многие христиане считают, что они могут лучше управлять своей жизнью, чем Бог, Павел писал:

«Чтобы я не превозносился чрезвычайностью откровений, дано мне жало в плоть, ангел сатаны, удручать меня, чтобы я не превозносился. Трижды молил я Господа о том, чтобы удалил его от меня. Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться немощами, чтобы обитала во мне сила Христова. Посему я благодушевную

в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа: Ибо, когда я немощен, я силен». (2 Кор. 12:7-10).

Хотя Господь даровал Павлу дар исцеления, Он сказал «нет», когда Павел попросил исцеления для себя самого. Бог отвечает на каждую нашу молитву, но ожидать, что он ответит на каждую из них положительно, это наивная попытка покуситься на Его всеведение и всемогущество. Неисправимый недостаток апостола Павла был ему на пользу и служил прославлению Бога.

Соломон сказал: «Отдели примесь от серебра, и выйдет у серебряника сосуд» (Пр.25:4). Каждый человек, как бы он ни был одарен, только сосуд, сделанный согласно чудесному Божьему плану. Кроме того, каждый человек в какой-то степени содержит примесь человеческих ошибок, включая ошибки его родителей. Исключая эту примесь, мы все равны, хотя каждый из нас неповторим. Христиане должны стремиться к духовной и эмоциональной зрелости, отдавая себя в руки Господа, чтобы Он удалил примесь и произвел сосуд чести, а не бесчестья.

Здоровая самооценка

Входит ли в Божий план любовь к самому себе? Если любовь к себе сводится к тщеславию и гордости, тогда ответ на этот вопрос «конечно, нет!». Принцип «я в порядке, ты не в порядке» входит в список грехов, составленный Богом (см. Приложение 7.6).

Грешная гордость и тщеславие не имеют никакого отношения к здоровой любви к самому себе - любви, которая радуется Богу, потому что Он любит нас и хочет, чтобы наша жизнь была изобильной. Истинная любовь к себе делает нас полезнее для Бога.

Один из книжников спросил Иисуса, какая из заповедей самая главная. «Иисус отвечал ему: первая из всех заповедей: «слушай, Израиль! Господь Бог наш есть Господь единый; И возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою

Приложение 7.6. Законничество и самооценка

Многие христиане воспитывались в церквях, где их учили, что ненависть к себе - скорее добродетель, чем грех. В терминах транзактного анализа такие христиане, как правило, занимают позицию «я не в порядке, ты в порядке» или, что еще хуже, «я не в порядке, ты не в порядке». Последнее является самой эмоционально саморазрушительной позицией из существующих (см. Harris 1976). Многие из этих несчастных избегают окружающих и не имеют ни самоуважения, ни любящих взаимоотношений с другими людьми. В результате они приобретают депрессию или психическое заболевание, потому что жизнь - по крайней мере, в их представлении - становится непереносимой.

Неудивительно, что многие нехристианские психологи с подозрением относятся к религии. В конце концов, многие из их душевнобольных пациентов истерически «играют в Бога», пытаясь «научить» Его, что и когда делать. Обычно чем более неполноценным чувствует себя человек, тем более высокомерно он ведет себя, чтобы компенсировать чувство собственной неадекватности. Если эти чувства достигают психотических масштабов, может появиться «бред величия», в который человек действительно верит. Параноидный бред величия возвышает людей в собственных глазах.

Негативно настроенная или законническая церковь может ухудшить положение людей, имеющих чувство неполноценности: легалистское учение наносит им такой урон, что их самооценка падает буквально до нуля.

Самооценка детей может понести непоправимые потери, если они растут в атмосфере негативистской и законнической церкви, игнорирующей Божью

благодать. Многие выросшие дети, которые в более благоприятной обстановке жили бы полной жизнью во славу Христа, никогда не реализуют своих возможностей, потому что их погубила жесткая церковь, защищающая ложные идеалы.

Каждый человек представляет для Господа исключительную ценность. Христос сказал: «Не две ли малые птицы продаются за ассарий? И ни одна из них не упадет на землю без воли Отца вашего; у вас же и волосы на голове все сочтены; не бойтесь же: вы лучше многих малых птиц» (Мф. 10:29-31). Христос также показал, как мы важны для него, сказав: «Овцы Мои слушаются голоса Моего, и Я знаю их, и они идут за Мною, и Я даю им жизнь вечную, и не погибнут вовек, и никто не похитит их из руки Моей; Отец мой, который дал Мне их, больше всех, и никто не может их похитить из руки Отца Моего: Я и Отец - одно» (Ин. 10:27-30).

В некоторые церкви проводится нездоровая мысль, что Бог ждет, пока христиане осмелятся нарушить одно из Его установлений, чтобы наказать или отвергнуть их. Бог Библии — это Бог совершенной любви и совершенной справедливости, Который послал своего Сына, Иисуса Христа, умереть на кресте за наше спасение от ада. Наш Бог так любит нас, что дал нам Свое Слово, руководствуясь которым мы можем жить изобильной жизнью. Христос говорит, что те, кто верят в Него, уже имеют жизнь, потому что Он держит их в Своей руке. Отец защищает руку Христа Своей рукой, так что наша жизнь полностью защищена Его благодатью. «Ибо благодатию вы спасены чрез веру, и сие не от вас, Божий дар: не от дел, чтоб никто не хвалился».

твоею, и всем разумением твоим, и всей крепостию твоею»: вот, первая заповедь! Вторая, подобная ей: «*возлюби ближнего твоего, как самого себя*»!, иной большей сих заповеди нет» (Марк 12:29-31, курсив

наш). Апостол Павел писал: «Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену *любит самого себя*» (Еф.5:28, курсив наш). Человек с негативной Я-концепцией критически относится к

другим людям. Тем, кто не испытывает здоровой любви к самому себе, очень трудно наладить отношения истинной любви с другими. Психиатрическая практика согласуется с Писанием в отношении двух важных моментов: (1) невозможно любить других, пока не научишься любить себя и (2) отсутствие самоуважения лежит в основе большинства психологических проблем.

ЗАБОТА О БОЖЬЕМ ХРАМЕ

Любовь к себе, радующая Бога, включает и заботу о своем теле. Родители, которые хотят приучить своих детей к такой заботе, должны подавать им пример. «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?» (1 Кор.3-16). «Незнаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божьи» (1 Кор.6:19-20). Наши тела, «храм Бога живого» (2 Кор.6:16), без сомнения важны для Него.

Забываясь о наших телах как храмах Божьих, нам следует приобретать здоровые привычки в отношении сна и еды, а также уделять внимание физической нагрузке и отдыху. Из-за депрессии или анемии человек может стать очень раздражительным и злиться по пустякам. Анемия может быть вызвана обильными менструациями, неправильным питанием или модной диетой. При анемии помогает восстановление белкового питания или пищевые добавки, содержащие железо. Переедание вредно как для физического, так и для эмоционального здоровья. Сердечные приступы и другие опасные для жизни заболевания гораздо чаще встречаются у людей, вес которых на 20% превышает нормальный. Однако родители должны помнить, что лицемерно призывать к самоконтролю детей, если они сами не проявляют его.

Усердные христиане иногда забывают о сне, что в конце концов приводит их к «сгоранию». Регулярно недосыпающий человек наносит себе вред. Взрослым в среднем

необходимо 8 часов сна в сутки; некоторые обходятся 6, а некоторым требуется 10. Большинство подростков должны спать 9 часов в сутки, младшие школьники - 10, дошкольники - около 12, а младенцы - от 16 до 19. Сон, предназначенный Богом для лечения тела и души, более важен для психического состояния, чем для физического здоровья.

Отдых - другой аспект заботы о себе, которым христиане часто пренебрегают. Не надо считать просмотр спортивной телепередачи, поход в горы или игру с друзьями потерей времени. Конечно, одни виды отдыха полезнее других, а если отдыхать все время, то вряд ли что-то сделаешь для Бога. Господь хочет, чтобы в нашей жизни все было уравновешено и соразмерно. Сам Иисус потратил часть времени своего трехлетнего служения на пребывание в горах, когда с учениками (особенно Петром и Иоанном), а когда один. Таким образом он отдыхал от настойчивой толпы, разговаривал с Отцом, наслаждался прекрасной природой, которую сотворил, и пребывал в тесном общении с учениками.

Физические аспекты любви к себе лучше всего усваиваются детьми путем подражания. Хорошее питание, здоровый сон, физическая активность и разумный отдых - вот то наследство, которое вы оставите своим детям.

ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ САМОУВАЖЕНИЯ

Принявший христианство становится «новым человеком» (2 Кор.5:17), но ему еще далеко до безгрешного совершенства. Санктификация, т.е. постепенное приближение к Христу, почти всегда происходит постепенно. Новый христианин подобен духовному младенцу. Апостол Петр учит новообращенных: «Как новорожденные младенцы, возлюбите чистое словесное молоко, дабы от него возрасти вам во спасение» (1 Петр.2:2). Ежедневное поклонение обязательно для духовного и эмоционального возрастания.

Когда ученики Иисуса хотели прогнать детей, чтобы они не беспокоили Его, Иисус

сказал: «Пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царство Божие» (Марк 10:14). Мы уверены, что Бог хочет общаться с детьми и что их размышления над Писанием помогают им избежать искушения. Изучение Библии и молитва особенно важны в «опасном» возрасте от 12 до 16 лет, когда мальчики и девочки превращаются в юношей и девушек, что сопровождается гормональными изменениями, импульсивностью, страстными желаниями и чувствами вины и несоответствия.

Утверждение Павла, что Бог поможет нам побороть искушение (1 Кор. 10:13), может быть огромным утешением для подростков. Бог предусмотрел все наши нужды (Флп.4:19). Люди имеют огромное ко-

личество потребностей, через которые нас постоянно искушает Сатана. Бог может призвать христиан отказаться от некоторых из их желаний, но Он обещал нам удовлетворить все наши потребности (Флп.4:9). Он хочет удовлетворить их своими путями в соответствии с Его принципом любви. В свою очередь Сатана предлагает нам удовлетворение потребностей его способами в соответствии с его принципами себялюбия, жадности и ненависти. Потребности не идентичны искушению; искушение появляется тогда, когда мы собираемся удовлетворить их сатанинским способом. Грешная человеческая природа толкает нас в сторону Сатаны. Вновь родившись и возродившись духовно, мы видим, как можно удовлетворить потребности так, как угод-

Приложение 7.7.

Христианские источники о самооценке

Добсон (Dobson 1979) рассматривает некоторые ложные ценности, связанные с пониженной самооценкой, а также непродуктивные способы, которые используют люди, чтобы справиться с чувством неполноценности. Стратегии совладения включают уход, борьбу, клоунаду, отрицание реальности, конформизм и компенсацию. Компенсация является лучшим из перечисленных стратегий, однако Добсон приводит еще несколько способов того, как родители могут помочь своим детям преодолеть низкую самооценку. Книга Добсона очень легко читается и рекомендуется даже подросткам.

Более прогрессивный подход к проблеме самооценки предлагается в книге «Ваше лучшее я» («Your Better Self», Ellison, 1983). В этом сборнике представлены работы психологов и теологов, в которых они развивают христианский подход к проблеме самоуважения. Особый интерес представляют главы о церковном служении и самооценке.

Кларк (Clark 1985) обсуждает вопрос о том, является ли любовь к себе источником гордыни и таким образом противоречит ли она христианской вере. Он различает понятия «быть достойным спасения» и «быть достойным» (обладать внутренней ценностью). Мы не заслужили спасения, но можем быть спасенными. «Быть достойным» соответствует отсутствию гордыни по библейским заповедям. Если бы мы были достойны спасения, нам не нужна была бы благодать. Конечно, Библия говорит, что мы недостойны, однако в то же время, будучи сотворенными по образу и подобию Божьему, мы обладаем внутренней ценностью. Доктрина греховности предполагает, что мы греховны в каждой области своей жизни; однако это не означает, что мы в каждой области жизни до предела греховны. Мы - не ничтожные существа, лишенные ценности, а люди, важные настолько, что Христос умер за нас.

Приложение 7.8. Семейное поклонение

Каждой христианской семье надо серьезно рассмотреть вопрос о регулярном семейном поклонении. Билли Грэм утверждает, что уровень разводов в семьях, проводящих ежедневные поклонения, составляет только 1:500.

Родители могут читать маленьким детям Библию и произносить короткую молитву. Детям школьного возраста тоже нравится, когда им читают. В этом возрасте детям прекрасно подойдет книга с картинками типа комиксов на библейские темы. Хорошо также выделить специальное время для того, чтобы члены семьи могли рассказать друг другу о событиях дня и поделиться переживаниями. С подростками это приобретает ключевое значение.

Семейное поклонение наиболее плодотворно в том случае, когда оно приспособлено к нуждам семьи. Чем проводить долгие и скучные лекции или чтения, лучше прочесть короткий отрывок из Библии и затем всем вместе сформулировать основные мысли этого отрывка. Каждый член семьи может предложить способы применения этих идей в своей собственной жизни и в жизни других членов семьи. Даже родители порой извлекают пользу из таких уроков, принимая предложения своих детей.

но Богу, и этим доставляем себе намного больше пользы и радости.

Дети не должны ни отрицать свои естественные потребности, ни удовлетворять их способами, предлагаемыми Сатаной. Если к потребностям относятся таким образом, искушение только усиливается. Когда наши потребности, включая сексуальные, удовлетворяются по-божески, Сатана теряет способность искушать нас. Детям надо объяснить, что Бог любит их и заботится об их повседневных нуждах. Родители, понимающие и принимающие своих детей, показывают им (по крайней мере, на подсознательном уровне), что Бог также понимает и принимает их терзания и иску-

шения, через которые им приходится проходить.

Совершая поступки, которые мы считаем правильными, и не делая того, что мы считаем неправильным, мы повышаем свою самооценку. Эгоистичное и греховное поведение, осознаваемое как таковое, неизбежно ведет к потере самоуважения, а снижение самоуважения, в свою очередь, приводит к эмоциональным проблемам.

Бог считает тех, кто назвал его именем, своими сыновьями и дочерьми, созданными к Его славе (Иса.43:7). Даже сами сложности, связанные с нашей телесной природой, учат нас, что мы очень много значим для нашего Создателя.

Литература

- Anderson, J. 1985. *Cognitive psychology*. New York: Freeman
- Backus, W., & M. Chapien. 1980. *Telling y ourself the truth*. Minneapolis: Bethany.
- Beck, A. *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International University Press.
- Brown, J., & C. Brown. 1977. *Systematic counseling*. Champaign, 111.: Research.
- Chomsky, N. 1975. *Reflections on language*. New York: Pantheon.
- Clark, D. 1985. Philosophical reflections on self-worth and self-love. *Journal of psychology and theology* 13: 3-11.
- Coleman, J., J. Butcher, & R. Carson. 1984. *Abnormal psychology and modern life*.

- Glenview, Ill.: Scott, Foresman.
- Crabb, L. 1977. *Effective biblical counseling*. Grand Rapids: Zondervan.
- Dobson, J. 1979. *Hide or seek*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Ellis, A., & R. Grieger. 1977. *RET*. New York: Springer.
- Ellison, C., ed. 1983. *Your better self*. San Francisco: Harper & Row.
- Hall, E., M. Lamb, & M. Perlmutter. 1986. *Child psychology today*. New York: Random.
- Harris, T. 1976. *I'm OK, you're OK*. New York: Harper & Row.
- Johnson, R. 1970. Recall of prose. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* (: 12-20).
- Lynch, G., & M. Baudry. 1984. *The biochemistry of memory*. *Science* 224: 1057-1064.
- Meichenbaum, D. 1977. *Cognitive behavior modification*. New York: Plenum.
- Meier, P. 1977. *Christian child rearing and personality development*. Grand Rapids: Baker.
- Murdock, B. 1961. The retention of individual items. *Journal of Experimental Psychology* 62: 618-625.
- Myers, D., & M. Jeeves. 1987. *Psychology through the eyes of faith*. San Francisco: Harper & Row.
- Nelson, T. 1971. Savings and forgetting from long term memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 10: 568-576.
- Pargament, K., & D. DeRosa. 1985. What was this sermon about? *Journal for the Scientific Study of Religion* 24: 180-193.
- Piaget, J. 1926. *The language and thought of the child*. New York: Hartcourt Brace.
- Ramey, C., K. Yeates, & E. Short. 1984. The plasticity of intellectual development. *Child development* 55: 1913-1926.
- Ratcliff, D. 1988. The cognitive development of preschoolers. In: *Handbook of preschool religious education*, ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- Restak, R. 1988. *The mind*. New York: Bantam.
- Reynolds, J., & R. Glaser. 1964. Effects of repetition and spaced recall upon retention. *Journal of Educational Psychology* 55: 297-308.
- Rosch, E. 1975. Cognitive representation of semantic categories. *Journal of Experimental Psychology* 104: 192-233.
- Schmidt, J. 1983. *Do you hear what you're thinking?* Wheaton, Ill.: Victor.
- Seamands, D. 1985. *Healing of memories*. Wheaton, Ill.: Victor.
- Skinner, B. 1957. *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Smith, E., & D. Medin. 1981. *Categories and concepts*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Sperling, G. 1960. The information available in brief visual presentation. *Psychological Monographs* 1A.
- Vygotsky, L. 1962. *Thought and Language*. Cambridge, Mass.: MIT.
- Whorf, B. 1956. *Language, thought and reality*. Cambridge, Mass.: MIT.
- Wheeler, D., and I. Janis. *A practical guide for making decisions*. New York: Free.



Интеллект

Почти каждый слышал об IQ(произносится «ай-кью») - коэффициенте интеллекта, который измеряет уровень умственного развития и определяется при помощи специальных тестов. Некоторые люди считают, что величина IQ показывает врожденные умственные способности или интеллектуальные возможности человека. Все мы знакомы с понятием «умственная отсталость», которое означает недостаточный уровень умственного развития. Существует также термин «старческое слабоумие». Те, кто находится на противоположном конце шкалы умственного развития, то есть «одаренные люди», часто получают преимущество в образовании, посещая специальные школы или курсы обучения. Все эти категории людей тем или иным образом имеют отношение к общей концепции интеллектуальных способностей.

Что такое умственные способности, как психологи измеряют их и как люди различаются по уровню интеллекта? Эти вопросы обсуждаются в данной главе.

Что такое умственные способности?

Умственные способности трудно определить и описать. Часто подчеркивают, что интеллект связан со способностью к научению. Однако человек с высокой степенью умственного развития уже приобрел массу знаний и навыков. С другой стороны, беспризорник может быть очень сообразительным, но показать плохие результаты в тесте IQ, потому что у него отсутствует словарный запас, необходимый для этого теста. Что же такое умственные способности?

Стернберг и др. (Sternberg et al., 1981) провел опрос прохожих на улице относительно того, что они считают признаками высокого уровня умственных способностей. Их ответы удивительным образом совпали с выводами экспертов-психологов: умственные способности подразумевают большой словарный запас, принятие разумных решений, планирование и интерес к окружающему миру. Это исследование показывает, что житейское понятие «умного человека» не слишком расходится с соответствующим научным понятием психологии.

Рассмотрим некоторые подходы к проблеме умственных способностей, применяемые в психологии и других науках. Некоторые исследователи, например, Пиаже, уделяют основное внимание интеллектуальным

различиям разных биологических видов, то-есть их интересует не то, насколько один человек умнее другого, а то, насколько интеллект человека отличается от интеллекта животных. Основной упор в этом подходе делается на адаптацию видов к условиям окружающей среды. Предпринимались попытки ранжировать виды в зависимости от уровня их интеллектуального развития (Griffin 1976). В сравнении с межвидовыми различиями, различия внутри видов (включая и наш вид *Homo sapiens*) незначительны.

Однако большинство психологов изучают именно интеллектуальные различия между разными людьми. В связи с этим возникает основополагающий вопрос: существует ли интеллект в общем смысле или же он сводится к набору специфических способностей? Предполагается, что тест IQ измеряет интеллект как таковой, однако лучшие тесты такого рода разделяют общую оценку интеллектуального уровня на ряд «подоценок», показывающих «сильные» и «слабые» стороны интеллекта данного человека. Тогда какое число способностей составляет интеллект? Здесь оценки варьируют от двух до более ста. Модель интеллекта по Гилфорду (Guilford 1973) состоит из пяти умственных операций, каждая из которых подразделяется на четыре категории в зависимости от содержания. Каждая из комбинаций операции и содержания приводит к шести возможным исходам. Гилфорд представляет эти три параметра (характер операции, ее содержание и исход) в виде сторон куба. Суммируя все возможные комбинации, этот автор получил 120 возможных аспектов интеллекта. В отличие от Гилфорда, Кэттел (Cattell 1968) выделяет только два типа интеллекта: кристаллизованный (приобретаемый в результате культурных влияний) и текучий (на который культура не оказывает значительного влияния). Затем Кэттел подразделяет эти два типа на более мелкие категории.

Исходя из понятия двух типов интел-

лекта по Кэттелу, можно предположить, что тест, измеряющий кристаллизованный интеллект, будет также измерять и уровень влияния определенной культуры. С другой стороны, тест, измеряющий текучий интеллект, не должен испытывать культуральных влияний, т.е. будет «свободен от культуры». К сожалению, подобный «свободный от культуры» тест неосуществим, потому что для любого теста необходим язык (хотя бы для формулировки вопросов), а язык сильно зависит от культуры.

Это означает, что результаты тестов, измеряющих интеллектуальное развитие, сильно зависят от социального положения тестируемого. Некоторые психологи, находя межрасовые различия IQ, утверждают, что эти различия детерминированы генетически. Однако этот довод не учитывает экономические и культурные различия рас в Соединенных Штатах. Наиболее вероятное объяснение межрасового различия IQ заключается в действии социальных и экономических, а не врожденных факторов. Например, если инструкции к тесту изложены на стандартном английском языке, люди, свободно владеющие этим языком, легко их поймут, однако люди, не говорящие на стандартном английском, будут испытывать трудности. Кроме того, в разных культурах и даже субкультурах ценятся разные проявления интеллекта, которые могут не найти отражения в тестах.

Теории интеллекта

Существует несколько теорий интеллекта. В теории структурализма основное внимание обращается на способности к решению проблем. Пиаже утверждает, что эти способности зависят от развития разума и логики. Интеллект развивается при взаимодействии индивида с окружающей средой.¹ Это взаимодействие не обязательно связано с биологическим развитием. Умственное развитие - результат приобретенного опыта в сочетании с физическим

1. О развитии детей подробнее рассказано в главе 10.

созреванием мозга.

Теория обработки информации предполагает, что ключевым аспектом интеллекта является способ, которым люди перерабатывают информацию. Заостряя внимание на памяти и когнитивных процессах (см. главу 7), эта теория фокусируется на скорости, объеме и эффективности переработки информации (Carroll 1976). Другие последователи этой теории пытаются разбить решение проблемы на части и затем рассмотреть их в связи с интеллектом (Sternberg 1984).

Третья теория основывается на так называемом психометрическом подходе. Эта теория уделяет основное внимание индивидуальным различиям умственных способностей и их тестированию. В отличие от первых двух теорий, в психометрическом подходе не рассматривается развитие или специальные аспекты обработки информации. Вместо этого анализируются практические вопросы типа: как предсказать достижения с помощью тестов IQ или как сравнивать значения IQ у детей?

Интеллект: врожденный, приобретенный, уникальный?

Умственные способности взрослых людей любой культуры обнаруживают сильные различия. Определяются ли эти различия наследственностью или разным воспитанием в раннем детстве? Несмотря на интенсивное изучение, вопрос о сравнительном вкладе наследственности и среды в умственное развитие (так называемая проблема «природа или воспитание») до сих пор является дискуссионным. В своем знаменитом исследовании Годдард (Goddard 1912) проследил родословную одной американской семьи, которой была дана вымышленная фамилия Калликак, вплоть до некоего солдата Войны за независимость. Этот солдат имел две семьи: законную и незаконную. Матерью его незаконных детей стала служанка из таверны, считавшаяся умственно неполноценной. Позже Калликак женился на молодой

женщине более высокого положения. Изучив потомков этих двух семей, Годдард обнаружил, что только несколько человек из приблизительно 500 потомков законного брака были неблагополучными. Напротив, потомки служанки включали длинную череду умственно неполноценных или социальными отклоняющихся личностей. Из 430 ее потомков, 143 были слабоумными, 33 имели сексуальные отклонения, 24 были алкоголиками, а многие умерли в младенчестве. Основываясь на таком высоком проценте отклонений, Годдард предположил, что они имели наследственный, а не приобретенный характер. Однако этот вывод необоснован, так как в данном случае каждое поколение воспитывалось предыдущим поколением той же семьи. Возможно, что развитию отклонений способствовал передаваемый из поколения в поколение порочный стиль родительского воспитания.

Наследование умственных способностей можно исследовать методом анализа идентичных близнецов. Показано, что корреляция между умственными способностями идентичных близнецов выше по сравнению с неидентичными (Rowe & Plomin 1978). Однако результаты и интерпретация многих работ по тестированию умственных способностей вызывают сомнения. Исследования детей из детских домов, которые были помещены в более стимулирующую среду, показывают, что окружающая среда



играет значительную роль в развитии интеллекта (Skeels 1966). Современная точка зрения такова: интеллектуальные способности определяются взаимодействием наследственности и среды (Bouchard & McCue 1981), причем наследственность определяет границы, а среда - реальный уровень интеллекта.

Исследования динамики умственной деятельности в течение жизни показывают, что в дошкольном и школьном возрасте происходит изменение интеллектуальных способностей (Honzik, McFarlane & Allen 1948). В раннем детстве в развитии интеллекта наблюдаются внезапные подъемы и периоды застоя. У мальчиков и девочек когнитивное развитие проходит несколько по-разному. У разных детей различные способности значительно варьируются.

Почему интеллектуальное и когнитивное развитие столь разнообразно? Как уже говорилось, основную роль здесь играют наследственность и окружающая среда,

однако еще одним фактором является скорость созревания мозга: большой разброс значений IQ в раннем детстве наблюдается потому, что третичная теменная область мозга развивается у разных детей с разной скоростью (см. главу 3). Учитывая изменчивость скорости развития мозга, наследственных задатков и среды, неудивительно, что каждый из нас так же уникален и отличен от других людей, как уникальны и различны снежинки.

Психологическое тестирование

Для получения знаний о людях в психологии применяется целый ряд тестов. В главе 11 мы рассмотрим личностные тесты, которые часто употребляются консультантами, чтобы лучше понять клиентов. В этой главе обсуждается тестирование способностей и интеллекта, однако многие из вступительных комментариев относятся также и к другим видам тестов.

Приложение 8.1. Тестирование IQ в церкви?

Предположим, что некая учительница ведет как обычные школьные уроки, так и занятия в воскресной школе. В обоих классах у нее учится мальчик, школьное тестирование которого выявило низкий IQ, поэтому и в воскресной школе от него не ожидают особых успехов. Другая учительница воскресной школы предлагает протестировать интеллектуальное развитие всех учеников ее класса, чтобы выяснить уровень их способностей.

Необходимо помнить, что IQ не является адекватной мерой умственных способностей в целом. Следовательно, мальчик из вышеприведенного примера может проявить хорошие способности в усвоении навыков, необходимых в воскресной школе. Если он хорошо знает Библию, то может прекрасно проявить себя на этих занятиях. Однако существует опасность, что ожидания учительницы, основанные на низком IQ мальчика, отрицательно скажутся на его успеваемости как в обычной, так и в воскресной школе.

Тестированию интеллекта не место в воскресной школе. Возможно, что оценки в общеобразовательной школе можно предсказать на основе Ю, однако нет никаких доказательств того, что успеваемость в воскресной школе коррелирует с величиной Ю. С другой стороны, разработан тест, позволяющий проверить религиозную подготовленность ребенка (Peatling 1973). Исследование этого теста показало, что он может быть полезным для определения того, как дети усваивают материал Библии.

По существу, тесты применяются для того, чтобы измерить различия между людьми и между реакциями одного человека в разных ситуациях. Исторически такие тесты были впервые разработаны для выявления умственной неполноценности детей при их поступлении в школу. Сейчас психологические тесты применяются для того, чтобы определить успешность человека в том или ином виде деятельности, а также для выбора терапевтических или обучающих мер при решении психологических проблем. Тесты также представляют собой важный метод исследования, используемый для совершенствования теорий о функционировании человека.

Предполагается, что психологический тест объективно и стандартно оценивает определенный вид поведения. Диагностическая и прогностическая ценность теста зависит от того, может ли он использоваться как индикатор относительно широкой значительной области человеческого поведения. Хороший тест отвечает этому условию, хотя его составляющие могут и не вполне походить на поведение, которое он должен предсказывать.

Прогностическая мощь теста оценивается рядом критериев. Валидность те-

ста определяет, измеряет ли тест то, что он предназначен измерять. Тестирование способности к умножению должен определять, насколько успешно тестируемый умножает. Надежность теста определяется тем, насколько сходные результаты получает в нем тот же самый человек при повторном тестировании. Тест, не обладающий надежностью, не может быть валидным; однако надежность не гарантирует валидности. Объективность определяет, получают ли разные люди одни и те же результаты, используя одни и те же методы оценки. Стандартизация - это применение теста в одних и тех же условиях для большой группы людей, являющейся репрезентативной выборкой групп, для которых разрабатывался данный тест. Путем стандартизации получают так называемые стандартные значения теста, так что значение любого человека можно затем сравнить со значением, полученным для определенной группы. Тесты всегда необходимо применять в одних и тех же условиях для всех тестируемых.

Предполагается, что авторы тестов стандартизировали их надлежащим образом. Несмотря на это, при использовании теста необходимо предварительно тщательно с ним ознакомиться, чтобы определить, действительно ли он работает. Обзо-

Вербальные и невербальные тесты одинаково хороши для оценки интеллектуальных способностей



ВЕРБАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Вопросы общего характера
Какого числа отмечается День независимости?

Вопросы о сходстве и различиях
Что общего у шерсти и хлопка?

Арифметические вычисления
Десяток яиц стоит 60 центов. Сколько стоит одно яйцо?

Словарный запас
Что значит слово коррумпированный?

Вопросы на понимание
Почему люди покупают страховки на случай пожара?

Оценка внимания
Повторите за мной следующий ряд цифр:

7 3 4 1 8 6

Повторите следующий ряд цифр в обратном порядке:

3 8 4 1 6

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Завершите картинку
Сейчас вы увидите картинку, на которой отсутствует важный элемент. Какой элемент отсутствует на картинке?

						2006	
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

Рис. 8.1. Пример теста Векслера для оценки интеллекта взрослых

ры психологических тестов периодически публикуются в «Ежегоднике по психологическому тестированию» (Mental Measurements Yearbook 1985).

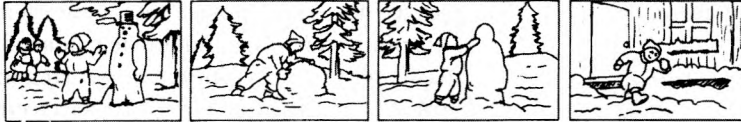
Тесты для оценки умственных способностей, вероятно, наиболее часто применяемая психологическая процедура. Интеллектуальные способности человека - способность использовать разум - одна из

черт, отличающих нас от других живых существ.

В 1905 г. французский психолог Альфред Бине по заказу Министерства образования разработал тест для оценки уровня умственного развития. В тесте, предложенном Бине и его коллегой Теодором Симонном, оценивалась не просто способность к механическому зазубриванию, а способ-

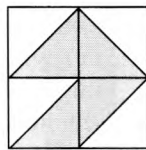
Установить порядок картинок

Эти картинки иллюстрируют рассказ.
Расположите их в правильном порядке.



Задачи с кубиками

Используя четыре кубика, соберите следующую комбинацию.



Собрать картинку

Если эти кусочки соединить правильно, получится картинка.
Соедините их вместе как можно быстрее.



Замена цифр символами

Код

△	○	▱	×	8
1	2	3	4	5

Тест

△	8	×	▱	△	▱	8	×	△	8

Из книги
David G.
Myers,
Psychology,
2-d ed. (New
York; Worth,
1989), p. 321.

ность к логическому мышлению и рассуждению. Результаты теста Бине выражены относительно возраста, в котором нормальные дети могут выполнить задания теста; этот возраст определяется как интеллектуальный возраст тестируемого ребенка. Так, считается, что интеллектуальный возраст ребенка, выполнившего тест на уровне пятилетнего, равен пяти годам, независимо от

его биологического возраста.

Тест Бине позже был пересмотрен и стандартизирован Луисом М. Терманом из Стэнфордского университета. В настоящее время этот тест называется тестом Стэнфорда-Бине и используется в качестве стандартного для измерения уровня умственного развития детей. Терман выразил зависимость между интеллектуальным

возрастом (ИВ) и биологическим возрастом (БВ) в виде отношения. Это отношение называется коэффициентом интеллекта (intelligence quotient, IQ) и вычисляется по следующей формуле:

$$IQ = \frac{ИВ}{БВ} \times 100$$

Другие часто используемые тесты по оценке умственных способностей - тест Векслера для оценки интеллекта взрослых (см. рис. 8.1) и тест Векслера для детей. Эти тесты даются индивидуально и сочетают вербальные и невербальные задания (задания «на выполнение»). Вербальные задания оценивают способность абстрактного вербального логического мышления (например, вопрос: «чем похожи мяч и воздушный шар?»; ответ: «оба круглые»). Невербальные задания оценивают абстрактное моторное логическое мышление и ре-

акцию (пример: сборка головоломки или фигуры из кубиков).

Для того, чтобы быстро оценить интеллектуальные возможности группы людей, разработаны групповые тесты умственных способностей, объединенные с невербальными тестами на выполнение. Недостатком этого метода является то, что в ситуации тестирования в группе человек может испытывать тревогу или деперсонализацию. Большинство школ для распределения учеников по классам сейчас использует групповое тестирование, например тест интеллектуальных способностей Отиса-Леннона или Метрополитан-тест.

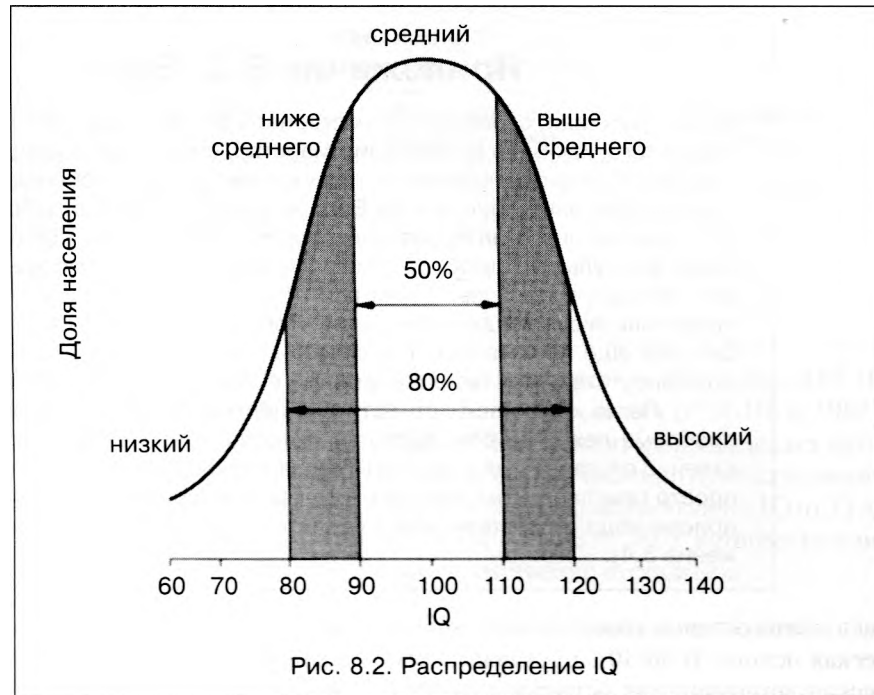
Надо отметить, что тесты IQ измеряют только определенные аспекты интеллекта, а не интеллект «в чистом виде» (если таковой вообще существует). Поэтому нельзя делать вывод, что человек с IQ, равным 110, «умнее», чем тот, IQ которого ра-

Приложение 8.2. Христианство и интеллект

Мы хотим предостеречь против ненужного акцентирования уровня IQ. Интеллект высоко ценится в нашей культуре. Дети и взрослые с высоким уровнем умственного развития зачастую занимают привилегированное положение в школе и обществе. Однако с христианской точки зрения существуют гораздо более важные качества, нежели интеллект, а именно моральные устои и правильные отношения с Богом. Конечно, интеллектуальные способности представляют определенную ценность, но не надо возводить их на пьедестал.

Кроме того, христиане не должны забывать об опасности гордыни. Люди с высоким IQ часто отличаются гордыней. Интеллект обладает сложной организацией. Интеллектуальный уровень зависит как от наследственности, так и от влияния окружающей среды. Некоторые дети рождаются с большими умственными способностями, чем другие, однако стимулирующая обстановка раннего детства и возможности культурного развития (школьные занятия, имитирование, вербальные взаимодействия) могут привести к значительному развитию интеллекта. Вместо того, чтобы гордиться, христиане с высоким IQ должны смиренно признать, что на них возложена большая ответственность в использовании своего интеллекта во славу Божью. Христиане со средним уровнем IQ не должны чувствовать себя второсортными или обделенными, но использовать другие свои способности для того, чтобы служить Господу. Бог не делает различий между богатыми и бедными, умными и умственно отсталыми, так как все христиане - его дети через веру в Иисуса Христа (Гал. 3: 26-28).

Коллинз (Collins 1985) напоминает нам, что интеллект всегда измеряется относительно абсолютного стандарта - Бога. Даже самые интеллектуальные из нас очень далеки от Бога по уровню интеллекта!



вен 100. Во-первых, значения IQ даже одного и того же человека случайно варьируют на пять пунктов или более; во-вторых, ситуация тестирования, личность проводящего тестирование и настроение или установки тестируемого могут повлиять на результаты. Кроме того, тест может просто не учесть значительную часть знаний или навыков. Представители культурных и этнических меньшинств обычно показывают более низкие значения IQ, а белые американцы, принадлежащие к среднему классу — более высокие.

Из-за того, что тесты часто дают смещенные результаты, раздаются призывы отменить тестирование умственных способностей как таковое. Эта позиция была бы оправдана, если бы целью тестирования было определение интеллекта в целом, потому что каждый тест рассматривает только определенные аспекты способностей. Однако большинство психологов в сфере образования использует тестирование умственных способностей для двух целей: прогнозирование будущей успеваемости учащихся и выявление умственной отста-

лости. Тесты умственных способностей помогают определить ученика в соответствующий ему по уровню класс, но, вообще говоря, не могут служить для исчерпывающей оценки интеллекта.

Умственная отсталость

Авторы старинных религиозных и медицинских трактатов уделяли умственной отсталости меньше внимания, чем чисто психологическим расстройствам, но, подобно им, объясняли ее различными причинами. Одни писатели приписывали ее естественным причинам, другие — проявлению сатанинских сил. До работ английского философа и врача Джона Локка (John Locke, 1632—1704) умственная отсталость считалась одной из форм безумия. Начиная с XVIII века, она рассматривалась как отдельное явление, однако вплоть до XX века социальное отношение к умственной отсталости были приблизительно таким же, как к психическому заболеванию. Развитие генетики коренным образом изменило взгляды на умственную отсталость, однако в настоящее время только в 5% слу-

Приложение 8.3. Билл

Билл — мужчина, страдающий умственной отсталостью в легкой степени. После того, как Билл принял христианство, он захотел посещать местную церковь. В церковь позвонили, и служители церкви пообещали в следующее воскресенье прислать за Биллом автобус. Однако работников специализированного интерната, в котором жил Билл, не предупредили об этом; в результате автобусу пришлось ждать, пока Билл соберется. Автобус опоздал в церковь, в чем все обвинили Билла. Билл почувствовал неприязнь окружающих и попросил, чтобы его отвезли обратно, хотя служба даже еще не началась. Его отвезли в интернат, а в церкви объявили, что присутствие умственно отсталых в ней не приветствуется.

Легко критически отнестись к церкви в данной ситуации, однако проблема лежит глубже. Церковь, которая искренне желает помочь умственно отсталым, должна быть готова к такому служению. Недостаточно просто пригласить умственно отсталых участвовать в жизни церкви; к их приему надо подготовиться и уделить им особое внимание (см. Приложение 8.4).

чаев этого состояния выявлена его генетическая основа. В 30-40% случаев, генетическая детерминация остается неизвестной.

Умственная отсталость - состояние, при котором аномальное умственное развитие проявляется ранее восемнадцати лет и приводит к неадекватному адаптивному поведению. Приблизительно 1% населения является умственно отсталым. Уровень умственного развития определяется путем применения стандартных тестов IQ типа Стэнфорда-Бине или Векслера. Об адаптивности поведения судят путем наблюдения за эффективностью индивида в достижении личной независимости и социальной ответственности, присущей его возрасту и культурному слою.

Причины умственной отсталости

Часть причин умственной отсталости, несомненно, относится к биологическим, однако психосоциальные факторы также играют немалую роль в ее развитии. Некоторые причины выявляются врачом до двухлетнего возраста ребенка. Например, во многих штатах США каждый новорожденный должен в обязательном порядке пройти стандартное тестирование мочи на

фенилаланин (необходимую для человека аминокислоту) для проверки наличия фенилкетонурии (ФКУ) - заболевания, приводящего к умственной отсталости, если ребенок с младенчества не находится на специальной диете.

Ряд нарушений метаболизма жиров и углеводов также приводят к умственной отсталости. Синдром Дауна - это одна из генетически обусловленных форм умственной отсталости, которую опытный врач может диагностировать при рождении.

Психические нарушения - от агрессивного поведения до шизофрении - встречаются у умственно отсталых людей в четыре-пять раз чаще, чем у населения в целом. Не всякий умственно отсталый человек страдает эмоциональным расстройством, но их частота возрастает со снижением уровня интеллекта. В зависимости от конкретной этиологии, умственно отсталые больные могут страдать припадками или иметь нарушения зрения, слуха или моторики.

Сейчас многое известно о роли пренатальных (внутриутробных) факторов (например, питания матери) на развитие центральной нервной системы ребенка. Упот-

Таблица 8.1.
Уровни морального развития

Уровень	IQ	Ментальный возраст (лет)	Моральная ступень
слабая	50-55 до 70	5-10	около 1 или 2
умеренная	35-40 до 50-55	3-5	0-1
сильная	20-25 до 35-40	2-3	0
глубокая	Ниже 20-25	ниже 2	0

ребление алкоголя в период беременности может привести к так называемому алкогольному синдрому плода, характеризующемуся задержкой роста, умственной отсталостью и деформацией головы, лица и конечностей.

Поскольку в большинстве случаев умственная отсталость выражена слабо, она редко диагностируется до школьного возраста. Многие случаи умственной отсталости напрямую связаны с психосоциальной депривацией. Факторами, способствующими этому состоянию, являются отсутствие любви и интеллектуальной стимуляции, недоедание, физическое насилие и социальная изоляция.

Классификация

Психологи классифицируют умственную отсталость в соответствии с уровнем умственного развития, определяемым тестированием. DSM III-R (1987) выделяет следующие категории умственной отсталости: слабая отсталость, умеренная отсталость, сильная отсталость и глубокая отсталость. Используя шкалу Колберга (см. главу 9), Ратклифф (Ratkliff 1985,1987) идентифицировал в пределах каждой из этих категорий уровни морального развития, учитывая уровень умственного развития и приблизительный ментальный возраст (см. таблицу 8.1).

Умственная отсталость в полтора раза чаще встречается у мужчин, чем у женщин, причем число людей с менее затронутым интеллектом выше (слабой, умеренной, сильной и глубокой формами умственной

отсталости страдают соответственно 85,10, 3-4 и 1-2% больных) (DSM III-R 1987). DSM III-R дополнительно выделяет категорию «пограничного интеллектуального уровня», включающую людей с IQ от 71 до 84 (DSM III-R, 359-360), которые не считаются умственно отсталыми.

Стигматизация и устройство в жизни

Многие годы умственно отсталые люди подвергались стигматизации (предубеждениям, обвинениям и дискриминации в обществе - *прим. перев.*). Тем из них, которые могли и хотели работать, в работе отказывали по причине навешенного на них ярлыка «умственной неполноценности». В недалеком прошлом умственно отсталые люди обычно жили в специальных интернатах. По мере того, как росло внимание общественности к плачевным условиям жизни во многих таких заведениях, их пациенты переводились в «групповые дома», приемные семьи или даже вообще выписывались. Эта политика во многом принесла положительные результаты, однако умственно отсталые пациенты, выписанные из интерната, зачастую пополняли армию бездомных. С другой стороны, остающиеся в интернатах зачастую страдают от невнимания и насилия со стороны персонала и от равнодушия окружающих.

В настоящее время наилучшим решением вопроса считаются приемные семьи и размещение малыми группами («групповые дома»), хотя некоторые из них также имеют недостатки. При работе с умствен-

Приложение 8.4. Умственная отсталость и церковь

Чем руководствоваться в служении, связанном с умственно отсталыми людьми? Возможно ли для них спасение? Совместимо ли включение умственно отсталых в церковные программы с ростом церкви?

Для обучения этой категории христиан надо использовать простые задания и мощное подкрепление. В обучении умственно отсталых обязательны шейпинг, чейнинг и подкрепление (см. главу 4). Не надо снисходительно относиться к умственно отсталым: они способны понять, что их считают неполноценными. Когнитивный материал можно упростить до нужного уровня, но тем не менее по форме он должен соответствовать взрослой аудитории (например, при изучении Библии картинки не должны быть детскими). Другие предложения для занятий с умственно отсталыми приводятся в работе Ратклиффа (Ratcliff 1985).

Вопрос о спасении зависит от степени умственной отсталости. Как и школьники младших классов, люди, имеющие легкую форму умственной отсталости, могут придти к Господу. С другой стороны, страдающие средней степенью отсталости, подобно дошкольникам, с трудом понимают идею спасения. Лица с тяжелой степенью умственной отсталости еще менее доступны для евангелизации.

Часто умственно отсталые и их семьи чувствуют, что церковь отвергает их, и не посещают ее. Даже по самой заниженной оценке, в населенном пункте с десятью тысячами жителей проживает около сотни умственно отсталых. Добавив к этой цифре членов их семей, мы получаем от трехсот до пятисот человек, которых можно привести к Богу. Работа с умственно отсталыми не только совместима с ростом церкви - она может послужить этому росту.

но отсталыми успешно применяются новые методы обучения, основанные на принципах научения (см. главу 4). Для обучения элементарным навыкам самообслуживания, социальным навыкам и простым видам работы используются шейпинг и обуславливание. Конечно, усвоение навыков не излечит от умственной отсталости, но таким путем умственно отсталые люди достигают лучшей адаптации в обществе, чем считалось возможным ранее.

Для христиан, которые хотят помочь умственно отсталым, открывается широкое поле служения. То, что делается для меньшего из наших братьев, делается для Иисуса (Мф.25: 40). Умственно отсталые нуждаются как в дружеском участии, так и в свидетельстве о Христе, причем работа с ними идет на благо христианину. Куп и Шеффер (Коор & Shaeffer 1983, 30) отмечают, что забота об инвалидах развивает «сильный характер, участие, глубокое понимание проблем других людей, творческие способности и укрепляет семейные свя-

зи».

Помощь умственно неполноценным можно оказывать разными способами, например, навещать их в интернате, проводить специальные воскресные школы в церкви или по месту их жительства, и даже организуя места для их проживания (обычно для страдающих слабой степенью умственной отсталости). Умственно отсталые люди, живущие на улице, нуждаются в материальной и физической помощи и в обучении навыкам самообслуживания, поскольку помощь государственных учреждений может быть недостаточна.

По определению, умственно отсталым является человек, который был отнесен к этой категории до возраста восемнадцати лет. Какой же диагноз получают те, чей коэффициент интеллекта понизился после этого возраста? Если это понижение значительно и не относится к ошибке измерения, оно считается возникшим в результате повреждения или ухудшения состояния мозга. Скорее всего, такое состояние будет

Приложение 8.5. Помощь семьям умственно отсталых

У христиан есть возможность помочь как самим умственно отсталым людям, так и их семьям (Ratcliff 1990). Например, обычно очень трудно или невозможно обеспечить сиделку для умственно отсталого человека, особенно если это взрослый. В результате его родители не имеют возможности отдохнуть вне дома. Некоторые умственно отсталые требуют специального ухода; члены церкви могут проявить христианскую любовь, предложив помощь на добровольных началах.

Как пример приведем ситуацию, в которой оказалась мать десятилетней умственно отсталой девочки:

«Няни у нас не выдерживают больше одного дня, потому что Мария дерется. Если я пытаюсь заставить ее сделать что-то против ее воли, это превращается в драку. Я люблю Марию, она моя дочь, но я не понимаю, за что Бог дал мне эту ношу. Раньше я ходила в церковь, но теперь я не могу взять туда Марию, а оставить ее тоже не с кем... Если я решу уйти из жизни, то возьму Марию с собой. Она уже достаточно настрадалась в этой жизни... Я люблю ее, но жизнь с ней убивает меня».

Как же нужна этой матери христианская помощь!

Рассмотрим типичные стадии, через которые проходят родители умственно отсталого ребенка (Wolfensburger 1967). Сначала появляется подозрение, что с ребенком не все в порядке. На этой стадии родители стараются найти этому физическую причину. После того, как они обратятся за профессиональной помощью, делается предположение об умственной отсталости ребенка, которое вначале отвергается родителями (вторая стадия). Часто родители обращаются к одному специалисту за другим, пытаясь добиться другого диагноза.

На третьей стадии родители признают, что их ребенок умственно отсталый. Это признание обычно сопровождается шоком, отчаянием и уходом в себя. Родители могут начать обвинять себя в умственной отсталости ребенка. На этой

стадии важно выслушать их и объяснить, что умственная отсталость - это не сумасшествие.

На четвертой стадии преобладают поиски причин, цель которых - избавить родителей от чувства вины и самообвинений. На этой стадии родители часто вспоминают мелкие происшествия, которые были бы давно забыты в случае нормального ребенка. Иногда они считают умственную отсталость ребенка наказанием Бога за их грехи. В большинстве случаев причину невозможно найти, но даже если она найдена, это не облегчает муки родителей. Наилучшая помощь для них на этой стадии - встретиться и поговорить с другими родителями умственно отсталых детей.

На пятой стадии родители пытаются найти лечение и снова ходят от одного врача к другому. Им необходимо понять, что умственно отсталый человек способен к обучению и освоению определенных навыков, но не может быть вылечен. Шестая и последняя стадия - принятие; ее достигает мало кто из родителей. В идеальном случае родители начинают гордиться достижениями своего ребенка и принимают его недостатки. Родителям с низким IQ обычно легче примириться с умственной неполноценностью ребенка, потому что у них не было по отношению к нему больших ожиданий. Некоторые данные указывают на то, что очень религиозные люди лучше принимают умственно отсталых детей.

Помогающие родителям умственно отсталых детей должны понимать, что родители будут отрицать любое утверждение, несовместимое с той стадией, на которой они находятся в настоящий момент. Они даже будут искажать смысл того, что им говорят, чтобы «подогнать» его к текущей стадии. Кроме того, родители часто обращаются с ребенком так, словно он вечно будет младенцем.

Другие проблемы таких родителей включают финансовые трудности, недостаток общения, нереалистичные цели и распад семьи. Церковь может помочь семьям с решением этих проблем.

диагностировано как слабоумие. Подросток моложе 18 лет также может стать слабоумным (например, пятнадцатилетний юноша, интеллект которого был нормальным до автомобильной катастрофы, но после нее снизился до уровня умственной отсталости). Одной из форм слабоумия является болезнь Альцгеймера.

Одаренность

После рассмотрения умственной отсталости необходимо хотя бы вкратце остановиться на другом полюсе шкалы интеллекта. Приблизительно 3-5% детей являются одаренными, т.е. их значения IQ находятся вблизи высших отметок шкалы. Часто одаренным детям приходится учиться со сверстниками, что приводит к их скуке, неудовлетворенности и в некоторых случаях неудовлетворительной успеваемости.

Традиционно таким детям иногда позволяют «перескочить» через один-два класса, чтобы компенсировать их быстрый темп обучения. Однако в результате у них могут возникнуть трудности в общении: развитие социальных навыков и взросление не следуют автоматически за академическими успехами. В некоторых школах для таких детей организованы специальные классы, в которых упор делается на развитие творческих способностей и индивидуальности. Однако подобная изоляция от основной массы сверстников может привести к своего рода стигматизации. С другой стороны, при такой системе средние

ученики лишаются стимулирующего взаимодействия с одаренными ровесниками. Вероятно, вопрос «что лучше для способных детей?» не имеет простого ответа, однако очевидно, что способности одаренных учащихся надо развивать.

Конечно, термин «одаренный» имеет еще одно значение. Майерс и Дживс (Myers & Jeeves 1987, 106-107) отмечают, что согласно христианским взглядам, одаренность христианина определяется местом, которое он занимает в теле Христа. В этом смысле каждый христианин одарен. В своих посланиях Павел перечислил некоторые области, в которых может быть одарен христианин: обучение, начальствование, пасторство, служение и пророчествование.

Впрочем, два значения слова «одаренность» перекрываются. Концепция духовных даров предполагает, что каждый христианин в чем-то талантлив и может развивать свой талант; однако наличие каких-то определенных даров показывает, что не у всех таланты одинаковы. Как замечают Майерс и Дживс, чтобы добиться мастерства разные люди должны иметь разные приоритеты. Однако в теле Христа - церкви - разнообразные дары должны проявляться гармонично и качественно. Писание не утверждает абсолютного равенства даров. Наш долг - поощрять использование духовных даров и не возмущаться тем, что разные люди имеют разные дары. Мы все одарены, даже если эта одаренность и не лежит в сфере интеллекта!

Литература

- Bouchard, D., & M. McCusker. 1981. Familial studies of intelligence. *Science* 212: 1055-1059.
- Buros, O. 1985. *Mental measurements yearbook*. 9th ed. Lincoln: University of Nebraska press.
- Carroll, J. 1976. Psychometric tests as cognitive tests. In: *The nature of intelligence*, ed. L. Resnick. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Cattell, R. 1968. Are IQ tests intelligent? *Psychology today* 1: 56-62.
- Collins, G. 1985. *The magnificent mind*. Waco: Word.
- Dear Abby. 1988. *Atlanta journal* (Nov. 26): 4C.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 3rd rev. ed. 1987. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Dobson, J. 1976. The origins of intelligence. In: *The mentally retarded child and his family*, eds. R. Koch & J. Dobson. Rev. ed. New York: Brunner/Mazel.
- Goddard, H. 1912. *The Kallikak family*. New York: Macmillan.
- Griffin, D. 1976. *The question of animal awareness*.

- New York: Rockefeller University Press.
- Guilford, J. 1973. Theories of intelligence. In: *Handbook of general psychology*, ed. B. Wolman. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Honzik, M., J. Macfarlane, & L. Allen. 1948. The stability of mental test performance. *Journal of Experimental Education* 17: 309-324.
- Koop, C. & F. Schaeffer. 1983. *Whatever happened to the human race?* 2nd ed. Westchester, 111.: Grossway.
- Myers, D. & M. Jeeves. *Psychology through the eyes of faith*. San Francisco: Harper & Row.
- Peatling, J. 1973. *The incidence of concrete and abstract religious thinking*. Ann Arbor, Mich.: University Microfilms.
- Ratcliff, D. 1980. Toward a Christian perspective of developmental disability. *Journal of Psychology and Theology* 8: 328-335.
- Ratcliff, D. 1985. Ministering to the retarded. *Christian Education Journal* 6: 24-30.
- Ratcliff, D. 1987. Predicting the moral development of the mentally retarded. *Journal of Psychology and Christianity* 6: 65-67.
- Ratcliff, D. 1990. Counseling families of the mentally retarded. *Journal of Psychology and Theology* 18: 318-325.
- Rowe, D. & R. Plomin. 1978. The Burt controversy. *Behavior Genetics* 8: 81-84.
- Schild, S. 1976. The family of the retarded child. In: *The mentally retarded child and his family*, eds. R. Koch & J. Dobson. Rev. ed. New York: Brunner/Mazel.
- Skeels, H. 1966. Adult status of children with contrasting life experiences. *Monographs of the Society for Research of Child Development* 31.
- Sternberg, R. 1984. Mechanisms of cognitive development. In: *Mechanisms of cognitive development*, ed. R. Sternberg. New York: Freeman.
- Sternberg, R., et al. 1981. People's conception of intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology* 41: 37-55.
- Wolfensburger, W. 1967. Counseling the parents of the retarded. In: *Mental retardation*, ed. A. Baumeister. Chicago: Aldine.

Социальная психология

Социальная психология изучает социальные влияния на человека. Поскольку эта наука изучает людей, она относится к психологическим дисциплинам, однако она также имеет немало общего с социологией, потому что рассматривает социальные ситуации. Таким образом, область, где психология и социология перекрываются, называется социальной психологией, хотя предмет социальной психологии намного обширнее, чем поиск общего для данных двух наук.

В своем прекрасном учебнике по социальной психологии, Майерс (Myers 1987) выделил три направления социальной психологии: исследования того, как люди думают друг о друге, как они влияют друг на друга и как относятся друг к другу. Эти три темы составляют предмет обсуждения в данной главе.

Установки

Социальные психологи изучают не только возникновение установок, но и то, как на установки можно повлиять и изменить их. Установка - это мысли, чувства и побуждение к действию на основе данных мыслей и чувств. Мысли как таковые лежат в основе мнений. Для формирования установки достаточно чувств и мыслей, однако обычно это сопровождается и третьим фактором - поведением.

Важным фактором в изменении установок является кредитность (убедительность) человека, пытающегося их изменить. Особенно важны воспринимаемые намерения этого человека. Если эти намерения воспринимаются как позитивные, его влияние будет сильнее.

Обсуждался вопрос, какие выступления наиболее эффективны для изменения установок: односторонние (излагающие только точку зрения выступающего - *прим. перев.*) или двусторонние (приводящие также противоположную точку зрения - *прим. перев.*)? Современные исследования показывают, что односторонние сообщения более эффективны, если аудитория состоит из людей с низким интеллектом, авторитарных и уже согласных с высказываемым мнением. Однако в общем случае лучше «работает» двустороннее сообщение, поскольку в этом случае оратор представляется более объективным. Эффективность в этом случае возрастает особенно сильно, если аудитория не согласна с выступающим или если она будет потом иметь возможность ознакомиться с контраргументами.

тами (Jones & Brehm 1970).

В качестве иллюстрации рассмотрим следующий пример. Замечали ли вы, что иногда актеры, рекламирующие тот или иной товар, говорят: «Может быть, это нравится не всем, но мне оно отлично подходит!» Этот подход более эффективно убеждает зрителей с достаточно высоким уровнем интеллекта, не проявляющих авторитарных тенденций и не убежденных в ценности рекламируемого товара. Его использование повышает привлекательность товара в глазах таких зрителей.

Когнитивный диссонанс

Когнитивным диссонансом называется внутреннее напряжение, возникающее при несовместимости двух мыслей или убеждений (Festinger 1957). Одно из этих убеждений может появиться в результате действия. Таким образом, если поступок противоречит установке, возникает диссонанс. При появлении диссонанса человек старается уменьшить напряжение, изменяя мысли, изменяя поступки или добавляя новые идеи. Любой из этих путей ведет к ослаблению когнитивного диссонанса и уменьшению неприятных ощущений.

В экспериментах Фестингера, исследующих эту концепцию, испытуемые должны были выполнять крайне неинтересное задание (поворачивать на четверть оборота рукоятки на стенде). Затем каждого из них просили попытаться убедить других участников, ожидающих очереди, чтобы принять участие в эксперименте, что они будут выполнять очень интересную задачу. Каждому испытуемому за это предлагалось вознаграждение: либо 1, либо 20 долларов. Впоследствии испытуемые заполняли опросник, в котором спрашивалось, получили ли они удовольствие от задания по поворачиванию рукояток.

Бихевиоральные психологи сказали бы, что большее вознаграждение вызовет большее удовлетворение. Однако в действительности произошло прямо противоположное. Те участники эксперимента, кото-

рым за их ложь заплатили один доллар, выше оценили скучное задание, чем те, кому заплатили 20 долларов. По мнению Фестингера, эти результаты объясняются наличием когнитивного диссонанса между мнением о задании и тем, что было сказано ожидающему участнику. Когда испытуемые получали 20 долларов, сильного диссонанса между их искренним мнением о скучном задании и сообщением другому человеку, что задание было интересным, не было, потому что они оправдывали себя тем, что их ложь заслуживала 20 долларов. С другой стороны, у тех, которым заплатили всего один доллар, не было достаточно оправдания своей лжи, поэтому для ослабления диссонанса они изменили свою установку относительно задания от скуки до некоторого удовольствия.

Диссонанс - часть нашей повседневной жизни. Предположим, что некоей девушке нужно решить, за кого из двух молодых людей выйти замуж. Если у обоих из них приблизительно одинаковое число достоинств и недостатков, она окажется перед лицом так называемого «конфликта равных положительных возможностей», при котором ей необходимо примирить два противоположных мнения. Вероятно, она сделает выбор, а потом, вспоминая положительные качества отвергнутого молодого человека, почувствует диссонанс. Для того, чтобы уменьшить этот диссонанс, девушка, скорее всего, будет изобретать дополнительные доводы в пользу своего выбора, преувеличивая положительные стороны выбранного и отрицательные стороны отвергнутого молодого человека. Таким образом, для оправдания своего решения девушка найдет (или выдумает) новую информацию.

Самоосуществляющееся пророчество

Если мы просто ждем, что что-то случится в наших отношениях с другими людьми, то ожидание повышает вероятность этого события. Мы также склонны

Приложение 9.1. Применение теории когнитивного диссонанса

Теория когнитивного диссонанса помогает понять поведение некоторых членов церкви. К примеру, возьмем Фрэнка, который твердо убежден, что он христианин, но в жизни ведет себя совсем не по-христиански. Более того, он даже не может вспомнить, когда именно решил стать христианином.

В какой-то момент времени Фрэнк почувствовал диссонанс, обусловленный противоречием между учением Библии и его образом жизни. Он, вероятно, убедил себя, что является христианином, *утверждая*, что он христианин. Он добавил к своему мировоззрению несколько новых идей, чтобы заглушить сомнения в своем спасении и таким образом уменьшил когнитивный диссонанс. Например, он соглашается с пастором в том, что каждый человек нуждается в спасении, хотя и не видит, как этот факт касается лично его.

Можно ли повлиять на Фрэнка, используя теорию когнитивного диссонанса? Лучше всего создать диссонанс, который потребует небольших изменений поведения, потому что таким образом легче модифицировать убеждения. Прямая конфронтация и порицание, возможно, не лучший способ помочь Фрэнку увидеть свои ошибки.

Можно, например, подчеркнуть необходимость изменения жизни после принятия христианской веры и подробно разобрать, чем христианское поведение отличается от нехристианского. Эти очевидные утверждения, скорее всего, создадут некоторый диссонанс, так как Фрэнк увидит разницу между его поведением и поведением истинного христианина. Чтобы уменьшить диссонанс, он может отреагировать следующим образом: изменить свое поведение, проигнорировать совет или даже уйти из церкви. Это его выбор, и возможность негативной реакции не должна препятствовать попытке помочь ему.

отыскивать свидетельства в пользу того, что ожидаем.

В наших социальных взаимоотношениях мы часто «навешиваем ярлыки». Если мы считаем других людей упрямыми, спокойными, равнодушными или ленивыми, в результате наших ожиданий они, возможно, станут именно такими. Человек, взаимодействующий с нами, имеет тенденцию соответствовать нашему ожиданию по отношению к нему («осуществить пророчество»). Если о ком-то существует устойчивое мнение целой группы людей, оно, скорее всего, повлияет на его «я»-концепцию и поведение.

Социальные влияния

Хотим мы этого или нет, мы влияем на

других людей и испытываем их влияние. Поскольку американская культура поощряет индивидуализм, американцы склонны игнорировать влияние других людей; напротив, в коллективистских культурах подчеркивается сила группы. В Библии социальным влияниям придается важное значение. В Ветхом Завете верующие многократно призываются избегать грешных мирских влияний, но оказывать влияние на других людей, чтобы они смогли войти в Царство Небесное.

Конформизм

Аш (Asch 1951) поставил серию экспериментов с целью оценки давления группы. В одном из таких экспериментов участник заходил в комнату с шестью другими



людьми, предположительно такими же участниками эксперимента. Испытуемым сообщалось, что в эксперименте исследуется восприятие. Затем каждого из них просили сравнить длину трех отрезков, изображенных на карточке, с эталонным отрезком, изображенным на другой карточке.

Хотя было ясно, что один из трех отрезков был равен по длине эталонному отрезку, шесть участников эксперимента давали неправильный ответ (они были заранее специально проинструктированы экспериментатором, о чем седьмой участник не знал). Целью эксперимента было выяснить, согласится ли седьмой участник с мнением группы или даст правильный ответ.

Приблизительно одна треть из испытуемых давала неправильный ответ. Если эксперимент повторялся семь раз, 80% испытуемых по крайней мере один раз соглашались с мнением группы. Дополнительные эксперименты показали, что если решение седьмого испытуемого было анонимным или если по крайней мере один из «подсадных» участников давал правильный ответ, степень конформизма седьмого участника резко снижалась.

Патни (Putney & Putney 1964) считают конформизм формой «нормального невроза», т.е. социально приемлемой психологической проблемой. Они отмечают, что цена

неконформного поведения очень высока, а вознаграждение зачастую незначительно; поэтому люди не склонны подвергать сомнению допущения своей культуры. Патни подчеркивают, что в американской культуре идеальным считается «приспособиться», другими словами, вести себя конформно. Хотя конформизм социально приемлем, эти авторы призывают к его преодолению и выражению своих истинных чувств вместо того, чтобы оставаться на поверхностном уровне социального общения.

Огруппление мышления

Социальное влияние также проявляется в явлении, называемом «огрупплением» мышления и выражающимся как сильное стремление группы к тому, чтобы достичь полного единодушия. В результате группа может принять неразумное решение из-за стремления к согласию. Огруппление мышления действует в тесно сплоченных группах, для которых характерна иллюзия собственной непогрешимости и слишком сильное доверие по отношению к лидеру. Чувство согласия в такой группе иллюзорно, так как идеи в ней не подвергаются реальной оценке: никто открыто не спорит, и единомыслие зиждется на отсутствии анализа.

Например, один из авторов этой книги однажды посетил маленькую «семейную»

сельскую церковь, в которой происходило обсуждение прихожанами кандидата на должность пастора. Собрание открыл один из старейшин, который в сильных выражениях призвал общину к согласию. Этот пожилой прихожанин, связанный родственными узами почти со всеми присутствующими, выразил горячее одобрение предлагаемой кандидатуры (хотя она и вызвала некоторые сомнения). Голосование было единогласным. К сожалению, негативные последствия огруппления мышления проявились в полной мере позднее, когда новый пастор прочел целый ряд проповедей, в которых с красочными подробностями живописал сексуальные извращения.

Джанис (Janis 1982) предлагает несколько путей преодоления огруппления мышления. Во-первых, руководитель должен поощрять дискуссии и с осторожностью высказывать собственное мнение. Во-вторых, для обсуждения проблемы группу можно разделить на части. В-третьих, в повестку некоторых собраний надо включать обзор решений и обсуждение новой информации. В-четвертых, к обсуждению надо привлекать экспертов со стороны. Наконец, членов группы надо побуждать к высказыванию альтернативных мнений

и внимательно их рассматривать.

«Прививка» установок

Прививка вакцины, содержащей ослабленную форму вируса, повышает иммунитет к вирусному заболеванию. Точно так же человек, получивший «слабую дозу» какой-либо негативной идеи, может впоследствии укрепиться в ее отрицании (McGuire 1964). «Прививка» установки («вакцинация») является в сущности вариантом двустороннего подхода к убеждению, описанного выше; различие между ними состоит в том, что двум сторонам не уделяется равное количество времени, а отрицание производится самим убеждаемым человеком.

По некоторым данным, «прививка» убеждений способна сильно повлиять на мнения. Например, Бэтсон (Batson 1975) в своем выступлении подверг критике христианские убеждения подростков; в результате вера этих подростков возросла.

Метод «прививки» можно использовать для борьбы за трезвость среди молодежи. Сначала следует высказать аргументы за выпивку (выпивать приятно, по крайней мере вначале). Затем надо предложить подросткам высказать доводы против выпивки (можно стать алкоголиком; спирт -

Приложение 9.2.

Конформизм и евангелизация

Многие евангелисты на собрании просят людей, которые готовы принять Христа, поднять руку. Исследования Аша показывают, что лучше не приглашать людей поднимать руки, чтобы избежать конформизма и получить искренние решения. Если ответ анонимный, конформизм уменьшается; поэтому целесообразно попросить людей закрыть глаза перед тем, как они будут поднимать руки.

Билли Грэма критиковали за то, что, после того как [на евангелизационном собрании] он приглашал людей, готовых принять Христа, выйти вперед, это сначала делали его помощники. Использовал ли он конформизм, побуждая людей «присоединиться» к выходящим вперед? Мы столь же легко можем привести контраргумент: если большинство людей не встает, конформизм побуждает оставаться на своих местах. Если посмотреть на ситуацию с такой точки зрения, помощники, выходящие вперед, уменьшают конформизм аудитории и превращают реакцию на приглашение в реальную альтернативу.

Приложение 9.3.

Прививка установок, страх и христианство

Фрэнсис Шеффер поощрял христиан с раннего возраста начинать знакомить детей со светским мировоззрением, считая, что это поможет им справиться с мирскими проблемами в дальнейшей жизни. Его взгляды соответствуют теории прививки установок. Вероятно, не надо проводить с детьми настоящие занятия по светской философии; вместо этого можно представить соответствующие знания в популярной форме (как делал и сам Шеффер в своих произведениях). Такое обучение поможет детям отвергнуть нехристианское мировоззрение, поскольку они смогут убедительно опровергнуть слабую критическую позицию. (Напомним, что прививка убеждений более эффективна в том случае, когда ученик опровергает предлагаемые ему аргументы).

Прививку установок можно также использовать в целях евангелизации. Можно привести слабую аргументацию в пользу того, чтобы остаться неверующим, и попросить членов церкви привести доводы в пользу того, чтобы стать христианином.

Идея вакцинации имеет много общего с представлением материала, когда используются как аргументы «за», так и аргументы «против». Во многих случаях, этот подход к евангелизации более эффективен, чем использование только аргументов «за» и привлекает большее число новообращенных.

Какова роль страха в евангелизации? Являются ли рассказы об аде лучшим способом привести людей к Христу? Вероятно, нет, за исключением тех случаев, когда аудитория считает ад реальной возможностью. Но даже и тогда выразительные проповеди о страшном суде скорее всего отвратят большинство неверующих от церкви и идеи спасения. Позитивный подход более результативен. Действительно, сам Христос говорил о страшном суде только тогда, когда обращался к религиозным лидерам и к своим ученикам; он не использовал страх при евангелизации.

ное дорого стоит; алкоголь притупляет восприятие, он невкусный; его потребление может привести к повреждению мозга, рождению неполноценных детей и т.д.) В результате молодые люди, возможно, будут вести более трезвый образ жизни и сопротивляться приглашениям выпить. Конечно, аргументация против алкоголя должна быть искренней, а доводы за него не слишком слабыми.

Другие методы убеждения

Можно ли повлиять на людей с помощью страха? Страх как метод убеждения эффективен, если вызывающие страх последствия воспринимаются слушателями как реалистические и если страх достаточ-

но силен, однако не настолько, что заставляет слушателей избегать данной темы. Наиболее эффективными являются умеренные и реалистические угрозы (Aronson & Carlsmith 1963). В противном случае более эффективны другие методы убеждения. Страх предполагает уступчивость. Уступчивостью называется поведение, когда человек делает желаемое из-за возможности получить награду или избежать наказания. Примером такого подхода в евангелизме является обещание рая как награды и ада как наказания.

Второй метод убеждения - идентификация. Здесь человек, оказывающий влияние, выступает в качестве модели. Примером данного типа влияния являются моло-

дежные лидеры, которые используют молодежные жаргон и моду.

Третий метод, который обычно наиболее эффективен и дает устойчивые результаты, это интернализация. В этом методе главную роль играет кредитность убеждающего: убеждение происходит, потому что коммуникатор является внушающим доверие экспертом. Образованный пастор, хорошо знающий Библию и применяющий свои знания на практике, может оказать влияние такого типа.

Власть и подчинение

Мильграм (Milgram 1974) исследовал феномен подчинения авторитету. В его эксперименте испытуемым говорили, что они примут участие в исследовании научения с использованием электрошока. Предполагаемой целью эксперимента было выяснение роли наказания в научении. Участникам объясняли, что участник, играющий роль «учителя», будет наказывать «ученика» электрошоком за каждый неправильный ответ, причем сила тока будет постепенно повышаться от 15 до 450 вольт.

На самом деле «ученик», которого иг-

рал профессиональный актер, вообще не получал никаких ударов током. Он просто *притворялся*, что получал электрошок. При низкой силе тока он жаловался на боль, при 270 вольтах начинал кричать, затем колотить в стенку и, наконец, переставал реагировать. Конечно, в действительности задача эксперимента не имела ничего общего с научением. Целью эксперимента было выяснить, как долго испытуемые, играющие роль «учителя», будут продолжать подвергать «ученика» электрошоку. Если испытуемый протестовал, экспериментатор настаивал на продолжении эксперимента.

Около 65% участников завершили эксперимент, дойдя до самых высоких значений шкалы электрического напряжения. Иногда они выражали сильные эмоции, плакали или истерически смеялись, но в то же время продолжали увеличивать силу тока.

Тот факт, что человек может причинить боль и, возможно, даже убить другого человека только за то, что он допустил ошибку в учебной задаче, выявляет темную сторону человеческой природы. Эксперименты

Приложение 9.4. Кредитность и методы влияния

Кредитность (убедительность и надежность) - важный фактор влияния на людей. В последние годы многие телевизионные проповедники утратили кредитность из-за своего аморального поведения и/или жизни, полной излишеств. В частности, люди потеряли доверие к религиозным призывам этих проповедников: если видно, что проповедник хочет набить карманы деньгами, его призывы к пожертвованиям, скорее всего, останутся без ответа.

В контексте влияния на людей уступчивость, идентификация, и интернализация не исключают друг друга (Griffin 1982). Часто в группе срабатывает совместное или последовательное применение двух или трех методов убеждения. Интернализация с наибольшей вероятностью приводит к долговременным изменениям, однако два других способа могут привести к интернализации. Например, предложение воскресного обеда или бесплатных книг студентам колледжа, если они посетят церковь (как делают в одной из церквей Чикаго) может привести к интернализации христианских идей, если правильно преподнести их во время церковной службы и занятий в воскресной школе.

170 Введение в психологию и консультирование

Мильграма объясняют жестокость немецких концентрационных лагерей времен Второй мировой войны: гитлеровцы, проявляющие жестокость, подчинялись сильному давлению авторитета. Самое страшное то, что большинство людей в соответствующих обстоятельствах, похоже, пойдет на бессмысленное убийство.

Люди несут в себе потенциальное зло, которое должно быть преобразовано Христом. Хотя участники экспериментов Мильграма не считали себя носителями зла, их действия были жестокими и бесчеловечными. При принуждении делать зло только необыкновенный человек может отойти от толпы и сказать «нет». Но мы не должны «следовать за большинством на зло» (Исх.23:2).

Альтруизм

Иногда мы читаем в газетах сообщения о непредумышленных убийствах, происхо-

дящих на глазах очевидцев, причем случайные свидетели остаются безучастными и даже не вызывают полицию. Как такое возможно? Ярким контрастом выглядит рассказанная Иисусом история о добром самарянине (Лк 10:30-35), который не только обратил внимание на ограбленного, избитого и умирающего человека, но и потратил немало усилий, чтобы помочь ему.

Что заставляет людей проявлять альтруизм, т.е. помогать другим? Дарли и Бэтсон (Darley & Batson 1973) провели в известной теологической семинарии эксперимент, который назвали словами из приведенной выше притчи Иисуса - «Из Иерусалима в Иерихон». Студентов семинарии попросили сделать небольшое выступление в находящемся недалеко здании. По пути к этому зданию они проходили мимо стонущего и кашляющего человека, лежащего лицом вниз. Из тех студентов, которых заранее предупредили, чтобы они

Приложение 9.5. Христианская литература по социальной психологии

Основной христианский автор по социальной психологии - Дэвид Майерс, написавший фундаментальный учебник по данному предмету (Myers 1990). Кроме того, Майерс является соавтором книги, рассматривающей применение социальной психологии в христианских группах (Bolt & Myers 1984). Отдельные главы этой книги посвящены конформизму, огрупплению мышления, приязни и альтруизму.

Второй крупный писатель в этой области - Эм Гриффин, преподаватель предмета «Коммуникации» в колледже Уитон. В его книге «Изменяющие разум» («Mind Changers», Griffin 1976) подробно рассматриваются вопросы убеждения в приложении к церкви. Гриффин обсуждает роль вины, страха, стимулирования, кредитности и конформизма в контексте убеждения. Все эти проблемы приобретают большое значение для евангелизации.

Упомянем также две другие работы этого автора. В книге «Заводя друзей» («Making Friends», 1987) говорится о том, как привлекать друзей и поддерживать дружбу, о нашем мнении о других людях и о других вопросах, относящихся к этому важному разделу социальной психологии. В ней также рассматриваются проблемы мотивации, «я»-концепции, восприятия, языка и невербальной коммуникации.

Наконец, в книге «Собираясь вместе» («Getting Together», Griffin 1982) обсуждаются многие практические вопросы, относящиеся к руководству группой и участию в ней. Глава 10 целиком посвящена самоосуществляющемуся пророчествам.

поторопились, только 10% остановились, чтобы помочь несчастному. Не останавливались даже те студенты, темой выступления которых была притча о добром самарянине! Однако если студентам говорили, что они располагают временем, почти две трети из них остановились, чтобы помочь человеку. Может быть, проблема священника и левита из притчи Иисуса заключалась в том, что они слишком спешили!

Эксперимент, рассмотренный выше, был поставлен в Принстонской теологической семинарии; позднее он был повторен в колледже Уитон (Radant et al., 1985). Студенты, которым сказали, что их задание не представляет важности и они могут не спешить, с наибольшей вероятностью помогли предполагаемой жертве. Было показано, что важность поручения так же сильно влияет на вероятность альтруистической реакции, как и фактор времени. Прочтение притчи о добром самарянине повышало вероятность оказания помощи. Интересно, что в этом случае экспериментаторы не нашли рзких различий, характерных для первоначального эксперимента. Хотя среднее число актов помощи различалось между «спешившими» и «не спешившими» студентами, эта разница была статистически недостоверной. Хотя разные результаты этих экспериментов могут указывать на то, что студенты Уитона отличаются от студентов Принстона, степень религиозности и социальные ценности этих студентов не объясняют полученных различий.

Почему люди помогают другим? Факторами, влияющими на решение помочь,

могут быть издержки и выгода оказания помощи. Некоторые исследователи даже высказали предположение, что альтруизм - не более, чем замаскированный эгоизм (помощь уменьшает тревогу, возникающая при виде несчастья другого человека). Другие психологи считают, что истинный альтруизм возникает в результате эмпатии. Люди более склонны оказывать помощь, если они являются единственными свидетелями происходящего, и менее, если рядом присутствуют другие (Latane & Darley 1970). Кроме того, мы скорее окажем помощь, если видим, что так поступают другие.

Социальная лень

Люди работают хуже при работе в группе и лучше, если работают одни. Это особенно вероятно в ситуациях, когда индивидуальный вклад в совместную деятельность не очевиден, как например, в соревновании по перетягиванию каната. Однако если индивидуальный вклад каждого участника ясен, как, например, в футбольном матче, деятельность в группе может стать даже более эффективной, чем в одиночку.

Как было показано в данной главе, каждый человек испытывает сильное влияние других людей. Социальная психология подчеркивает важность, которую имеет в нашей жизни влияние группы. Это мощное и повсеместное влияние не должно ускользать от нашего внимания, когда мы занимаемся другими областями психологии.

Литература

- Aronson, E., & J. Carlsmith. 1963. Effect of the severity of threat. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 66: 584-588.
- Aronson, E., B. Willerman & J. Floyd. 1966. The effect of pratfall in increasing interpersonal attractiveness. *Psuchonomic Science* 4: 227-228.
- Asch, S. 1951. Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgement. In: *Groups, leadership and men*, ed. H. Guetzkow. Pittsburg: Carnegie.
- Batson, C. 1975. Rational processing or rationalization? *Journal of Personality and Social Psychology* 32:176-184.
- Bolt, M. & D. Myers. 1984. *The human connection*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Darley, J. & C. Batson. 1973. From Jerusalem to Jericho. *Journal of Personality and Social Psychology* 44: 68-73.

172 Введение в психологию и консультирование

- Psychology* 27: 100-108.
- Festinger, L. 1957. *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- Golden, J. & P. Olczak. 1976. Psychosocial maturity and interpersonal attraction. *Journal of Research in Personality* 10:146-154.
- Griffin, E. 1976. *The mind changers*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Griffin, E. 1982. *Getting together*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Griffin, E. 1987. *Making friends*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Janis, I. 1982. *Groupthink*. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.
- Jones, R., & J. Brehm. 1970. Persuasiveness of one- and two-sided communications. *Journal of Experimental Social Psychology* 6: 47-56.
- Kalick, S., & T. Hamilton. 1987. The matching hypothesis reexamined. *Journal of Personality and Social Psychology* 51: 673-682.
- Latane, B., & J. Darley. 1970. *The unresponsive bystander*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- McGuire, W. 1964. Inducing resistance to persuasion. In: *Advances in experimental psychology*, ed. L. Berkowitz. New York: Academic.
- Milgram, S. 1974. *Obedience to authority*. New York: Harper & Row.
- Myers, D. 1990. *Social psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Putney, S., & J. Putney. 1964. *The adjusted American*. New York: Harper & Row.
- Radant, N., et al. 1985. From Jerusalem to Jericho revisited. *Journal of Psychology and Christianity* 4: 48-55.
- Rogers, C. 1970. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Rook, K. 1987. Social support versus companionship. *Journal of Personality and Social Psychology* 52: 1132-1147.

Развитие в детстве

Теории развития ребенка

Теории развития в детском возрасте, которые будут обсуждаться в этой главе, касаются развития ребенка от момента зачатия до подросткового возраста. Каждая из пяти рассмотренных нами теорий относится к определенному аспекту детского развития, хотя они до некоторой степени перекрываются, что подчеркивает холистическую (единую) природу человека.

Перед тем, как рассматривать эти теории, отметим, что развитие ребенка разделяется на стадии. Строго говоря, стадии развития приблизительно соответствуют определенным возрастам. Считается, что стадии развития ребенка дискретны (четко отделены друг от друга), последовательно сменяют друг друга, кумулятивны (развитие каждой стадии основывается на достигнутом в предыдущей стадии) и едины для всех детей (то есть все дети проходят через одни и те же стадии развития). Каждая стадия характеризуется набором определенных способностей и навыков.

Если наблюдать за конкретным ребенком, вряд ли мы сможем уловить принципиальные изменения от одного дня к другому. Другими словами, развитие происходит постепенно. Однако, если сравнить поведение того же самого ребенка в пятилетнем и десятилетнем возрасте, различия будут разительными. Действительно ли эти различия развиваются поэтапно? Многие психологи полагают, что это именно так, и приводят убедительные доказательства существования четких стадий развития. Впрочем, часто бывает трудно отнести конкретного ребенка к той или иной стадии развития, поскольку в чем-то он уже может достичь этой стадии, но относительно других качеств еще находится на более ранней стадии. Поэтому некоторые ученые вообще отвергают теорию стадийности развития как таковую.

Возникает вопрос: почему развитие детей представляется таким неравномерным? Дело в том, поступки детей сильно зависят от их настроения и внешних влияний, поэтому иногда кажется, что сегодня ребенок находится на одной стадии развития, а завтра - отступил на предыдущую стадию. Кроме того, дети могут казаться находящимися одновре-

менно на двух стадиях из-за неправильного определения стадий. С другой стороны, возможно, что теория тадий еще недостаточно разработана и требует уточнения.

Можно с уверенностью сказать, что концепция стадий развития помогает понять, как дети растут и развиваются. Однако эта концепция должна использоваться гибко. Благодаря разнице в сроках обучения и созревания возрастные изменения происходят не так равномерно, как думают некоторые теоретики. Индивидуальные различия в достижении определенной стадии весьма значительны, а данный конкретный ребенок может одновременно находиться на двух стадиях. Теория стадий лучше описывает различия между детьми четырех и восьми лет, чем между четырех- и пятилетними детьми. Эта теория предлагает нам общие закономерности детского развития.

Обобщая вышеизложенное, скажем, что психологическое развитие ребенка упорядоченно и включает несколько этапов; оно происходит неравномерно («рывками»), индивидуально (со своей скоростью для каждого ребенка) и зависит от научения и биологического созревания.

После краткого изложения пяти теорий развития - Фрейда, Эриксона, Пиаже, Кольберга и Фаулера - мы подробно обсудим возрастное развитие ребенка.

Психосексуальная теория Фрейда

Теория Фрейда (Freud 1905) когда-то была общепринятой концепцией детского развития. Фрейд не работал непосредственно с детьми. Его теория развития была основана на реконструкции детских впечатлений по рассказам взрослых пациентов. Фрейд считал, что дети проходят пять стадий психосексуального развития: оральную, анальную, фаллическую, латентную и генитальную. Эти стадии определяются половым развитием ребенка и его поисками удовольствия, в разном возрасте сосредотачивающимися на разных участках тела, которые Фрейд назвал «эрогенными зонами». Хотя сейчас многие психо-

логи подвергают сомнению аспекты фрейдской теории развития, эта теория, несомненно, оказала глубокое влияние на западное общество. Поэтому, хотя в настоящее время мы и не принимаем многое из его теории (особенно учитывая тот факт, что она была разработана на основе изучения больных, а не здоровых людей), полезно рассмотреть, как другие теории детского развития формировались как результат пересмотра знаменитых фрейдских идей или реакция на них.

Фрейд считал, что приблизительно до возраста 18 месяцев основную роль в жизни младенца играет область рта. Эту стадию он назвал оральной. Действительно, в этом возрасте ребенок исследует мир, пытаясь попробовать на вкус все новые предметы. По мнению Фрейда, на этой стадии рот является основным центром удовлетворения; если удовлетворение не достигается, в последующей жизни могут возникнуть проблемы, связанные с оральной областью, например, переедание или болтливость.

В соответствии с теорией Фрейда, главной проблемой раннего детства (с 18 месяцев до трех лет) является приучение к горшку. Эту стадию Фрейд назвал анальной. Возможно, мамы и папы, уставшие от бесконечных пеленок, согласятся с Фрейдом! В этом возрасте обычно приобретаются



навыки контроля над функциями кишечника и мочевого пузыря, хотя до пяти лет нормальному ребенку и случается иногда намочить постель (American Psychiatric Association 1987).

Фрейд считал, что фрустрация и психологические травмы, полученные на этой стадии, приводят к болезненному упрямству, компульсивности (навязчивому поведению или мыслям) или скупости во взрослом возрасте. Таким образом, согласно его теории, результаты борьбы между родителем, который приучает ребенка к чистоте, и ребенком, желающим испражняться, когда и где придется, проявляются в последующей жизни. Ребенок, который отказывался ходить на горшок, становится упрямым взрослым; ребенок, на чистоплотность которого в процессе приучения к горшку обращалось особое внимание, может приобрести навязчивое стремление к чистоте, и т.д.

Хотя сейчас многие психологи скептически относятся к этим утверждениям, большинство из них согласно, что приучение к горшку не должно сопровождаться наказанием. Если ребенок справляется со своей задачей, его надо похвалить; если он не сходил в горшок, слегка упрекнуть или, возможно, предложить убрать за собой. Большинство детей не готово к пользованию горшком до двух лет или даже позже.

Третьей стадией, выделенной Фрейдом, является фаллическая; она продолжается с трех до шести лет. Фаллосом называется мужской половой орган, который, по Фрейду, и составляет в этом возрасте главный интерес ребенка. Центром удовлетворения для ребенка становятся не выделительные функции, а родитель противоположного пола. По мнению Фрейда, мальчики дошкольного возраста проявляют романтическую и сексуальную привязанность к матери (Эдипов комплекс), а девочки - к отцу (комплекс Электры). Поскольку мальчики соперничают с отцом за внимание матери, у них развивается страх кастрации, который прекращается только

после того, как они, в конце концов, идентифицируют себя с отцом. Девочки чувствуют себя обделенными и развивают «зависть к пенису», которая прекращается после их идентификации с матерью.

Это, наверное, самая противоречивая часть теории Фрейда. Однако многие родители подтвердят, что их сыновья в этом возрасте иногда выражают желание жениться на матери, а дочери - выйти замуж за отца. Хотя справедливость теории Фрейда и не подтверждается этими фактами, все же он уловил некую - пусть не главную! - закономерность в развитии детей-дошкольников.

В случае нормального развития в школьном возрасте дети вступают в латентную стадию, когда сексуальные интересы уменьшаются. Ребенка школьного возраста больше интересуют ровесники его пола, чем противоположного. Дети, психологически травмированные или фрустрированные на этой стадии, могут фиксироваться (то есть задержаться) на ней, и во взрослой жизни избегать отношений с противоположным полом.

Правильны ли взгляды Фрейда о преимущественном интересе к детям того же пола у детей младшего школьного возраста? Вероятно, не совсем. Скажем, в некоторых культурах дети этого возраста не проявляют антипатии к сверстникам противоположного пола, что показывает, что эта черта человеческой природы не является универсальной. Неприязнь к противоположному полу у младших школьников скорее приобретенная в результате культурных влияний, чем врожденная черта.

Затем (при отсутствии серьезных психологических травм) подросток вступает в генитальную стадию. На этой стадии подросток приобретает зрелую сексуальность, при которой основным источником удовлетворения становится область гениталий.

Большинство из нас на этой стадии начинает вести себя гетеросексуально, т.е. проявлять интерес к противоположному полу. Почему же некоторых людей привле-

кают представители одного с ними пола? Причины гомосексуальности далеко не ясны, однако их, вероятно, несколько. Некоторые гомосексуалисты не чувствуют себя в безопасности при идентификации со своим биологическим полом, что обусловлено ситуацией в раннем детстве. Другие имели в отрочестве гомосексуальный опыт и убедили себя, что противоположный пол их не привлекает. У третьих причины гомосексуализма имеют поведенческий (условно-рефлекторный) характер. В некоторых случаях гомосексуализм имеет биологическую основу (см. главу 14). В христианстве подчеркивается греховный характер гомосексуального поведения, которое определяется как бунт против Бога и Его моральных законов. Понять гомосексуализм помогает сравнение этого явления в разных культурах. В некоторых культурах гомосексуализм практически отсутствует, поскольку половые роли четко определены, а каждый мальчик имеет либо отца, либо заменяющего его мужчину (Blitchington 1980; Rekers 1982, 37-50).

Социально-эмоциональная теория Эриксона

Согласно социально-эмоциональной теории развития Эриксона, на каждой стадии развития индивид должен сделать выбор между двумя возможностями: положительной и отрицательной. Ясно, что позитивный выбор всегда предпочтительнее негативного, однако Эриксон считает, что психологически зрелый человек достигает преобладания позитивного качества при некоторой степени негативного.

По теории Эриксона, в младенчестве осуществляется выбор между доверием и недоверием. Дети, привязанные к матери и уверенные в ее присутствии и заботе, в дальнейшей жизни, вероятно, будут общительными и уверенными в себе. Если мать не обеспечивает ребенку чувства защищенности, ребенок впоследствии будет зависимым и недоверчивым по отношению к окружающим. Хотя все дети в какой-то сте-

пени зависимы от взрослых, ребенок, отличающийся сверхзависимостью и особенно тот, который льнет ко всем без разбора, очевидно, не имел прочной привязанности к матери в младенчестве. Современные исследования подтверждают важность младенческой привязанности для развития чувства доверия, однако эта привязанность может быть не только к матери, но и к заменяющему ее человеку или нескольким людям (Clarke-Stewart & Fein 1983).

В раннем детстве делается выбор между автономностью и стыдом. Двух- и трехлетние дети нуждаются в развитии самостоятельности (некоторые психологи называют этот период «первым подростковым возрастом»); в этом возрасте им необходимо предоставить некоторую свободу. Когда родители реагируют на стремление ребенка к самостоятельности, ужесточая над ним контроль, ребенок отвечает на это развитием преувеличенного чувства стыда. Во взрослом возрасте это чувство превращается в навязчивые мысли о том, что подумают другие.

Дошкольники осуществляют выбор между инициативностью и чувством вины. Вина - это чувство, возникающее при нарушении внутренних норм, тогда как стыд возникает при нарушении внешних норм. Эриксон подчеркивает, что в этом возрасте надо поощрять инициативность ребенка, чтобы не вызвать преувеличенного чувства вины, которое может остаться и в последующей жизни.

В школьном возрасте выбор происходит между трудолюбием и чувством неполноценности. Работа школьника должна вознаграждаться похвалами и иногда чем-то более существенным, чтобы он не чувствовал себя неполноценным.¹

Теория когнитивного развития Пиаже

Согласно теории Пиаже, когнитивное развитие ребенка происходит по мере того,

1. О молитве и теории Эриксона см. Linn, Fabricant, and Linn 1988. Blazer 1989 связывает первую стадию с верой.

Рис. 10.1. Стадии когнитивного развития Пиаже

<p>Сенсомоторная стадия (с рождения до 2 лет)</p>  <p>Развитие в большей степени сенсорное (толкование внешних стимулов) и моторное (быстро развиваются моторные [двигательные] способности)</p>	<p>Стадия предоперационного мышления (с 2 до 7 лет)</p>  <p>Быстро пополняется словарный запас, познаются основные факты об окружающем мире.</p>
<p>Стадия конкретных операций (от 7 до 11 лет)</p>  <p>Приобретается способность видеть причинно-следственные связи, хотя эти связи все еще очень упрощенные. Обучение основано на конкретных примерах.</p>	<p>Стадия формальных операций (с 12 лет до взрослого возраста)</p>  <p>При правильном подходе к образованию, растет способность к абстрактному мышлению (понимание аналогий, притчей, сравнений, идей и более глубоких мыслей)</p>

как он открывает для себя закономерности взаимодействия с окружающей средой и учится их применять. Когда ребенок улавливает несоответствие между своими упрощенными представлениями и реальными событиями, он вырабатывает новые, более точные представления. Пиаже выделил несколько стадий этого процесса, который начинается на весьма элементарном уровне.

В течение сенсомоторной стадии (с рождения до двух лет), преобладающую роль играют автоматические рефлексы и

простые реакции. Вначале эти рефлексы кратковременны и не несут смысловой нагрузки. По мере роста ребенка происходит организация рефлексов и реакций в осмысленные последовательности. Например, сначала грудные дети бесцельно размахивают ручками в воздухе. В какой-то момент их ручки задевают за какой-либо предмет, например, стенку кроватки. Младенец рефлекторно сжимает прутья стенки или хватает погремушку. Позднее, между 12 и 18 месяцами, он уже стремится схватить предмет и исследовать его. Ребенок развивает

самоидентификацию и способность определять причинно-следственные взаимодействия. Самоидентификация предполагает параллельное развитие концепции окружающего мира, как места, отличного от собственного «я» ребенка. Отделение «предметов» от «фона» - важный этап когнитивного развития, необходимый для различения своего «я» и того, что не является «я». К этому процессу имеет отношение игра в прятки, имеющая большое значение для развития мышления ребенка.

Очень важно также развитие причинно-следственного мышления. Грудной ребенок начинает выделять предыдущие события, которые могут быть причиной последующих, и видеть связь между ними. Игра со взрослым, когда ребенок бросает погремушку на пол, взрослый поднимает ее, ребенок опять бросает и т.д., это не просто игра: в ней ребенок постигает причинно-следственные связи.

Согласно теории Пиаже, важными аспектами адаптации к окружающей среде являются ассимиляция и аккомодация. Ассимиляцией называется процесс изменения новых воспринимаемых когнитивных элементов с тем, чтобы сделать их более похожими на уже знакомые элементы. Аккомодацией называется процесс модификации имеющихся когнитивных структур на основе нового опыта. Таким образом, по Пиаже, когнитивное развитие состоит в последовательных изменениях, происходящих путем ассимиляции и аккомодации. Эти изменения направляют и контролируют поведение ребенка.

Вторая стадия теории развития Пиаже называется стадией предоперационного мышления. Эта стадия, продолжающаяся с возраста от двух до семи лет, характеризуется развитием способности к внутреннему представлению внешнего мира. Именно в это время объекты начинают обозначаться символами. Символическое мышление позволяет ребенку представлять себе не только события, происходящие в настоящий момент времени, но так-

же и прошлые и будущие события. На этой стадии дети эгоцентричны: Для них существует только собственное мнение.

На третьей стадии, называемой стадией конкретных операций (от семи до одиннадцати лет), дети приобретают способность к мысленной организации событий внешнего мира, включая способность к логическим операциям. Они осваивают математические операции, измерения, язык и пространственные представления. Одно из их появляющихся в это время представлений касается того, что количество вещества не изменяется от его перемещения в контейнер другого размера или формы. Эта концепция сохранения количества требует от ребенка способности реагировать на несколько стимулов одновременно. Например, если налить одинаковое количество воды в два одинаковых стакана, дети пяти, шести и семи лет обычно говорят, что эти стаканы содержат равный объем воды. Если же перелить воду из одного из этих стаканов в более высокий и узкий стакан, большинство пятилетних детей скажет, что в высоком стакане воды больше, тогда как семилетний ребенок скорее всего поймет, что количество воды не изменилось. Ребенок, достигший стадии конкретных операций, знает, что представление о количестве связано с высотой и шириной контейнера.

Четвертая стадия Пиаже - стадия формальных операций - продолжается с 12 лет до взрослого возраста. На этой финальной стадии когнитивного развития логическое мышление может целиком базироваться на вербальных абстракциях. Способность символического мышления полностью преобразует понимание окружающего и взаимодействие с ним. В этом возрасте дети способны делать выводы, опираясь только на абстрактные или гипотетические понятия. Предыдущий опыт и развитие языка ребенка на этой стадии позволяет ему создать собственную систему знаний.

Безусловно, огромное значение для когнитивного развития ребенка играет культура. Например, в развитых индустриаль-



ных культурах западного общества школьное образование ориентирует когнитивное развитие в сторону индивидуалистических ценностей, что предполагает поощрение личной инициативы, самосознания и освоения физического мира. Характерной чертой когнитивного развития в этих культурах является отделение своего «я» от окружения. Однако во многих других культурах большое значение придается коллективному опыту, в то время как личная инициатива приветствуется меньше.

Насколько верна теория Пиаже? Большая часть его исследований дала замечательные результаты, а его проникновение в суть вещей поразительно. Однако более поздние исследования показали, что теория Пиаже часто представляет упрощенную картину детского развития. Например, граница между предоперационной стадией и стадией конкретных операций не настолько четкая, как он считал (Ratcliff 1988). Некоторые конкретно-операционные задачи можно разбить на несколько более простых задач, которые доступны дошкольникам. Кроме того, большое значение для успешного выполнения имеет доходчивость объяснения задания (даже механической задачи). Некоторые аспекты концепции сохранения количества остаются недоступными до того, как ребенок не-

которое время проучится в школе. Развитие ребенка происходит более плавно, чем представлял себе Пиаже, для которого оно включало в себя внезапные резкие изменения.

Сравнение стадии формальных операций в разных культурах привело к выводу, что в некоторых культурах эта стадия не достигается (Dansen 1972). Однако в этих исследованиях использовались задания, требующие формального обучения в школе. Использование других методов тестирования формальных операций (например, символизма и аллегорий) показало, что данные культуры достигают этой стадии (Mitchell 1986; McCaig 1987).

Стадии морального развития Колберга

Отталкиваясь от теории Пиаже, Колберг (Kohlberg 1983) разработал теорию развития моральных представлений у детей. Заметим, что теория Колберга не относится к *содержанию* морального мышления (принимаемых решений), а рассматривает только *структуру* их умозаключений (то, *каким образом* люди принимают решения).

По мнению Колберга, детям не свойственно последовательное моральное



Приложение 10.2. Использование теории Колберга

Теория Колберга помогает анализировать дискуссии, ведущиеся в церкви. Колберг показал, что человек понимает аргументацию только на одну стадию выше, чем та, на которой находится сам. Например, если на занятии воскресной школы какой-то участник начинает говорить о справедливости в терминах третьей стадии (стадии «хорошего человека»), другой участник, который находится на стадии «взаимообмена» (вторая стадия), все же поймет аргументацию первого.

Люди не всегда постоянно остаются на одной стадии: человек переходит от одной стадии к другой в зависимости от темы разговора. Колберг определяет, на какой стадии находится данный человек, по высшей стадии, аргументацию которой он употребляет. Таким образом, надо с осторожностью относить человека к какой-то определенной стадии. Вполне возможно, что при рассуждении на другую тему он или она окажется на более высокой стадии.

Рассмотрим другой пример. В одной церкви организовали молитвенные группы, собирающиеся по средам. Один из членов церкви обнаружил, что местная администрация запрещает такие собрания в частных домах. Ситуация обсуждается на общем собрании церкви. Джонс говорит, что молитвенные собрания надо прекратить, «потому что мы законопослушные граждане». «И не хотим платить штраф», - добавляет Смит. По теории Колберга, Джонс применяет аргументацию четвертой стадии (закон и порядок), а Смит - первой (избегание наказания).

Теория Колберга относится к форме, а не к содержанию, поэтому, основываясь только на ней, нельзя решить, какое поведение в данной ситуации является правильным. Колберг уделяет основное внимание релятивистским аспектам мышления на высших стадиях (в тексте не описываются), однако согласно христианской точке зрения, принципы и законы Бога выше, чем закон человека. Поэтому для христиан система Колберга должна быть дополнена еще одной стадией: волей Бога, полученной через откровение.

мышление до дошкольного возраста, когда их мораль начинает основываться на представлении о наказании. Ребенок решает, что хорошо, а что плохо, исходя из вероятности и строгости наказания. У некоторых такие представления остаются до взрослого возраста. Однако большинство детей переходит на следующую стадию, на которой главным является удовлетворение потребностей. Эта стадия отличается реципрокностью («справедливым обменом», рассуждениями типа «ты - мне, я - тебе»). Данная стадия иногда начинается уже в семь лет (Wilcox 1979). Такой стиль рассуждений характерен для многих полити-

ков.

Хотя человек может задержаться на этой стадии вплоть до взрослого возраста, большинство детей переходит к стадии «хорошего мальчика - хорошей девочки». На этой стадии решающее значение приобретает одобрение других людей. Рассуждая о правильном и неправильном, ребенок стремится «быть хорошим». Эта стадия начинается с 10 лет (Wilcox 1979). К подростковому возрасту дети дорастают до четвертой стадии Колберга, когда представления о морали основываются на законе и авторитетах, т.е. выполнении долга и поддержании общественного порядка.

Колберг считал, что некоторые люди развиваются далее и переходят от четвертой стадии, базирующейся на общепринятых ценностях, на стадию, где главное значение приобретают принципы. Мы не будем рассматривать здесь развитие морали во взрослом возрасте, поскольку в этом отношении нет убедительных данных (Wolterstoff 1980) и эти исследования подразумевают релятивистские представления о морали (Joy 1983, 91; Clouse 1985).

Христианские психологи выражали озабоченность тем, что в теории Колберга структура моральных решений считается более важной, чем их содержание. Существует ли абсолютные моральные истины, если значение имеет только структура морали? В этой связи поучительно вспомнить биографию самого Колберга. Мучительная болезнь, которой Колберг заразился в Центральной Америке, заставила его совершить самоубийство (Niebuhr 1987). Этот поступок хорошо совместим с его теорией морали, не придающей значения содержанию моральных принципов. Однако глубоко иронично, что мировой специалист по вопросам морали закончил жизнь таким образом. Напротив, христианин, в соответствии с Библией, считает жизнь абсолютной моральной ценностью независимо от страданий, которые могут ее сопровождать.

Стадии развития веры Фаулера

Основываясь на работах Пиаже, Эриксона и Колберга, Фаулер разработал теорию развития веры. Отметим, что понятие веры для Фаулера не обязательно означает религиозную веру; верой для этого автора является отношение к наиболее важным жизненным ценностям. Для христианина такой ценностью является Бог, но для неверующих людей это может быть что-то еще. Как и в случае Колберга, структура интересует Фаулера больше содержания.

Младенчество характеризуется примитивной верой, соответствующей доверию Эриксона. Доверие предшествует вере в то время, как ребенок постепенно отделяет

самого себя от окружающего, особенно от матери (Moseley & Brockenbrough 1988; Mahler, Pine & Bergman 1975). В дошкольном возрасте наступает первая настоящая стадия развития веры - интуитивно-проективная. На этой стадии вера управляется воображением, а не логикой. Ребенок формирует представление о защищающих и угрожающих силах, включая Бога и сатану.

В школьном возрасте начинается вторая стадия - мифически-буквальная. На этой стадии смысл жизни в основном представлен в виде историй, в которых факты четко отделены от вымысла и фантазий. Фаулер включает в свою теорию некоторые положения Колберга, представляя Бога в виде силы, наказывающей плохое поведение и поощряющей хорошее. В подростковом возрасте, развивается комплексно-традиционная вера, в которой связанные представления о Боге получают путем объединения различных Его аспектов. Подросток не задумывается над фактами и обращается к авторитету в случае конфликта между ними. В молодом взрослом возрасте начинается индивидуально-рефлексивная стадия, когда верования и ценности подвергаются критическому пересмотру.

Фаулер постулировал еще две стадии, проходя через которые человек приобретает универсальную веру. Однако Фаулер признает, что эти стадии его теории, как и соответствующие стадии теории Колберга, являются скорее результатом убеждений автора, чем вытекают из фактов (Lawtence 1983). Утверждая, что обращение в веру - качественное изменение, а не переход на иную стадию, он оставляет мало места сверхъестественному. Другие авторы отмечают, что обращение представляет собой нечто большее, чем просто качественное изменение человека. Библия говорит о том, что христианин становится новым человеком, и эта перемена затрагивает все области его жизни.

Развитие ребенка

Внутриутробное развитие

Семейное окружение начинает формировать личность ребенка практически с момента рождения. Однако развитие личности начинается еще раньше - с момента зачатия. Личностные черты базируются на физических и умственных задатках, унаследованных от родителей - т.е., по сути, данных нам Богом. Например, рассмотрим развитие интеллекта ребенка. Несмотря на то, что некоторые гении при рождении имели очень малый вес, а некоторые умственно неполноценные новорожденные весили гораздо больше, исследования показали положительную корреляцию между весом при рождении и IQ. Умственному развитию новорожденного способствует хорошее питание матери во время беременности (пища должна быть богата белком, кальцием и железом). Некоторые лекарства, алкоголь и курение оказывают отрицательное влияние на развитие плода (Hall, Lamb & Perlmutter 1986).

Другой важный аспект беременности - эмоциональное состояние матери. Беременность, особенно первая, часто вызывает тревожное состояние. Когда беременность вызывает у женщины смешанные чувства, это нормально; хуже, если такие чувства приводят к ощущению вины или женщина убеждает себя в их отсутствии. Подавление негативного отношения к беременности может привести к физиологическим изменениям, вредным как для здоровья самой будущей матери, так и для физического и эмоционального развития плода.

Беременной женщине следует обсудить ее чувства с мужем и другими значимыми для нее людьми. Особенно полезно поговорить с другими женщинами, прошедшими через тот же опыт. Эмоциональные и духовные потребности беременной женщины должны адекватно удовлетворяться для того, чтобы эмоциональный климат семьи после рождения ребенка был нормальным.

Не следует также забывать и о соответствующих потребностях будущего отца. Идеал для Бога - это здоровый ребенок, рождающийся в здоровой семье.

Новорожденный

Для матери роды могут быть как положительным, так и отрицательным опытом. Хотя это в любом случае болезненный процесс, ожидания женщины оказывают сильное влияние на ее ощущения.

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Большинство врачей считает, что кормление грудью значительно предпочтительнее искусственного вскармливания, особенно в первые месяцы жизни (Ziai 1969, 193).

В современных родильных домах младенца приносят к матери для кормления по ее желанию. Хотя в течение первых нескольких часов ребенок почти не получает молока из материнской груди (ему это и не нужно), он получает жидкость, богатую материнскими антителами, защищающими его от инфекций. Женское молоко превосходит коровье в смысле стерильности и содержания белка. Кроме того, кормить грудью дешевле. Кормление грудью индуцирует выработку в организме матери гормонов, стимулирующих возвращение ее фигуры в нормальное состояние и действующих как естественные транквилизаторы, приводящие к ощущению удовлетворения и принятия ребенка (Wilson, Beecham & Carrington 1966).

Некоторые методы грудного вскармливания предпочтительнее. МакГрейд (McGrade 1968) исследовал 30 новорожденных до достижения ими восьмимесячного возраста. Новорожденные, которые плакали и отбивались, когда их отнимали от соска, в возрасте восьми месяцев проявляли признаки беспокойства при виде незнакомых людей или в незнакомой ситуации. Восьмимесячные младенцы, которые испытывали удовлетворение от кормления грудью в новорожденном возрасте (т.е. после отнятия от соска) проявляли активность

Приложение 10.3. Врожденные пороки развития

Иногда рождение ребенка становится проблемой для родителей, например, в случае, когда ребенок родился с врожденным дефектом развития. Бог устроил женскую физиологию таким образом, что в большинстве случаев аномальный плод абортруется (случается выкидыш) в первые три или четыре месяца беременности. Приблизительно одна из каждых четырех-пяти беременностей заканчивается выкидышем. Однако в случае некоторых дефектов ребенок доживает до рождения. Не входя в теологические дебаты относительно Божьей воли или дозволения, скажем просто, что Бог допускает такие случаи. В Псалме 139 говорится, что Бог замыслил каждого из нас в утробе матери и что план этого замысла существовал еще до зачатия. Никто не может постичь Божий разум (см. Втор.29:29), однако мы знаем, что Бог есть любовь и что «любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим.8:28). Родители ребенка, родившегося с дефектами развития, обычно проходят через те же стадии горя, как и после смерти близкого человека: (1) отрицание; (2) гнев на других и на Бога; (3) гнев, направленный внутрь (на себя); (4) собственно горе; (5) принятие. В случае тяжелых расстройств семье приходится решать, поместить ли ребенка в специальное учреждение или оставить дома, несмотря на то, что это может радикально изменить жизнь семьи. У этой дилеммы нет простого решения. Некоторые родители отдают своих неполноценных детей в интернат и не жалеют об этом; другие рады, что оставили их дома. Иногда детям с серьезными пороками развития бывает лучше жить в интернате, где они получают специальный уход, а родители их навещают. В других случаях таким детям лучше жить дома (см. также приложение 8.5).

без признаков стресса), оказались более активными, счастливыми и менее напряженными.

МАТЕРИНСКИЕ РЕАКЦИИ

В интересном исследовании Формби (Formby 1967) восьми молодым матерям через 48 часов после родов проигрывали запись плача 31 новорожденного. Все матери узнавали голос своего ребенка. Во второй группе из десяти матерей, которые находились в одной палате с друг другом и новорожденными, регистрировали, просыпается ли мать на крик своего ребенка или других детей. В течение первых трех ночей после родов матери просыпались на плач именно своего ребенка 15 из 26 раз. После третьей ночи соотношение стало 22 из 23.

Робсон анализировал развитие чувства привязанности у 54 матерей в течение пер-

вых трех месяцев жизни ребенка. В первые шесть недель «типичная мать испытывала к ребенку безличное чувство привязанности, воспринимая его как анонимный объект» (Robson и др. 1970). На второй месяц, когда младенцы начинают улыбаться и задерживать взгляд на окружающих предметах, «материнские чувства усилились, а ребенок стал восприниматься как личность со своими уникальными характеристиками, способный узнать свою мать». Через три месяца «материнские чувства усилились настолько, что отсутствие ребенка стало восприниматься как неприятное событие, а его потеря - как невыносимое». Согласно Робсону, матери, которые проявили привязанность к детям позднее или вообще не проявили ее, либо не хотели иметь детей либо имели детей с отклонениями в поведении. Очевидно, события

первых трех месяцев жизни ребенка впоследствии оказывают влияние на эмоциональные чувства матери.

За родами может последовать послеродовая депрессия, которая иногда принимает серьезный характер. Некоторые матери, страдающие послеродовой депрессией, должны принимать антидепрессанты и впоследствии пройти длительный курс консультирования, которое поможет им принять материнство. Снижение настроения, наблюдаемое после родов, вполне объяснимо: мать потеряла много крови, чувствует слабость от анемии, а ей приходится вставать ночью к ребенку, чтобы покормить и переодеть его. Ситуация обычно улучшается, если ей предоставляется помощь, хорошее питание и возможность выспаться. Помогает и то, что младенец через некоторое время переходит на регулярный режим сна и питания. С переводом на такой режим требовательного ребенка может через один-два месяца помочь врач-педиатр.

Младенчество: первые пятнадцать месяцев

Теодор Линц, профессор кафедры психиатрии медицинского факультета Йельского Университета считает, что «ни один другой период физического и умственного развития человека не может сравниться по значимости с периодом младенчества». И далее, «любой другой жизненный опыт не в состоянии так сильно повлиять на личность, стать безвозвратно частью человека, как опыт, приобретенный в младенчестве» (Lidz 1968, 117). Подобно тому, как недостаток физической заботы может привести к слабому здоровью и даже смерти, недостаток социальной заботы влияет на эмоциональное развитие и препятствует интеллектуальному росту.

Недоедание может повлиять на интеллектуальное развитие младенца в целом (Cravioto and Robles 1965) поскольку все нервные клетки и клетки головного мозга взрослого человека формируются в первые

шесть месяцев его жизни. После этого клетки головного мозга могут продолжать увеличиваться в размерах и создавать новые соединения, но число их уже не увеличивается. Вот почему в первые шесть месяцев жизни, младенцам требуется достаточно протеина, особенно содержащегося в молоке. Многие материально необеспеченные матери, которых убедили прекратить грудное вскармливание и заменить его искусственным кормлением, не могут позволить себе купить достаточно молока. Тогда они разбавляют молоко водой или кормят детей чем-то вроде сладкой воды. Плохое питание в первые шесть месяцев накладывает отпечаток на всю оставшуюся жизнь. Восстановить утраченное невозможно даже применением в раннем возрасте богатых витаминами сухих смесей. В первые шесть месяцев в жизни младенца преобладают именно физические нужды. Только потом социализация и привязанность становятся настолько же важными составляющими его развития.

Стимуляция и опыт

Потребность в стимуляции и активность - ключевые моменты развития ребенка в младенчестве. В работе Спиза (Spitz 1945) описаны младенцы, помещенные во время Второй мировой войны в один из европейских приютов. В первые три месяца жизни с ними находились их матери, и в это время они развивались нормально. Затем они были отделены от матерей и переданы на попечение няням, причем на одну няню приходилось восемь-двенадцать детей. Детям предоставлялись хорошее питание и медицинское обслуживание, но очень низкий уровень стимуляции, поскольку няни были постоянно заняты. В результате 30 детей умерли от истощения в течение года; большинство выживших детей к четырем годам не могли стоять, ходить или говорить и стали умственно отсталыми.

Состояние, описанное Спизом, при котором младенец отказывается от еды и ста-



новится все более истощенным, было названо младенческой депрессией (failure to thrive). Оно встречается довольно часто даже в Америке (Evans, Reinhart & Succor 1972). Многие дети, страдающие младенческой депрессией, подвергаются физическому насилию со стороны родителей; их отцы часто алкоголики. Часто таких детей приходится забирать у родителей и передавать в приемные семьи. Если их забирают достаточно рано и предоставляют интенсивную физическую стимуляцию, некоторые из них поправляются и впоследствии способны вести сравнительно нормальную жизнь.

Значение сенсорной стимуляции было показано в опытах на различных видах животных. Например, собаки, которых в раннем возрасте выращивали в клетках, ограничивая таким образом их стимуляцию, вырастая, обнаруживали аномальное поведение (Melzack 1969). Когда этих выросших собак выпускали из клетки, они проявляли крайнее возбуждение. Они стремительно кружились на одном месте или бегали по комнате от одного предмета к другому, не проявляя, впрочем, интереса к какому-либо одному из них. С обычны-

ми собаками они не могли нормально общаться. В другой работе Соломон (Solomon 1969) показал, что крысы, которых в раннем возрасте каждый день брали на руки, впоследствии имели гораздо более сильный иммунитет к инфекциям по сравнению с крысами, которые не испытывали физической стимуляции.

МАТЕРИ И ИХ ЗАМЕНТЕЛИ

Кауфман и др. (Kaufman et al. 1969) отмечают, что «потеря матери вызывает у ребенка тревогу, и он начинает возбужденно искать ее. Заменитель матери ослабляет дистресс в степени, зависящей от качества проявляемой о ребенке заботы и о близости его связи с матерью». Если потеря матери никак не компенсируется, «ребенок приходит в состояние глубокой депрессии и отчуждения, направленное на сохранение его ресурсов и уменьшение опасности ущерба».

Исследования Эриксона показали, что хорошие заместители матери подходят для заботы о ребенке в течение первых шести месяцев его жизни, однако затем необходим близкий контакт с настоящей матерью.

МакДейналд (McDonald 1967, 74) утверждает, что «безусловное принятие ребенка матерью обуславливает его позитивное отношение к самому себе, которое позволяет ему наилучшим образом развивать свои физические и умственные способности». Кроме того, «ребенок, испытывающий безусловную любовь, свободен от угрызений совести, проявляет нормальный уровень тревожности и относительно свободный выбор действий». Напротив, ребенок, испытывающий условную любовь, вырастая, «проявляет угрызения совести, повышенную тревожность, враждебность и чувство вины, которые порождают различные формы компульсивного (навязчивого) поведения социального или антисоциального характера». Многие психологи считают, что к школьному возрасту структура характера ребенка в основном сформирована. Эмоционально здоровый, вдумчивый ребе-

нок многое получит от контактов со сверстниками, учителями и от занятий. Напротив, тревожный, боязливый ребенок будет воспринимать новую среду и новые межличностные отношения как угрозу. Мак-Дейналд (McDonald 1967) делает вывод, что «человек, выросший с чувством, что жизнь обошлась с ним хорошо, сам хочет что-то ей дать».

Хотя некоторым матерям приходится работать вне дома, лучше лишить детей материальных ценностей, чтобы дать взамен нечто более важное. Дети-инвалиды и умственно неполноценные дети особенно нуждаются в безусловной материнской любви для подготовки к тому, с чем они столкнутся в школе. Другая группа, особенно нуждающаяся в материнской заботе, это дети, которым приходится лежать в больнице. Исследования показали, что среди детей, матери которых не навещают их и не проводят с ними в больнице много времени, значительно повышается смертность.

Супруги-психологи Гарри и Маргарет Харлоу (Harlow & Harlow 1965) провели следующий эксперимент. Они забирали у матерей детенышей обезьян и помещали их с двумя заместителями матери. Одна «искусственная мать» была сделана из проволоки и к ней было прикреплено приспособление для кормления (бутылочка с соской, наполненная молоком). Другая «мать» была сделана из мягкой пушистой ткани, но приспособления для кормления на ней не было. Маленькие обезьянки питались на проволочной «матери», но искали защиты у мягкой пушистой «матери». Животные из обеих групп во взрослом возрасте с трудом находили себе пару и плохо обращались с собственными детенышами.

АДАПТАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ

Хотя человеческие младенцы, наверное, самые беспомощные из всех созданных Богом существ, они должны формировать реакции на средовые стимулы, учиться контролировать физиологические функции (еду, выделение и сон), адаптировать-

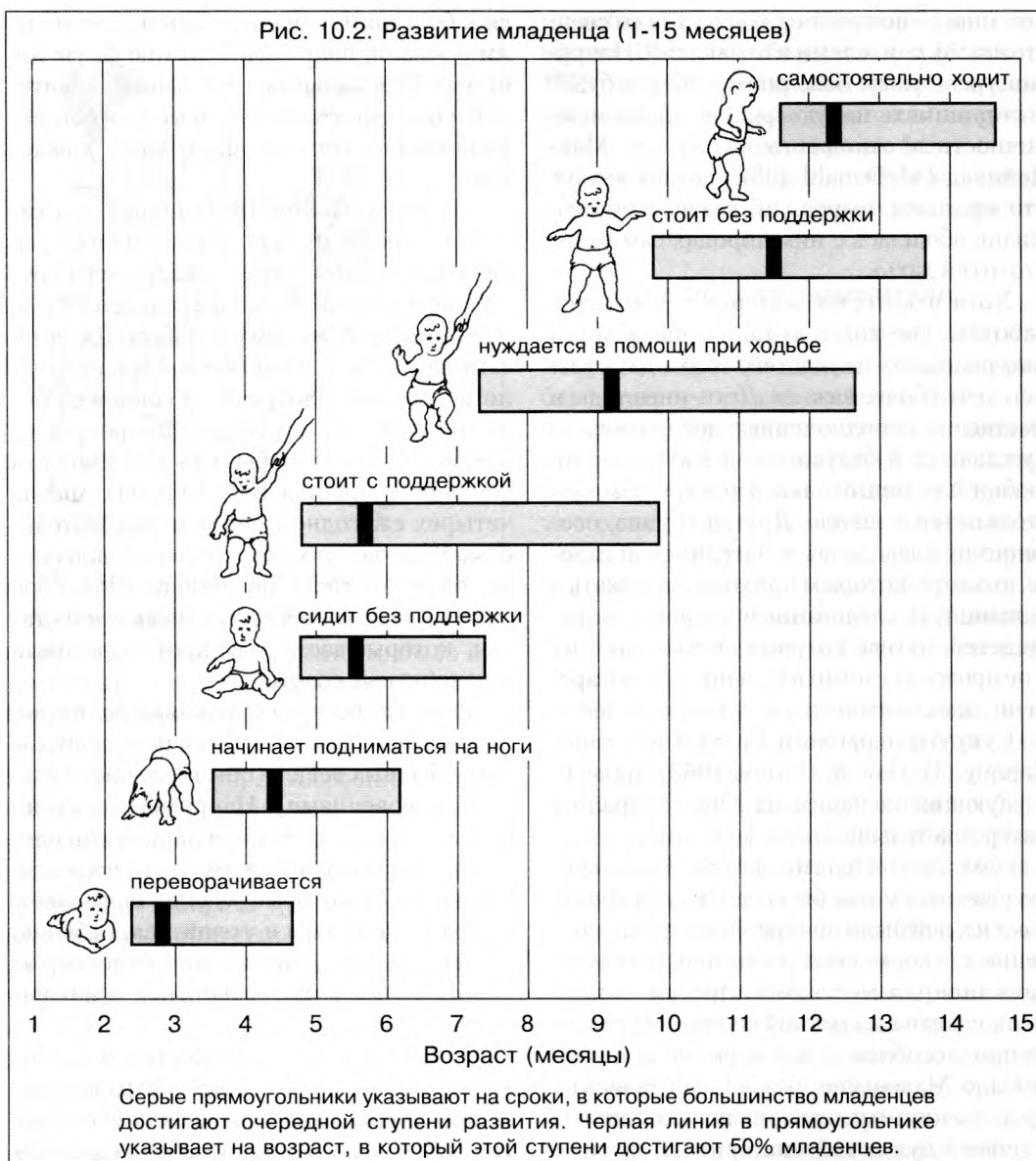
ся к болезням и значительным изменениям в жизни, например отнятию от груди, отвечать социальным требованиям родителей и быстро осваивать новые способы передвижения (ползание, стояние, хождение).

Коллинз (Collins 1971) пишет, что типичные проблемы младенцев и их матерей связаны с «кормлением, отнятием от груди, сном, сосанием пальца, плаксивостью и позднее приучением к горшку». Далее он замечает, что «в прошлом матери получали поддержку, одобрение и советы от более опытных и сочувствующих родственников. Однако теперешняя мобильность семей все изменила. В США одна семья из четырех ежегодно меняет место жительства. Родственники оказываются далеко, а молодые родители, переехавшие на новое место, должны полагаться на книги и статьи, которые часто дают противоречивые и непонятные советы».

Развитие ребенка усложняют родители, непрерывно беспокоящиеся по поводу самых обычных вещей (обычно такое случается с первенцами). Например, не стоит переживать из-за сосания пальца или одеяла или игры с гениталиями - это нормальные способы, которые ребенок применяет, чтобы успокоиться и утешиться. Ребенок, лишенный этих удовольствий, будет испытывать неудовлетворенность и незащищенность.

Родители также беспокоятся, что психическое здоровье ребенка пострадает из-за небольших психологических стрессов. На самом деле в жизни ребенка должен присутствовать определенный уровень стресса. Лидз (Lidz 1968) утверждает, что «гиперопека или развитие в чрезмерно стабильной и предсказуемой среде приводит к развитию «бесцветной» личности. Как показывает нам повседневный опыт, трудности закаляют, травмы способствуют выработке защитных механизмов, необходимых в дальнейшей жизни, а лишения воспитывают характер».

В течение первого месяца жизни обуче-



ние младенца сводится к повторению врожденных рефлекторных действий: сосания, плача, моргания, дыхания. На второй месяц он осознает, что может контролировать некоторые из этих автоматических действий. Он учится засовывать палец в рот, фокусировать взгляд, сосать и производить звуки намеренно. В последующие шесть или семь месяцев ребенок учится играть, проявлять эмоции и подражать. Он проводит долгое время за исследованием

предметов, трогая их или засовывая в рот. К концу первого года он уже ползает или даже ходит. В этом возрасте дети стремятся все исследовать, поэтому родители должны побеспокоиться об их безопасности. В средней американской семье масса вредных веществ и лекарств (лак для мебели, аспирин, инсектициды и др.) хранится так, что ребенок имеет к ним доступ. Одна из основных причин смерти детей в возрасте до года - несчастные случаи (особенно пе-

Приложение 10.4

Наследственность, среда и дисциплина

Дебаты на тему «наследственность или среда» идут уже много лет, причем решение этой проблемы, как маятник, переходит от одной крайности к другой. Лет пятьдесят назад основополагающую роль приписывали наследственности; это ошибочное мнение и сейчас преобладает в определенных кругах. Следующее поколение во всем обвиняло среду и игнорировало фактор наследственности. Интенсивное исследование этой проблемы, продолжающееся и поныне, привело к появлению новых взглядов на влияние наследственности и окружающей среды. Большая часть тела и разума человека находится под воздействием обоих этих факторов.

Библия реалистически подходит к природе ребенка. Дети не рождаются «хорошими»; в них изначально заложена склонность к греху и к бунту против Бога. Конечно, и их родители родились такими же, но некоторые из них по Божьей благодати способны подать своим детям хороший пример. Детей надо учить быть хорошими. Слово Божье говорит нам: «Глупость привязалась к сердцу юноши, но исправительная розга удалит ее от него» (Прит. 22: 15). Хотя мы унаследовали грешную природу, дисциплинирование учит нас добру. Каплан и Сэддок (Kaplan & Saddock 1975) замечают, что «типичный ребенок начинает говорить «нет» до того, как научился говорить «да». Он знает, чего он не хочет, задолго до того, как сможет сформулировать свои желания». Работы Пиаже подтверждают, что ребенок научается моральному поведению, а не рождается с готовыми моральными принципами. Маленькие дети стараются подражать родителям и радовать их, чтобы избежать наказания за плохие поступки и получить одобрение за хорошие.

Многие стихи из Книги Притчей отмечают важность дисциплины как обязательного элемента воспитания ребенка.

редозировка лекарств). С другой стороны, необходимо помнить и о том, что дети, которых дома постоянно шлепали по рукам, часто вырастают в ригидных взрослых людей, боящихся всего нового.

Типичный годовалый ребенок говорит одно-два слова типа «мама» и «папа», хотя некоторые дети в этом возрасте знают гораздо больше слов, а другие вообще не говорят. Скорость развития речи (за исключением тех случаев, когда она крайне низка) не является показателем последующего IQ. Обычно к концу первого года жизни появляется страх перед незнакомыми людьми и животными. Некоторые дети пугаются большого количества воды (например, моря), когда видят его в первый раз. После того, как ребенок пару раз сва-

лится с дивана, он может начать бояться высоты.

Раннее детство: 15—36 месяцев

В этом возрасте резко возрастает потребность в дисциплине. Для родителей возраст от 15 до приблизительно 36 месяцев может оказаться очень трудным. Их ребенок уже научился хорошо передвигаться, но его умственные способности еще недостаточно развиты. Основное свойство в этом возрасте - ненасытное любопытство по отношению ко всему, что запрещают трогать родители. Убрав возможно большее количество таких запретных предметов, родители позволяют ребенку исследовать окружающий мир.

Приложение 10.5. Типичные проблемы младших дошкольников

Проблема	Рекомендации родителям
Отказ от еды	Причина: манипулятивное поведение или реальное неприятие данного вида пищи. Если этот вид еды очень важен для здоровья ребенка, попробуйте в течение нескольких дней кормить ребенка только им. Вместо того, чтобы сердиться на ребенка за отказ от еды, просто убирайте ее, если он отталкивает ее или долго не ест. Ребенку не повредит, если он пропустит один или два приема пищи. Не разрешайте ему перекусывать в неподобающие часы, если он не съедает достаточно за столом.
Соска-пустышка	Не вешайте пустышку на шею ребенку - бечевка может затянуться, если он упадет. Вовремя заменяйте изношенную соску новой, потому что резина может оторваться, и ребенок подавится. Пустышки предоставляют оральное удовлетворение, нужное ребенку.
Сосание пальца	Дети, которые до двух лет сосали пустышку, обычно если и переходят к сосанию пальца, то намного позднее. Не обращайте внимание на сосание пальца: скорее всего, ребенок прекратит его к тому времени, как пойдет в школу. Некоторые психологи считают, что сосание пальца у детей старше четырех лет указывает на недостаток любви в младенчестве. Сосание пальца редко влияет на форму зубов.
Игра с гениталиями	Не обращайте внимания на игру с гениталиями, если она не происходит на людях. Дети, которых наказывают за такие игры, впоследствии могут испытывать трудности в половой сфере. Игра с гениталиями в этом возрасте составляет часть естественного исследования собственного тела. Если дети задают вопросы, связанные с половыми органами, родителям следует давать правдивые ответы, используя их настоящие названия (пенис, влагалище, моча и т.д.)
Эгоизм	В этом возрасте надо научить ребенка основам альтруистического поведения. Хвалите за несебялюбивое поведение и подавайте пример. Расскажите о последствиях воровства (например, используя истории на эту тему).

Дисциплина

Родителям следует поощрять в ребенке независимость. С другой стороны, они должны научить детей держаться в рамках и не ожидать немедленного удовлетворения любой потребности. В течение этих необыкновенно важных месяцев властная, слишком требовательная и опекающая мать может нарушить развитие у ребенка веры в себя, самоуважения и инициативно-

сти. Если ребенок чувствует, что не способен оправдать ожидания родителей, у него развивается чувство собственной никчемности.

При определении границ поведения и введении дисциплинарных мер родители должны реально представлять себе возможности ребенка данного возраста. Первенцу обычно приходится труднее, чем последующим детям в семье, потому что его

неопытные родители не знают, что он может и не может делать. Многие первенцы становятся перфекционистами (людьми, неумеренно стремящимися к абсолютному совершенству - *прим. перев.*) — интересно, что 15 из 16 первых американских космонавтов были первенцами в семье. Консультирование может помочь неопытным родителям понять, когда начинать обучение определенным навыкам, например, приучать к горшку. Некоторые матери пытаются приучить ребенка проситься на горшок до года, хотя нервная система среднего ребенка становится готова к этому только в возрасте между 18 и 48 месяцами.

До возраста трех лет любые попытки логических рассуждений с ребенком - пустая трата времени. Иногда помогают словесные упреки, однако если ребенок открыто бунтует, лучше его шлепнуть. Физическое наказание должно применяться только в случае намеренного нарушения твердо установленного правила или открытого бунта против родителей. Родители часто расстраиваются, когда, нашлапав ребенка за очевидный проступок, через пять минут видят, что он его повторяет. В таком случае надо, не теряя терпения, шлепнуть ребенка снова. В раннем детстве у детей очень короткая память и продолжительность внимания. Родители должны понимать, что им придется много раз повторить «можно» или «нельзя», прежде чем ребенок по-настоящему их поймет. В этом возрасте поведение ребенка часто выводит родителей из себя: он может сломать дорогую для них безделушку или устроить страшный беспорядок. Однако на этой стадии развития ребенку прежде всего нужны спокойные и терпеливые родители.

Некоторые родители угрожают ребенку наказанием, но не приводят угрозу в исполнение. Вырастая, такие дети могут вести себя неадекватно, не боясь наказания. Однако в реальной жизни они не обойдутся одними только предупреждениями и, возможно, испытают неприятные последствия после одного или двух нарушений.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ

В возрасте двух лет у ребенка уже достаточно развита уверенность в себе, и он начинает строить отношения с другими детьми, что включает самовыражение и самоутверждение, пусть в еще очень примитивном виде. После двух лет контакты с другими детьми очень важно, потому что ребенок эмоционально и психологически готов к развитию навыков общения.

В возрасте около 15 месяцев дети употребляют отдельные слова, обозначая ими хорошо знакомые понятия, например, «мама», «папа», «баба», «дай». Кроме того, они используют много бессмысленных слов. Затем дети начинают соединять слова в предложения, и к трем годам обычно хорошо говорят фразами. Развитие речи зависит от того, сколько родители говорят с ребенком, и от присутствия старших братьев и сестер. В этом возрасте для ребенка нормально думать вслух и разговаривать самому с собой.

Нормальным является также присутствие воображаемых друзей, которые «помогают» в развитии речи. Воображаемая жизнь помогает ребенку разрешить внутренние конфликты способом, который кажется ему слишком угрожающим в реальной жизни. Хорошо провести разделение между фантазиями и реальностью, например, сказав: «Правда, выдумывать интересно?»

Любая длительная разлука с матерью в этом возрасте чревата плохими последствиями. В современной Америке многие дети посещают детские сады, что иногда отрицательно сказывается на их психическом здоровье и отношении к жизни. В хороших детских садах предусмотрена программа, благотворная для детей. Однако без финансовой государственной поддержки или других субсидий такие детские сады слишком дороги для большинства работающих матерей. Хороший детский сад должен обеспечить одного дружелюбного, общительного и уравновешенного воспитателя на четверых-пятерых детей.

Приложение 10.6. Неполная семья

Как правило, у родителей, которые отличаются самоуважением, хорошим характером и любовью к людям, уважают друг друга и признают главенство в семье Христа, вырастают психически здоровые дети, которые также обладают высокой самооценкой, хорошим характером и искренней любовью к другим людям.

Хотя по благодати Бога психически здоровые дети вырастают также и в неполных семьях, для таких детей может быть характерен ряд проблем: тревожность, горе, гнев, депрессия, одиночество и неудовлетворительная половая идентификация. К сожалению, в наши дни миллионы детей в растут без отца.

Исследования показывают, что вероятность психологических проблем у детей, живущих без отца, повышается. Мальчики, разлученные с отцом в раннем возрасте, менее ориентированы на маскулинные роли и менее решительны. МакКандлесс и Троттер (McCandless & Trotter 1977) утверждают, что «мальчики, длительно не контактировавшие с отцами в дошкольном возрасте, отличаются более антисоциальным поведением, чем те, отцы которых постоянно присутствовали в семье». Девочки из неполных семей в подростковом возрасте либо чрезмерно застенчивы, либо слишком стремятся к гетеросексуальным взаимоотношениям (McCandless & Evans 1973; см. также Blitchington 1981).

Все больше детей в Америке живет только с одним родителем. Эти дети видели эгоизм и гордыню одного или обоих родителей. Иногда семья, терзаемая супружескими и психологическими конфликтами, распадается, и каж-

дый супруг снова вступает в брак, в котором возникают те же самые конфликты, а дети мечутся от одного родителя к другому. Исследование 105 разведенных семей (Cline & Westman 1971) показало, что в 52% из них неприязненные взаимоотношения продолжались и после развода; в 31% случаев в течение двух лет после развода производилось от двух до десяти судебных вмешательств. По данным этого исследования, один из родителей и ребенок, как правило, объединялись против другого родителя.

Более недавние работы (Wallerstein & Blakeslee 1989) показали, что в случае развода только 34% детей адекватно приспосабливается к ситуации, 29% с трудом справляется с ней, а у 37% возникают серьезные проблемы. Действие развода на детей прослеживается и через 10 лет. Даже дети из относительно благополучной категории «приспособившихся» испытывают одиночество и сниженное настроение.

Из-за высокого процента разводов многие дети в Америке растут без отцов. Поскольку матерям таких детей зачастую приходится работать, дети также оказываются лишены стабильных отношений с матерью. Неудивительно, что Писание говорит: «Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Марк 10: 9).

Иногда смерть разлучает маленького ребенка с одним или обоими родителями. В этом случае дедушка, бабушка или другие близкие родственники или друзья должны как можно скорее установить тесные взаимоотношения с ребенком, даже если эти родственники или друзья живут отдельно от него.

Дошкольный возраст: 3-6 лет

Дошкольники открыто выражают свои чувства. В возрасте около трех лет у них много страхов: они боятся животных, чудовищ, или «злого волка». Им трудно отличить фантазию от реальности, поэтому родителям снова и снова приходится их

успокаивать. Дошкольники также испытывают тревогу, ревность, любопытство, радость и любовь.

Родители должны обеспечить дошкольникам возможность общаться со сверстниками. Играя рядом, трехлетки редко взаимодействуют, а их совместные игры быст-

ро кончаются. Однако в конце концов они обучаются сопереживанию и становятся менее эгоцентричными. В этом возрасте развитию навыков общения может помочь детский сад, имеющий хороших воспитателей. Два-три утра в неделю вдали от матери пойдут ребенку на пользу, а матери дадут возможность отдохнуть. Коллинз (Collins 1971) отмечает, что детские игры дают выход их энергии, предоставляют необходимую стимуляцию, способствуют развитию моторных навыков и позволяют детям проигрывать взрослые роли.

В возрасте трех-шести лет ребенок добавляет к своему словарному запасу тысячи слов и приобретает конкретное мышление. Впрочем, дети этого возраста продолжают жить в своем маленьком мире. Они считают себя центром происходящих событий, а восприятие других людей - идентичным своему.

В течение этих основополагающих лет, дети стремятся стать более независимыми. Они обучаются есть самостоятельно и нарезать еду на тарелке; одеваться самостоятельно, спрашивая совета родителей только по поводу того, что надеть. В этом возрасте они самостоятельно пользуются туалетом, после чего сами подтираются. Они меньше надеются на маму, заводя друзей.

В дошкольном возрасте определяется половая идентификация. Ребенок идентифицируется с родителем своего пола и подражает ему. Обучение дошкольников должно быть и количественным, и качественным. Хотя родителям надо избегать навязывания стереотипных заданий, хозяйственная помощь мальчиков отцу, а девочек - матери облегчит их половую самоидентификацию.

В этом возрасте у детей иногда возникают мысли, что они, когда вырастут, вступят в брак с родителем противоположного пола, заменив таким образом родителя своего пола.

Дошкольники обоего пола нуждаются в родительской любви и ласке. Однако не надо переусердствовать в их стимуляции.

Нет преступления в том, если ребенок увидит, как родители переодеваются, используют туалет, моются, или проведет ночь в их постели, но родители должны спокойно и уверенно пресекать такое поведение, если оно повторяется. Дошкольники обычно не особенно сопротивляются этому и даже сами требуют «личной жизни».

ДОШКОЛЬНИК В СЕМЬЕ

Роли, которые дети играют в семье, оказывают сильное влияние на развитие их личности. У положения старших, средних и младших детей свои преимущества и недостатки; особые недостатки присущи положению единственного ребенка в семье. Мы уже упоминали, что требования, предъявляемые к старшему ребенку, могут превратить его в перфекциониста. Второй по старшинству ребенок (особенно в случаях, когда первенец помыкает им) часто бывает застенчивым и вежливым и старается всем угодить. Для третьего ребенка в семье и следующих за ним детей характерны общительность и отсутствие стеснительности; эти дети обычно получают больше удовольствия от жизни, чем первенцы, хотя и не добиваются такого финансового успеха. Самый младших ребенок в семье часто бывает более избалованным, зависимым и менее зрелым, в зависимости от психологического возраста родителей. Дети родителей старшего возраста, как правило, более серьезно относятся к жизни, чем дети молодых родителей. Конечно, у всех этих правил есть исключения.

В китайском языке имеются особые формы обращения к членам семьи в зависимости от их положения по старшинству: каждое положение имеет свой статус и определенную роль. Зайонц, Маркус и Маркус (Zajonc, Marcus & Marcus 1979) показали, что у первенцев самые высокие значения IQ, а затем эти значения уменьшаются в соответствии с порядком рождения детей. В другом исследовании было показано, что половое созревание у девочек из больших семей наступает позже, чем у де-

Приложение 10.7.	
Обычные проблемы дошкольного возраста	
<u>Проблема</u>	<u>Рекомендации родителям</u>
Истерики	Многие дошкольники выражают гнев, впадая в истерику. Никогда не следует давать устроившему истерику ребенку того, что он просит, поскольку этим вы подкрепите его поведение. Постарайтесь проигнорировать истерику. Если эта попытка угашения не поможет, строго отчитайте ребенка. В некоторых случаях помогает физическое наказание.
Физический недостаток	Физический недостаток ребенка сильно влияет на отношение к нему родителей и развитие ребенка в целом (Bentovim 1972). Дети с физическим недостатком часто становятся излишне зависимыми и замкнутыми. Родители и другие взрослые, жалея ребенка, слишком много позволяют ему, что ведет к проблемному поведению. Поощряйте ребенка, имеющего физический недостаток, к возможно большей самостоятельности, но не отрицайте его недостаток.
Лишний вес	Тучность разрушает «я» - образ ребенка и вызывает насмешки других детей, поэтому надо всеми силами избегать этой проблемы. К тучности ведет привычка родителей давать детям слишком много еды и требование «доедать все, что на тарелке».
Энурез	Энурез, при котором ребенок мочится ночью в постель, часто встречается у дошкольников. Он превращается в проблему, если не прекращается до школьного возраста. Около 16% детей старше 5 лет иногда мочатся в постель (Rae-Grant, Carr, & Bergan 1983). Не стыдите ребенка, но каждый раз просите его самого убрать за собой.
Энкопрез	Энкопрез (ребенок пачкает штанишки), как и энурез, нормален для дошкольника. Если он продолжается после возраста 4 лет, необходима консультация психолога. Иногда энурез и энкопрез вызываются биологическими причинами и лечатся медикаментозно.
Обкусывание ногтей	Если ребенок грызет ногти в умеренной степени, это нормально для дошкольника. Не надо его наказывать. Вместо наказания предложите награду за то, что он прекратит грызть ногти.

вочек из маленьких (James 1973).

Независимо от порядка рождения, дети могут играть в семье различные роли, например козла отпущения, малыша, любимчика, маленького супруга, миротворца. Дети с физическими недостатками часто становятся козлами отпущения; их братья и сестры насмеяются над ними и отвергают их, особенно если сами чувствуют себя в чем-то ущербными.

На личность детей влияют также и

роли, которые играют родители. В одной работе причины личностных нарушений изучались в течение 17 лет в выборке из 64 взрослых людей (Rousell & Edwards 1971). Оказалось, что попустительская атмосфера в семье способствовала развитию невротических (включая ипохондрические) и психотических расстройств, особенно у дочерей. Холодное и попустительское отношение повышало вероятность развития социопатических нарушений личности у

Проблема	Рекомендации родителям
Тик	Тики - это неконтролируемое поведение типа подергиваний, моргания или покашливания. Поскольку обычно тики вызваны внутренними эмоциональными конфликтами, рекомендуется проконсультироваться у врача. После разрешения конфликта тик, как правило, прекращается (Freedman, Kaplan, & Saddock 1975). Для временного облегчения состояния используются лекарства.
Заикание	Заикание у дошкольников считается нормальным состоянием и обычно к шести годам проходит. Типичная причина заикания - неврологическая незрелость. Не обращайтесь к специалисту, если ребенок моложе школьного возраста: часто оно ухудшается, если ему уделять слишком много внимания.
Страхи и проблемы со сном	Боязнь животных часто встречается в этом возрасте и не должен вызывать беспокойства родителей. Успокойте ребенка. Ночные кошмары часто бывают результатом внутренних конфликтов. В некоторых случаях рекомендуется медикаментозное лечение (особенно если ребенок плачет и мечется, но не просыпается). Может помочь ночник. Не надо разрешать детям спать в постели родителей: пусть ребенок вернется в свою комнату. Многие маленькие дети ходят во сне. В стойких случаях необходима медикация.
Депрессия	Депрессия часто начинается после потери родителя или другого объекта любви. Депрессия у детей часто принимает форму замкнутости, длительных периодов подавленного настроения и значительного снижения или повышения активности. В некоторых случаях рекомендуется консультирование; иногда помогает прием низких доз антидепрессантов.
Стресс	Стресс может быть вызван воскресной школой, переездом на новое место жительства, визитом к стоматологу или врачу или рождением брата или сестры. Родителям можно подготовить ребенка, правдиво рассказав ему о готовящемся стрессовом событии. Если в семье планируется пригласить няню, надо предупредить об этом ребенка заранее, чтобы уменьшить стресса.

сыновей. Холодное и чрезмерно строгое воспитание способствовало появлению у потомков мужского пола фобий и психозов, а попустительство при теплой атмосфере в семье - тревожности и психотических реакций.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Психологи Университета штата Джорджия провели исследование эмоциональной реакции маленьких детей на агрессию,

показанную в телевизионных программах (Osborn & Endsley 1971). Четырех- и пятилетним детям демонстрировали три коротких эпизода, включающих агрессию; одновременно у детей измеряли потоотделение (гальваническую кожную реакцию). Детям также показали два нейтральных эпизода. Дети сильнее реагировали на агрессивные эпизоды и лучше помнили их неделю спустя. Когда их спросили, какой из пяти (трех «агрессивных» и двух нейт-

Приложение 10.8. Привыкание к школе

У некоторых детей участки мозга, ответственные за чтение и письмо, развиваются позже. Из-за этого многие мальчики и некоторые девочки проявляют небольшие трудности в обучении этим навыкам, например, читают или пишут буквы с конца к началу. Эти трудности исчезают после того, как часть нервной системы, относящаяся к чтению и письму, разовьется в достаточной степени. Из-за критически настроенного учителя ребенок может почувствовать себя «глупым», хотя в действительности обладает интеллектом среднего уровня или выше. Если ребенок считается неспособным, впоследствии от такого ярлыка очень трудно избавиться. Учителя младших классов оказывают огромное влияние на общее отношение ребенка к образованию. Хорошие учителя любят и понимают детей, однако умеют поддерживать дисциплину.

Ребенок может бояться идти в школу и оставаться там весь день. Фобия школы возникает по ряду причин.

Во-первых, как уже упоминалось в этой главе, причиной может быть излишняя зависимость от матери; во-вторых, отсутствие навыков общения с другими детьми. Дети должны развить социальные навыки (например, умение сотрудничать) до того, как они пойдут в школу. В-третьих, ребенок может бояться школы из-за отрицательного обуславливания. Например, один ребенок проявлял фобию к воскресной школе, пото-

му что детям в его классе разрешалось дразниться.

Еще одна возможная причина «школьной фобии» - незрелость: ребенок может быть интеллектуально или эмоционально не готов к формальному образованию. Как отмечалось в предыдущей главе, до 40% детей к возрасту пяти-шести лет не готовы к школе. Наконец, избалованные дети могут применять фобическое поведение, чтобы манипулировать родителями.

Что делать родителям в случае «школьной фобии»? Прежде всего надо определить ее причину. Если причина - манипулирование, ребенка следует просто заставить ходить в школу. С другой стороны, если дело в незрелости, необходимо год-другой подождать со школой (в некоторых штатах США в таких случаях разрешается домашнее обучение). Если проблема заключается в отсутствии опыта общения, ребенка надо постепенно приучать к другим детям путем все более длительных периодов взаимодействия с ними дома или в условиях дошкольного учреждения.

Вероятно, подобным образом можно также избавиться от зависимости от родителя; сверхопекающий родитель должен обратиться к психологу. Наконец, если проблема состоит в обуславливании, можно несколько раз пойти в школу вместе с ребенком, чтобы угасить страх. В серьезных случаях необходима помощь психотерапевта.

ральных) фильмов понравился им больше, они выбрали два мультфильма, один из которых был «агрессивным», а другой - нейтральным. Сцены агрессии в основном вызывали у детей страх, причем игровые фильмы оказались более пугающими, чем мультипликационные. Дети вспомнили в два раза больше деталей в сценах насилия игровых фильмов, чем в любых других просмотренных эпизодах, что указывает на существование связи между эмоциональностью и хранением и извлечением инфор-

мации. Телевидение может либо помогать в воспитании детей, либо затруднять их эмоциональное и духовное развитие - все зависит от того, как его использовать.

Близнецы

Близнецы рождаются приблизительно один раз на 86 родов; примерно треть пар близнецов - идентичные. Как правило, родители одинаково относятся к близнецам. Однако исследования показали, что для близнецов психологически более полезно,

если к ним относятся, как к двум разным личностям (Freedman, Kaplan & Sadock 1975, 1494). Родителям не следует поощрять, хвалить или наказывать обоих близнецов вместе, а разбираться с каждым из них в отдельности. Хорошо, если близнецы носят разную одежду, по вкусу каждого, и даже ходят в разные классы в школе.

**Младший школьный возраст
от 6 до 12 лет**

ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ

Для школьников крайне необходимо пройти идентификацию с представителем своего пола. Без такой идентификации



Приложение 10.9. Дети миссионеров

У детей миссионеров, выросших в зарубежной стране, часто возникают дополнительные проблемы. Однако, по мнению Уэркмэна (Werkman 1972), многие из специфических проблем проживания детей за рубежом можно избежать, уменьшить или решить. Уэркмэн говорит о том, что, находясь в чужой культуре, родители часто сталкиваются с необычными обычаями и способами воспитания детей, проблемами с нянями и детскими садами, аберрантной сексуальностью, специфическими страхами и чувством отчужденности. Уэркмэн делает вывод, что родители должны предвидеть эти потенциальные проблемы, открыто обсуждать их, планировать действия по борьбе с ними и решительно действовать в интересах своих детей.

Часто дети миссионеров каждый год уезжают за сотни миль от родителей на девять месяцев. Некоторые из них реагируют на отвержение родителями, становясь воинствующими атеистами. Надо помнить, что Бог считает воспитание детей нашей главной и первоочередной задачей.

Многим миссионерам следует серьезно рассмотреть возможность домашнего образования детей. Исследования (Mooge & Mooge 1979) показывают, что дети, получающие домашнее образование, впоследствии хорошо адаптируются к школе; многие из них показывают выдающиеся успехи и становятся школьными лидерами. Домашнее обучение занимает всего два-три часа в день и обеспечено прекрасными учебными пособиями. Те родители, для которых этот способ не подходит, могут воспользоваться программой заочного обучения.

Воспитание детей миссионеров в зарубежной стране имеет определенные преимущества. Во-первых, местные жители получают возможность увидеть, как должны воспитываться христианские дети; во-вторых, миссионерские дети получают доступ ко второй культуре, что одновременно расширяет их перспективы и усиливает влияние родителей. Представляется, что лучший выход - воспитывать детей дома до подросткового возраста, а тогда рассмотреть возможность школы-интерната. Миссионерские дети, которые не покидали дома до поступления в колледж, обычно с трудом адаптируются из-за того, что слишком зависят от родителей.

ребенок впоследствии рискует иметь сексуальные сложности в браке или стать гомосексуалистом.

Мальчики младшего школьного возраста обычно относятся к девочкам и «всему девчачьему» с презрением. Почти у всех мальчиков бывают моменты, когда они хотят стать девочками, и наоборот; для подавления этих желаний дети вырабатывают презрение к противоположному полу. Дети обоего пола должны радоваться тому, что они принадлежат к своему полу и понимать, что у каждого пола есть свои преимущества.

В этом возрасте важную роль играет сексуальное просвещение. Его надо проводить постепенно, отвечая на возникающие у ребенка вопросы, но не более того. Ответы должны быть правдивыми и соответствующими реальности, чтобы ребенок к 10-11 годам получил полную информацию. Девочкам школьного возраста надо заранее рассказать о менструации, учитывая, что нормальный диапазон возраста начала менструации - 9-11 лет (средний возраст в США - 13 лет) (Malina 1979). Половое созревание мальчиков начинается позднее, приблизительно в 13-15 лет.

Приложение 10.10.	
Типичные проблемы школьного возраста	
Проблема	Рекомендации родителям
Смерть	Смерть в семье может способствовать взрослению ребенка, если вести себя правильно. Дети, как правило, проходят через те же стадии горя, что и взрослые, когда они узнают о смерти одного из близких (см. главу 54). Дети младшего школьного возраста могут рассердиться на умирающего или умершего родителя, потому что думают, что он покинул их преднамеренно. Они также могут чувствовать себя виноватыми и винить себя в смерти родителя. Хорошо позволить ребенку присутствовать на похоронах (если он захочет) и дать ему возможность выразить свое горе, не подавляя его. Если детям не дать выразить своих чувств, это может привести к внутренним конфликтам во взрослом возрасте.
Дедушки и бабушки	Дедушкам и бабушкам, а также другим родственникам, не стоит проживать вместе с семьей, за исключением тех случаев, когда возникновение конфликтов маловероятно. Многие родители жалели о том, что поселились вместе с дедушкой или бабушкой, но переменить такое решение после его осуществления весьма трудно. Однако в ряде случаев присутствие дедушки и/или бабушки обогащает содержание семейной жизни. Если дедушка и бабушка не проживают вместе с семьей, хорошо, если они живут близко. У детей часто бывают близкие и тесные взаимоотношения дедушкой и/или бабушкой; такие взаимоотношения девочки с дедушкой или мальчика с бабушкой помогают половой идентификации ребенка. Когда родители ухаживают за дедушкой или бабушкой, это учит детей делать то же самое, когда родители состарятся (1 Тим. 5:8).
Физический недостаток	Достигнув школьного возраста, ребенок с физическим недостатком начинает понимать, что его недостаток не исчезнет; за таким пониманием обычно следует депрессия (Minde et al. 1972). Родители должны помочь ребенку принять свой недостаток, увидеть, как Бог может его использовать и показать ему, как модифицировать жизненные планы с учетом его проблемы.

Вот почему девочки-семиклассницы часто выше своих одноклассников.

СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Младшие школьники развивают чувство принадлежности, участвуя в групповой активности, а чувство ответственности - выполняя работу по дому вместе со старшими братьями и сестрами. Принадлежность и ответственность обязательны для формирования лидерских качеств. Перед тем, как руководить, необходимо научиться повиноваться. В младшем школьном возрасте «я»-концепция детей продолжает развиваться в ходе взаимодействия со сверстниками, родителями и значимыми людьми. Взаимоотношения с другими взрослыми и детьми приобретают все боль-

шее значение.

Для игр детей этой возрастной группы - от бейсбола до домино - характерны плохая организация, горячие споры по поводу правил, «сухой» счет, и обвинения в нечестной игре. Дети любят выигрывать, но они должны научиться «играть в команде», т.е. работать над общей задачей в группе. Младшие школьники любят играть в шарики и меняться друг с другом комиксами. В формате комиксов выпускаются литературная классика и сравнительно безобидные юмористические истории, но также и порнография. На другом полюсе находится христианская литература в картинках. В этом возрасте дети из христианских семей уже достаточно взрослые, чтобы показывать сверстникам хороший пример.

Литература

- American Psychiatric Association. 1987. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 3d rev. ed. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Bentovim, A. 1972. Handicapped pre-school children and their families - effects on the child's early emotional development. *British Medical Journal* 3: 634.
- Blazer, D. 1989. *Faith development in early childhood*. Kansas City, Mo.: Sheed & Ward.
- Blichington, W. 1980. *Sex roles and the Christian family*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Clarke-Stewart, A., & G. Fein. 1983. Early childhood programs. In: *Handbook of child psychology*. 4th ed. v.2, ed. P. Mussen. NY: Wiley.
- Cline, D., & J. Westman. 1971. The impact of divorce on the family. *Child Psychology and Human Development* 2: 78-83.
- Clouse, B. 1985. *Moral development*. Grand Rapids: Baker.
- Collins, G. 1971. *Man in transition*. Carol Stream, 111.: Creation.
- Cravioto, J., & B. Robles. 1965. Evolution of adaptation and motor behavior during rehabilitation. *American Journal of Orthopsychiatry* 35:449.
- Dasen, P. 1972. Cross-cultural Piagetian research. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 3: 23-39.
- Davis, J. 1986. *The Christian's guide to pregnancy and childbirth*. Westchester, 111: Crossway.
- Dobson, D. 1970. *Dare to discipline*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Dobson, D. *The strong-willed child*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Erikson, E. 1963. *Childhood and Society*. 2d rev. ed. New York: Norton.
- Evans, S., J. Reinhart, & R. Succop. 1972. Failure to thrive. *Journal of the American Academy of Child Psychology* 11:440-457.
- Formby, D. 1967. Maternal recognition of infant's cry. *Developmental Medicine and Child Neurology* 9: 293-298.
- Freedman, A., H. Kaplan, & B. Saddock. 1975. *Comprehensive textbook of Psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Freud, S. 1905 (repr. 1982). *Three essays on the theory of sexuality*. New York: Basic.
- Hall, E., M. Lamb, & M. Perlmutter. 1986. *Child psychology today*. 2d ed. New York: Random.
- Harlow, H., & M. Harlow. 1965. *The affectional system in behavior of non-human primates*, eds. A.M. Schrier et al. Vol. 2. New York: Academic.
- Hooper, D.etal. 1972. The health of young families in new housing. *Journal of Psychosomatic Research* 16: 367-374.
- Houmes, D., & P. Meier. 1985. *Growing in step*. Richardson, Tex.: Today.
- Hyde, K. 1991. *Religion in childhood and adolescence*. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- James, W. 1973. Age at menarche, family size and birth order. *American Journal of Obstetrics and*

200 Введение в психологию и консультирование

- Gynecology* 116: 292-293.
- Joy, D. 1983. *Moral developmental foundations*. Nashville: Abindon.
- Kaufman, I., et al. 1969. Effects of separation from mother on the emotional behavior of infant monkeys. *Annals of the New York Academy of Science* 159: 681-695.
- Kohlberg, L. 1983. *The psychology of moral development*. New York: Harper & Row.
- Lawrence, L. Stages of faith. *Psychology today* 17:56-62.
- Lidz, T. 1968. *The person*. New York: Basic.
- Lidz, T. 1972. The nature and origins of schizophrenic disorders. *Annals of Internal Medicine* 77: 639-645.
- Linn, M., S. Fabricant, & D. Linn. 1988. *Healing the eight stages of life*. Mahwah, N.J.: Paulist.
- McCandless, B., & E. Evans. 1973. *Children and youth*. Hinsdale, 111.: Dryden.
- McCandless, B., & R. Trotter. 1977. *Children: Behavior and development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- McDonald, E. 1967. *Emotional growth of the child*. Texas Medicine 63: 73-79.
- Mahler, M., F. Pine, & A. Bergman. 1975. *The psychology birth of the human infant*. New York.
- Malina, R. 1979. Secular changes in size and maturity. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 44: 59-102.
- Meier, P. 1977. *Christian child rearing and personality development*. Grand Rapids: Baker.
- Melzack, R. 1969. The role of early experience in emotional arousal. *Annals of the New York Academy of Sciences* 159: 721-730.
- Minde, K., et al. 1972. How they grow up. *American Journal of Psychiatry* 128:1554-1560.
- Mitchell, E. 1986. Oral tradition. *Religious Education* 81: 93-112.
- Moore, R., & D. Moore. 1979. *School can wait*. Provo: Brigham Young University Press.
- Moseley, R., & K. Brockenbrough. 1988. Faith development in the preschool years. In: *Handbook of preschool religious education*, ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- Niebuhr, G. 1987. *Philosopher of morality*. Atlanta Constitution (Feb. 18): 1b-2b.
- Osborn, D., & M. Endsley. 1971. Emotional reactions of young children to TV violence. *Child development* 42: 321-331.
- Piaget, J. 1950. *Psychology of Intelligence*. Boston: Routledge & Keagan Paul
- Piaget, J. 1954. *Construction of reality in the child*. New York: Basic.
- Powell, J. 1988. Counseling missionaries overseas. Session at the International Congress on Christian Counseling, Atlanta, Ga.
- Rae-Grant, Q., R. Carr, & G. Berman. 1983. Childhood developmental disorders. 2d ed., eds. P. Stienhauer & Q. Rae-Grant. In: *Psychological problems of the child in the family*. New York: Basic.
- Ratcliff, D. 1983. Letter to the editor. *Journal of Psychology and Theology* 11: 251.
- Ratcliff, D. The use of play in Christian education. *Christian Education Journal* 6: 26-33.
- Ratcliff, D. 1988. The cognitive development of preschoolers. In: *Handbook of preschool religious education*, ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- Rekers, G. 1982. *Shaping your child's sexual identity*. Grand Rapids: Baker.
- Repucci, R. 1971. Parental education, sex differences, and performance. *Developmental Psychology* 4: 248-253.
- Robson, K., et al. 1970. Patterns and determination of maternal Attachments. *Journal of Pediatrics* 77:976-985.
- Rousell, C., & C. Edwards. 1971. Some developmental antecedents of psychopathology. *Journal of personality* 39: 40-50.
- Solomon, G. 1969. Emotions, stress, the central nervous system and immunity. *Annals of the New York Academy of Sciences* 164: 335-343.
- Spitz, R. 1945. Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *The psychoanalytic study of the child*. Vol. 1. New York: International Universities Press.
- Tamminen, K., et al. 1988. The religious concepts of preschoolers. In: *Handbook of preschool religious education*, ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- Wallerstein, J., & S. Blakeslee. 1989. *Second chances*. New York: Ticknor & Fields.
- Werkman, S. 1972. Hazards of rearing children in foreign countries. *American Journal of Psychiatry* 128: 992-997.
- Wicox, M. 1979. *Developmental Journal*. Nashvill: Abingdon.
- Wilson, J., C. Beecham, & E. Carrington. 1966. *Obstetrics and gynecology*. St. Louis: Mosby.
- Wolterstorff, N. 1980. *Educating for responsible action*. Grand Rapids: Eedermans.
- Zajonc, R., H. Markus, & G. Markus. 1979. The birth order puzzle. *Journal of Personality and Social Psychology* 37: 1325-1341.
- Ziai, M. 1969. *Pediatrics*. Boston: Little, Brown.

Развитие в подростковом и взрослом возрасте

Подростковый возраст

Лидз (Lidz 1968, 299) определяет подростковый возраст как «период между началом полового созревания и физической зрелостью...переход от детства, начинающийся с ускорением роста перед половым созреванием и определяемый гормональными изменениями, к ответственности, самостоятельности и привилегиям взрослого возраста». В возрасте 12-16 лет с человеком происходят значительные изменения.

В 12 лет сын или дочь еще считается ребенком. Через четыре года этот ребенок становится молодым человеком или девушкой с взрослым телосложением, способностью к репродукции и стремлением к независимости. Эти четыре года, возможно, самые трудные в жизни человека. Перемены, происходящие в этот период, можно облегчить: для этого в первые 12 лет жизни следует поощрять самостоятельное принятие решений и духовный рост. В то же время дети нуждаются в родительском руководстве и дисциплине до возраста 18 лет.

Подростковый возраст начинается с периода быстрого роста, который у разных детей происходит в разное время. Физический рост сопровождается глубокими изменениями социального поведения. В соответствии с теорией Фрейда (см. главу 10) десяти- или двенадцатилетний ребенок часто предпочитает детей одного с ним пола и недолюбливает детей противоположного пола (может быть, за исключением одного-двух «любимчиков»). Однако к 14 годам мальчики начинают понимать, что девчонки не такие уж плохие. Более того, в этом возрасте некоторые мальчики только о девочках и думают. Когда мальчик начинает проводить время с девочками, он может потерять часть старых друзей, особенно тех, которые еще не заинтересовались девочками. Группы сверстников перестраиваются, что приводит к появлению противоречивых чувств по отношению как к мальчикам, так и к девочкам. Бывшие друзья могут стать соперниками или даже врагами.

*Теории подросткового возраста***СТАДИЯ ФОРМАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ
ПИАЖЕ**

Как отмечалось в предыдущей главе, Пиаже описывает подростковый и взрослый возраст в терминах стадии формальных операций. Умственные процессы подростков характеризуется способностью формулирования гипотез, их экспериментальной проверки и развитием дедуктивного и других абстрактных форм мышления, которые отражают новый уровень когнитивного функционирования.

Как подчеркивает Пиаже, ранняя стадия формальных операций отличается негибким использованием новых мыслительных способностей (Piaget 1967). Хотя подростки и способны понять возможности новой ситуации, их представления нереалистичны. Обычно мышление подростков крайне идеалистично: они думают, что способны изменить мир и решить все проблемы, если примут определенную программу действий и будут следовать ей. Иногда они ждут, что родители и церковь примут их идеалы. Пиаже назвал такое отношение к жизни вторым эгоцентризмом, возникающим из-за концентрации подростка на собственных идеалистических представлениях. Даже тексты рок-исполнителей отражают такой идеализм - они воспевают пусть потерянные или разрушенные, но все же идеалы. Поиски любви в этом возрасте также идеалистичны (Piaget 1967).

По мере развития мышления на формально-операционном уровне умственные процессы становятся более гибкими, что приводит не к потере идеалов, а к более реалистическому подходу к их достижению. Некоторые люди приходят к такому взгляду на мир до 20 лет, другие - после 20 или 30, а кто-то никогда не приобретает реализма.

Возможно, именно благодаря развитию способности к абстрактному мышлению многие подростки-христиане заново приходят к Христу. Обретя возможность ос-

мыслить свои взгляды, они сознательно принимают христианскую веру.

В предыдущей главе подчеркивалось, что детей не надо загружать информацией, которую они не в состоянии понять. В подростковом возрасте ситуация коренным образом меняется. Подросткам не нужны облегченные варианты уроков воскресной школы; напротив, занятия с ними должны будить мысль и побуждать к действиям. Развитию подростков способствуют занятия с ними философией и привлечение их к краткосрочной миссионерской работе (Campolo & Ratcliff 1991).

**СТАДИЯ «Я»-ИДЕНТИФИКАЦИИ
ЭРИКСОНА**

Согласно теории Эриксона, в подростковом периоде происходит конфликт между смешением ролей и самоидентификацией (Erickson 1963). Перед подростком встает вопрос: «Кто я и куда я иду?» Он определяет образ своего собственного «я» и отделяет его от представлений о нем остальных людей. Зачастую этот процесс сопровождается пересмотром взглядов на общество, мораль и религию.

Время поиска себя и сомнений бывает трудным и для подростка, и для его родителей, но оно может стать благотворным. В это время подросток приобретает собственную, не заимствованную у других веру. Сомнение в основах помогает заложить лучшие основы. Родители и церковь должны руководить молодежью, поощряя дискуссии и обсуждения принципов морали - направлять, но не принуждать и подталкивать. Подростки, которых заставляют ходить в церковь, скорее всего позже либо полностью отойдут от нее и от христианства, либо будут слепо следовать христианской вере как «христиане второго поколения». И та, и другая альтернатива неприемлемы для развития зрелой веры. Хорошая местная церковь поможет впечатлительным подросткам в обретении ими собственного «я» и представлений о нормах будущей жизни.

Приложение 11.1. Христиане первого поколения

Христиане во втором поколении часто теряют силу веры своих родителей. Христиане в четвертом и пятом поколении, наблюдая за своими родителями и дедами, отвергают их поверхностную веру. Таким образом, к третьему и четвертому поколению вера теряется.

Это явление наблюдается в некоторых деноминациях, где основатели отличаются глубиной веры. Их дети поддерживают эту веру, а внуков энтузиазм первого поколения смущает, а формальная вера второго поколения разочаровывает. Третье поколение сомневается, а четвертое, как правило, полностью отвергает веру.

Некоторые подростки и студенты колледжа имеют неглубокую веру, унаследованную от родителей и дедов. Поступив в колледж и уехав из дома, они попадают в неподходящую компанию. Это подрывает даже ту малую веру, которая у них была. У их веры нет глубоких корней, и она не может выдержать испытания.

Решение этой проблемы уменьшения веры в поколениях состоит в том, чтобы христиане в любом поколении стали христианами первого поколения. Живая вера - результат коренного и личного решения придти к Христу; такое решение вне конформизма. Поможем подросткам приобрести подлинную веру, встретиться с Христом лицом к лицу. Встреча с Христом часто происходит после активных сомнений в верованиях, с которыми выросли подростки.

ДРУГИЕ ТЕОРИИ ПОДРОСТКОВОГО РАЗВИТИЯ

Развивая теорию Фрейда, Блос (Blos 1962) рассматривает подростковый возраст в контексте адаптации к биологической зрелости. Молодой человек или девушка психологически приспосабливается к состоянию физической зрелости или (реже) ждет, пока биологическая зрелость «догонит» психологическую. Время адаптации зависит от конкретной личности, поскольку каждый человек обладает собственными биологическими часами, которые могут отставать от психологического развития или обгонять его. Блос выделяет три фазы адаптации: раннюю, среднюю и позднюю.

На ранней стадии подростки «открывают для себя» сверстников противоположного пола. Из-за разрыва между уровнями биологической и психологической зрелости подросток в этом возрасте отличается непоследовательным и беспорядочным поведением. Этот разрыв приводит также к

действиям оборонительного характера со стороны подростка.

На средней стадии подросток начинает отходить от значимых людей своего детства. Он пересматривает цели, страхи и конфликты своих детских взаимоотношений, энергия которых может быть вложена в новые отношения. Блос описывает этот процесс как прощание с теми, кто был дорог в детстве, и образование новых и более глубоких дружеских и романтических связей.

На поздней стадии подросток интегрирует свой опыт. Интеграция предполагает половую идентификацию, появление стабильного и определенного «я», включающего интересы и суждения, снижение концентрации на себе и развитие «общественного я», отличающегося от «личного я». Базовая самоидентификация завершается, хотя цельная (интегрированная) «я»-концепция возникнет только во взрослом возрасте.

Хэвигхерст (Havighurst) подчеркивает влияние общества на поведение подростков. В подростковом возрасте молодые люди решают задачи, требуемые обществом от своих членов. Решивший эти задачи подросток испытывает удовлетворение и вознаграждается, не решивший - не удовлетворен и наказывается.

Хэвигхерст считает решение ряда задач, происходящее в определенном порядке, ключевым аспектом адаптации. Существуют периоды, в течение которых решение определенных задач облегчено (так называемые «сенситивные периоды»). Если эти периоды пропущены, позже решить их будет очень трудно или невозможно. Эти задачи включают:

1. Формирование зрелых отношений со сверстниками;
2. Принятие соответствующей половой роли;
3. Принятие своей внешности;
4. Приобретение эмоциональной независимости от взрослых;
5. Подготовка к браку и семейным отношениям;
6. Подготовка к карьере;
7. Определение моральных ценностей, составляющих идеологическую основу поведения;
8. Формирование социально приемлемого поведения.

Селман (Selman 1980) рассматривает социальное мышление подростков, т.е. то, как они представляют себе других людей и что о них думают. Каким образом подростки отличают собственные представления от взглядов других? Селман, испытавший сильное влияние теории Пиаже, различает четыре стадии развития понимания других людей.

Маленькие дети крайне эгоцентричны, однако к школьному возрасту они начинают понимать, что мнение окружающих не обязательно совпадает с их мнением. Однако ребенок младшего школьного возраста убежден, что существует только одно

правильное мнение. О чувствах других ребенок судит по их внешнему проявлению, хотя и отдает себе отчет в том, что истинные мотивы или умозаключения не всегда отражены в поступках. Перед наступлением полового созревания ребенок в первый раз задумывается о том, как его поступки воспринимаются окружающими. Он осознает, что два разных мнения могут быть оба правильными.

На ранней стадии подросткового периода юноша или девушка начинают объективно оценивать происходящее с независимой позиции. На этой стадии они уже понимают, что взаимоотношения между людьми включают различные альтернативы, а каждое решение влечет за собой определенные последствия. В позднем подростковом и взрослом возрасте эта независимая позиция абстрагируется, т.е. человек становится способным понять, как отнесется к его действиям общество в целом. Приходит понимание того, что чувства и подсознательные импульсы могут повлиять на поведение способами, скрытыми от разума. На поздней стадии поведение подростка направлено на то, чтобы произвести хорошее впечатление, и они усваивают способы влияния на других людей.

Перечисленные теории развития в подростковом возрасте дополняют более общие теории Пиаже и Эриксона, рассматривая отдельные аспекты этого важного этапа более подробно. Как же помочь подростку в те годы, когда он становится взрослым? Какие рекомендации помогут другим членам семьи справиться с возникающими конфликтами и борьбой?

Помощь подростку

ОБЩЕНИЕ

В семьях, где есть подростки, родителям необыкновенно важно быть открытыми для общения. Во многих семьях наблюдается временная регрессия к более ранним формам поведения, так как родители символически вновь проживают свои молодые

годы. Такая творческая регрессия может быть очень полезной, помогая старшим членам семьи проявить эмпатию (сопереживание) по отношению к подростку. В результате семья сплачивается. Родителям следует избегать излишней строгости и негибкого поведения: они должны до некоторой степени приспосабливаться к подростку, сохраняя при этом стабильность семейных устоев.

Современные психологи считают, что порождающая конфликты «пропасть между поколениями» - не более, чем миф (Peterson 1988). Впрочем, конфликты, прерывающие общение и семейные действия, бывают даже в самых лучших семьях. К счастью, по большей части это несерьезные конфликты, затрагивающие незначительные вопросы (Montemayor 1982).

Почему вероятность возникновения конфликтов повышается в подростковом возрасте? Одни ученые считают, что дело в гормональных изменениях (Udry & Tolbert 1988); другие предполагают, что конфликты служат механизмом увеличения дистанции между подростком и его семьей и таким образом способствуют его последующему от нее отделению (Caine 1986). Котески (Kotesky 1981, 1987) отмечает, что конфликты возникают из-за того, что к подросткам, которые, по сути, являются взрослыми людьми, относятся как к детям (см. приложение 11.3). Как погасить конфликт и наладить общение?

Хорошим способом поддержать общение является еженедельная встреча всей семьи. На этих встречах можно высказывать конструктивные замечания и предложения. Как сказал Соломон, «кто пренебрегает словом, тот причиняет вред себе» (Притч.13:13) и «от высокомерия происходит раздор, а у советующихся - мудрость» (Притч. 13:10). Пророк Амос спросил: «Пойдут ли двое вместе, не сговорившись между собою?» (Амос 3:3). Родители, которые хотят «идти вместе» со своими детьми-подростками, должны по-настоящему постараться, чтобы наладить общение с

ними.

Стили общения в семьях изучались многими психологами. В одной из работ (McPherson et al. 1973) показано, что в семьях с антисоциальными и агрессивными детьми-подростками преобладающим стилем общения был следующий: на людях отец проявлял авторитет, однако в реальности мать не обращала на него внимания. Подростки в таких семьях не считались ни с отцом, ни с матерью. В семьях с пассивными и нигилистически настроенными детьми отцы обычно многословно поучали их, но оставались глухими к их высказываниям, а матери не обращали на них внимания, хотя изредка и задавали вопросы. Необщительные, отчужденные дети происходили из семей, где мать игнорировала ребенка и перебивала, стоило ему заговорить, а отец очень внимательно относился к матери, а подростку не давал высказаться. Последняя группа детей относилась к родителям с большим вниманием, несмотря на то, что те их игнорировали.

В другом исследовании несколько семей по одной впускали в комнату, где членам семьи индивидуально и в группе предлагался тест Роршаха. Семьи были предварительно разделены на две группы: с психологически интегрированными детьми-подростками и с детьми, испытывающими психологические проблемы. Целью эксперимента было выяснить, влияет ли стиль общения в семье на психологическое развитие детей. Оказалось, что «семьи с высоко интегрированными психологически детьми показали более высокий уровень межличностной коммуникации, более эффективное решение задач, более ясную ролевую принадлежность родителей и меньшую психологическую дистанцию по сравнению с семьями, в которых дети имели психологические проблемы» (Odom, Seaman & Newbrough 1971, 285).

В исследовании, проведенном в Университете штата Юта, Александер (Alexander 1973) проанализировал семьи 22 нормальных подростков и 20 подростков с преступ-

206 Введение в психологию и консультирование

ными наклонностями, сняв на видеокамеру членов семьи, выполняющих «задания на обнаружение различий». Выяснилось, что семьи малолетних преступников общались между собой в раздражительном тоне и не выполняли задание как единая группа. Напротив, семьи нормальных подростков поддерживали друг друга и работали как одна команда.

Переоценка семейных правил, обязанностей и наказаний поможет родителям избежать постоянных замечаний в адрес детей и других негативных видов коммуникации. Можно попросить подростка провести вертикальную линию посередине чистого листа бумаги и слева перечислить правила семейной жизни и обязанности, которые они должны выполнять, а справа - наказания, которые, по их мнению, они должны получать за невыполнение каждого из перечисленных пунктов. (Большинство подростков отнесутся к себе более строго, чем их родители. Желание более строгого контроля часто выражается в том, что подростки нарушают правила с той целью, чтобы родители их ужесточили). Затем родители и подросток вместе читают и обсуждают каждый пункт списка. Разумные предложения остаются в силе, а слишком жесткие или мягкие видоизменяются, причем решающее слово принадлежит родителям. Затем проставляется дата и подписи родителей и подростка. Таким образом, между родителями и подростком заключается контракт. Подросток должен не забыть отметить день недели, в который он будет выполнять ту или иную обязанность. Если подросток выполняет свою часть контракта, замечаний к нему не должно быть; если нет, он подвергается наказанию, приведенному в соответствующем пункте списка. Такой контракт составляется на два месяца, в течение которых на семейном совете периодически обсуждается, как идут дела. В течение этого времени родители должны стараться проявлять должное уважение к подростку и внимательно выслушивать его, даже если они с ним не соглас-

ны.

По прошествии двух месяцев контракт можно продлить, внося в него больше свободы, если подросток хорошо справился с его выполнением. Плохое поведение требует заключения более жесткого контракта. Этот метод позволяет наладить конструктивную и позитивную коммуникацию и хвалить подростка за проявленную ответственность. Его применение, с одной стороны, уменьшает борьбу в семье, а с другой, позволяет подросткам почувствовать себя полноправными личностями, так как их мнение уважается.

Особая проблема, на которую необходимо остановиться хотя бы вкратце, это общение между отцами и дочерьми. Маленькие девочки любят сидеть на коленях у папы. Однако большинство отцов чувствует себя неловко с физически привлекательной дочерью-подростком. Не понимая, что такие чувства вполне естественны, некоторые отцы сводят контакты с дочерью до минимума. Иногда отец даже устраивается на дополнительную работу, лишь бы поменьше видеться с дочкой. Чувствуя, что отец, которого она так любит, ее отвергает, дочь может получить разнообразные психологические проблемы. Например, она позднее может не найти дороги к Богу или не наладить отношения с мужем, потому что ей будет казаться, что ее отвергают из-за ее никчемности. Отцам обязательно надо общаться и с сыновьями, и с дочерьми; даже взаимодействие мать-ребенок в присутствии отца становится более интенсивным (Gjerde 1986).

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Депрессия у подростков часто протекает в скрытой форме. Взрослые при депрессии теряют аппетит или половое влечение, часто просыпаются ночью, страдают головными болями и чувствуют отчаяние. Подростки зачастую проявляют депрессию иначе. Подросток, с которым никогда не было проблем, вдруг за несколько недель или месяцев становится раздражительным,

непослушным и враждебным, по временам страдая от чувства вины. Эти симптомы указывают на депрессию. Депрессия редко встречается у тех подростков, которые доставляли родителям неприятности всю свою жизнь.

Подростки, которые внезапно впали в депрессию, легко поддаются лечению.

Иногда прием антидепрессантов резко уменьшает симптомы в течение 10-20 дней. Затем требуется консультирование всей семьи, чтобы помочь наладить нарушенную коммуникацию.

Если родители подозревают, что их сын или дочь страдает юношеской депрессией, прежде всего надо постараться наладить

Приложение 11.2. Христианская литература по подростковому возрасту

Существует несколько прекрасных книг, помогающих христианам лучше понять подростков. Наверное, первой в этом списке стоит книга Котески «Понять подростка» («Understanding Adolescence», Kotesky 1987). Котески опровергает ряд мифов о подростках и дает полезные рекомендации родителям и тем, кто работает с подростками

Фонд Лилли финансировал два обширных исследования, касающихся молодежи в церкви. В первом из них отмечены пять основных характеристик подростков: (1) низкая самооценка и одиночество; (2) трудности в семье; (3) желание помочь другим и неприятие социальной несправедливости; (4) неприятие ограниченности и предубеждений и (5) желание служить. Эти результаты были получены на основе изучения более 7000 подростков, принадлежащих к нескольким деноминациям. Второе исследование, проведенное через несколько лет после первого, подтвердило их. В обобщенном виде они представлены в книге Строммена «Пять криков молодости» («Five Cries of Youth», Strommen 1988).

Результаты второго проекта, поддержанного Фондом Лилли, приведены в монографии «Религиозное образование молодежи» («Religious Education Ministry with Youth», Wyckoff & Richter 1982). Первая глава этой книги рассматривает большое количество религиозных исследований молодежи, а в остальных главах обсуждаются различные подходы к этому вопросу.

Добсон написал книгу «Подготовка к отрочеству» («Preparing for Adolescence», Dobson 1978) для совместного чтения детей предподросткового возраста и их родителей. Солидаризуясь с Добсоном относительно важного значения возраста, предшествующего подростковому, Строммен (Strommen 1984) рекомендует начинать молодежное служение с детьми предподросткового возраста (с пятого-шестого класса). Несколько писателей-евангелистов приводят результаты своего совместного труда в книге «Родители и подростки» («Parents and Teenagers», Kesler 1984). Дэвид Элкин, христианский детский психолог, выступавший в радиопрограмме Добсона, написал книгу «Я вырос, но мне некуда идти» («АП Grown Up and No Place to Go», Elkind 1984; см. приложение 11.3). Работы Тони Камполо, особенно его популярный телесериал и книга «Ты имеешь значение» («You Can Make a Difference», Campolo 1984) также помогают понять подростков. Книга этого автора «Социология молодежного служения» («Sociology of Youth Ministry», Campolo 1989) рекомендуется молодым лидерам для расширения их знаний об этом важном жизненном этапе.

позитивную коммуникацию с установкой на принятие и любовь. Полезно сравнить семейные порядки с правилами, принятыми в других христианских семьях. Часто родители депрессивных подростков слишком строги к ним или слишком снисходительны.

ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Маленькие дети привязаны к своим родителям. Они хотят, чтобы родители их любили, и поэтому слушаются. Однако в раннем подростковом возрасте эта привязанность в большой степени переходит к компании сверстников. Большинство подростков принимает моральные стандарты своих ровесников. Конформизм выше всего в возрасте 11-13 лет, а потом уменьшается (Costanzo & Shaw 1966; Steinberg & Silverberg 1986).

Однако, если воспитание, данное родителями, было правильным, подростки выбирают себе компанию, сходную по взглядам с родителями. Хотя замечено (Sebold & White 1980), что в действительно важных вопросах подростки принимают сторону родителей, первостепенным для них является соответствие идеологии и стандартам сверстников, среди которых они стремятся завоевать популярность и социальную значимость.

Родители не могут контролировать друзей, с которыми их дети общаются вне дома. Все, что они могут сделать - контролировать тех, кого дети приглашают домой и высказать свое мнение по поводу круга общения детей, в надежде, что они примут это к сведению. В семье, где налажено общение, мнение родителей уважается детьми и служит им руководством.

Межличностные отношения, завязавшиеся в юности, часто играют в жизни большее значение, чем приобретенные академические знания. В своем обзоре литературы по социализации подростков Сигал (Segal 1967,173) пишет, что «в каждом серьезном труде по социальной психиатрии последнего десятилетия отмечается, что от-

сутствие удовлетворительных межличностных взаимоотношений, возможно, является причиной, а не следствием эмоциональных расстройств».

СЕКС

С началом полового созревания возникают проблемы, связанные с менструациями, мастурбацией и поллюциями.

Если мать заранее рассказала девочке о менструациях, их приход вряд ли будет воспринят как шок. К середине подросткового периода менструальный цикл стабилизируется. В первые две недели каждого цикла у девушки доминирует гормон эстроген, побуждая ее к любящему, теплomu поведению. В течение следующих двух недель преобладает прогестерон, который может вызвать некоторую беззащитность и желание, чтобы ее любили. Затем, за два дня перед началом следующей менструации, девушка может стать раздражительной или недовольной (Wilson, Beecham & Carrington 1966). Родителям не следует слишком потакать дочери. Если она в юности научится справляться с неприятностями, доставляемыми менструацией, это пригодится ей во взрослом возрасте.

У мужчин сексуальное влечение сильнее всего в возрасте 17-18 лет, когда их организм вырабатывает максимум андрогенов; у женщин пик сексуального влечения наступает в возрасте около 30 лет. Согласно опросам Кинси (1948, 1953) около 90% мужчин и 70% женщин к возрасту 21 года имели половые сношения. Хотя эти цифры включают и секс между супругами, нельзя забывать, что социальное принятие добрачных половых отношений в американском обществе несомненно оказывает давление на молодых христиан, желающих отложить секс до вступления в брак. Детям в возрасте 6-7 лет надо рассказать про половые отношения; с подростками эти вопросы следует регулярно обсуждать, чтобы поддерживать в них решимость следовать нормам полового поведения, установленным Богом. Такие обсуждения не надо на-

Приложение 11.3. Слишком рано или слишком поздно?

По мнению Элкинда (Elkind 1981), общество ожидает, что дети быстро повзрослеют, но не дает подросткам прочного фундамента. В отличие от предыдущих поколений (и некоторых культур современности) наше общество продляет детский период безответственности вплоть до возраста двадцати лет и даже позже. Хотя возраст полового созревания снизился, предполагается, что молодежь должна вступать в брак позже (Kotesky 1981, 1991).

Подстегивание взросления детей при одновременном поощрении подростковой безответственности ведет к падению морали. Хотя уже в младших классах школы у детей появляются «бойфренды» и «герлфренды», с которыми они ходят на «свидания», когда молодые люди и девушки достигают половой зрелости и физически созревают для брака, общество говорит им, что они должны подождать по крайней мере до окончания школы, а лучше колледжа.

Во времена Ветхого Завета люди обычно вступали в брак в возрасте 12-13 лет. В Римской империи брак часто заключался в 13 лет (девятнадцатилетняя девушка, не вышедшая замуж, считалась «старой девой»). По этой причине в Библии значительно больше внимания уделено прелюбодеянию, чем добрачным половым отношениям. Последние просто не считались серьезной проблемой, потому что молодежь женилась и выходила замуж до появления сексуальных желаний, а часто и до наступления половой зрелости.

Котески (Kotesky 1981) предлагает следующие пути решения данной проблемы. Во-первых, надо допускать нетрадиционные подходы. Родители и молодежные служители должны сознавать, что мы находимся в исторически уникальной ситуации. Библия ясно запрещает гомосексуальные и гетеросексуальные половые отношения до брака, но она ничего не говорит о мастурбации.

Во-вторых, необходимо обеспечить психологическое консультирование подростков, чтобы помочь им справиться с чувством вины и предоставить добрачное половое обучение.

В третьих, подростки должны принимать на себя ответственность за свое поведение, включая грех.

Наконец, Котески предлагает как возможную христианскую альтернативу ранний брак (даже в возрасте 15-16 лет). Мы признаем, что уровень разводов в ранних браках крайне высок. Возможно, это связано с тем, что некоторые подростки вступают в брак, чтобы избежать плохой ситуации в семье, что предоставляет нежелательную основу для брака. Напротив, Котески выступает за родительскую поддержку новобрачных (но невмешательство в их дела). Он приводит библейские примеры, когда родительская семья и родственники помогали новобрачным. Не являясь безупречным решением, идея Котески все же не должна отвергаться христианами.

вязывать, а ждать для них подходящего момента.

Отношение к мастурбации изменилось во многих христианских общинах, однако

большинство христиан считает, что регулярно заниматься мастурбацией не следует. Некоторым впечатлительным мальчикам надо объяснить, что поллюции - нор-

210 Введение в психологию и консультирование

мальное явление, а мастурбация, практикуемая время от времени, не является грехом.

Обычно отношения между родителями и детьми-подростками складываются по трем следующим сценариям. Одни родители проецируют свои собственные греховные желания на детей и поэтому подозревают их в поступках, которые те не совершали. Другие родители считают своих детей прямым продолжением себя. Обе эти установки не реалистичны. Третий, здоровый, путь взаимоотношений между подростками и их родителями основан на эмпатии (сопереживании). Родители, чувствующие эмпатию к своим детям-подросткам, принимают их как независимых личностей и стараются понять их самих и их трудности. Особенно это касается обсуждения проблем, связанных с сексом. Родители должны быть уверены, что они, с одной стороны, не проецируют на детей необоснованные подозрения, а с другой, не предполагают, что мысли детей полностью совпадают с их мыслями.

Подростковые беременности являются серьезной социальной проблемой. В наше время подростки могут обратиться в клинику, чтобы сделать аборт. Во многих районах США аборт будет сделан любой девушке-подростку, которая считает, что рождение ребенка сопряжено для нее с эмоциональными проблемами. Кстати, исследования показали, что эмоциональные проблемы с большей вероятностью возникают как раз у девушек, которые сделали аборт (Reardon 1987, 119-121). Другая серьезная проблема - венерические заболевания, принявшие среди современной молодежи эпидемический характер.

Свидания

Во время свиданий юноши и девушки приобретают важный опыт, который впоследствии может оказать значительное влияние на отношения в браке. Перед тем, как подростки-христиане получают разрешение ходить на свидания, они должны составить

для себя «правила поведения на свидании» на основе текста Библии. Хорошее правило: назначать свидания только тому, кто является потенциальным женихом (невестой). Христианам нельзя забывать предостережение апостола Павла о «преклонении под чужое ярмо с неверными» (2 Кор.6:14).

Родители часто задают вопрос о том, в каком возрасте можно разрешить подростку ходить на свидания. Ответ зависит от уровня эмоциональной и духовной зрелости подростка. Для «среднего» подростка приблизительные рекомендации таковы: свидания в группе в 13-14 лет, свидания вместе с другой парой - в 15 лет и «настоящие» свидания в 16 лет. Свидания в группе - это, по существу, вечеринка, на которой мальчики и девочки разделяются на пары для игр или общения. На ранней стадии подростки полны любопытства к противоположному полу и хотят все о нем узнать. Затем, в позднем подростковом возрасте, может прийти настоящая любовь.

В сексуальной области, так же как и в других областях жизни, на средней и поздней подростковых стадиях происходит установление ограничений. В раннем подростковом возрасте эти ограничения размыты и могут изменяться. Однако к концу подросткового периода юноша или девушка пытается «найти себя». Поскольку этот процесс включает моральную самоидентификацию, подростки определяют для себя моральные границы. Те из них, кто потом соблюдает эти ограничения, таким образом повышают свою самооценку; те, кто не соблюдает, испытывают чувство вины, и их самооценка понижается.

Подростки, которые начинают ходить на свидания, могут быть очень недовольны своей внешностью. Иногда проблемой становятся угри и интенсивное потоотделение, вызванные гормональными изменениями в период полового созревания. Более тщательная личная гигиена обычно решает проблему прыщей и запаха пота, но в тяжелых случаях угревой сыпи нужна по-

мощь дерматолога.

Поздняя подростковая стадия

Приближаясь к 20 годам, многие подростки эмоционально готовы сознательно принять Христа. В этом возрасте они также серьезно думают о том, какую выбрать карьеру, чего достичь в жизни и с каким человеком ее связать.

В позднем подростковом возрасте многие дети начинают критически относиться к родителям. Частично это объясняется тем, что их собственные цели - зачастую идеалистические и недостижимые - проецируются на других, особенно на родителей. Подростки могут считать, что их родители не соответствуют той жизни, которую они надеются вести в будущем. Чем старше и мудрее дети, тем более терпимо они относятся к родителям.

Становясь взрослыми, юноши и девушки теряют интерес к самоанализу и становятся ориентированными на достижения. Некоторые исследователи (Glasser 1965) считают, что теперешние молодые люди гораздо меньше ориентированы на достижения, чем их сверстники из предыдущего поколения. Похоже, что сегодня основная часть молодежи больше думает о развлечениях и удовольствиях, чем о достижениях и целях.

Конечно, в настоящее время молодежь имеет дело с проблемами, которые просто не существовали для прошлых поколений, например, засилье наркотиков и оккультных течений. В 1960-е годы студенческая молодежь проявляла политическую активность, однако сегодня для подростков скорее характерна апатия. Чувствуя пустоту в своей жизни, они пытаются заполнить ее наркотиками и дикими развлечениями. Даже многие подростки-христиане также кажутся апатичными, скучающими и думающими больше о себе, чем о Христе. Евангелические группы, такие, как Навигаторы, Общество спортсменов-христиан, Кампус Крусеид, Интер-Варсити, Молодая жизнь, помогают молодым людям лично принять

Христа. Без личного принятия Иисуса истинная самоидентификация христианина нереальна (Campolo 1984).

Беглецы

В том, что подростки убегают из дома, нет ничего необычного. Анализируя особенности этого явления в каждом конкретном случае, психиатр может многое узнать про подростка и его семью. Избалованные, зависимые подростки (обычно девочки) убегают из дома, чтобы наказать своих родителей за то, что им что-то не разрешили. В этом случае беглецы сами стараются, чтобы их вернули домой через один-четыре дня; дольше они не могут вынести разлуку с матерью.

Подростки, которые убегают из дома по-настоящему, часто имеют более здоровую психику, чем те, которые убегают только на один-два дня. Иногда бегство из дома - более конструктивный выход, чем жизнь в психически нестабильной семье. Если подросток убегает из дома для того, чтобы заставить родителей почувствовать себя виноватыми, его не надо вознаграждать, когда он вернется. Если побеги из дома превращаются в постоянную проблему, необходимо обратиться к профессиональному консультанту, чтобы выяснить, что именно не в порядке в семье. В Америке каждый год убегает из дома от 600 тысяч до миллиона подростков (Stierlin 1973). Больше половины из них - девочки, обычно из пригородов, где живут белые американцы. Стерлин (Stierlin 1973) отмечает:

«Чем больше ограничивающий свободу («душаший») родитель потворствует ребенку и балует его, тем более конфликтным, ненасытным и ужасным становится ребенок. Характер межличностных контактов такого ребенка - быстрое разочарование в сверстниках и постоянные конфликты с родителями - объясняет, почему многие такие подростки убегают из дома, но быстро возвращаются обратно».

В такой ситуации задача психотерапевта - постараться, чтобы родители и ребе-

нок стали более независимы друг от друга. Действительно, «успешный побег подростка из дома, возможно, означает прогресс, а не ухудшение проблемы, поскольку такой побег указывает на возросшую способность подростка (и его родителей) жить отдельно и независимо друг от друга (Stierlin 1973).

ОБОДРЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ-ХРИСТИАН

Наверное, единственное, что труднее, чем быть подростком - это быть родителем подростка. Многие родители-христиане ощущают страх, теряя контроль над своими детьми, или же им не нравится то, что выбирает в жизни их ребенок-подросток. Родители нуждаются в одобрении, особенно когда они думают, что совершили серь-

езные ошибки. Можно напомнить им, что апостол Павел сравнивал жизнь христианина с соревнованием: «Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить» (1 Кор.9:24). Соревновательный дух Павла должен стимулировать родителей-христиан, которые в воспитании детей действительно находятся в постоянном соревновании с мирскими влияниями. Родители стараются, чтобы их дети росли эмоционально и духовно здоровыми.

Каждый год самые лучшие футболисты в колледже отбираются для профессиональных футбольных команд. Что было бы, если бы Бог каждый год отбирал самых лучших родителей для воспитания детей? Павел сказал: «Так бегите, чтобы полу-

Приложение 11.4.

Позвольте детям жить своей жизнью

Многие христианские родители не знают, когда им следует «отпустить на волю» своих детей. Когда птенец малиновки достигает определенного возраста, его мать выталкивает его из гнезда: таким образом он учится летать. Ни один подросток не «научится летать» без независимости и преодоления трудностей. К психиатрам обращается немало невротиков, продолжающих жить с родителями в возрасте 30 лет и старше. Особенно это касается молодых людей, которые впоследствии заболевают шизофренией. Также это характерно для алкоголиков, многие из которых несколько раз женятся на женщинах материнского типа, но в конце концов разводятся с последней из них и уже до конца своей короткой жизни поселяются с матерью.

Подросткам, закончившим школу, полезно уехать за несколько сотен миль от дома. В колледже или другой ситуации они развивают таланты, данные им Богом, и учатся жить, делая ошибки и исправляя их. Если родители растили их в ключевые первые шесть лет жизни, когда формируются основы личности, согласно Божьим установлениям, большинство из них будет в порядке.

Родители должны доверять своим детям. Если они не воспитали детей по Божьим принципам, то попытки научить восемнадцатилетнего юношу или девушку тому, что он или она должен был усвоить в три года, будут по большей части бесплодными. Взрослые дети должны учиться у жизни, а родители могут молиться, чтобы у них все было хорошо. Высшая свобода состоит в том, чтобы, сделав ошибку, идти дальше, усвоив данный жизнью урок. Родителям не следует ругать взрослых детей за их ошибки. Дети, скорее всего, сами будут порицать себя за них, когда никого не будет рядом. Если дети научатся не бояться неудач, они усвоят важнейший жизненный урок.

чить». Часто родители думают, что постоянно совершают ошибки. Но жалеть о прошлом бесполезно. Им надо стараться быть самыми лучшими родителями для своих детей. Многие родительские ошибки не слишком влияют на подростков. Общий стиль воспитания куда важнее, чем совершаемые иногда ошибки (Kagan 1979).

Родители-христиане должны посвятить себя Богу, чтобы дать Ему возможность совершить в жизни детей то, что Он хочет. Он обещал помочь родителям сделаться такими, какими Он их видит. Родители должны исповедаться в своих ошибках Богу, потому что «если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин.1:9). Родители должны научиться прощать себя и двигаться дальше, «забывая заднее и простираясь вперед» (Флп.3:13). Бог щедро вознаграждает родителей, отворачивающихся от эгоистических целей нашего мира и полностью посвящающих себя тому, к чему Он призывает: быть мудрыми, сильными, любящими и верующими.

Взрослый возраст

Ученые только недавно начали исследовать психологическое развитие во взрослом возрасте, поэтому большинство результатов в этой области носят предварительный характер. Взрослый возраст разделяется на три периода: ранняя взрослость (20-30 лет), средний возраст (40-65 лет) и поздняя взрослость (пенсионный возраст).

Ранняя взрослость

Эриксон описывает ранний взрослый возраст как время, когда человек делает выбор между близостью и изоляцией; т.е. выбирает либо близкие отношения и (или) брак (при этом приходится чем-то пожертвовать), либо отказывается от таких отношений, потому что их боится (Paralia & Olds 1986). Нормой для этого возраста являются взаимные и любящие гетеросексу-

альные отношения. Брак и сексуальная близость служат основой для построения новой семьи.

ЛЮБОВЬ, БРАК И СЕКС

Большинство вступающих в брак американских пар женятся по любви. В этом отношении Америка представляет историческое и культурное исключение: в этой стране брак заключается на основе чувства, а не на основе тщательного рассмотрения всех обстоятельств. Многие американцы, планирующие развод, жалуются, что они «больше не чувствуют любви» и считают это достаточной причиной, чтобы расстаться. Иррациональность романтической любви анализировалась в некоторых социологических работах (Campolo 1986).

Что такое любовь? Это чувство, действие или порождение нашего воображения? Настоящая любовь реально существует, хотя то, что люди *принимают* за любовь, на поверку часто оказывается иллюзорным чувством. Многие ошибочно полагают, что любовь автоматически приходит и остается навсегда после выполнения некоего магического ритуала, например, произнесения слов «согласен» («согласна»), Несмотря на то, что в любви много эмоций, это чувство больше, чем эмоции.

Бог создал нас так, что мы можем любить на трех уровнях: духовном, эмоциональном и физическом. Любовные отношения должны развиваться именно в этом порядке. В современном обществе часто первой бывает физическая любовь, которая на деле не более, чем обычная похоть, обесценивающая сексуальные отношения, созданные Богом. Бог предназначил физические отношения, облегчающие сексуальное напряжение, для регулярного применения в браке. Он предупредил о негативных последствиях прелюбодеяния, блуда и гомосексуализма.

К психологам обращается множество пациентов с сексуальными проблемами, возникших благодаря викторианским заблуждениям относительно того, что гово-

рится о брачных сексуальных отношениях в Библии. Викторианская этика родителей оборачивается грустными последствиями для детей. Христиане часто забывают о том, что апостол Павел советовал супругам не уклоняться от сексуальных отношений, за исключением времени молитвы (1 Кор.7:3-5).

Мужчины и женщины, супруги которых не обращают внимания на их сексуальные потребности, испытывают искушение удовлетворить эти потребности невротическими способами, противоречащими Писанию. В христианском браке физическая любовь прекрасна в глазах Бога, который сотворил эту пару друг для друга. Сексуальные отношения как физическое выражение любви, существующей на духовном и эмоциональном уровне, поддерживают психологическое здоровье всей семьи. К сожалению, немногие люди достигают своего «потенциала любви» в брачных отношениях.

Первая любовь подростка зачастую на деле означает следующее: «Я хочу использовать тебя, чтобы доказать свое значение и удовлетворить свои физические и эгоистические нужды». Наивному подростку такая любовь льстит, однако эмоционально зрелый и реалистичный человек знает, что подобная любовь только тешит самолюбие, не удовлетворяя душевных и духовных потребностей. Настоящая любовь терпелива и добра; она желает добра партнеру, ничего не ожидая взамен, хотя и радуется, если разделена (1 Кор. 13).

Многие люди умеют любить только на инфантильном, детском или подростковом уровне. Настоящая, зрелая любовь встречается у немногих взрослых и подростков, и, в качестве исключения, у детей. Обычно такого состояния люди достигают Божьей помощью: «Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога; кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» (1 Ин.4:7-8).

Роли МУЖА И ЖЕНЫ

Мужья и жены равны, но их роли различны. Роль мужа - обеспечивать семью. Муж обеспечивает духовные, психологические и физические потребности семьи, а также сексуальные потребности жены. В традиционных браках муж является высшим авторитетом, хотя и советуется с женой перед принятием решений. Муж осуществляет руководство в семье (Blitchington 1980).

Библейские указания помогут мужу в выполнении его роли. Главное для мужа - любить свою жену жертвенной и преданной любовью, подобно тому, как Христос любил церковь (Еф.5:25-33). Такая любовь обеспечивает стабильность и защищенность. Истинная любовь избегает резкости и суровости (Кол.3:19). Чувства мужа к жене подчеркиваются такими выражениями любви, как цветы, комплименты и телефонные звонки.

Муж должен быть вежливым с женой и внимательным к ней, например, открывать перед ней дверь и пододвигать стул в ресторане. Похвала на людях служит позитивным подкреплением, помогающим развивать в жене желаемые качества. Кроме того, наедине мужу следует словесно выражать жене свою любовь. Жене нужно напоминать о ее привилегированном положении. Критиковать ее следует только наедине и никогда не подвергать критике те качества, которые она не в силах изменить. Неразумно сравнивать свою жену с другими женщинами; кроме того, муж не должен ожидать от жены большего, чем от других людей. Наконец, муж не должен ложиться спать раздраженным (Еф.4:26-27). С гневом надо разбираться сразу, и супруги должны простить друг друга независимо от того, кто прав, кто виноват, до того, как они лягут спать.

Как отмечалось выше, роль жены не «хуже», чем у мужа, она просто другая. Библия описывает роль жены как подчиненную (Еф. 5:22), однако это не означает, что жена должна быть рабыней или бессло-

весным и безмозглым созданием. Подчинение жены мужу выражается в уважении и признании его руководящей позиции в семье.

Библия указывает, что жена должна проявлять уважение к мужу. Муж нуждается в уважении так же, как жена в любви. Жене не следует обсуждать недостатки мужа с другими людьми. Она должна знать, что ему нравится. Ей запрещается сварливость, сплетни и сомнения в способности мужа принимать решения.

Кроме того, жена должна понимать, что в сексуальность мужчины преобладает физический аспект, тогда как в сексуальности женщины - эмоциональный. Мужчина быстрее возбуждается и обычно более сексуально активен: секс может быть нужен ему чаще, чем жене. Оба супруга должны научиться сексуально удовлетворять друг друга. Например, мужу следует научиться удлинять период предшествующих половому акту ласк, чтобы его жена достигла оргазма. Многие женщины не получают удовлетворения от секса, потому что их мужья слишком поспешны (Wheat & Wheat 1981).

Жена должна быть хорошей хозяйкой. В Библии идеальной жене приписывают-

ся хорошие деловые способности (Пр. 31). Жене следует не лениться, а проявлять активность как в доме (Тит 2:3-5), так и вне его (Пр. 31). Обязанности вне дома не должны отвлекать жену от домашней работы.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Важным аспектом ранней взрослости является роль родителя. Современная тенденция - иметь меньше детей в более позднем возрасте. Многие пары заводят первого ребенка в возрасте 30 лет. Конечно, мудро не заводить ребенка сразу после заключения брака. Супругам надо приспособиться друг к другу и привыкнуть к своим новым ролям мужа и жены. В раннем рождении детей есть как преимущества, так и недостатки, но преимущества перевешивают (Olds 1983). Дети налагают на семью определенные финансовые и эмоциональные обязательства, однако некоторые данные говорят о том, что современные исследования слишком подчеркивают негативные стороны воспитания детей в первые годы брака (Papalia & Olds 1986).

Бог дал родителям необыкновенную ответственность: определить пути своим детям. «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда состареет» (Притчи 22: 6). Воспитание ребенка в первые шесть лет оказывает влияние на следующие 60-70 лет его жизни и, возможно, определяет, насколько он будет успешен и счастлив.

Весь текст Писания проникнут заботой Бога о детях. «Приносили к Нему детей, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же не допускали приносящих» (Марк 10:13). Очевидно, ученики считали, что Христос слишком занят беседой с взрослыми, чтобы отвлекаться на детей. Однако

«увидев то, Иисус вознегодовал и сказал им: пустите детей приходить ко мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие. Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него. И обняв их, возложил руки на них и благословил их» (Марк 10:14-16).



Приложение 11.5. Литература по браку и воспитанию детей

Выпущены многочисленные христианские книги по проблемам брака и воспитания детей. Одни из них основаны на собственном опыте, другие используют материалы соответствующих научных исследований.

Лучшими книгами по вопросам брака и семьи (в дополнение к источникам, упомянутым в других главах) являются «Брак и семья» Гранлана («Marriage and Family», Grunlan 1984), «Семья» Балсуик и Балсуик («The Family», Balswick & Balswick 1989) и «Строительство семьи» Рекерса («Family Building», Rekers 1985). Последняя книга является компиляцией материалов 23 авторов. В ней рассматриваются шесть качеств крепкой семьи: ответственность, проведение времени вместе, хорошее качество общения, взаимное одобрение, духовная ответственность и умение справляться с кризисными ситуациями. Еще одна полезная книга - «Брачное консультирование» известного христианского консультанта Нормана Райта («Christian Counseling», Norman Wright 1981). Наконец, Джеймс Добсон написал по крайней мере дюжину легко читаемых и интересных книг по вопросам брака и воспитания детей. Его практические рекомендации разумны с точки зрения психологии и проникнуты духом христианства.

В недавних публикациях вопросы брака часто обсуждаются в связи с определенной стадией развития взрослого человека («Your Marriage Can Survive Mid-Life Crisis», Conways 1988; «Seasons of a Marriage», Wright 1982; «Keeping Our Troth», Olthuis 1986).

Дети приводятся как пример для взрослых и в следующем отрывке Евангелия от Матфея, который также предостерегает нас по поводу нашего отношения к детям.

«В то время ученики приступили к Иисусу и сказали: кто больше в Царстве Небесном?

Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них и сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное; итак, кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном; и кто примет одно такое дитя во имя Мое, тот Меня принимает; а кто соблазнит одного и малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему мельничный жернов на шею и потопили его в глубине морской.

Горе миру от соблазнов, ибо надобно придти соблазнам; но горе тому человеку, чрез которого соблазн приходит» (Мф.18:1-7).

Бог также предостерегает родителей по поводу серьезности их обязанностей в вос-

питании детей: «ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель. Наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих меня» (Исх.20:5).

Этот отрывок из Писания беспокоит многих людей, которые не понимают, как Бог может наказывать три-четыре поколения потомков за грехи их родителей. Это кажется несовместимым с евангельскими текстами, говорящими о любви Христа к детям. Однако для психиатра, каждый день имеющего дело с психологически неадекватными детьми и их родителями, дедами и бабушками, смысл данных отрывков кристально ясен.

Одной из основных причин невроза у ребенка является невротические отношения между его родителями. Очень часто помощь ребенку заключается в обучении его родителей тому, как жить и любить. Мужья и жены, чьи потребности в любви не удовлетворены в браке, часто начинают искать любовь вне его. Например, муж заводит любовную связь «на стороне», а жена

формирует невротическую потребность в любви ребенка. Невротическая мать может так нуждаться в любви детей, что никогда их не наказывает: ведь наказание может привести к тому, что любовь ребенка прекратится на несколько минут или часов. Бывает, что матери и отцы обращаются за любовью к детям и обращаются с ребенком противоположного пола как с «маленьким супругом».

Некоторые матери не хотят, чтобы ребенок вырос, потому что они очень боятся остаться без единственной важной для них привязанности. Поэтому они подавляют ребенка, балуют его, принимают за них все решения и противостоят их независимости. В возрасте шести лет такой ребенок может бояться идти в школу из-за сильной невротической привязанности к матери. В подростковом возрасте, осознав свою не-

Приложение 11.6. Ответственны ли родители за поведение своих детей?

Майерс и Дживз (Myers & Jeeves 1987) поднимают интересный вопрос о том, насколько родители ответственны за поведение своих детей. Обсуждая детскую психологию в предыдущей и психологию подростка в этой главе, мы предполагали, что родители оказывают сильное влияние на своих детей. Однако могут ли родители приписывать себе все успехи своего ребенка или всю ответственность за его неудачи?

Добсон (Dobson 1978) указывает на то, что некоторые дети как бы рождаются с плохим характером. По его словам, они уже в роддоме «курят сигару и жалуются на погоду». Такой требовательный и непокорный ребенок - сущее наказание для родителей. Другие дети послушны и обладают легким характером. Очевидно, большинство детей находится где-то посередине между этими двумя категориями, хотя Добсон считает, что непокорных детей больше (Dobson 1978).

Хотя мы можем многое узнать о воспитании из соответствующей психологической литературы и должны стремиться к этому, чтобы как можно лучше воспитывать своих детей, результат не полностью в наших руках. Иногда из очень плохих семей выходят нормальные люди, а в прекрасных семьях с хорошими родителями вырастают отвратительные дети.

Чем это объяснить? Библия говорит о том, что в жизни каждый из нас стоит перед множеством дорог. Бог в Своей

мудрости дает нам свободу выбора. Родительское воспитание не формирует нас полностью: мы представляем собой комбинацию врожденных черт характера, родительского влияния и личного выбора.

Добсон (Dobson 1987) подчеркивает правильную интерпретацию Притчей 22: 6: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, и когда состареет». Эта притча, как и другие притчи, имеет вероятностный характер. Библейские притчи это не абсолютные утверждения, не имеющие никаких исключений, а описания закономерностей человеческого поведения.

Рассмотрим Притчи 10: 27: «Страх Господень прибавляет дней, лета же нечестивых сократятся». Это общая тенденция, из которой есть исключения: некоторые набожные люди умирают молодыми, а порочные люди доживают до старости. Сходным образом, стих 22: 6 Книги Притчей в правильной интерпретации говорит о том, что должным образом воспитанные дети, вероятно, не отойдут от веры, но у них, несомненно, остается право выбора. Мы как христиане должны стараться воспитывать детей согласно указаниям Библии и обоснованным принципам психологии, но, когда они вырастают, они должны сами принимать решения (см. приложение 11.3). Мы ответственны за то, чтобы как можно лучше воспитывать своих детей, но конечный результат воспитания не находится полностью под нашим контролем.

адекватность, такие дети часто начинают употреблять алкоголь или наркотики, ненавидеть мать и не достигают эмоциональной зрелости. Когда такой ребенок в конце концов женится и заведет детей, невротическая мать может попытаться установить доминирующую роль в его семье, подавляя внуков и провоцируя ссоры между их родителями. Таким образом, отсутствие любви между родителями может оказать влияние на несколько поколений.

Грешная жизнь родителей, не подчиняющаяся принципам Слова Божьего, повлияет на их детей, и детей их детей - вплоть до трех-четырех поколений. Не Бог наказывает этих детей за грехи - их наказывают родители, которые живут, не подчиняясь предписаниям Бога.

Стадии взрослости по Левинсону

Левинсон (Levinson 1978) проводил обширные опросы мужчин, чтобы выяснить, как они изменяются с возрастом. Он обнаружил, что, начиная с позднего подросткового возраста до приблизительно 24 лет, молодые люди находятся в переходном периоде к взрослости. Обычно в этом возрасте они покидают родительский дом и начинают самостоятельную жизнь.

Мужчины входят во взрослый мир в возрасте 22-28 лет. Впрочем, в эти годы их профессиональный статус остается не совсем определенным. Одни мужчины определяются с выбором профессии и стабильно работают, а другие мечтают и экспериментируют, но не делают окончательного выбора. Часто молодой человек находится в тесных взаимоотношениях с «ментором», человеком старше его на 8-15 лет, который вдохновляет, поддерживает и обучает его.

Между 28-33 годами наблюдается еще один переходный период, когда человек пересматривает свою жизнь и либо решает что-то изменить, либо остается верным своему браку и выбранному занятию. В этом возрасте часто происходит кризис и смена профессии; вероятность развода в нем вы-

сока. Другое исследование (Sheehy 1976) показало, что женщины также переживают переходный период в возрасте около 30 лет, причем многие из них вместо карьеры выбирают семью и воспитание детей.

Левинсон отмечает, что в следующей фазе ранней взрослости (32-40 лет) происходит стабилизация и развитие второй структуры взрослой жизни (первая была сформирована в течение третьего десятилетия жизни). В этом возрасте определяются новые цели и место в обществе; личностный и профессиональный рост наблюдается на фоне сохранения стабильности.

К концу этого периода мужчина часто начинает ощущать потребность в большей независимости, в то же время нуждаясь в уважении и поддержке. Он может испортить отношения с членами семьи, коллегами на работе и друзьями. «Ментор», помогавший ему на более ранней стадии, к этому возрасту обычно уже утерян.

В этом периоде существует пять альтернативных способов «корректировки курса». Большинство остается верным своей профессии. Кто-то переживает (или считает, что переживает) серьезную неудачу. Кто-то чувствует необходимость радикальной перемены и пытается определить направление дальнейшей карьеры. Еще кто-то получает повышение по службе. Наконец, небольшой процент мужчин этого возраста переживает период нестабильности, которая обычно сохраняется в течение всего четвертого десятка жизни.

Женщины часто проходят сходные стадии ранней взрослости, хотя для них характерен конфликт между традиционной ролью хозяйки и матери и социальным давлением, побуждающим их к карьерному росту вне дома. Однако, даже работая вне дома, женщины обычно описывают свою работу в терминах отношений между людьми, а не достижений (Gilligan 1983).

Средний возраст

Средний возраст начинается в возрасте около 40 лет. Согласно Эриксону (Erikson)

1963), для этого возраста характерен конфликт между продуктивностью и застоём. Важным компонентом продуктивности является внесение вклада в следующее поколение путем воспитания собственных детей или в роли ментора.

Люди среднего возраста, успешно справляющиеся с жизнью, характеризуются следующими четырьмя качествами. Во-первых, они определяют себя в терминах мудрости, а не физической силы, которая к этому времени начинает уменьшаться. Во-вторых, они начинают ценить других людей за их уникальные качества и дружбу. В-третьих, им необходима эмоциональная подвижность, поскольку в этом возрасте они начинают терять некоторые отношения из-за смерти родителей и друзей. В-четвертых, хотя они уже нашли ответы на основные жизненные вопросы, они открыты и лабильны в своих оценках.

Юнг (Jung 1933) предполагает, что в среднем возрасте происходит смена акцентов с внешних сторон жизни (профессии и семьи) на ее внутренние аспекты (поиск ответов на вопросы). Люди старше 40 лет в общем ориентированы на духовный поиск. Середина жизни часто описывается как время, когда происходит смена профессии или развод.

Однако последние исследования показывают, что подобный кризис характерен в основном для представителей нижнего

слоя среднего класса типа клерков или мелких бизнесменов (Farrell & Rosenberg 1981). Такие люди обычно довольно хорошо адаптированы, но имеют тенденцию проецировать свои проблемы на других. Кризис может спровоцировать жена, угрожающая разводом из-за внешних проблем. В подобной ситуации 12% людей переживают кризис в явном виде, 56% также переживают кризис, однако скрывают его или не осознают, что он происходит, а у остальных кризиса не происходит. Выражение «кризис середины жизни» часто используется для обозначения длительного чувства незащищенности. Может быть, этот кризис используется как удобная отговорка при супружеской неверности и других видах безответственного поведения.

Левинсон подчеркивает, что в возрасте 40-45 лет человек переживает переходный период, соответствующий предполагаемому «кризису середины жизни», однако к середине пятого десятка его жизнь стабилизируется благодаря использованию типов поведения либо выработанных ранее, либо новых, приобретенных в результате кризиса. По мнению Левинсона, многие люди считают это время наиболее творческим и полноценным в своей жизни.

В возрасте 50-55 лет мужчины снова вступают в переходный период, однако не переживают очередной кризис (за исключением случаев, когда они не пережили

Приложение 11.7. Менторы в церкви

В большинстве церквей есть «старейшины», которые помогают пастору заботиться о нуждах общины. Таких людей, возможно, следует использовать как менторов молодежи, особенно духовно незрелых ее представителей. Слишком часто христиане действуют в одиночку, тогда как в Писании ясно сказано, что мы принадлежим *общности* верующих. Джой (Joy 1988) отмечает, что Павел был ментором Тимофея. Зачастую пастор несколько дистанцируется от прихожан. Необходимо развивать служение, в котором принимают участие зрелые христиане старшего возраста. Такие менторы могут помогать более молодым христианам в решении их проблем и периодически проверять, как идет их духовное развитие. В таких отношениях духовным менторам следует избегать позиции доминирования: надо не только давать, но и принимать.

220 Введение в психологию и консультирование

кризис до этого возраста). С 55 до 60 их жизнь снова стабилизируется; с 60 лет начинается переход к пенсионному возрасту и поздней зрелости. В этой фазе среднего возраста, женщинам приходится приспособиться к так называемому «пустому гнезду», т.е. к дому, который покинули дети, а также перенести физическое испытание - менопаузу. Впрочем, ученые считают, что приспособиться к этому не так уж трудно, как обычно считается, хотя женщинам в этом возрасте приходится интенсивно бороться за переход от роли, сосредоточенной на доме и семье, к новым ролям вне дома (Baruch, Barnett & Rivers 1983; Rubin 1979).

Поздняя зрелость

В поздние годы жизни происходит постепенный спад физических сил и умственных способностей. Существует тенденция стереотипно представлять пожилых людей как «старых и дряхлых»; между тем многие из них десятилетиями сохраняют вы-

сокий уровень интеллекта, хотя чаще болеют и слабеют физически. Многие пожилые люди сталкиваются с одиночеством, ухудшением жилищных условий, потерей социального статуса и дохода (Peters 1985).

По Эриксону (Erikson 1963), это время жизни отмечено кризисом между интеграцией своего «я» и отчаянием. Старики либо принимают свое прошлое, либо жалеют о нем. Те из них, кто успешно осуществляет «я»-интеграцию, считают, что прожили жизнь хорошо и мирятся со своими недостатками и промахами. Напротив, старики, не достигшие «я»-интеграции, впадают в отчаяние, понимая, что уже поздно начинать жизнь сначала. Хотя, по мнению Эриксона, все пожилые люди в какой-то мере испытывают отчаяние, у них теперь есть время для развлечений (в каком-то смысле старость это второе детство) и они могут продолжать творческую и активную (в том числе сексуально активную) жизнь.

В поздние годы происходит формирование новых семейных ролей, например

Приложение 11.8. Литература по развитию во взрослом возрасте и смерти

Существует несколько хороших книг по развитию человека во взрослом возрасте. Преподаватель христианской педагогики в Евангелической семинарии Тринити Чик Селл написал книгу «Переходный период» («Transition», Sell 1985). Теория развития во взрослом возрасте рассматривается в работе Стаблфилда «Церковное служение для взрослых» («Church Ministry to Adults», Stubblefield 1986). Две книги по религиозному преподаванию («Religious Education of Adults», McKenzie 1982 и «Religious Education of Older Adults», Vogel 1984) не являются полностью евангелическими, но могут быть с пользой применяться христианами. Более ранняя, но до сих пор представляющая ценность книга - «Человек в переходном периоде» Коллинза («Man in Transition», Collins 1971).

Две превосходных книги о смерти и умирании - «Служение для умирающих» («Resources for Ministry in Death and Dying», Platt & Branch 1988) и «Когда близкий человек умирает» («When Someone You Love is Dying» Kopp 1980). Мы также рекомендуем книгу «Смерть и забота общины» («Death and the Caring Community», Richards & Johnson 1980) и «Перед лицом смерти и загробной жизни» («Facing Death and the Life After», Graham 1987).

роли дедушки и бабушки. Дедушки и бабушки обычно получают большое удовольствие от внуков - такое же или больше, чем от собственных детей, потому что теперь у них нет ответственности и недостатка времени, которые мешали им радоваться детям в молодости. Иногда происходит реверсия ролей: взрослые дети выполняют «родительскую роль» по отношению к собственным состарившимся родителям.

В нашем обществе пожилые люди теряют статус, однако в некоторых других культурах старость ценят и уважают за мудрость. В США многие старики страдают от недостатка внимания или их помещают в интернаты. Наше общество, ориентированное на молодость, легко забывает о значительном вкладе, который могут внести пожилые люди.

Пожилые люди хотят участвовать в жизни, а не играть роль пассивных наблюдателей (Maloney 1986). В старости люди

становятся мудрыми, терпимыми и вдумчивыми. В этом возрасте они могут впервые придти к Христу. Малони (Maloney 1986) заключает, что по мере того, как многочисленное поколение, родившееся в годы после Второй мировой войны, движется к старости, необходимость в гериатрической помощи в больницах и других социальных учреждениях будет повышаться. В церковных приходах увеличится число болеющих прихожан, которых надо будет навещать.

Старость заканчивается смертью. В последние годы этот аспект человеческой жизни интенсивно изучался. Появился целый ряд прекрасных публикаций, рассматривающих смерть и горе по умершему как с психологической, так и с христианской точки зрения. Развитие человека не заканчивается с детством или юностью. Напротив, потенциал для продолжения эмоционального, духовного и интеллектуального роста сохраняется в течение всей жизни.

Литература

- Alexander, J. 1973. Defensive and supportive communications in normal and deviant families, *Journal of Consulting Clinical Psychiatry* 40: 223-231.
- Balswick, J., & J. Balswick. 1989. *The family*. Grand Rapids: Bakers.
- Baruch, G., R. Barnett, & C. Rivers. 1983. *Lifeprints*. New York: McGraw-Hill.
- Blichington, W. 1980. Sex roles and the Christian family. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Bios, P. 1962. *On adolescence*. New York: Free.
- Caine, N. 1986. On adolescence. In: *Comparative primate biology*, eds. G. Mitchel & J. Erwin. Vol. 2. New York: Liss.
- Campolo, A. 1984. *You can make a difference*. Waco: Word.
- Campolo, A. 1986. *Who switched the price tags?* Waco: Word.
- Campolo, A. 1989. *A sociology of youth ministry*. Grand Rapids: Zondervan.
- Campolo, A., & D. Ratcliff. 1991. *Activist youth ministry*. In: *Handbook of youth ministry*, eds. D. Ratcliff & J. Davies. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- Collins, G. 1971. *Man in transition*. Carol Stream, 111.: Creation.
- Conway, J., & S. Conway. 1988. *Your marriage can survive mid-life crisis*. Nashville: Nelson.
- Costanzo, P., & M. Shaw. 1966. Conformity as a function of age level. *Child development* 37: 967-975.
- Dobson, J. 1978a. *Preparing for adolescence*. Santa Ana, Calif.: Vision.
- Dobson, J. 1978b. *The strong-willed child*. Wheaton, 111.: Tyndale.
- Dobson, J. 1980. *Emotions: Can you trust them?* Ventura, Calif.: Regal.
- Dobson, J. 1987. *Parenting isn't for cowards*. Waco: Word.
- Elkind, D. 1981. *The hurried child*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Elkind, D. 1984. *All grown up and no place to go*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Erikson, E. 1963. *Childhood and society*. 2nd rev. ed. New York: Norton.
- Farrell, M., & S. Rosenberg. 1981. *Men at midlife*. Boston: Auburn.
- Gilligan, C. 1983. *In a different voice*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press.
- Gjerde, P. 1986. *The interpersonal structure of*

222 Введение в психологию и консультирование

- family interaction setting. *Developmental Psychology* 22: 297-304.
- Glasser, W. *Reality therapy*. New York: Harper & Row.
- Graham, B. 1987. *Facing death and the life after*. Waco: Word.
- Grunlan, S. 1984. *Marriage and the family*. Grand Rapids: Zondervan.
- Havighurst, R. 1972. *Developmental tasks and education*. 3rd ed. New York: David McKay.
- Joy, D. 1988. *Walk on*. Wheaton, Ill.: Victor.
- Jung, C. 1933. *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace.
- Kagan, J. 1979. Family experience and the child's development. *American Psychologist* 34:886-891.
- Kesler, J., ed. 1984. *Parents and teenagers*. Wheaton, Ill.: Victor.
- Kinsey, A. et al., 1948. *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: Saunders.
- Kopp, R. 1980. *When someone you love is dying*. Grand Rapids: Zondervan.
- Kotesky, R. 1981. Growing up too late, too soon. *Christianity Today* (Mar. 13): 24-28.
- Kotesky, R. 1987. *Understanding adolescence*. Wheaton, Ill.: Victor.
- Kotesky, R. 1991. Adolescence as a cultural invention. In: *Handbook of youth ministry*, eds. D. Ratcliff & J. Davies. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- Levinson, D. 1978. *Seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Lidz, T. 1968. *The person*. New York: Basic.
- McKenzie, L. 1982. *The religious education of adults*. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- McPherson, S., et al. 1973. Who listens? Who communicates? *Archives of General Psychiatry* 28: 393-399.
- Maloney, H. 1986. The graying of America. *Christianity Today* (Jan. 17): 8.1-9.1.
- Montemayor, L. 1982. The relationship between parent-adolescent conflict and the amount of time adolescents spend alone. *Child development* 53:1512-1519.
- The myth of the generation gap. 1984. *Christianity Today* (Oct. 19): 14-19.
- Odom, L., J. Seeman & J. Newbrough. 1971. A study of family communication pattern and personality integration in children. *Child Psychology and Human Development* 1: 285.
- Olds, S. 1983. *The working parent's survival guide*. New York: Bantam.
- Olthuis, J. 1986. *Keeping our troth*. San Francisco: Harper & Row.
- Papalia, D., & S. Olds. 1986. *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Peters, J. 1985. Youth and aging. In: *Social problems: Christian perspectives*, eds. C. DeSanto & M. Poloma. Winston-Salem, N.C.: Hunter.
- Peterson, A. 1988. Adolescent development. *Annual Review of Psychology* 39: 583-607.
- Piaget, J. 1967. *Six psychological studies*. New York: Random.
- Platt, L., & R. Branch. 1988. *Resources for ministry in death and dying*. Nashville: Broadman.
- Reardon, D. 1987. *Aborted women*. Westchester, Ill.: Crossway.
- Rekers, G. 1985. *Family building*. Ventura, Calif.: Regal.
- Richards, L., & P. Johnson. 1980. *Death and the caring community*. Portland, Oregon: Multnomah.
- Rubin, C. 1979. *Women of a certain age*. New York: Harper.
- Sebald, H. and B. White. Teenagers' divided reference groups. *Adolescence* 15: 979-989.
- Segal, B., et al. 1967. Work, play and emotional disturbance. *Archives of General Psychiatry* 15:173.
- Sell, S. 1985. *Transition*. Chicago: Moody.
- Selman, R. 1980. *The growth of interpersonal understanding*. New York: Academic.
- Sheehy, G. 1976. *Passages*. New York: Dutton.
- Steinberg, L., & L. Silverberg. 1986. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child development* 57: 841-851.
- Stierlin, H. 1973. A family perspective on adolescent runaways. *Archives of General Psychiatry* 29: 59.
- Strommen, M. 1988. *Five cries of youth*. San Francisco: Harper & Row.
- Strommen, M., & A. Strommen. 1985. *Five cries of parents*. San Francisco: Harper & Row.
- Stubblefield, J. 1986. *A church ministering to adults*. Nashville: Broadman.
- Udry, R., & L. Tolbert. 1988. Sex hormone effects on personality at puberty. *Journal of Personality and Social Psychology* 54: 291 - 295.
- Vogel, L. 1984. *The religious education of older adults*. Birmingham, Ala.: Religious Education.
- Wheat, E., & G. Wheat. 1981. *Intended for pleasure*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Wilson, J., C. Beecham & E. Carrington. 1966.

Развитие в подростковом и взрослом возрасте 223

Obstetrics and gynecology. StLouis: Mosby.
Wright, H. 1981. Marital counseling. Denver,
Colo.: Christian Marriage Enrichment.
Wright, H. 1982. Seasons of a marriage. Ventura,

Calif.: Regal.
Wyckoff, D., & D. Richter. 1982. Religious
educational ministry with youth. Birmingham,
Ala.: Religious Education.

Психология личности

Личностью называется характерный для данного человека стиль поведения, мыслей и чувств, сохраняющийся во времени и проявляющийся в разных ситуациях. Хотя все мы имеем тенденцию вести себя по-разному с разными людьми, существуют некоторые характеристики поведения и мышления, которые остаются постоянными независимо от ситуации или от собеседника.

Теории личности

Существует целый ряд теорий, описывающих и объясняющих личность; в XX веке преимущественное распространение получили четыре из них. Исторически одной из первых появилась теория черт личности. Древние греки классифицировали людей как флегматиков (неэмоциональных), холериков (активных и раздражительных), сангвиников (оптимистичных) и меланхоликов (склонных к депрессии). ЛаХэй (LaHaye 1971) сделал попытку рассмотреть эти типы личности с точки зрения христианской психологии, однако большинство психологов считает, что эта классификация безнадежно устарела.

Шелдон (Sheldon 1942) предполагал, что тип личности связан с телосложением. Согласно этому автору, эктоморф - это худой, хрупкий, замкнутый и склонный к наукам человек, эндоморф - мягкий, полный, общительный и дружелюбный, а мезоморф - сильный, мускулистый и отличающийся агрессивностью, смелостью и активностью. Многие психологи считают категории личности Шелдона не более чем стереотипами, хотя Такер (Tucker 1983) приводит данные, подтверждающие его теорию.

Олпорт (Allport 1973) выделил три вида черт личности: кардинальные (чрезвычайно сильно влияют на личность), центральные (не являются столь всеобъемлющими, как кардинальные, но проявляют достаточно сильное влияние) и вторичные (ситуационные характеристики).

Сколько существует черт личности? Поскольку такой чертой может быть любая характеристика или качество человека, их число исчисляется тысячами. На основе своих исследований Кэттел (Cattell) выделяет 16 таких характеристик. Возможность основать свою теории на разных чертах личности, с одной стороны, делает этот подход популярным, с другой - уязвимым для сомнений. Описание человека с помощью черт

личности часто грешит свехупрощением. Кроме того, черты личности недоступны для непосредственного наблюдения (о них можно судить только по поведению), а теории личности зачастую упускают из внимания ситуационные влияния на поведение. Наконец, существует уже упомянутая проблема стереотипизации. Характеристики личности не всегда сопутствуют друг другу (например, вопреки мнению Шелдона, далеко не все полные люди общительны).

С теориями черт личности сходна теория личностных конструктов Келли. По этой теории люди создают мысленные конструкции (конструкты), состоящие их противоположных категорий (например, добрый - злой или умный - глупый), которые они затем используют для понимания других людей и интерпретации ситуаций. В определенных ситуациях некоторые из конструктов приобретают большее значение, чем остальные. Таким образом, субъективное мнение данного человека приобретает доминирующее значение.

Фрейд (Freud 1900) рассматривал личность в контексте скрытых бессознательных конфликтов между ид («бессознательное»: фундаментальные внутренние побуждения) и суперэго («сверх-я»: совесть, приобретенная в результате социальных влияний). Между этими бессознательными силами стоит эго, или «я». По Фрейду, центральным аспектом личности являются конфликты между ее компонентами, для разрешения которых она применяет разные способы, включая защитные механизмы. Фрейд акцентировал внимание на скрытых отрицательных влияниях, которые он считал наиболее важными характеристиками личности человека.

Третья основополагающая теория личности основана на концепциях бихевиоризма, которые мы подробно обсуждали в главе 6. Бихевиористы считают, что стиль поведения, мышления и эмоций формируется как результат прошлых событий, включающих подкрепление, наказание и услов-

ные реакции. В своем крайнем философском представлении эта позиция означает, что люди по своей сути не злы и не добры - они аморальны. Их личности - не что иное, как результат предыдущего обуславливания. Для христианина трудно согласиться с философским обоснованием бихевиоризма, однако факт поведенческих влияний на личность представляется правдоподобным. Одним из вариантов бихевиористского подхода является теория социального обучения Бандуры.

Теории четвертой группы основаны на психологии гуманистического, или феноменологического, направления. Этот подход ставит во главу угла изначальные положительные качества человека. Роджерс (Rogers 1959) утверждал, что человек естественным образом развивается в сторону улучшения и интеграции собственной природы и самопонимания. Ключ к такому развитию - безусловное принятие. Другой психолог этого направления, Маслоу, делает акцент на удовлетворении потребностей (см. главу 5), кульминацией чего является самоактуализация. Для христиан сомнительна гуманистическая концепция о добре как фундаментальном качестве человеческой природы, но не стоит из-за этого отвергать феноменологическую теорию личности как таковую.

С христианской точки зрения, все четыре перечисленных подхода к созданию теории личности имеют определенную цен-



ность. Теория Фрейда обращает внимание на темную сторону человеческой природы. Как заметил Хейнрот, ид представляет собой греховную часть каждого из нас. В природе человека существует некий фундаментальный изъян, который лучше всего объясняется наличием греха.

С другой стороны, как убедительно заметил Дарлинг (Darling 1969), «теологи, кажется, сказали нам правду, но, к сожалению, не всю правду». В природе человека также много очень хорошего: ведь люди были созданы по образу и подобию Божьему, хотя впоследствии и исказили этот образ.

Бихевиористская теория помогает создать более полную картину личности. Бихевиоризм объясняет поведение людей на основе предыдущего опыта поощрений и наказаний. Исходя из этой теории, можно объяснить конкретный грех данного человека, но невозможно объяснить причины грешного поведения вообще. Объединив эти фундаментальные теории личности друг с другом и с христианской доктриной, мы получим основу для христианской теории личности.

Тестирование личности

Для оценки личности психологи и другие ученые используют тестирование. Тесты делятся на объективные и проективные, которые различаются формой и лежащими в их основе предпосылками. Объективные тесты испытывали более сильное влияние теорий черт личности, тогда как проективные развивались под влиянием теории Фрейда.

Объективные тесты представляют собой так называемые опросники самоотчета, в которых задаются вопросы типа «Любите ли вы читать технические журналы?» или «Чувствуете ли вы себя по утрам свежим и отдохнувшим?» Предлагаемые вопросы касаются определенных аспектов личности; в ответах на них отыскиваются некоторые закономерности, которые предположительно отражают личностные осо-

бенности. Объективные личностные тесты часто используются в высших учебных заведениях, отделах кадров и миссионерских комиссиях для выявления людей с серьезными личностными проблемами.




Наиболее широко используемыми тестами являются тест Тейлора-Джонсона и Миннесотский многоаспектный личностный опросник (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI). MMPI - стандартный инструмент клинических психологов, которые применяют его для диагностики или оценки психопатологии. Тест был разработан для оценки отклонения от психической нормы по 10 клиническим шкалам, соответствующих разным психологическим расстройствам, например, депрессии, психопатическим отклонениям и шизофрении. MMPI может служить индикатором эмоциональных нарушений, но с его помощью трудно получить описание нормальной личности.

В проективных тестах испытуемый получает набор неоднозначных или нейтральных стимулов (например, чернильных пятен или рисунков). Затем его ответы субъективно интерпретируются проводящим тест экспериментатором. Проективные тесты обычно проводятся индивидуально. На результаты тестирования сильно влияют предпосылки авторов теста и экспериментаторов. Широко известными примерами тестов двнного типа являются «тест чернильных пятен» Роршаха и «тематический апперцептивный тест» (ТАТ). Предполагается, что особенности личности скрыты глубоко в подсознании, которое возможно исследовать только непрямым методом. Вообще говоря, проективные тесты отличаются от объективных значительно меньшей надежностью и валидностью.

Зачем использовать тестирование личности?

Личностные тесты помогают психотерапевту в диагностике. Когда основная проблема пациента не ясна в начале консультирования, ее можно идентифициро-

Таблица 12.1. Примеры толкования ответов на тесты Роршаха.

<p>Это - бабочка. Вот ее крылья, усики и ножки.</p>		<p>Полная картина кляксы отражает способность человека к организации материала и поиску связей.</p>
<p>Это - часть куринной ножки.</p>		<p>Частичная картина кляксы обычно толкуется как указатель на конкретный интерес.</p>
<p>Это похоже на лицо человека</p>		<p>Малая часть кляксы может указать на педантичные предпочтения.</p>

Источник: Benjamin Kleinmuntz, Essentials of Abnormal Pshychology (New York: harper and Row, 1974), p. 78.

вать при помощи тестирования. Некоторые пациенты не умеют объяснить, что с ними, или их вербальные возможности недостаточны для этого.

В тестах личность рассматривается в терминах медицинской модели (Stuart 1970), которая предполагает, что внешние поведенческие затруднения являются симптомами более глубокой проблемы. Точно так же, как простуда вызывается вирусом, внешняя проблема вызвана какой-то глубокой причиной. Если устранить только внешнюю проблему, как практикуют многие бихевиористы, существует вероятность, что глубинная проблема проявит себя иным образом, вызвав новую внешнюю проблему («замещение симптома»).

Личностное тестирование также применяется для проверки кандидатов на должность с целью выявления психологических нарушений. Миссионерские комиссии и отделы кадров стремятся идентифицировать таких людей перед тем, как им будет доверена важная работа. Если психологические проблемы не выявить заранее, есть

опасность напрасно потратить тысячи долларов и многие месяцы подготовки.

Тесты личности используются и для научных целей. Некоторые черты личности можно связать с успешным преподаванием; другие черты соответствуют категории психической аномальности.

Значение личностного тестирования

В последнее время ценность личностных тестов находится под сомнением. Исчерпывающий критический обзор проблемы тестирования приведен в работе Мишела «Личность и оценка» (Mischel 1968). Мишел отметил, что большинство современных психологов не применяет тесты при консультировании, и указал ряд причин этого явления.

Один из аргументов этого автора - неясность формулировки многих вопросов, входящих в личностные тесты: на один и тот же вопрос можно ответить по-разному в зависимости от его интерпретации и построения тестируемого. Некоторые данные

Приложение 12.1. Этика тестирования личности

В последние годы значительное внимание уделяется этическим аспектам психологического тестирования. Психологи, использующие тесты, обязаны соблюдать при этом этические нормы и не подвергать тестируемых лиц манипуляции. Американская психологическая ассоциация (American Psychological Association 1981) разработала ряд этических правил, относящихся к исследованиям, психотерапии и тестированию.

К этическим аспектам личностного тестирования относятся конфиденциальность и невмешательство в личную жизнь. Результаты тестирования могут стать известными и вызвать необоснованное предубеждение со стороны других людей; кроме того, результаты тестов могут использоваться без учета их ограничений. Большинство консультантов использует тесты как возможные индикаторы проблем, а не как исчерпывающие описания личности. Результаты тестов лишь указывают на определенную тенденцию; однако несведущие люди могут сделать на основании тестирования выводы о наличии какого-то дефекта личности.

Например, один студент заполнил широко применяющийся опросник Тейлора-Джонсона и по каждой шкале получил очень низкие баллы. В интервью с психологом, проводящим тест, он признался, что в тот день у него было очень плохое настроение. Ему снова дали тот же самый тест, и баллы по всем шкалам оказались нормальными.

Особое внимание следует обратить на эффективность личностных тестов. Каждую меру можно описать в терминах «попаданий» и «промахов», что даст оценку ее валидности. Если число раз, когда мера была правильной, достоверно превышает число раз, когда она давала неверный результат, метод измерения считается эффективным. Однако даже высокое соотношение «попаданий» и «промахов» не является этическим обоснованием пригодности личностного теста. Например, предположим, что тест дает правильные результаты в 90% случаев (что для личностного теста является очень хорошим показателем). Это значит, что на каждые девять правильных оценок приходится одна неправильная. Что же делать с этими 10%? Если даже у одного из десяти протестированных людей возникли психологические проблемы, отсутствовавшие до тестирования, можно ли считать данный тест угрозой для психического здоровья?

Вероятно, этичность тестирования предполагает осторожное обращение с результатами. Личностные тесты должны применяться только конфиденциально и с согласия тестируемого. Наконец, результаты тестирования должны применяться в сочетании с более значимыми данными: фактами прошлой жизни и результатами клинического наблюдения. Например, при оценке потенциальных миссионеров короткая стажировка лучше выявит потенциальные проблемы кандидатов, чем тестирование.

показывают, что история пациента более адекватно предсказывает его поведение, чем результаты тестирования. Далее, личностные тесты обычно не учитывают культурные и этнические различия. Кроме того, не исключена возможность ложных социально желательных ответов. Мишел рас-

сматривает проблему «навешивания ярлыка»: отнесение поведения к определенной категории может привести к тому, что консультант «не заметит» фактов, противоречащих этой категоризации, и даже будет поощрять или формировать патологическое поведение, соответствующее данной

категории. Наконец, медицинская модель не предоставляет возможностей для понимания всех существующих проблем, что показывает недостаток свидетельств в пользу «замены симптома» (Stuart 1970).

Возможно, красноречивые результаты следующего эксперимента показывают, почему среди части консультантов тестирование личности остается популярным.

«Среди студентов колледжа проводилось личностное тестирование с последующей раздачей личностных характеристик... Предполагалось, что эти характеристики были составлены по результатам тестирования, однако на самом деле все 57 студентов получили одну и ту же характеристику... Подавляющее большинство студентов сообщило, что характеристики прекрасно передают особенности их личностей. Из 57 студентов, 53 оценили свою характеристику как отличную или хорошую, 3 - как удовлетворительную, 1 - как плохую, и ни один не считал ее очень плохой. Их энтузиазм также проявился в эмоциональных хвалебных комментариях» (Mischel 1968).

Нужно ли применять личностные тесты?

Современные авторы, например, Фейрес (Phares 1988), приводят доводы как за, так и против тестирования. Проблемы, соответствующие медицинской модели, лучше поддаются тестированию; другие проблемы могут быть привычками, возникшими вследствие обуславливания или по другим причинам.

Скорее всего, личностное тестирование поможет понять неразговорчивого или неявно выражающегося клиента; в то же время оно может дать ложные результаты в случае проблем, основанных на моделях обусловленного научения. Психологи придерживаются разных мнений о пользе тестирования. Важно понимать, что позиция конкретного психолога по этому вопросу ни в коей мере не отражает его компетентности. Вероятно, психологические тесты либо вообще не следует применять, либо

относиться с осторожностью к их результатам - ведь они являются творением человека и потому несовершенны.

Механизмы психологической защиты

Фрейд и его последователи описали несколько способов, которыми человек справляется с подсознательной тревогой. Эти способы называются механизмами психологической защиты, поскольку они защищают субъекта от бессознательных психологических конфликтов и от демонстрации своих проблем окружающим людям. Механизмы психологической защиты обладают следующими свойствами.

Во-первых, они по определению лежат в области подсознания, то есть мы не выбираем их сознательно и, более того, нам нелегко их осознать.

Во-вторых, они служат для того, чтобы уберечь нас от болезненных эмоций и впечатлений. С их помощью мы избегаем тревоги по поводу внутренних конфликтов, которые не хотим решать. Например, мы можем осуждать или отвергать людей, проблемы которых похожи на наши, потому что эти люди подсознательно напоминают нам о наших собственных трудностях. Другой пример: излишне критически настроенный родитель мгновенно замечает некоторые недостатки своего ребенка, потому что сам обладает теми же недостатками.

В-третьих, с помощью механизмов защиты мы обманываем самих себя. Вообще говоря, эти механизмы греховны, потому что основаны на обмане. Зрелый христианин должен периодически анализировать свое поведение в поисках «слепых пятен» (но не переусердствовать в этом поиске).

В-четвертых, все люди применяют защитные механизмы, хотя делают это в разной степени. Единственным исключением из этого правила был Христос, не имевший греховных мотивов и конфликтов.

В-пятых, использование психологичес-

кой защиты может предупредить или отсрочить возникновение психологической проблемы. Возможно, если бы мы в какой-то момент осознали все наши подсознательные конфликты, это знание раздавило бы нас; чтобы избежать этого, наш разум использует защитные механизмы.

Однако если позволить Богу постепенно открывать нам правду о нашем подсознании, мы станем истинно свободными: Христос дает нам новое сердце и новый разум.

Анализируя защитные механизмы, мы видим, насколько сильно влияет на нас наша греховная природа. В глубине нашего существования - в подсознании - наши мотивы эгоистичны, искажены и разрушительны. Именно это имеют в виду теологи, когда говорят о греховности человека (Ryrie 1984). Однако люди не замечают своей греховности; в жизни каждого из нас есть греховные влияния, о которых мы не подозреваем. Даже наши хорошие поступки могут иметь подсознательно греховные мотивы: мы можем обманывать других (и себя), думая, что, в сущности, мы хороши и не нуждаемся в Боге. Покаяние подразумевает не только сознательные греховные поступки. Мы должны покаяться также и в скрытых установках, желаниях и склонностях, которые мы не сознаем - ведь они тоже нуждаются в Божьем врачевании.

Осознание человеческой греховности - мучительный процесс, приносящий временную боль, отчасти потому, что, чем больше мы узнаем про греховные мотивы, желания и защиты людей в целом, тем больше мы узнаем о себе. В конечном итоге это знание может принести радость и принятие других. В конце концов, кто мы такие, чтобы порицать чью-то неправедность, когда и сами греховны? Такое порицание добавит лицемерие к и без того длинному перечню наших сознательных и бессознательных грехов.

Апостол Павел призывает христиан к тому, чтобы они не только познавали себя (2 Кор.13:5), но и с любовью и верой обли-

чали других христиан (Еф.4:15; 2 Тим.4:1-5). Бог просит нас при необходимости исправлять наших соседей, делая это без враждебности и мстительности. Мы должны любить своих ближних, как самих себя (Лев.19:17-18).

Христиане должны избавиться в своей жизни от греха и всего, что мешает им служить Богу, включая детские конфликты, нерешенные дела или защитные механизмы. Бог помогает нам совершать это постепенно, избавляя нас от мучений увидеть нашу суть сразу. Опытные психиатры знают, что пациентов следует постепенно освобождать от их механизмов защиты; быстрый отказ от них чреват психологическим срывом, направленным на устранение всепоглощающей эмоциональной боли.

Существует множество механизмов психологической защиты (DSM III-R), некоторые из которых связаны с серьезными психологическими проблемами (см. главы 14 и 15). Ниже мы рассмотрим наиболее распространенные из них.

Подавление

Лидз (Lidz 1968) определяет подавление как «устранение или исключение воспоминаний, ощущений или чувств, которые воспринимаются как запрещенные». По словам Лидза, «для того, чтобы не думать о сексуальных событиях детства или сексуальных желаниях, связанных с одним из родителей, человек может забыть целый период своего детства».

Подавление убирает мысли и импульсы из сознания, а также предотвращает осознание того, что было подавлено ранее. Подавление - фундаментальный защитный механизм, на котором основываются все остальные механизмы защиты; он используется чаще всего.

Проекция

При проекции собственные мотивы и желания приписываются другому человеку. Например, мальчик, враждебно настроенный по отношению к сестре, но не жела-

232 Введение в психологию и консультирование

ющий признаться себе в этом, может убедить себя в том, что его сестра плохо к нему относится. Взрослые люди, имеющие низкую самооценку, часто применяют проекцию, критикуя окружающих, которые подсознательно напоминают им об их проблемах. Иисус обращается к проблеме проекции в Евангелии от Матфея:

«Не судите, да не судимы будете. Ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазу брата твоего, а бревно в своем глазу не чувствуешь? Или, как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего»; а вот, в твоём глазу бревно? Лицемер! Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего» (Мф.7:1-5).

Например, мужчина может жаждать признания и внимания, но не признаваться себе в этом, так как признание нанесло бы удар по его ложной гордости. Общение с другими такими же людьми вызывает у него тревогу (страх, что правда выйдет наружу), и он начинает лицемерно «искать сучок в глазу своего брата», не обращая внимания на «бревно в своем собственном глазу». Вероятно, Саул проецировал на Давида свой гнев на Бога, а Давид, чувствуя вину по поводу своего греха с Вирсавией, проецировал это чувство на выдуманного грешника, укравшего единственного ягненка соседа (см. Рим. 2:1-3; Иак. 1:13-17).

Вытеснение

Неприемлемые эмоции (например, зависть, жадность, похоть) могут отделяться от сознательного мышления, вытесняясь из него. Этот механизм защиты обычно используется компульсивными личностями, совесть которых настолько сильна, что они ошибочно считают грехом любое проявление гнева; они вытесняют свой гнев для того, чтобы устранить ложное чувство вины. На самом деле грех таких людей состоит как раз в том, что они не испытыва-

ют негативной эмоции - гнева. Господь хочет, чтобы в этом случае человек признал свой гнев и сознательно решил проблему, простив «виновника» «до захода солнца» (Еф.4:26; Лев.19:17-18).

Интеллектуализация

Некоторые люди, чтобы избавиться от чувства неполноценности и других мучающих их внутренних конфликтов, пускают в ход «заумные» рассуждения и излишнее философствование с использованием чрезмерного количества непонятной терминологии. Это очень распространенный механизм психологической защиты.

Например, мальчик растет в холодной и критичной семье, принадлежащей к высшим слоям общества. Из-за своего неосознанного комплекса неполноценности его родители с презрением относятся к любому человеку, «не дотягивающему» до их уровня. Их сын учится в школе на четверки и пятерки, но родители не удовлетворены его успеваемостью. Окончив школу, он поступает на философский факультет, употребляет в речи множество непонятных «заумных» слов, говорит только на философские темы (избегая упоминания о своих проблемах) и презирает людей, стоящих ниже его по интеллектуальному уровню.

Рационализация

Часто неприемлемые установки, убеждения или поведение оправдываются ложным применением правильных доводов или выдуманными причинами. Пример: христианский консультант проводит массу времени с женщиной-клиенткой, к которой чувствует неосознанное вожделение, так как он убедил себя в том, что его мотивы чисты. Он считает, что видится с ней из христианской любви и заменяет ей отца, который в детстве пренебрегал ей.

Формирование реакции

Формирование реакции - это выработка установок и проявление поведения, противоположных истинным чувствам и бес-

Приложение 12.2. Защитные механизмы в церкви, ч. 1

В некоторых случаях излишний упор на определенные доктрины в церкви происходит из-за угрожающих альтернатив, вызывающих тревогу на подсознательном уровне: эти альтернативы легче игнорировать, чем серьезно рассматривать. Таким образом, подавляется конфликт между признанным подходом и разумными альтернативами и поддерживается статус-кво.

В церквях часто встречается проекция. Например, какое-то положение проповеди вызывает внутренний конфликт у некоторых прихожан. Им легче думать о других прихожанах, имеющих эту проблему, чем признать ее у себя. Другие примеры: пастор подсознательно хочет совершить прелюбодеяние, и поэтому почти подряд читает несколько проповедей на эту тему. Или девушка считает, что Бог призывает ее за границу для миссионерской работы, хотя на самом деле она просто бессознательно хочет находиться рядом со своими родителями-миссионерами.

Патни и Патни (Putney & Putney 1964) описывают многочасовой спор христианина и атеиста. У христианина были родители-агностики, поэтому для него реальной целью спора было рассеять подсознательные сомнения относительно христианской веры, для чего он яростно полемизировал с атеистом. В свою очередь атеист, выросший в религиоз-

ной семье, спорил так же отчаянно, стараясь избавиться от подсознательных сомнений в своем атеизме. Очевидно, что оба использовали проекцию. Наверное лучше для христианина было бы проработать свои сомнения на сознательном уровне и затем убеждать людей менее агрессивным образом (см. главу 9). Эмоционально зрелый христианин рассказывает людям о Христе, но допускает существование противоположного мнения. Иисус никогда не принуждал людей к вере.

Интеллектуализация в церкви выражается в том, что пастор употребляет слишком много теологической и религиозной терминологии. Подобное поведение легко замещает искреннее самовыражение, включая эмоциональное. Такой пастор может интерпретировать проблемы прихожанина в интеллектуальном и философском смысле, не проявляя к нему эмпатии. Причиной этого поведения являются внутренние конфликты, лежащие глубоко в подсознании. Трудно по-настоящему сочувствовать другому человеку или признаться в своем незнании; использовать клише или религиозные термины гораздо легче. Христос слушал и проявлял эмпатию, а не только анализировал. Мы должны помнить, что Святой Дух работает не только на когнитивном, но и на эмоциональном уровне.

сознательным побуждениям. Например, некий пастор активно выступает за сексуальную чистоту, но его поведение с женщинами выдает его бессознательные установки соблазнителя. Отделяя свои сексуальные чувства от своих действий, этот пастор не проявляет лицемерия на сознательном уровне и может считать себя безупречным в сексуальном плане. Другой пример: религиозный лидер, испытывающий сильные гомо- и (или) гетеросексуальные желания, часто произносит горячие проповеди на тему о недопустимости прелюбодеяния.

Смещение

При смещении эмоции переносятся с истинного объекта на более подходящую жертву. Например, человек, рассердившийся на начальника и побоявшийся проявить свои чувства на работе, приходит домой и ругает жену или сына за поведение, которое обычно не вызывает у него реакции. Пятилетняя девочка, испытывающая внутренний бессознательный конфликт по поводу сильной любви к отцу, включающей желание выйти за него замуж, когда вырастет, переносит эту любовь на плюшевого мишку и ни на минуту не расстается с этой

Приложение 12.3. Защитные механизмы в церкви: часть 2

Некоторые пасторы используют одни и те же идеи снова и снова. Цитируя разные стихи из Библии, они по существу читают одну и ту же проповедь. Любимые темы есть у всех из нас, но проповедование только о том, что нам нравится, приводит к искажению Слова Божьего. Поразительно, как много библейского материала никогда не используется евангелистами и пасторами, в то время как некоторые отрывки применяются так часто, что можно почти предсказать план проповеди по используемому тексту из Писания. Иногда можно услышать доводы типа «Божье слово не иссякает» или «Библия неисчерпаема». Возможно, это рационализация. В действительности пастору, может быть, лень изучать другие разделы Библии.

Аргументы за использование «Версии короля Якова» в качестве основной версии Библии для изучения или поклонения также могут объясняться рационализацией. Сторонники этой позиции могут, например, сказать, что сейчас существует слишком много переводов Библии или что «Версия короля Якова» самая точная и общепринятая. На самом деле причиной может быть нежелание расстраивать прихожан, придерживающихся традиционных взглядов.

Даже миссионеры не свободны от защитных механизмов. Например, миссионерка ведет себя с местными жителями сердечно и дружелюбно, когда они приходят навестить ее, но начинает их критиковать, как только за ними закрывается дверь. Здесь имеет место формирование реакции. Другой миссионер, собирая пожертвования в родной стране, горячо проповедует на тему о сексуальной распущенности, однако за рубежом вступает в многочисленные половые связи. Еще один пример реактивного образования: члены церкви могут манипулировать другими людьми, называя себя их слугами для того, чтобы обеспечить свое доминирующее положение. Как их поведение отличается от поведения Христа, который не только предлагал нам служить другим, но и подал пример, вымыв ноги Своим ученикам.

игрушкой.

Возможно, что Саул использовал этот защитный механизм, перенеся на Давида свой гнев на Бога. Моисей ударил скалу, добыв воду, и разбил скрижали, выразив этим гнев на грехи своего народа.

Идентификация

Идентификация может быть полезным механизмом защиты, особенно если применяется осознанно (хотя, строго говоря, в этом случае она перестает быть защитным механизмом, так как такой механизм по определению должен быть бессознательным). При идентификации человек бессознательно копирует чьи-то установки, сис-

тему ценностей и поведение.

Ребенок, который смотрит по телевизору боевик; подросток, увлеченный эротическим фильмом; служащий, наблюдающий за успешными махинациями своего начальника - вот примеры того, как работает этот механизм защиты. Люди могут также идентифицироваться с групповыми ценностями или установками (например, в случае культов). Положительный пример идентификации - наша идентификация с Христом.

Регрессия

Некоторые механизмы защиты, например регрессия, проявляются уже в раннем

детстве. При регрессии происходит возврат на ранние стадии эмоционального развития, где человек чувствует себя более защищенным от жизненных трудностей.

В качестве примера приведем нормально развивающегося четырехлетнего мальчика, уже приученного пользоваться туалетом, у которого появился новорожденный брат. Мальчик переживает из-за того, что его мама целую неделю была в родильном доме, а теперь все свое время уделяет брату. Внезапно он начинает мочиться в постель, пачкать штанишки, впадать в истерики и говорить на младенческом языке. Бессознательно этот мальчик пытается вернуться на стадию младенца, чтобы завоевать безраздельное внимание матери. Эта психологическая защита применяется очень часто. Взрослые прибегают к регрессии при сильных стрессах: перемена работы, рождение первенца, болезнь, смерть близкого родственника. Большинство пациентов в больницах ведут себя более инфантильно, чем дома при нормальных обстоятельствах. Пример из жизни: христиане, которые, используя метафору Павла, переходят от питания духовным «мясом» к питанию духовным «молоком».

Фиксация

Эта психологическая защита заключается в том, что, вместо того, чтобы возвращаться на более раннюю ступень развития, человек, столкнувшийся в какой-то момент жизни с травмирующим событием, навсегда «фиксируется», т.е. остается на этой стадии развития. В этом случае взрослый человек может вести себя по-детски безответственно. Например, он может тратить деньги на ненужные вещи, не думая о скопившихся неоплаченных счетах, или смотреть футбол по телевизору, не обращая внимания на семейные дела.

Внутренний конфликт может быть вызван духовным ростом, поскольку духовное развитие часто предполагает жертвенность и смирение. Существует много причин, по которым люди сопротивляются положительным изменениям. Если потребность в духовном росте на подсознательном уровне вступает в конфликт с эмоциональной борьбой, это может привести к духовной фиксации. Во многих церквях десятки прихожан не возросли в вере и не нашли себе места в «теле Христовом». Однако наша цель - рост во Христе, а не духовная фиксация. Лучше расстаться с младенческим.

Приложение 12.4. Защитные механизмы в церкви: часть 3

Защитный механизм «смещение» может быть активизирован проповедью, адресующейся к слабым сторонам данного человека и таким образом вызывающей у него тревогу. Выходя из церкви, этот прихожанин улыбается пастору и жмет ему руку, но дома набрасывается на детей и наказывает их из-за пустячной провинности. На следующей неделе на собрании в церкви прихожанин начинает обсуждать цвет нового ковра, превращая его в предмет раздора. Он даже угрожает уйти из церкви, потому что ему не нравится цвет ковра.

Идентификация в норме происходит в детстве, но иногда проявляется и у взрослых, когда, например, один из прихожан неосознанно копирует пастора. Человек может имитировать поведение агрессора, который возбуждает у него тревогу (происходит бессознательное моделирование). Психологи иногда называют такое поведение «идентификацией с агрессором». Христиане должны обратить внимание на то, чтобы не имитировать враждебное отношение некоторых противников христианства; любящий отпор намного предпочтительнее гнева.

Аннулирование

При аннулировании поведение или слова человека как бы отрицают его предыдущие ошибочные действия, как будто эти ошибки вообще не существовали.

Например, на свидании девушка горячо объясняется в любви, однако впоследствии она убеждает себя, что просто шутила и ведет себя со своим другом вежливо, но холодно. Или один христианин критикует другого, но на завтра чувствует вину и начинает безудержно хвалить того, кого совсем недавно критиковал, однако не помнит свои критические высказывания и не осознает причин своего комплиментарного поведения. Еще один пример: молодой человек, считающий, что он должен стать миссионером, но подсознательно боящийся покинуть родную страну. Он убеждает себя, что вообще никогда не хотел стать миссионером и находит себе светскую работу, в то же время возглавив миссионерский комитет в своей церкви.

Не надо путать аннулирование с похожим на него положительным явлением - сознательным извинением или возмещением убытков в случае допущенного греха или несправедливого действия в отношении кого-либо.

Компенсация

При компенсации человек пытается возместить свои реальные или воображаемые недостатки, касающиеся его внешности, деятельности, способностей или личностных характеристик. Если компенсация сознательна и имеет правильную мотивацию, она является разумным защитным механизмом. Однако здесь мы говорим о компенсации как бессознательном стремлении избавиться от чувства неполноценности, возникающим из-за того, что мы не принимаем себя такими, какими нас создал Бог. Например, молодая женщина неразборчива в половых связях, не сознавая того, что таким образом она компенсирует сильнейшее чувство неполноценности по поводу своей (реальной или воображаемой) не-

привлекательности.

Сверхкомпенсация

В отличие от компенсации как социально приемлемого способа возместить свои недостатки, при сверхкомпенсации человек пытается возместить недостатки, применяя социально неприемлемые методы. Например, человек старается компенсировать свою низкую самооценку тем, что воображает себя «душой общества» и надоедает всем скучными анекдотами. Он продолжает рассказывать анекдоты, не обращая внимания на отрицательную реакцию окружающих, и таким образом производит на них плохое впечатление, что, в свою очередь, ведет к дальнейшему снижению его самооценки.

Пример из церковной жизни: прихожанка, которая постоянно просит пастора позволить ей выступать с пением гимнов, хотя у нее нет никаких способностей к пению. Эта женщина пытается компенсировать таким образом отсутствие навыков общения, не понимая, что ее агрессивное желание самоутвердиться только отталкивает от нее других членов церкви.

Возможно, что фарисеи, настаивающие на соблюдении жестких религиозных правил в ущерб подлинной духовности, применяли сверхкомпенсацию. Многие евреи пришли к Христу потому, что Он предложил им альтернативу законничеству, который им не нравился.

Сублимация

При нездоровой сублимации неприемлемые побуждения направляются в русло приемлемой, положительной деятельности, тогда как человек даже не подозревает о том, что они существуют. Более разумный механизм защиты состоит в том, чтобы осознать эти побуждения, помолиться о них и затем сознательно направить их по нужному пути. Примеры сублимации: спортсмен, который пытается избавиться от сексуального вожделения, направляя свою энергию на спортивные достижения

или девушка, справляющаяся с гневом путем занятий живописью.

Павел говорит о том, что одинокие люди могут отдать все свои силы распространению Слова Божьего (1 Кор. 7:32-35). Действительно, евангелисту или миссионеру, не обремененному семьей, легче путешествовать и найти время на свою деятельность. Возможно, что некоторые христиане, обладающие соответствующими дарами, могут таким образом сублимировать свою сексуальную энергию (Campolo 1988).

Компартментализация

Некоторые люди бессознательно воспринимают свои установки как не связан-

ные друг с другом - как бы находящиеся в разных отсеках, или компартментах, их мозга. Таким образом эти люди скрывают от своего сознания конфликт между их реальными неприемлемыми чувствами и идеализированными чувствами и побуждениями. Например, мужчина чувствует сильную тревогу и бессознательную вину, когда начинает видеть связь между своими фантазиями и реальным конфликтом в его жизни. Его подсознание немедленно убеждает его, что фантазии и конфликт не имеют отношения друг к другу, он испытывает временное облегчение и начинает думать о другом. В Послании Иакова подчеркивается, что необходимо не только говорить о Писании, но и действовать согласно ему,

Приложение 12.5. Защитные механизмы в церкви: часть 4

Однажды я был в церкви, в которой занятия воскресной школы вел подросток. Этот юноша долго распространялся о сексуальных мыслях, которые у него вызывали некоторые девушки, и даже назвал имена этих девушек! Вероятно, таким образом он пытался избавиться от мыслей, вызывающих чувство вины.

Контрастом подобному поведению служит сознательное покаяние или извинение, причем каяться или извиняться надо перед теми, кому был нанесен ущерб. Так, если грех был совершен против Бога, надо покаяться Богу. С другой стороны, если прихожанин нанес вред общине, надо покаяться перед общиной. Очевидно, это имел в виду Иаков, говоря: «Признавайтесь друг перед другом в проступках» (Иак.5:16).

Пример компенсации - женщина, проводящая много времени в церкви, принимая участие в деятельности различных комитетов. Она проводит мало времени дома, потому что ее муж постоянно критикует ее кулинарные способности и внешность. Поэтому она применяет компенсацию, занимаясь тем, что, по ее мнению, ей удастся и избегая других видов деятельности. В идеале ей следует осознать причины своего поведения, и тогда, как указывалось выше, ее компенсация прекратит быть защитным механизмом. Компенсация может быть полезной, если она представляет собой сознательный способ борьбы с недостатками (Dobson 1979).

Некоторые члены церкви могут отпускать саркастические замечания по поводу пастора, хотя в общем он им нравится. Такой сарказм, особенно язвительный, может выражать подсознательную ненависть или неприязнь пастора. Это пример замещения. Впрочем, надо заметить, что юмор позволяет разрядить скопившееся напряжение. Уместный юмор, и даже мягкий сарказм, примененный на напряженном собрании совета церкви, бывает лучшим способом разрядить атмосферу и открывает путь к достижению общих целей.

преодолевая таким образом разделение (компарментализацию) религии и реальной жизни.

Отрицание

Отрицание - это «способность отрицать существование чего-то беспокоящего, например собственного гнева или сексуальных побуждений» (Lidz 1968, 258). При отрицании определенные мысли, чувства, желания и мотивы не допускаются в сознание. Отрицание - основная защита истерических (гистрионных) личностей, которые отрицают собственные грешные мысли, чувства и побуждения даже в том случае, когда они очевидны для всех окружающих. Например, женщина гистрионного типа может неосознанно вести себя сексуально провоцирующим образом, однако рассердиться на соответствующую реакцию мужчины, которого она бессознательно пыталась соблазнить, потому что ее истинные побуждения скрыты от нее самой в результате отрицания. Если ей объяснить ситуацию, она скорее всего начнет страстно отрицать свои побуждения (см. также Притчи 14:15, 16:2; Иак.3:14).

Консультанты часто воздерживаются от идентификации очевидных проблем своих клиентов, потому что боятся, что те будут отрицать свои проблемы. Таким клиентам надо помочь самим прийти к пониманию



своей проблемы, подтверждая их высказывания и не боясь отрицания. Если клиент отрицает сформулированный консультантом диагноз, впоследствии его очень трудно убедить, что его проблема реально существует.

Альтернативы защитным механизмам

Фрейд считал, что механизмы психологической защиты можно устранить путем применения психоанализа. В течение курса психоанализа пациент постепенно выражает свои подсознательные мысли, зачастую с помощью анализа сновидений или гипноза. Считается, что процессу раскрытия подсознательного помогает также анализ необычных ассоциаций и так называемых «фрейдовских оговорок», встречающихся в речи пациента. По мнению Фрейда, если бессознательное перевести в сознательное, проблемы будут с большим успехом решаться на сознательном уровне. Если механизмы психологической защиты становятся сознательными, они перестают быть таковыми по определению.

Однако достаточно ли простого осознания проблемы для того, чтобы от нее избавиться? Психоаналитики подчеркивают, что пациент должен «проработать» конфликт, но достаточно ли даже этого? Тот факт, что многие люди тратят на психоанализ долгие годы, подсказывает нам, что христиане нуждаются в чем-то большем, нежели рекомендации Фрейда. Как замечает Беннер (Benner 1988, 116), духовный рост тесно связан с психологическим ростом.

По мере своего духовного роста христианину следует осознавать и постепенно освобождаться от бессознательных психологических защит. Защиты, основанные на самообмане, должны заменяться на разумные и здоровые.

Для христиан основная здоровая психологическая защита против несчастья и депрессии - это прощение тех, кто нас обидел и прощение себя за ошибки и грехи. Мы

Приложение 12.6. Защитные механизмы в церкви: часть 5

Примером компартиментализации является позиция человека, который считает, что психологии не место в церкви, потому что психология - это одно, а церковь - другое. Возможно, что изучение психологии вызвало у этого человека подсознательный конфликт, касающийся некоторых далеких от совершенства областей в его жизни. Конфликт происходит на подсознательном уровне, а разум разделяет психологию и церковь и отказывается видеть между ними связь. Ясно, однако, что принципы, справедливые для повседневной жизни, справедливы и для церковной деятельности.

Одна из наиболее удручающих пастора проблем - прихожане, которые называют себя христианами, но делят свою жизнь на «церковную» (воскресная служба в церкви) и «мирскую» (все остальное время) части. Грустно, что многие люди годами посещают церковь, не осознавая связи между верой и повседневной жизнью. Эта ситуация, обычная даже для хороших церквей, представляет собой пример компартиментализации. Каждый из нас может применить к своей жизни принципы Библии и церкви. Более того, мы должны так делать, если хотим быть настоящими христианами. Мы должны видеть, что вся жизнь, а не только церковная жизнь, священна и принадлежит Богу.

Некоторые люди доводят идею «хорошего покаяния» до крайности, считая, что оно служит оправданием их реальных проблем. Христианин может отрицать очевидные трудности, говоря, что во всех ситуациях надо «хвалить Бога».

Конфликт между теологией «отсутствия болезни» и наличием этой «болезни» может привести к отказу увидеть ее «симптомы». В этом случае мы имеем дело с отрицанием. Некоторые проявляют педантичную религиозность, в то же время не признавая за собой греха гордыни и других грехов. Такое поведение ярко контрастирует с прямым признанием Павлом своей борьбы с грехом (Римл.7) и пониманием Иоанном того факта, что христиане могут грешить и грешат (1 Ин.2:1).

можем рассердиться (и это не будет грехом), но не должны быть злопамятными и мстительными (Лев.9:17-18; Еф.4:26).

Основной сознательной защитой против эмоциональной боли, возникающей из-за реальной вины, является исповедание вины Богу, а затем прощение себя (1 Ин.1:9). Если христиане признаются в своих грехах друг другу, это приводит к физическому и духовному исцелению (Иак.5:16).

Терпение — прекрасная защита против небольших неприятностей, часто случающихся в жизни. Себялюбивые и инфантильные люди, приписывающие себе какие-то особые права, постоянно страдают

от собственного гнева, потому что не получают того, что, по их мнению, им причитается. Если «уступить» свои права Богу, не ожидать во всем совершенства, набраться терпения и смирения, жизнь будет меньше раздражать и больше радовать.

Любовь - это сознательный выбор. Основная сознательная защита против чувства неполноценности и одиночества - давать и получать истинную христианскую любовь. Главные заповеди, данные Христом (Лк.10:25-27), заключаются в том, чтобы любить Бога, других и себя (последнее является выражением нашей ценности для Бога).

Недостаток веры порождает тревогу.

240 Введение в психологию и консультирование

Одна из важнейших причин тревоги заключается в нашем отрицании того, что мы можем сделать с Божьей помощью. Когда мы встречаем трудности с молитвой и верой, тревожность уменьшается. Соломон призывал детей Божьих иметь веру в установления Бога («здравомыслие и рассудительность»), «Тогда безопасно пойдешь по пути твоему, и нога твоя не споткнется; когда ляжешь спать, не будешь бояться; и когда заснешь, сон твой приятен будет» (Притчи 3:23-24; см. также 3:5-7).

Осознание собственных недостатков, поддающихся исправлению, позволяет нам просить у Бога их преодоления и ожидать в этом Его помощи (Фил.4:13). Это не только повышает нашу самооценку, но и позволяет нам более эффективно способствовать распространению дела Божия.

Альтруизм - это, по сути, совершение добрых дел во имя Божье. Альтруистическое поведение имеет много положительных аспектов. Во-первых, альтруизм является актом послушания Богу и способствует распространению учения Христа. Во-вторых, он повышает самооценку: нам легче любить себя, когда нас ценят другие. В-третьих, альтруистическое поведение помогает нам меньше думать о себе и меньше беспокоиться по поводу своих мелких неприятностей. В-четвертых, он способствует дружбе, которая необходима для нашего душевного здоровья.

Конфликты редко исчезают сами по себе. Необходимо сознательно контролировать свою жизнь, принимая ответственность и обдуманное решение для преодоления конфликтов. Если мы пассивны, наше поведение определяется бессознательными защитными механизмами, однако со многими из них мы можем справиться путем сознательного контроля.

Здоровая самоидентификация означает сознательный выбор развития у себя тех христианских качеств, которые нам нравятся в других христианах. Однако Бог не побуждает верующего стараться стать похожим на какого-либо другого человека:

идеальной моделью каждого христианина является Иисус Христос (Рим.8:29).

Один из плодов Духа - радость. Способность радоваться жизни и веселиться, а также смеяться над собой, - очевидные признаки душевного и духовного здоровья. Над своими мелкими недостатками (такими, как, например, забывчивость) лучше посмеяться, чем проклинать себя за них.

Бессознательную защиту путем сублимации следует заменить на ее сознательный здоровый аналог - «смену направления». В отличие от сублимации, «смена направления» предполагает осознание нежелательного психологического или духовного конфликта (например, подавленной враждебности) и сознательного направления энергии конфликта в новое русло, попутно избавляясь от неприемлемого чувства с помощью молитвы, прощения и других способов.

Если зрелый христианин причинит обиду другому человеку, он проявит смирение и заботу об обиженном и возместит ущерб. Возмещением ущерба может быть и простое устное извинение и, скажем, финансовая компенсация в случае повреждения чужой собственности.

Скрывать правду без разрешения проблемы является грехом. Впрочем, грешно и постоянно переживать из-за прошлых ошибок, не прощая себя за них. Зрелые христиане исповедуются в своих грехах перед Богом, прощают себя и забывают о своих прошлых ошибках, сосредотачиваясь на заботах настоящего или будущего. Точно так же мы не должны фиксироваться на прошлых успехах, забывая о будущих свершениях во имя Господа, которые ждут нас. Павел говорит: «Забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божьего во Христе Иисусе» (Фил.3:13-14).

Сны помогают нам в разрешении бессознательных конфликтов или, по крайней мере, облегчают связанную с ними боль. Например, биологическое сексуальное напряжение здорового духовного неженато-

го христианина облегчается ночными поллюциями, которые могут происходить несколько раз в неделю. Новорожденные, в первый раз взаимодействуя с внешним миром, могут проводить в сновидениях до

десяти часов в сутки. Христиане не должны лишать себя сна. Сон и сновидения - дары, данные нам Богом для того, чтобы поддержать наше душевное здоровье.

Литература

- Allport, G. 1937. *Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winstone.
- American Psychological Association. 1981. Ethical Principles of psychologists. *American Psychologist* 36: 633-638.
- Benner, D. 1988. *Psychotherapy and spiritual quest*. Grand Rapids: Baker.
- Burke, T. 1987. *Man and mind: A Christian theory of personality*. Hillsdale, Mich.: Hillsdale College Press.
- Campolo, A. 1988. *Twenty hot potatoes*. Dallas: Word.
- Cattell, R. 1973. *Personality and mood by questionnaire*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Darling, H. 1969. *Man in triumph*. Grand Rapids: Zonnervan.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 1987. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Dobson, J. 1979. *Hide and seek*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Freud, S. 1900. *The interpretation of dreams*. New York: Modern Library.
- Hughes, P. 1984. Grace. In: *Evangelical dictionary of theology*, ed. W. Elwell. Grand Rapids: Baker.
- Koteskey, R. 1980. *Psychology from a Christian perspective*. Nashville: Abindon.
- LaHaye, T. 1971. *Transformed temperaments*. Wheaton, Ill.: Tyndale.
- Lidz, T. 1968. *The person*. New York: Basic.
- Mischel, W. 1968. *Personality and assessment*. New York: Wiley.
- Nelson, M. 1976. The psychology of spiritual conflict. *Journal of Psychology and Theology* 4: 34-41.
- Phares, E. 1988. *Introduction to personality*. 2nd ed. Glenview, Ill.: Scott, Foresman.
- Philipchalk, R. 1988. *Psychology and Christianity*. Lantam, Md.: University Press of America.
- Putney, S., & G. Putney. 1964. *The adjusted American*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. 1959. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In: *Psychology*, ed. S. Koch, New York: McGraw-Hill.
- Ryrie, C. 1984. Total depravity. In: *Evangelical dictionary of theology*, ed. W. Elwell. Grand Rapids: Baker.
- Sheldon, W. 1942. *The varieties of temperament*. New York: Harper & Row.
- Stuart, R. 1970. *Trick or treatment*. Champaign, Ill.: Research.
- Tucker, L. 1983. Muscular strength and mental health, *Journal of Personality and Social Psychology* 45:1355-1360.
- VanLeeuwen, M. 1985. *The person in psychology*. Grand Rapids: Eerdmans.

Психология религии

В главе 1 мы рассмотрели возможные взаимоотношения между теологией и психологией, включая ситуацию «психология против теологии». Эта ситуация включает в себя попытки применить психологический подход к пониманию религии, что зачастую называют «психологией религии». В начале XX века эта область вызывала немалый интерес психологов, однако впоследствии о ней практически забыли. Однако в последнее время наблюдается возрождение интереса к психологии религии как в христианских кругах, так и среди психологов-нехристиан.

Психология религии пытается отыскать психологические факторы, влияющие на религиозные верования и практику. Исторически ученые в этой области науки по большей части (хотя не все и не всегда) достаточно критически относились к религии. Кроме того, существуют книги по данному вопросу, написанные христианскими авторами. Можно многому научиться у исследователей, изучающих психологию религии, если принять во внимание, что они ограничивают себя наблюдаемыми данными и исключают из рассмотрения теологические соображения. Будем помнить об этих ограничениях и с осторожностью относиться к выводам психологов религии.

Взгляды Фрейда на религию

В своей книге «Будущее иллюзии» (1927) Фрейд крайне враждебно отзывался о религии, сравнивая ее с неврозом, т.е. с психическим заболеванием. Он выражает надежду, что религия скоро исчезнет. Фрейд считал, что религия вызывает зависимость, приводящую к регрессии к детскому состоянию. В своей книге «Тотем и табу» Фрейд подчеркивает, что религия зиждется на чувстве вины, а все эти «должен» и «не должен» подрывают психическое здоровье. С точки зрения Фрейда, религиозная вера подавляет естественные импульсы человека и дает ему чувство безопасности, базирующееся на ложных предположениях. Реальная природа человека, определяемая его естественными устремлениями, не принимается во внимание, поскольку она веками подавлялась религией. Фрейд предполагал, что неуверенные в себе люди нуждаются в некоей космической фигуре отца для обеспечения своей безопасности.

Фрейд описывает религиозную деятельность как набор ритуалов.

Приложение 13.1. Истинная и ложная вина

Необходимо различать вину истинную и ложную. Фрейд склонялся к тому, что всякая вина является ложной; с этим мнением согласны многие современные психиатры. Христиане не считают, что чувство вины всегда вредно. Истинная вина - это неприятное внутреннее осознание того, что мы нарушили моральное установление Бога. Источником истинной вины является частично Святой Дух, а частично наша совесть.

Фрейд называл совесть суперэго. Совесть формируется многими факторами нашей жизни: тем, чему нас учили родители; тем, как они вели себя (что не всегда совпадало с тем, чему они учили); чему нас учила церковь, как поступали члены церкви, что считали плохим и хорошим наши друзья и учителя и т.д. Совесть христианина формируется под влиянием того, что говорится о добре и зле в Библии, но даже библейский текст подвергается индивидуальной интерпретации. У каждого человека своя совесть. Святой Дух прав всегда, но наша совесть может упустить какое-либо из наших несправедливых дел. Гипертрофированная совесть, ошибочно принимающая все за грех, будет беспокоить человека, даже когда он не совершает ничего не угодного Богу. Ложная вина возникает в результате поступков, которые Бог и Его Слово не осуждают.

Истинная вина полезна. Она ведет нас к покаянию. Если наши поступки правильны, наши отношения с Богом полны радости, и мы нравимся себе. Грех снижает нашу самооценку. Как пра-

вило, когда человек признается психиатру, что он чувствует вину, он и на самом деле виноват. Иногда для избавления от депрессии достаточно исправить последствия своих неблагоприятных действий.

Христиане из законнических церквей часто чувствуют вину за поступки, которые не осуждаются Библией. Они, например, могут чувствовать вину за искушение. Само по себе искушение не грех; грешно сосредотачиваться на нем и уступать ему. Даже Сам Христос был искушаем: «Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно нам, искушен во всем, кроме греха» (Евр.4:15).

Турнье называет истинную вину «справедливой виной», а ложную - «функциональной»:

«Чувство функциональной вины возникает из социальных ограничений, страха табу или страха потерять любовь других людей. Чувство справедливой вины - это искреннее осознание нарушения истинного стандарта, осуждение личностью самой себя. Таким образом, эти два механизма вины действуют противоположным образом: один основывается на общественном осуждении, другой - на моральных убеждениях. . . Ложная вина возникает из-за мнения и порицания людей. Истинная вина основана на Божьем суде. . . Поэтому настоящая вина зачастую сильно отличается от того чувства, которое мучает нас благо-

Ритуалы - это виды навязчивого поведения, выполняемые для того, чтобы временно облегчить сильное чувство вины, поощряемое религией (Freud 1970). Например, психически больной невротик моет руки несколько раз в час, потому что он пытается символически смыть с себя подсознательное чувство вины. Подобным образом христиане невротически пытаются избавиться от чувства вины путем выполнения

религиозных ритуалов.

Есть ли в этих рассуждениях Фрейда какой-то смысл? Конечно, церковная служба включает в себя определенные ритуалы. Обычно она начинается с пения гимнов, затем проводится сбор пожертвований, делаются объявления, а в конце читается проповедь. Отступления от порядка, заведенного в данной церкви, случаются редко. Причастие и крещение также мо-

даря нашей боязни общественного осуждения и разочарования. Эти чувства волнуют нас тем меньше, чем больше мы зависим от Бога» (Tourtier 1967).

Хайдер утверждает, что «источники ложной вины лежат в детском воспитании. Чересчур негибкое суперэго или совесть развиваются благодаря слишком высокому уровню притязаний или жестким стандартам родителей. Дети, родители которых ругают, обвиняют и осуждают их, когда они не соответствуют родительским ожиданиям, вырастают с искаженными понятиями о моральных стандартах. Непрощающие родители, беспощадно наказывающие детей, увеличивают чувство вины последних. Адекватное наказание любящего родителя, соответствующее проступку и объясненное, снимает чувство вины. От некоторых вечно недовольных родителей невозможно дожидаться ободрения, похвалы, благодарности или признательности. Каких бы успехов не достигал ребенок в школьных занятиях, спорте, играх или социальной сфере, его родители недовольны, потому что, по их мнению, он мог бы добиться лучшего. Ребенок считает себя законченным неудачником и чувствует за это вину. Он еще не в состоянии понять, какой вред родители наносят его будущей самооценке. Он растет с чувством того, что любое несовершенство является позором. Несмотря на все старания (и даже тогда, когда он выжимает из себя все, на что способен) он вырастает с чувством

вины и неполноценности.

Во взрослом возрасте он страдает от невротического чувства ложной вины, низкой самооценки, незащищенности и самоуничижительного пессимистического взгляда на свои старания и цели. Он обвиняет в этом себя, что приводит к появлению гнева, обращенного вовнутрь. Из-за своего чувства несостоятельности он пытается наказать себя. Он считает, что неудачи заслуживают наказания, а поскольку никто его не наказывает, он делает это сам. Желание самонаказания, вызванное отчасти гневом и отчасти враждебностью, неизбежно ведет к депрессии. Кроме того, возможно возникновение психосоматических заболеваний и социально нежелательного поведения (Hyder 1970).

Согласно Хайдеру, избавиться от чувства ложной вины можно, только поняв и реально оценив ее. Надо отделить от вины чувства горечи и гордыни. Люди должны понять, что у них нет права осуждать себя. Это право принадлежит одному лишь Богу, и христиане должны оставить Ему осуждение и обвинение. Им следует ставить перед собой реально достижимые цели и не сравнивать себя с другими людьми, более одаренными в каких-то областях. Нам надо сравнивать свои достижения с тем, что ждет от нас Бог. Бог не предполагает, что его дети достигнут абсолютной безгрешности и совершенства. Однако Он желает, чтобы мы прилагали все возможное, чтобы развиваться согласно Его воле.

гут считаться ритуалами.

Однако так же легко доказывается и тезис о том, что отрицание Бога является невротической реакцией. Что может быть более невротическим, чем атеист, упорствующий в отрицании Бога, несмотря на все существующие доказательства Его существования (см. Рим. 1:20)? Естественно, что существование всемогущего Божества вызывает у атеиста чувство тревоги, которое

он пытается победить с помощью психологической защиты - отрицания. Враждебность и горячность некоторых атеистов указывают на смятение и сомнения, царящие в их душах.

Связь между ритуалами и навязчивым поведением, которую постулировал Фрейд, сомнительна, так как он не принял во внимание некоторые важные различия между этими явлениями (Дарлинг, личное

сообщение, 1971). Во-первых, церемониальные ритуалы обычно проходят прилюдно, тогда как навязчивые действия, как правило, совершаются наедине с собой. Во-вторых, ритуалы обладают внутренним смыслом, так как они символизируют важные аспекты доктрин или исторических событий, а навязчивые действия бессмысленны (как правило, когда человек осознает смысл навязчивости, они прекращаются). В-третьих, религиозные ритуалы основаны на реальности. К примеру, мы причащаемся, поскольку верим в реальность искупительной смерти Христа; причастие напоминает нам о Его великой любви. Навязчивости, напротив, служат для того, чтобы уйти от реальности: человек, страдающий навязчивостью, стремится избежать разрешения реального конфликта, который стоит за ней. Наконец, религиозные ритуалы могут использоваться для совладания с чувством вины. Во многих случаях пастор просит прихожан перед причастием исповедаться и раскаяться в грехах. В отличие от этого, навязчивые действия позволяют уйти от чувства вины, лежащего в их основе. Ясно, что религиозные ритуалы не являются навязчивыми действиями, как полагал Фрейд.

Почему же Фрейд был так враждебно настроен по отношению к религии? Изучая жизнь Фрейда, Виц (Vitz 1988) нашел много доказательств существования в ней подсознательных конфликтов, касающихся религии. В детстве у Фрейда была няня-католичка, оказавшая на него более сильное влияние, чем мать; возможно даже, что няня тайно окрестила его в католическую веру. Позже такое воспитание стало источником сильнейшего конфликта, поскольку семья Фрейда номинально придерживалась иудейского вероисповедания. В то время как родственники Фрейда отрицательно относились к христианству, сам он тяготел к нему из-за своей детской привязанности к няне. Возможно, что он попытался разрешить это противоречие, став атеистом. Однако Виц приводит данные,

свидетельствующие о том, что вопросы религии терзали Фрейда в течение всей жизни. Виц делает вывод, что Фрейд находился под сильным влиянием христианства, бессознательно стремясь к той самой вере, которую он сознательно отвергал до конца жизни.

Архетипы Юнга

Юнг (Jung 1933) вначале следовал за Фрейдом, но впоследствии отошел от его учения. Согласно Юнгу, сфера бессознательного состоит из двух частей, а не единая, как полагал Фрейд. В дополнение к «личному бессознательному», Юнг постулировал наличие «коллективного бессознательного» - наследия, которое каждый человек получает из исторического опыта человечества. Коллективное бессознательное содержит скрытые символы, названные Юнгом «архетипами».

Архетипы включают образ Бога и образ зла. Поскольку эти архетипические идеи существуют в коллективном бессознательном, человек быстро воспринимает их. Маленькие дети с готовностью принимают представления о Боге или Сатане, потому что у них уже имеются архетипы, соответствующие этим идеям. Архетипы представляют собой «систему подготовки», помогающую каждому человеку организовать его личный опыт. Юнг не верил в трансцендентного Бога (т.е. Бога, находящегося «где-то там»); он считал, что человеческая личность обращается к прошлому человечества, чтобы найти смысл своего существования.

Хотя христиане верят в трансцендентного Бога, представляет интерес рассмотреть общие черты архетипа Бога Юнга и соответствующих понятий библейской теологии. Августин говорил о «Божьей пустоте», присущей каждому человеку - пустоте, которую может заполнить только Бог. Человек может ожесточиться и отрицать эту пустоту (Ис.6:9-10), однако духовный голод от этого не исчезает. Мы действительно созданы для Бога и Его законов

(Еккл. 3:11; Рим. 2:15).

Вершинные переживания Маслоу

В главе 5 мы обсуждали иерархию потребностей Маслоу. Мы говорили о том, что потребности каждого уровня этой иерархии должны быть до какой то степени удовлетворены для того, чтобы человек перешел на следующий, более высокий ее уровень. Наивысший уровень иерархии Маслоу - самоактуализация, которая, в частности, характеризуется так называемыми вершинными переживаниями. Маслоу (Maslow 1954) утверждал, что эти субъективные и мистические переживания лежат в основе религии и не зависят от принадлежности человека к церкви или даже наличия у него религиозной веры. Уильям Джеймс также связывал религиозный опыт с принятием себя, заботой об окружающих людях и вершинными переживаниями.

Вершинное переживание включает в себя погружение в себя и дезориентацию во времени и пространстве («кажется, что время остановилось»). Люди, испытавшие вершинные переживания, утверждают, что осознали единство Вселенной и ценность жизни. В эти моменты люди переживают благоговейный трепет и восторг; исчезает страх, человек открывается для восприятия, чувствует себя свободным, любящим, искренним. В эти минуты человек считает, что он не достоин таких переживаний, однако понимает, что с ним происходит нечто выходящее за границы повседневной жизни.

Испытывают ли христиане вершинные переживания? Многие рассказы об обращении и поклонении после крещения напоминают описание вершинных переживаний Маслоу. Такие мистические и эмоциональные всплески могут представлять для христиан большое значение. Однако трудно согласиться с Маслоу, что они составляют основу религии. Основой истинной веры является Слово Божье, воплощение Слова - Иисус Христос и Его смерть на

кресте. Вершинные переживания, возможно, являются интересной и волнующей частью христианской жизни, но не они лежат в ее основе.

Подобные переживания случаются и у людей других религий; они могут даже происходить безотносительно к вере. Как говорил Дарлинг, «важно не то, как высоко мы прыгнем внутри себя, а то, как прямо идем мы вовне» (Darling 1971). Наша вера должна быть основана на большем, чем мистические и эмоциональные переживания.

Теория религиозных предрассудков Олпорта

Олпорт предполагал, что религиозные люди более склонны к предубеждениям, чем нерелигиозные (Allport & Kramer 1946). По мнению Олпорта, религиозные люди оправдывают свои предубеждения, апеллируя к авторитетным религиозным источникам, например, цитируя Писание в отрыве от контекста. Среди христиан распространены антиеврейские взгляды, хотя сам Христос был евреем и христианство опирается на иудейские священные книги (Ветхий Завет).

Более внимательный анализ (Allport & Ross 1967) показывает, что в действительности религиозные люди разделяются на две категории. Некоторые люди обладают внутренней религиозностью; они регулярно ходят в церковь и считают веру центром своей жизни. Другие люди проявляют внешнюю религиозность: они не считают необходимым посещать церковь и делают это из социальных соображений. В их жизни религия занимает периферическое положение. Внешне религиозные люди имеют гораздо больше предрассудков, чем внутренне религиозные или неверующие. Из-за того, что в церкви очень много внешне религиозных людей, она кажется полной предрассудков и предубеждений. Однако истинно верующие имеют намного меньше предрассудков, чем любая другая группа людей. Когда христианская вера преобра-

зует человека, он становится похож на Христа, а значит, теряет предрассудки.

Почему люди становятся христианами?

Чтобы резюмировать вышеприведенные четыре теории с привлечением некоторых других аспектов психологии религии, рассмотрим вопрос о том, почему люди принимают христианство. В ответ на этот вопрос Фрейд подчеркнул бы желание иметь «космического отца» и чрезмерное чувство вины, вызываемое церковными проповедями и частично облегчаемое путем невротического выполнения компульсивных религиозных ритуалов. Юнг объяснил бы принятие христианской веры врожденным архетипом Бога, существующим у каждого человека. Маслоу описал бы акт обращения как вершинное переживание, которое влечет за собой подобные переживания, составляющие часть веры человека. Олпорт сказал бы, что религия оправдывает предубеждения человека и позволяет

«возвысить» собственную социальную группу за счет принижения других.

В противоположность этим взглядам, теология утверждает, что обращение состоит из трех компонентов. Во-первых, человек раскаивается в своих грехах и под влиянием Святого Духа отворачивается от них. Во-вторых, он получает прощение грехов через смерть Христа на кресте. В-третьих, он «рождается заново», получает новую жизнь. Совместимо ли теологическое объяснение обращения с остальными четырьмя теориями? Теория Фрейда напоминает нам, что грешники должны покаяться в грехах под воздействием Святого Духа, а не в результате их «подталкивания» пастором (Collins 1969). Юнг подсказывает нам мотивацию обращения: без Бога нам не достичь целостности личности. Маслоу описывает часть эмоциональной составляющей веры, пусть эта часть и не является основной. Наконец, исследования Олпорта напоминают нам, что истинное христианство свободно от предубеждений.

Приложение 13.2. Литература по психологии религии

Евангелические христиане заинтересовались психологией религии приблизительно в то же самое время, как начали писать о взаимоотношениях между психологией и христианством. Первоначально в это направление внесли значительный вклад два писателя: Дарлинг («Man in Triumph», Darling 1969) и Коллинз («Search for Reality», Collins 1969). Книги Дарлинга и Коллинза можно использовать на занятиях по общей психологии или психологии религии в качестве прекрасных дополнительных источников. «Психология религии» Оутса («Psychology of Religion», Oates 1973) больше подходит в качестве учебника. Через несколько лет после этой книги вышла антология, изданная Малони (Malony 1977).

Обзор психологии религии Палутсиана (Paloutzian 1983) широко использовался как в христианских, так и в светских кругах. Флек и Картер (Fleck & Carter 1981) издали хрестоматию, содержащую в основном статьи из христианских журналов. Недавно (летом 1986 г.) «Журнал психологии и христианства» опубликовал целый номер, посвященный обзору текущего состояния данной области с христианской точки зрения (Journal of Psychology and Christianity, Summer 1986). Отметим также, что в престижной Американской психологической ассоциации (АПА) имеется Секция 12 для психологов, интересующихся вопросами религии. Очевидно, как среди христиан, так и среди неверующих существует большой интерес к вопросам психологии религии.

Развитие религиозных концепций

Как развиваются представления о религии в течение жизни человека? В этой области проведено немало исследований, в большинстве из которых исследовалось развитие идеи Бога. До недавнего времени эти исследования сосредотачивались на развитии религиозных представлений у детей школьного возраста, однако, начиная с 80-х годов, их фокус сместился на более ранних возраст. Любопытно, что на работы, посвященные дошкольникам и школьникам, наибольшее влияние оказала теория когнитивного развития Пиаже, тогда как психодинамические теории (разработанные Фрейдом и его последователями) сильнее повлияли на изучение религиозных представлений детей младшего возраста (Radcliff, в печати).

Концепция Бога у детей младшего возраста

Фаулер (Fowler 1989) исследовал развитие у детей младшего возраста так называемых «обобщенных представлений о взаимодействиях», понятие о которых заимствовано этим автором у Стерна (Stern 1985). Обобщенные представления - это модели, которые ребенок развивает путем взаимодействий с окружающими людьми, что приводит к возникновению «воплощенного присутствия» - чувства присутствия других, даже когда ребенок один. Ребенок ведет себя так, как будто рядом с ним находится определенный человек или предмет, хотя их там нет. «Воплощенное присутствие» кладет начало представлениям о Боге.

Фаулер цитирует исследования Риззато (Rizzuto 1979), в которых показано присутствие в жизни маленьких детей так называемых «промежуточных объектов». Промежуточным объектом может быть игрушечный мишка, одеяло или другой предмет, который облегчает ребенку отделение от родителей. Промежуточный объект сим-

волизует заботу и безопасность, которые обеспечивают родители, и помогает развитию личности ребенка как субъекта, отдельного от родителей (эриксоновская концепция автономности, рассмотренная в главе 10). Бог является для ребенка младшего дошкольного возраста своего рода промежуточным объектом, однако таким, которого нельзя непосредственно наблюдать.

Смит (Smith 1988) описывает развитие концепции Бога у детей в терминах теории отношения объектов. Теория отношения объектов утверждает, что объекты являются ментальными представлениями о внешнем мире, присутствующими даже до того, как будет достигнуто постоянство объектов (см. теорию Пиаже в главе 10). До достижения постоянства объектов, эти ментальные представления («объекты фона») помогают маленькому ребенку разобраться в окружающем. Полностью развитая концепция Бога, конечно, требует постоянства объектов: Бог здесь даже тогда, когда органы чувств его не воспринимают.

Смит постулировал существование «первичного фонового объекта» - примитивный опыт присутствия Бога, пережитый в младенчестве. Этот опыт связан с взаимодействием с матерью и помогает или мешает ребенку развить веру в Бога в старшем возрасте, когда представление о Боге в основном уже сформировано. Очевидно, что степень веры в Бога зависит от ранних отношений между младенцем и его матерью. Мать - это своего рода связующее звено между Богом и ребенком. Позитивный первичный опыт приводит к появлению впоследствии чувства гармонии и единства с Богом, которое во взрослой жизни человек описывает как «ощущение Божьей любви».

Концепция Бога у дошкольников

В недавних исследованиях, проведенных в Италии и Скандинавии, изучалось развитие религиозных представлений у дошкольников (Tamminen et al. 1988). В

250 Введение в психологию и консультирование

этом возрасте дети наделяют Бога человеческими чертами. Характеристики Бога определяются отношениями, которые сложились у ребенка с родителями. Иногда присутствуют образы из сказок: скажем, некоторые дети думают, что Бог живет где-то далеко-далеко во дворце. Однако по большей части дети способны отличить Бога от фантастических персонажей типа Санта Клауса. Дети из семей неверующих чаще имеют мрачные или пугающие представления о Боге, но в целом в этом возрасте ментальный образ Бога позитивен.

Хотя в представлениях дошкольников о Боге преобладают человеческие черты, пяти- и шестилетние дети частично понимают, что Бог всемогущ и вездесущ. В их понимании Бог является чем-то гораздо большим, чем обычный человек - Он что-то вроде волшебника, великана и невидимки.

Бельгийские исследователи (Tamminen et al. 1988) отмечают, что до двух с половиной лет ребенок может перепутать Христа с каким-либо относящимся к нему объектом (например, крестом), но с детьми более старшего возраста такого не случается. Маленький ребенок может думать, что Бог живет и ночует в церкви. Он даже может принять за Бога пастора или какого-либо церковного служителя. К трем годам ребенок начинает понимать, что Бог живет на небесах, но вначале может сопротивляться этому открытию, считая, что Бог периодически спускается с неба, чтобы повлиять на ход земных событий: погоду или домашние дела. В этом возрасте ребенок считает, что Бог интересуется исключительно его (ребенка) желаниями. К четырем-пяти годам у детей формируется более трансцендентное представление о Боге.

Концепция Бога у детей старшего возраста

Ратклифф (Ratcliff 1985) показал, что понятия о Боге у шести-восьмилетних детей практически не зависят от деноминации. В этом возрасте у девочки представ-

ляют Бога более мужественным, а мальчики наделяют Его более женственными чертами, но эта тенденция с возрастом уменьшается. До девяти-десяти лет дети описывая Бога, в основном останавливаются на Его внешности. Они считают, что мнение Бога о каком-либо человеке либо очень хорошее, либо очень плохое. Для детей этого возраста Бог прежде всего «исполнитель желаний» - Он умеет творить волшебство и разговаривает физическим образом.

В девять-десять лет ребенок описывает Бога как властную фигуру; в этих описаниях основное место начинает занимать учение Бога: Бог творит правосудие, раздавая конкретные награды и наказания.

В 11-12 лет ребенок считает Бога по сути человеком, но наделенным сверхъестественными способностями. В этом возрасте дети уже понимают, что Бог видит людей не как только плохих или только хороших, но наделенных как плохими, так и хорошими качествами. В представлениях этого возраста Бог использует естественные явления, чтобы воздействовать на людей, а не является им непосредственно. Восприятие Бога становится более личным: Он скорее друг, чем родитель. Представления мальчиков о Боге более индивидуальны и непосредственны, девочек - более статичны.

К подростковому возрасту дети осознают, что Бог определяет законы природы и действует из любви к людям, а не просто судит их. Подросток понимает, что Бог находится вне чувственного восприятия и что встречи с Богом происходят внутри человека, а не в окружающей действительности. Как правило, подросток считает себя недостойным внимания Бога. Он может также понимать, что причина кажущейся несправедливости Бога кроется в нашей невозможности увидеть всю картину целиком.

Содействие духовному росту

Родители руководят духовным развитием своих детей, выполняя заповеди Гос-

пода (Втор.6:6-7), обучая их (Притчи 22:6) и воспитывают их согласно Божьей воле (Еф.6:4). Родители-христиане часто не справляются с этой задачей. Особенно это касается отцов, которые зачастую так заняты собственными делами, что забывают о своем главном предназначении в этой жизни: духовном воспитании своих детей.

Псаломпевец говорит, что Бог «положил закон в Израиле, который заповедал отцам нашим возвещать детям их, чтобы знал грядущий род, дети, которые родятся, и чтоб они в свое время возвещали своим детям, возлагать надежду свою на Бога, и не забывать дел Божьих, и хранить заповеди Его» (Пс.78:5-7). Господь сказал: «И да будут слова сии, которые я заповедаю тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая» (Втор.6:6-7). «В страхе перед Господом - надежда твердая, и сынам Своим Он прибежище» (Притчи 14:26). Имея такую уверенность, родители должны искать возможности для того, чтобы содействовать духовному росту детей на каждой стадии их развития.

Младенцы

Некоторые основы духовного развития можно заложить еще в младенчестве. Конечно, грудной ребенок не понимает смысл религиозных верований и концепций, однако религиозные устои оказывают сильное влияние на отношение родителей к ребенку. В свою очередь, ребенок, воспринимая общую атмосферу, царящую в доме, начинает отвечать на поведение и отношение родителей.

Младшие дошкольники

В этом возрасте дети быстро усваивают разговорные и другие навыки и активно наблюдают за всеми доступными им событиями окружающего мира. Взаимоотношения ребенка с отцом закладывают основание его будущих представлений о Боге. Можно заучить с детьми наизусть молит-

ву: даже в возрасте трех лет ребенок будет повторять слова молитвы, но думать при этом о своем отце. Суровые и критичные отцы влияют представление ребенка об Отце, которому он молится. Если дети в течение первых лет жизни находятся в любящей, безопасной и принимающей среде, они вырабатывают базовое доверие к окружающему миру, которое в дальнейшем поможет им построить взаимоотношения с Богом. Телевизионные передачи, которые родители разрешают детям смотреть, и музыка, которую они слушают, также оказывают сильное влияние на развитие их личности и позже будут способствовать или мешать их духовному развитию.

Дошкольники

Дошкольники запоминают тысячи слов, но их способность к абстрактному мышлению остается минимальной. Они рассуждают конкретно, но в терминах черного и белого. Не получив формального образования или влияния развивающей среды, многие люди навсегда остаются на этой ступени развития.

Мышление дошкольников очень конкретно. Работы Пиаже, касающиеся неврологического, социального и морального развития детей в этом возрасте обсуждались в главе 10. Исследования этого автора показали, что дети в возрасте от трех до шести лет верят почти всему, что им говорят родители и приписывают родителям магические качества (Piaget 1967). Рассуждения о плохом поведении в этом возрасте совершенно бесполезны; гораздо эффективнее просто сказать «да» или «нет» или наказать. Для того, чтобы эффективно способствовать духовному развитию детей, родители должны правильно оценивать уровень их умственного развития. Например, дошкольники хорошо понимают истории об Иисусе и некоторые истории о маленьких детях из Библии, но попытки объяснить им абстрактные библейские понятия (типа любви агапе) или смысл притч приведут только к тому, что они заскучают

и захотят поскорее вернуться к своим игрушкам. Чем больше духовное воспитание детей в течение этих трех лет соответствует их возрасту, тем больше они будут полагаться на свою христианскую веру, когда станут старше и сознательно примут Христа. Вера некоторых детей моложе шести лет очень проста: они знают, что грешны, хотят, чтобы Бог их простил и хотят вечно жить на небесах.

Для того, чтобы способствовать духовному развитию детей дошкольного возраста, надо помнить, что их обучение в основном базируется не на словах взрослых, а на собственном опыте. Как замечает Коллинз (Collins 1971), «любящий Отец Небесный кажется ребенку глупостью, если его представление о Боге, рае, ангелах и аде основаны только на картинках, которые он видел». Как отмечалось выше, дети часто молятся так, как если бы Бог был волшебником, цель которого - исполнять их желания. Конечно, многие взрослые тоже молятся точно так же, «играя в Бога» или стараясь использовать «волшебную силу Бога» для удовлетворения собственных желаний вместо того, чтобы просить Его указать им Свою волю, чтобы они могли поступать согласно ей. Когда родители молятся с детьми, они должны на своем примере показывать им, что молитва - это средство слить свою волю с волей Бога. Дети дошкольного возраста черпают свои понятия о хорошем и плохом из того, что делают их родители, а не из того, что родители им говорят.

Родителям следует поощрять ребенка признавать свой гнев. Если дети, рассердившись, бьют родителей или швыряются вещами, их надо наказать; однако если ребенок признается родителю, что сердится на него или кого-нибудь еще, его надо похвалить за откровенность и вызвать на разговор о ситуации. Необходимо использовать такую возможность, чтобы предложить ребенку различные способы справиться с гневом.

Родители должны быть правдивыми с

детьми. Даже для детей из христианских семей Санта Клаус становится заменой Христа. Когда шестилетний ребенок идет в школу и обнаруживает, что родители говорили ему неправду о каких-то важных для него вещах, он начинает сомневаться во всем остальном, чему его учили - особенно в существовании Бога.

С другой стороны, родители не должны лишать детей веселья на Рождество. К примеру, придя в универмаг во время рождественских каникул, мама или папа может пойти с ребенком туда, где стоит Санта Клаус, объяснив при этом: «Посмотри, какой смешной дядя в красной шубе и с бородой! Подойди к нему, и он даст тебе конфетку!»

Не существует единственно правильного способа праздновать рождество, однако есть множество неправильных способов отмечать рождение Христа. Рождественские подарки напоминают нам о дарах волхвов и о том, что сам Иисус - это Божий дар для всех нас. Детям можно рассказать о Мартине Лютере, который на Рождество поставил у себя дома елку, потому что ее форма похожа на стрелу, направленную к небу и Богу. Некоторые христиане на Рождество не обмениваются подарками. Они отмечают этот праздник по-другому и объясняют детям, по какой причине не покупают в этот день подарки.

Родители-христиане должны рассказать детям про Пасху так, чтобы дети их поняли: что Иисус умер и снова воскрес, потому что Он Бог, что Он жив и сейчас и каждый день нам помогает, и что когда-нибудь все христиане попадут к Нему на небо и будут жить там вечно. Однако не следует забывать и такие занятия, как совместное семейное раскрашивание яиц или выпечка куличей.

Родители должны быть подавать детям пример правдивости. Для этого надо объяснять детям, когда им рассказывают сказку, а когда - правдивую историю. Маленькие дети с трудом отличают правду от вымысла. Некоторые традиционные сказки ока-

зывают на детей плохое действие. Истории о ведьмах или о том, как кому-то отрубили голову, могут вызвать у детей сильные страхи: например, ребенок будет представлять себе, что ночью у него в шкафу сидит злой великан. Не все библейские истории подходят для детей. Детям следует изучать истории из Библии только тогда, когда они уже способны их правильно понять.

Младшие школьники

По мере роста детей, уверовавших в Христа, их вера приобретает для них новое значение. Младшие школьники уже не проецируют божественные качества на своих родителей; в этом возрасте дети ясно отличают Бога от родителей (Piaget 1967).

Приблизительно в возрасте 11 лет дети начинают понимать абстрактные концепции христианства. Важно, чтобы родители-христиане создали дома атмосферу поклонения, которая включает в себя больше, чем просто молитвы и чтение Библии. Такая атмосфера прежде всего означает любовь, общение и проявление плодов Духа. Жизнь христианской семьи нельзя разделить на светскую и духовную. Любое событие в семье несет духовный смысл - даже когда члены семьи просто идут на футбол и угощаются бутербродами!

Поклонение в семье очень важно, но не должно быть продолжительным. Не надо превращать его в принудительную обязанность - оно должно быть счастливым разговором с Христом. Хорошо выделить время для семейного поклонения перед едой. Родителям следует быть изобретательными: покупать детям христианские книги в дополнение к хорошей светской литературе; поощрять детей заучивать короткие стихи из Библии; на прогулке заводить разговоры на серьезные темы, на которые дома не хватает времени; постоянно помогать нуждающимся. Цель такого поведения - использовать естественные благоприятные возможности для того, чтобы привлечь внимание к Богу и специально создавать возможность для поклонения.

Особую возможность духовного развития предоставляют христианские детские лагеря. В некоторых из них детей заставляют так много времени изучать Библию, что отвращают их от христианской веры, однако есть и хорошо устроенные лагеря, где детей привлекают к Христу и помогают им возрасть в вере.

Необыкновенное значение для духовного развития детей имеет церковь, которую выбрали родители. Характеристика психологически и духовно здоровой церкви приводится в произведениях Джина Гетса, Рэя Стедмэна и Уотчмэна Ни. Фундамент такой церкви - Библия, а ее образ жизни - практическое христианство. Здоровая церковь, как треножник, стоит на трех подпорках: прочной доктринальной основе, евангелизации и здоровых, основанных на любви и взаимопомощи отношениях между членами церкви.

В экспериментальном исследовании развития морали у детей Хартшорн и Мэй (Hartshorn & May 1930) показали, что, хотя дети с возрастом начинают лучше различать понятия плохого и хорошего, они также становятся более нечестными. Дети, в одних ситуациях ведущие себя честно, в других проявляют нечестность. В моральном отношении медленнее развиваются дети с более низким интеллектом, эмоционально нестабильные, и из семей более низкого социально-экономического уровня. Одним из наиболее значительных открытий был тот факт, что дети, посещающие воскресную школу, отличались честностью, готовностью к сотрудничеству, упорством и сдерживанием нежелательного поведения.

Исследования морального развития детей, проведенные Пиаже (Piaget 1948) не оставляют сомнений, что моральное поведение приобретается путем научения. Некоторые психологи и теологи утверждают, что ребенок рождается хорошим, а общество обучает его плохому. Однако правда состоит в том, что мы все рождаемся греховными. Используя методы поощрения и

наказания, христианские родители должны учить своих детей отрицать эгоистические побуждения и вести себя хорошо. Как говорит Соломон, «глупость привязалась к сердцу юноши, но исправительная розга удалит ее от него (Притчи 22:15).

Подростки

Стремясь обрести личную идентичность, подростки проявляют большой интерес к идеям и идеологии. На этой стадии развития юноши и девушки готовы принять Христа даже в том случае, если в детстве христианство нагоняло на них скуку. Этому возрасту присуща мощная потребность в укреплении моральных устоев и поисках смысла жизни. Подростки начинают встраивать веру в структуру своей жизни, «заключив договор» с Богом (Piaget 1967).

Мы уже подчеркивали необходимость создать в семье духовную атмосферу, которая предусматривает позитивное общение родителей и подростков. Рассмотрим, как религиозные традиции поддерживаются во многих иудейских семьях, используя церемонию Бар Мицва. Когда еврейскому мальчику исполняется 13 лет, родственники и близкие друзья приглашаются на религиозную церемонию, на которой он объявляется взрослым молодым человеком, что предполагает повышение свободы и ответственности. Родители заключают с мальчиком устный контракт. В некоторых консервативных и реформистских иудейских общинах аналогичная церемония проводится и для девочек.

Как описывалось в главе 11, родители-христиане могут заключить письменный контракт со своим ребенком-подростком, тем самым предоставляя ему больше свободы и ответственности. Родители не должны применять к подросткам телесные наказания: они эффективны для детей младшего возраста, но унижительны для подростка. Подросткам следует напоминать об их ответственности перед Богом и поощрять их в активном укреплении веры,

например, выделении времени для личного поклонения. Однако не надо нажимать на детей, предоставив им свободу для принятия собственных решений.

Можно устроить специальный праздник «посвящения во взрослость», пригласив на него родственников и близких друзей, которых выберет подросток. Гостей надо попросить не приносить подарков. Переход во взрослую жизнь имеет глубокий эмоциональный и духовный смысл, который не надо смешивать с материальными приобретениями.

Дополнительный смысл этой христианского обряда - напоминание родителям о том, что их дети растут. Родители часто обращаются с подростками как с детьми. Однако, хотя подростки и не достигли полной личностной зрелости, они обладают логическими возможностями взрослого человека. В общении с ними надо проявлять не только любовь, но и уважение.

Обычно в возрасте около 20 лет в человеке происходят значительные духовные изменения. Как правило, маленькие дети считают правдой все, что им говорят родители и принимают веру родителей как свою. Однако двадцатилетние юноши и девушки чувствуют сильную потребность в независимости от родителей. В своей книге «Цельная личность в разрушенном мире» («The Whole Person in a Broken World») Турнье (Tournier 1964) говорит, что на этой стадии развития молодой человек или девушка снимает «оболочку» родительских моральных норм и вырабатывает собственную «оболочку». По словам Турнье, «этот кризис необходим и нормален. Перед достижением зрелости молодой человек должен пройти через период бури и страданий, подвергая сомнению все свои ценности. Придет день, когда он вновь откроет для себя сокровища собственного детства, вернется к вере, в которой вырос и к принципам, которые усвоил. Эти принципы истинны, и жизнь повернется так, что он откроет их снова. Но тогда он сделает их своей личной собственностью; он будет

исповедовать их как собственные убеждения, основанные на глубоких внутренних переживаниях. В психологии этот процесс называется интеграцией».

Этот отрывок из книги Турнье помогает нам понять смысл высказывания Соломона: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Притчи 22:6). Соломон не хочет сказать, что людей никогда не посещают сомнения, но он говорит, что они в конце концов вернутся к тому, чему их учили в детстве.

В книге «Бог, Который здесь» («The God Who Is There») Шеффер (Schaeffer 1968) подчеркивает необходимость учить детей Слову Божьему и объяснять им основы нашей веры. Мы должны «объяснить христианство так, чтобы оно было понятно каждому поколению». Если родители и молодежные лидеры местных церквей рассказывают подросткам о христианстве и объясняют им свою веру в то, о чем написано в Библии, они значительно облегчают этим процесс взросления.

Духовное развитие

Усвоение религиозных концепций не идентично духовному развитию. Последнее может происходить в любом возрасте, хотя, вообще говоря, требует возможностей взрослого или по крайней мере подростка. То, как именно соотносится религиозное и духовное развитие, мало изучалось.

В основе концепции духовного развития лежит идея обращения или духовного рождения - события, не имеющего аналогов в процессе развития человека. Прайс (Pryce 1981) считает, что в начале христианской жизни сверхъестественная истина играет большую роль, чем сверхъестественный опыт, а Оукленд (Oakland 1974) уподобляет духовный рост, происходящий после обращения, самоактуализации по Маслоу.

Однако если мы обратимся к биологическому развитию человека, рождение ре-

бенка не является началом его жизни. Перед рождением ребенок проходит стадии зародыша (от оплодотворения до двух недель после зачатия), эмбриона (от двух до восьми недель), и плода (от восьми недель до рождения). Существуют ли стадии духовного развития, соответствующие этим стадиям биологического развития ребенка перед его рождением?

Энджел и Нортон (Engel & Norton 1975) описывают восемь стадий духовного развития, происходящего перед духовным рождением. На первой стадии человек признает существование некоего Высшего Существа, но не знает Писания. Знакомство с Писанием приводит к осознанию грехов и предварительное знакомство с учением Христа. На третьей стадии эта первоначальная осведомленность включает в себя основы христианского учения. Затем наступает понимание последствий Благой Вести (четвертая стадия) и более положительное отношение к Христу и его учению (пятая стадия). На шестой стадии человек начинает понимать, что его личная проблема - отсутствие спасения (иногда это понимание приходит в связи с другими личными проблемами). На седьмой стадии принимается решение принять или отвергнуть веру в Христа. Восьмая стадия - покаяние и обращение.

Теологи до сих пор не могут прийти к согласию относительно того, как именно происходит духовный рост после обращения. Преобладающая точка зрения, разделяемая баптистами, пресвитерианцами и представителями других реформистских деноминаций состоит в том, что после спасения происходит постепенный рост во Христе. Некоторые считают, что христианин продолжает получать благодать и после спасения, но его развитие происходит постепенно, маленькими шажками, и не включает крупных стадий.

Пятидесятники придерживаются альтернативного мнения по данному вопросу. Теологи, придерживающиеся Wesleyan традиции, обычно различают два акта бла-

годати - первоначальное спасение и происходящий позже кризис, включающий дополнительное очищение. Некоторые теологи этого направления утверждают, что достигли «полной сактификации», в результате чего у них исчезла склонность к греху и они способны жить полностью безгрешной жизнью. Некоторые пятидесятники и харизматы считают, что при этом втором кризисе происходит крещение Святым Духом и приобретается способность говорить на языках. Отдельные теологи даже утверждают, что это крещение является *третьим* актом благодати (в дополнение к спасению и полной сактификации).

Какой из этих теологических взглядов правилен? Объединив везлеанскую и реформистскую традиции, Дарлинг (Darling 1969) создал теорию стадий духовного роста, в большой степени основанную на библейской терминологии. По мнению Дарлинга, духовный рост происходит аналогично общему развитию организма, поэтому в нем также можно выделить стадии рождения, детства, отрочества и взрослос-

ти. Точнее, эти стадии составляют две фазы и два переходных периода, во время которых обычно происходят постепенные изменения. Христианин редко замечает изменения, происходящие в нем со дня на день; однако, оглянувшись на прожитые годы, он может оценить свой духовный рост.

Согласно теории Дарлинга, духовный рост начинается со спасения, т.е. духовного рождения. В этот момент человек заметно, а иногда очень сильно, меняется: «все становится новым». Затем наступает духовное детство, отличающееся как защищенностью, так и незрелостью. Вновь принявшие христианство часто бывают ограниченными и позволяют другим думать за них. Из-за своей незрелости они нуждаются в обучении.

Затем христианин вступает в период духовного отрочества, который характеризуется неуверенностью и кризисами. Бурное протекание этой стадии заставляет христианина пересмотреть свою духовную жизнь и рассмотреть другие альтернативы. Христианин может стать духовным невро-



Приложение 13.3. Модель духовного развития Беннера

Согласно Беннеру (Benner 1988), существуют восемь стадий духовного развития, которые в некоторых отношениях соответствуют стадиям духовного развития по Дарлингу. Эти стадии объединяются в следующие большие этапы: подготовку (стадии 1-4), обоснование (стадия 5) и освящение (стадии 6-8).

На первой стадии духовного развития человек проявляет открытость и доверие (стадия 1). После этого происходит отказ от своего «я» и нахождение своего места во Вселенной (стадия 2). Затем человек осознает, что желания и стремления предшествующей жизни являлись поисками Бога и ответом на Его зов (стадия 3). Четвертая стадия характеризуется осознанием Божьих установлений (Закона), но неспособностью следовать им. На пятой стадии происходит получение от Бога благодати и прощения.

После этапа обоснования христианин через участие в духовной битве движется к большей свободе от греха (стадия 6). На стадиях 7 и 8 христианин пользуется плодами Духа и испытывает укрепление веры и мистического союза с Богом, что ведет к большей близости и объединению с другими верующими.

тиком, испытывающим тревогу и боящимся утратить веру, или духовным психотиком, исповедующим религию, совершенно оторванную от реальности. Другой альтернативой является возвращение к греху и духовное поражение или, возможно, бунт. Христианин может также выбрать путь духовной регрессии, возвратившись к незрелой, детской вере. Еще одна альтернатива - духовная фиксация, при которой человек выбирает в качестве образа жизни постоянный бунт, смятение и неуверенность, характерные для духовного отрочества (т.е. переходный период становится постоянным состоянием). Однако существует и другая возможность - окончательное принятие Христа, ведущее к вере, отмеченной полнотой, служением и уверенностью. Выражаясь по-библейски, человек переходит от младенчества во Христе к духовной зрелости; от духовного молока - к духовному мясу; от положения слуги - к положению сына или дочери Бога (Seamands 1988).

Духовный путь христианина идет по спирали. Витки спирали - это шаги на пути

духовного роста. Каждый виток включает оценку своих слабостей и недостатков, признание грехов или неудач, подтверждение Божьей любви и прощения, принятие Божьей помощи (ресурсов) и помещение этих ресурсов в жизни других людей.

Духовные основы эмоциональных проблем

В начале этой главы мы рассмотрели критические замечания, высказанные Фрейдом в адрес религии. Не могут ли проблемы некоторых людей объясняться религиозными причинами? Ниже мы обсудим не проблемы, вызванные религией, а проблемы, в основе которых лежат духовные причины.

Отсутствие тесных отношений с Богом

Одна из важных причин эмоциональных страданий является отсутствие тесной связи с Богом. Фундаментальная человеческая проблема - отдаление от Божьей любви. Единственное средство в этом случае - возвращение к Богу и к Его любви.

Человек обретает истинную идентичность, когда понимает, что Бог любит его безусловной любовью. Люди, находящие себя в любящих отношениях с Богом, не нуждаются в одобрении других для приобретения идентичности. Вера в Бога и опора на его Слово удовлетворяет три наши основные потребности. Во-первых, мы знаем, что Бог принимает нас безусловно и удовлетворяет свою потребность в принадлежности: «Ибо благодатию вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар: не от дел, чтобы никто не хвалился» (Еф.2:8-9). Во-вторых, мы знаем, что прощены: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин.1:9). В-третьих, мы убеждены в собственной ценности и адекватности, потому что наш Бог всегда с нами: «Не оставлю тебя и не покину тебя» (Евр. 13:5).

Чтобы быть полноценными людьми, мы должны узнать самих себя и найти в этом радость, а затем полностью отдать себя Богу: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим» (Мф.22:37). Любить Бога всем сердцем означает отдать ему всю свою эмоциональную приязнь; любить Его всей душой означает отдать ему все свои желания; любить Его всем разумением означает отдать Ему всего себя. Такие отношения с Богом побеждают любую боль.

Необходимость бороться с определенным грехом

Многим людям приходится вести борьбу с материальными устремлениями, сексуальным вожделием, тщеславием, эгоизмом - все это мешает душевному здоровью. Все эти желания «не от Отца, но от мира» (1 Ин.2:16). Петр говорит, что греховные похоти «восстают на душу» (1 Петр.2:11). Грех порождает эмоциональную нестабильность, слабую волю и больной разум. Можно в большой степени избежать депрессии и горя, просто уходя от греха. Например, для женщин источником

тревоги являются аборт или сексуальные отношения до брака или вне него. Однако иногда люди с психологическими проблемами начинают грешить еще больше, пытаясь уйти от страданий.

Грех вызывает чувство вины. Истинная вина и вызываемые ею мучения являются (и должны быть) нормальной реакцией грешника, не обращающегося к Христу. Действительно, тот, кто грешит и не испытывает чувства вины, должен усомниться в своем спасении. Многие праведные люди страдали от стресса, вызванного грехом и виной, включая Давида, который писал, что его кости «сокрушились» (Пс.51: 8).

Контроль своего поведения приветствуется во многих текстах Библии. В Книге Тита одобряется способность быть «резвым» (что можно перевести также как «разумным», «способным к самоконтролю»), В жизни многих христиан недостаток самоконтроля приводит к греху, который затем вызывает депрессию.

Человек, постоянно и сознательно практикующий очевидный грех - не христианин. Многим христианам необходимо напоминание о недопустимости греха в таких библейских стихах, как 1 Ин.3:4-10 и Тим.3:1-7. Христиане ежедневно грешат, и должны постоянно просить Бога простить их грехи. Истинный христианин не может сознательно и постоянно совершать известный грех, не чувствуя при этом сильной вины и депрессии. Ключевые слова здесь «сознательно и постоянно». Христиане не могут грешить сознательно и постоянно - т.е. жить в грехе - потому что в них живет Христос. Когда христиане все же грешат, им надо посоветовать прекратить грешное поведение и обратиться к Христу за прощением, приведя при этом такие обнадеживающие отрывки, как 1 Ин.1:9, Пс. 103:12-14, и Плач 3:21-23.

Влияние бесов

Последняя категория духовных проблем - это одержимость бесами. В последнее время к этому явлению повысился

интерес, однако во взглядах не нее существует большая неразбериха. То же самое наблюдалось в XV веке, когда для диагностики ведьмовства и одержимости бесом был написан трактат *Malleus maleficarum*.

Бесы упоминаются в Новом Завете 65 раз, а в Ветхом Завете - только несколько раз. В Писании обычными признаками одержимости считаются странное и неистовое поведение, необычайная физическая сила и полное неприятие имени Христа. Другие предполагаемые признаки: изменившийся голос, странный взгляд и так называемые сверхъестественные способности.

На основе этих признаков трудно отличить одержимость бесом от психического расстройства. Люди, одержимые бесами, обычно сильно реагируют на имя Иисуса, но то же самое часто делают и больные психозами, даже если они не христиане. В Писании одержимые говорят без потери логики. Многие психические болезни (например, шизофрения) характеризуются утратой логики и потерей ориентации. Может быть, ясным признаком одержимости явилось бы бесспорное наличие сверхъестественных способностей.

В экономически развитых странах психические нарушения реже принимают за одержимость, чем в менее развитых культурах, где может процветать культ Сатаны. Иногда миссионеры сообщают о довольно убедительных случаях того, что они считают одержимостью бесом. Очевидно, что и в Америке люди, практикующие сатанизм, должны быть подвержены одержимости.

Впечатлительных людей легко убедить, что они одержимы бесом, особенно после того, как они прочтут книгу или посмотрят кинофильм на тему одержимости. После этого они начинают и вести себя соответствующим образом, говоря на разные голоса или имея припадки. Некоторые даже испытывают раздвоение личности.

Больных шизофренией (см. главу 14) в некоторых случаях принимают за одержимых из-за их причудливого поведения и

галлюцинаций. Однако вычурное поведение шизофреника есть не что иное, как отражение нарушенных биохимических процессов в мозге и спутанности сознания, а галлюцинации - это следствие их собственных «магнитофонных записей», которые «проигрываются» у них в голове. Прислушиваясь к собственным спутанным мыслям, больной шизофренией теряет контакт с действительностью. Напротив, бесы в Писании ведут разумные разговоры с окружающими.

За одержимых принимают и людей, страдающих расстройством личности. Пытаясь подавить тревогу, связанную с их прошлым, эти люди переносят эту тревогу на что-либо, о чем они не хотят думать (например, на страх совершить смертный грех), однако не могут избавиться от этих мыслей. Автор «Путешествия пилигрима» Джон Буньян писал про себя:

«Искуситель снова посетил меня, и в этот раз с еще более тяжким и мучительным искушением: а именно, расстаться с благословенным Христом, продав Его - обменять Его на обстоятельства этой жизни, на что мне будет угодно. Искушение терзало меня на протяжении целого года, преследуя так неотступно, что я не был избавлен от него даже на день - нет, иногда ни на час на протяжении многих дней, исключая разве что часы сна...

Не помогало ни мое отвращение к сей мысли, ни даже желание и стремление противостоять ей, по крайней мере страхнуть наваждение или умерить силу оно; ибо оно ежеминутно примешивалось почти к любой моей мысли таким образом, что я не был способен ни вкушать пищу, ни поднять упавшую вещь. Строгал ли я прутик или поднимал глаза, чтобы взглянуть на то или иное - искушение не отставало, убеждая «продай Христа за то» или «продай Христа за это»; «продай Его, продай Его». Бывало и так, что оно проскакивало в моих мыслях сотни раз подряд: «продай Его, продай Его, продай Его», в каковых случаях вынуждало меня на протяжении многих часов постоянно настраивать свой

Приложение 13.4. Симптомы одержимости бесом

Иногда трудно отличить психологические проблемы от одержимости бесами, частично потому, что эта область не изучена ни психологами, ни теологами. Несколько случаев одержимости, приводимые в Библии, напоминают множественное личностное расстройство (см. главу 14) или эпилепсию (см. главу 2). В Ветхом Завете упоминаются один-два случая, которые считаются сомнительными (Bufford 1988). Большинство библейских случаев одержимости произошло в период служения Христа и деятельности ранней церкви. Возможно, одержимость была в те времена более частой из-за того, что Сатана направил все свои силы в Палестину, чтобы победить Христа. В любом случае, Библия свидетельствует, что одержимость встречается крайне редко.

Возможно, что признаки одержимости бесом могут быть выученными (Ratcliff 1982), а так называемое «изгнание» во время богослужения является скорее результатом психологического внушения, чем избавлением от демонической активности (в Библии бесы никогда не проявляли себя во время церковной службы). Однако в клиническом консультировании одержимость занимает особое место в ряду других случаев аномального поведения (Pesc 1983). Лучшие описания одержимости бесами приводятся в работах Коллинза (Collins 1969), Джонсона (Johnson 1982) и Солла (Sail 1976).

Одержимость бесами отличается от психического расстройства следующими чертами:

1. Одержимые проявляют сверхчеловеческую силу.
2. Одержимые отрицательно реагируют на имя Иисуса Христа, тогда как люди с психическими нарушениями, как правило, реагируют на него положительно.
3. Когда говорит бес, голос изменяется.
4. Одержимые могут совершать сверхъестественные действия.
5. Бесы говорят логически, а люди с психическими нарушениями — не всегда.
6. Часто в прошлом одержимые принимали участие в оккультной деятельности, например, были сатанистами.
7. Одержимые не реагируют на психотерапию.
8. Многие авторы считают, что истинные вновь рожденные христиане не могут страдать одержимостью (см. 2 Кор. 6: 14), хотя Сатана, бесспорно, может искушать и даже преследовать христиан.

дух против него, чтобы нечистая мысль не застала меня врасплох и не возникла в моем сердце, каковое могло польститься на нее...

Сии богохульные мысли возбуждали во мне сомнения в самом существовании Бога и Его единственного возлюбленного Сына, как если бы я усомнился в истинности Бытия Божьего и Христова и в том, что Святое Писание является священным и чистым Словом Божь-

им, нежели басней и хитроумной историей. Можно ли вообразить себе, что многие десятки тысяч жителей различных царств и земель способны прожить без знания верного пути в рай, если рай в действительности есть, и что только мы, в нашем отдаленном уголке мира, благословлены данным знанием? Каждый полагает свою веру единственно истинной, будь то Еврей, Мавр или Язычник; и что, если вся наша вера вку-

пе с Христом и Писанием также является лишь мнением?...

Эти предположения, а также многие другие, о коих в настоящую минуту я не осмелюсь упомянуть ни в письменном, ни в устном виде, так измучили мой дух и таким тяжким грузом лежали на сердце, изводя меня своим числом, постоянством и яростной силой, что я чувствовал, как если бы в мире не существовало ничего, кроме этих ежедневных и еженощных терзаний, так что ни для чего иного не оставалось места (Вуньян 1978).

Хотя Вуньяна одолевали нежеланные мысли и побуждения к иррациональным действиям, он не был одержим бесами. В основе навязчивостей и компульсивных действий лежит не одержимость, а тревога (см. главу 14). При ее уменьшении слабеют и навязчивые мысли и действия.

Больные, страдающие синдромом Туретта, иногда принимаются за одержимых бесом. Для таких больных характерны тики, гримасы, произвольные резкие движения, голосовые проявления типа лающих звуков и внезапное выкрикивание непристойностей. Синдром Туретта обычно проявляется у мальчиков семи-пятнадцати лет. У таких больных наблюдается нарушение деятельности мозга. Им часто помогает применяемый для лечения психозов транквилизатор халдол.

При наличии подозрения на одержимость консультант должен (1) удостовериться, что данный человек принимает Христа как спасителя; (2) поощрять его не обращать внимание на «беса» или «голос»; (3) сказать ему, что Христос сильнее любого демона (1 Ин. 4:4); (4) помочь ему воз-

расти в Христе путем чтения Писания, молитвы и общения со зрелыми христианами.

Искушение бесами встречается гораздо чаще, чем одержимость. Любимое занятие Сатаны - искушать христиан. Христос однажды сказал Петру, что Сатана хотел бы просеять Его как пшеницу. Петр писал: «Трезвитесь, бодрствуйте, ибо противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Пет.5:8). Сатана знает слабости каждого из нас. Он снова и снова соблазняет нас, пользуясь нашими слабыми сторонами, будь то вожделение, беспокойство, жадность или что-либо другое. Мы должны быть начеку и не упускать из виду как своих уязвимых сторон, так и методов противника. Против Сатаны следует применять Божье оружие, как призывает нас Павел в Послании к Ефесеям 6:12-18:

«Потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против злобы духов поднебесных. Для сего примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостать в день злой и, все преодолевши, устоять. Итак, станьте, препоясавши чресла ваши истиною, и облекшись в броню праведности, и обувши ноги в готовность благовествовать мир; а паче всего возьмите щит веры, которым возможете угасить все раскаленные стрелы лукавого; и шлем спасения возьмите, и меч духовный, который есть слово Божие; всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых».

Литература

- Allport, G., & B. Kramer. 1946. Some roots of prejudice. *Journal of Psychology* 22: 9-39.
- Allport, G., & J. Ross. 1967. Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology* 5: 432-443.
- Benner, D. 1987. *Readings in psychology of religion*. Grand Rapids: Baker.
- Benner, D. 1988. *Psychotherapy and spiritual quest*. Grand Rapids: Baker.
- Bufford, S. 1988. *Counseling and the demonic*. Dallas: Word.
- Bunyan, J. 1978. *Grace abounding to the chief of sinners*. Grand Rapids: Baker.
- Collins, G. 1969. *Search for reality*. Santa Ana, Calif.: Vision.
- Collins, G. 1971. *Man in transition*. Carol Stream, Ill.: Creation.
- Collins, G. 1988. *Can you trust psychology?* Downers Grove: InterVarsity.
- Darling, H. 1969. *Man in triumph*. Grand Rapids: Zondervan.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 1987. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Engel, J., & H. Norton. 1975. *What's gone wrong with the harvest?* Grand Rapids: Zondervan.
- Fleck, J., & J. Carter. 1981. *Psychology and Christianity: Integrative readings*. Nashville: Abingdon.
- Fowler, J. 1989. *Strength for the journey*. In: *Faith development in early childhood*, ed. D. Blazer. Kansas City, Mo.: Sheed & Ward.
- Fowlkes, M. 1989. Roots of ritual in social interactive episodes. *Religious Education* 84: 338-347.
- Freud, S. 1913. *Totem and taboo*. London: Hogarth.
- Freud, S. 1927 (repr. 1961). *The future of an illusion*. New York: Norton.
- Freud, S. 1970. Obsessive actions and religious practices. In: *Personality and religion*, ed. W. Sadler. New York: Harper & Row.
- Harshorne, H., & M. May. 1930. A summary of the work of the character education inquiry. *Religious Education* 25: 607-619, 754-762.
- Helminiak, D. 1987. *Spiritual development: An interdisciplinary study*. Chicago: Loyola University Press.
- Hyder, O. 1971. *The Christian's handbook of psychiatry*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Johnson, W. 1982. Demon possession and mental illness. *Journal of the American Scientific Affiliation* 34 (Sept.): 149-154.
- Jung, C. 1933. *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace.
- McDonald, R. 1983. *The how of spiritual growth*. South Plainfield, N.J.: Bridge.
- Malony, H. 1977. *Current perspectives in the psychology of religion*. Grand Rapids: Eerdmans.
- Maslow, A. 1954. *Motivation and personality*. New York: Harper & Brothers.
- Oakland, J. 1974. Self-actualization and sanctification. *Journal of Psychology and Theology* 2: 202-209.
- Oates, W. 1973. *The psychology of religion*. Waco: Word.
- Paloutzian, R. 1983. *Invitation to the psychology of religion*. Glenview, Ill.: Scott, Foresman.
- Peck, S. 1983. *People of the lie*. New York: Simon & Schuster.
- Piaget, J. 1948. *The moral judgment of the child*. Glencoe, Ill.: Free.
- Piaget, J. 1967. *Six psychological studies*. New York: random.
- Price, R. 1981. The centrality and scope of conversion. *Journal of Psychology and Theology* 9:26-35.
- Ratcliff, D. 1982. Behaviorism and the new worship groups. *Journal of the American Scientific Affiliation* 3A (Sept.): 169-171.
- Ratcliff, D. 1985. The development of child's religious concepts. *Journal of Psychology and Christianity* 4: 35-43.
- Ratcliff, D. 1987. Teaching the Bible developmentally. *Christian Education Journal* 7:21-32.
- Ratcliff, D. ed. 1988. *Handbook of preschool religious education*. Birmingham, Ala.: Religious education.
- Ratcliff, D. (in press). Baby faith: Infants, toddlers, and religion. *Religious Education*.
- Rizzuto, A. 1979. *The birth of the living God*. Chicago: University of Chicago Press.
- Sail, M. 1976. Demon possession of psychopathology? *Journal of Psychology and Theology* 4:286-290.
- Schaeffer, F. 1968. *The God who is there*. Downers Grove: InterVarsity.
- Seamands, D. 1988. *Healing Grace*. Wheaton, Ill.: Victor.
- Smith, N. 1988. *God, the Ultimate Background Object*. International Congress on Christian Counseling, Atlanta, Ga.: Nov. 12.
- Stern, D. 1985. *The interpersonal world of the*

- infant*. New York: Basic.
- Tamminen, K. et al. 1988. The religious concepts of preschoolers. In: *Handbook of preschool religious education*, ed. D. Ratcliff. Birmingham, Ala.: Religious education.
- Tournier, P. 1962. *Guilt and grace*. New York: Harper & Row.
- Tournier, P. 1964. *The whole person in a broken world*. New York: Harper & Row.
- Vitz, P. 1988. *Sigmund Freud's Christian unconscious*. New York: Guildford.

Психология аномальных состояний

Что такое аномальное состояние

Как отличить аномальную психику от нормальной? Американские психологи используют для этой цели стандартное руководство, называемое «Диагностический и статистический справочник по психическим расстройствам» (третье, переработанное издание этого справочника сокращенно называется DSM-III). DSM-III дает следующее определение психического нарушения:

«клинически значимый поведенческий или психологический синдром, связанный с текущим расстройством (болезненным симптомом), недееспособностью (нарушением одной или нескольких областей функционирования) или с высоким риском страданий, смерти, заболевания, потери дееспособности или потери свободы. Данный синдром не должен быть ожидаемым результатом конкретного события, например, смерти близкого человека. Независимо от причины, он рассматривается как проявление поведенческой, психологической или биологической дисфункции индивида».

В DSM-III подчеркивается, что это определение не включает отклонений или конфликтов с окружающими, если они не являются проявлением более фундаментальной дисфункции.

Подчеркивание дисфункции в приведенном выше определении означает, что психологические проблемы являются результатом неадекватного внутреннего функционирования. Таким образом, мы говорим о «функциональных» умственных процессах, когда они приводят к адекватному результату и дисфункциональных, когда мышление неадекватно.

Термин «аномальный» означает «ненормальный» или «отклоняющийся». Однако из определения DSM-III следует, что отклонения в поведении не является достаточным для его определения как аномального, поскольку человек может быть необычным и отличаться от других людей, однако иметь вполне функциональное мышление. Отклонения предполагают поведение или мышление, не отвечающее ожиданиям общества. Однако общества сильно различаются, и нормальное в одном из них может показаться аномальным в другом. В приведенном выше определении на приведен стандарт о нормальности, поэтому христианин должен

подвергнуть сомнению его адекватность. Действительно, многие духовные люди в Библии, включая пророков, Христа и Павла, не вписывались в стандарты общества, однако их мышление было вполне функциональным (и даже более функциональным, чем мышление окружающих их людей). Когда христиане становятся все более похожими на Христа, они в каком-то смысле отдаляются от «нормы», однако их мышление становится более функциональным (отвечающим целям Бога).

По предложению других психологов люди с психологическими проблемами должны считаться плохо приспособленными к жизни. Согласно этому определению, быть нормальным значит хорошо приспособливаться к обстоятельствам.

В этом случае, в отличие от определения, основанного на отклонении, считает-

ся, что человек ведет себя нормально, если его поведение ведет к улучшению его ситуации или ситуации его группы. Так, конформное поведение может быть аномальным в том случае, когда конформизм не улучшает ситуацию группы. Эта точка зрения не противоречит христианской, если считать, что наилучшая ситуация для любого человека соответствует библейскому описанию.

Еще один подход к аномальности - считать тех, кто имеет серьезные проблемы, больными. DSM-III утверждает, что человека, имеющего психическое нарушение, следует считать страдающим определенным расстройством, а не «аномальным по сути». Например, пьющий человек не «является алкоголиком», а «страдает алкогольной зависимостью». В среде психологов такая точка зрения сейчас является

Приложение 14.1. Иатрогенные заболевания

Изучая психологические проблемы, мы подвергаемся опасности начать сомневаться в собственной психической нормальности и находить у себя симптомы психических заболеваний (Stuart 1970).

Такое происходит по двум основным причинам. Многие люди становятся жертвой силы убеждения. Когда мы читаем о какой-нибудь болезни, то склонны находить у себя ее симптомы. Это нередко случается со студентами медицинских факультетов, которые начинают проявлять симптомы изучаемых ими болезней.

Иторая причина иатрогенных болезней состоит в том, что для многих психически ненормальных людей характерна необычная форма нормального поведения. Скажем, аномальное поведение может быть крайней формой нормального или нормальным поведением, проявляемым в несоответствующей ему ситуации. Многие формы поведения, совершенно приемлемые наедине с собой, абсолютно ненормальны, если происходят на людях. Вспомним, что аномальное поведение по определению должно мешать работе или социальной жизни человека или приводить к значительным душевным страданиям.

Если, читая эту главу, вы обнаружите у себя какое-либо из описанных в ней заболеваний, вспомните это предупреждение. Важно внимательно читать описания каждого заболевания и не пропускать тех его аспектов, которых у вас нет. Полезно также поговорить с друзьями, читающими эту книгу или занимающимися вместе с вами этим предметом. Возможно, они задают себе те же самые вопросы. Наконец, если вы твердо убеждены, что с вами не все в порядке, проконсультируйтесь с психотерапевтом. Намного лучше получить ответы на свои вопросы, чем вечно терзаться по этому поводу.

преобладающей, однако христианин должен усомниться в отделении расстройства от больного. Не означает ли такое отделение отсутствия личной ответственности за свое состояние? Очевидно, мы можем наблюдать набор симптомов и классифицировать его как то или иное расстройство, однако холистический подход предполагает, что как обстоятельства влияют на субъекта, так и субъект, в свою очередь, оказывает влияние на обстоятельства.

Наконец, аномальность можно рассматривать как болезнь. Этот подход заводит идею об отсутствии ответственности еще дальше: человек не может нести ответственности за свою болезнь. Концепция аномальности как болезни соответствует медицинской модели личности (см. главу 12), от которой многие психологи отказались. Однако необходимо заметить, что некоторые психологические проблемы подпадают под данную категорию, особенно те, которые возникли из-за повреждения мозга или гормонального дисбаланса.

Таким образом, как показано выше, аномальность лучше всего считать дисфункцией, неадекватной адаптацией и, в случае физического повреждения, болезнью. Коллинз (Collins 1973) подчеркивает, что человек с аномальным поведением/мышлением переживает внутренний конфликт, ведущий к интенсивным и длительным чувствам незащищенности, тревоги или горя (дисфункциональный аспект) или испытывает сознательное или бессознательное чувство удаления от Бога. Это определение аномальности гораздо шире, чем принятое в психологии и, вообще говоря, распространяется на большую часть человечества. С точки зрения Бога так и должно быть. Действительно, мы не такие, какими задумал нас Бог. Формирование правильных отношений с Богом - первый шаг в сторону истинной нормы - нормы, которую установил сам Господь.

Некоторые психологи считают, что все категории психических расстройств должны быть ликвидированы. По мнению Саса

(Szasz 1970) ярлык аномальности сам по себе является разрушительным. Того же мнения придерживается Адамс (Adams 1977), который утверждает, что все эмоциональные проблемы делятся на два типа: вызванные физическими причинами или обусловленные безответственностью. Действительно, ярлыки опасны и должны использоваться с большой осторожностью. Однако совсем отказываться от классификации неразумно, поскольку мы мыслим в терминах категорий. Использование для классификации психических расстройств только двух категорий является чрезмерным упрощением и упускает из виду важные средовые факторы, воздействующие на людей. Ясно, что наркоман, депрессивная личность и шизофреник сильно отличаются друг от друга и должны быть отнесены к разным категориям.

Психическое здоровье

Альтернативный подход к пониманию психических расстройств состоит в рассмотрении их противоположности - психического здоровья. Психическое здоровье основывается на здоровых взаимоотношениях, направленных внутрь (с самим собой), вовне (с окружающими) и вверх (с Богом). Человека можно считать психологически здоровым, если он не теряет контакта с действительностью и достаточно свободен от тревоги, то есть функционально, социально и биологически адекватен в течение длительного промежутка времени.

Какие качества характерны для психически здорового человека? Прежде всего, это способность полноценно функционировать физически, интеллектуально и эмоционально. Сбалансированный образ жизни обеспечивает психологическое здоровье.

Вторая важная характеристика - способность адаптироваться к изменяющейся ситуации, которая включает самоконтроль и дисциплину. Личность с сильным «я» (эго) способна переносить стресс и приспосабливаться к разнообразным пере-

Приложение 14.2. Рекомендации по поддержанию душевного здоровья

Демпси и Зимбардо (Dempsey & Zimbardo 1978) предлагают семь рекомендаций для поддержания психического здоровья. Во-первых, *знайте свои слабости*. Нам надо совершенствоваться в тех областях, где это возможно, и компенсировать свои недостатки в других областях.

Во-вторых, *используйте стресс для улучшения навыков решения проблем*. Например, стресс, связанный с надвигающимся экзаменом, может быть использован как мотивация к учебе.

В-третьих, *выясните причины ваших проблем*. Например, если ваша проблема — обычная депрессия, знание о том, что вносит в вашу жизнь временный дисбаланс, поможет вам с ней справиться.

В четвертых, *заменяйте негативные мысли на позитивные*. Как указывалось в главе 7, на нас больше влияет «внутренний монолог» (т.е. наша интерпретация событий), чем сами события. Как мы увидим в главе 15, иррациональные мысли лежат в основе многих проблем.

В-пятых, *знайте, когда и куда обратиться за помощью*. Если вы замкнетесь в себе, в конце концов ваша ситуация только ухудшится. При обращении за помощью соблюдайте следующие приоритеты. (1) Прежде всего, поговорите о проблеме с Богом. Своей силой Бог способен решать любую проблему. Однако Бог в Своей мудрости может действовать через людей, чтобы исцелить. (2) Важной поддержкой являются друзья и родственники. (3) К пасторам обращаются по поводу эмоциональных проблем даже чаще, чем к психологам. (4) Может понадобиться медицинская помощь. Хороший консультант прежде всего постарается исключить все физические заболевания. (5) Большинству людей в какое-то период их жизни может помочь консультирование. Обычно в колледжах и семинариях консультационные услуги оказываются бесплатно или по доступной цене.

В-шестых, *развивайте свой потенциал*. Легко впасть в рутину, игнорируя яркость жизни. Найдите себе увлечение, прочтите хорошую книгу, попробуйте что-то новое!

Наконец, *развивайте и поддерживайте тесные взаимоотношения*. Нам нужно, чтобы другие люди общались с нами и одобряли нас.

менам. Психологически здоровые люди находятся в контакте с действительностью и реалистически реагируют на окружающее. Мы все в какой-то момент сталкиваемся со стрессами или переменами, однако люди со здоровой психологией адекватно и с самообладанием реагируют на любые перемены. Они способны принять то, что не могут изменить, и поэтому в условиях перемен свободны от излишней, продолжительной тревоги.

Третья характеристика психологически здорового человека - уверенность, обычно сочетающаяся с чувством юмора. Конечно,

настоящая уверенность должна основываться на вере в Бога.

Психологически здоровые люди устанавливают хорошие взаимоотношения с окружающими. Поскольку они признают авторитет других людей или учреждений, они не имеют неприятностей на работе. Они заводят и сохраняют друзей, любят и любимы. Способность поддерживать близкие межличностные отношения - ключ к психическому здоровью.

Важная характеристика психологического здоровья - сбалансированность. Способность в зависимости от обстоятельств

играть как зависимую, так и независимую роль, принимать заботу или заботиться самому, быть ведущим или ведомым является признаком здоровья. Другие признаки - нахождение разумной середины между

соперничеством и компромиссом, между способностью к достижению собственных целей и эффективной работы в коллективе. Психологически здоровые люди знают, как сочетать организованность с творчес-

Приложение 14.3. Духовно здоровый христианин

Дарлинг (Darling 1969) выделяет семь качеств психически и духовно здорового христианина. Хотя некоторые из этих качеств, скорее, описывают христианский идеал, они определяют цели, к которым христианину стоит стремиться.

Во-первых, здоровый христианин *уверенно полагается на Бога*. Уверенность христианина возникает благодаря чувству принадлежности Богу и твердому принятию Христа без каких-либо мыслей об отступлении.

Во-вторых, христианин характеризуется *искренней непосредственностью*. Искренность - это честность и открытость, которые должны отличать христиан: нам не нужны маски, потому что Бог знает нас такими, какие мы есть. Кроме того, мы можем вести себя непосредственно, потому что созданы по образу Божьему, а творческое начало - одно из основополагающих качеств Бога. Христианин не должен довольствоваться посредственностью.

В третьих, нам надо *стремиться к целеустремленной целостности*. Наша цель определяется тем, что смысл жизни нам дал Христос, а целостность относится к нашей холистической (целостной) природе. Духовно здоровый христианин отличается гармонией и цельностью.

Четвертое качество здорового христианина - *сбалансированность*. Между реальностью и идеалом христианской жизни существует разрыв. (Рим. 7). Мы прилагаем творческие усилия, чтобы объединить то, чем мы должны быть с тем, чем мы реально являемся, но все же должны понять, что нам никогда не достичь абсолютного совершенства. По словам Библии, Бог будет совершенствовать нас, «очищая», чтобы мы принесли больше плодов. Нам надо принять

как свои сильные, так и слабые стороны, осознав, что страдание, искушение и другие трудности предоставляют христианину возможности для роста (Рим. 8: 28). Наш потенциал для роста безграничен!

В-пятых, христианин характеризуется *чистосердечным принятием*. Это качество прежде всего включает признание самого себя: Христос освободил каждого из нас для творческого развития. Для христианина вся жизнь священна, он не делит ее на светскую и религиозную. Бог дал нам возможность жить полной жизнью (Фил. 4: 13). Сила Бога компенсирует нашу слабость (2 Кор. 12: 9). Любовь к себе основана на том, что мы - сыновья и дочери Бога, подобно Христу. Духовно здоровые христиане принимают не только самих себя, но и других людей. Любовь к людям - отличительный знак христианина (1 Ин. 4: 7-8) мы должны любить других, как себя (Мф. 22: 39). Нам надо принимать других такими, какие они есть: каждый человек уникален и имеет потенциал для роста.

В-шестых, здоровые христиане *пользуются ресурсами Бога*. Богатства Бога превосходят всякое понимание, и мы должны просить Его уделить нам от них и использовать их. Это подчеркивает важность молитвы, чтения Библии и духовных даров. Мы должны дать Богу наполнить наши сосуды «новым вином».

Наконец, духовно здоровый христианин *вкладывает ресурсы*. «Новое вино» не должно застаиваться — его следует разделить с другими путем ученичества, евангелизации и социальной работы («хороших дел»). Отдать всю свою жизнь Царству Божьему и другим людям - наша приоритетная задача; мы должны делиться тем, что нам дает Бог.

кой деятельностью. Организуя свои знания и опыт, они выносят разумные суждения; они методично решают задачи, которые ставит перед ними жизнь, однако не возводят методичность в абсолют. Заорганизованность способна разрушить креативность, поэтому наиболее эффективные личности поддерживают здоровое равновесие между упорядоченностью и творческим началом.

Еще один признак психологически здорового человека - духовное равновесие. Необходимо поддерживать баланс между чтением Слова Божьего, молитвой, свидетельством и христианским общением. Церкви и отдельные христиане, которые придают молитве первостепенное значение, часто кажутся излишне эмоциональными, а те, кто на первое место ставит доктрину - холодными. Христиане, слишком усердствующие в свидетельствовании, иногда незаслуженно задевают чувства других людей. Злоупотребление общением за счет других сторон христианской жизни может привести к отсутствию глубины. Христиане должны стремиться к гармонии в себе и в теле Христовом.

Кроме того, зрелые христиане со здоровой психикой отличаются надежностью. На настоящего христианина можно положиться. В его жизни нет места пороку или халатности. Наши личные стандарты должны удерживать нас от греха или необдуманных действий.

Еще один критерий психологически здоровой личности - отсутствие эгоцентризма, интерес к другим людям. Человек, всецело озабоченный собственными желаниями, раздражением, завистью, подозрениями и проблемами, мало может дать другим.

Важная характеристика психологического здоровья - способность выражать и контролировать эмоции. Способность справляться с сильными чувствами характеризует сильную личность. Психологически здоровые люди не избегают ситуаций, вызывающих сильные эмоции, и не

используют механизмы отчуждения и изоляции для того, чтобы не испытывать таких эмоций. Они не подавляют свои чувства, но контролируют поведение.

Психологически здоровые люди обычно не испытывают дискомфорта в связи со своей принадлежностью к мужскому или женскому полу. Они сравнительно свободны от страхов и комплексов, связанных с сексуальностью. Если они женаты или замужем, то ведут активную и удовлетворяющую их половую жизнь.

Наконец, психологическое здоровье христианина включает позитивные взаимоотношения с Богом. Ежедневное чтение Библии - не только признак душевного здоровья, но и одна из его основных причин. Слово Божье - источник душевного мира, радости и довольства; оно противостоит тревоге, депрессии, раздражению и незрелости.

Причины психологических проблем

Психологические проблемы редко появляются «на пустом месте», хотя факторы, приводят; к их развитию, часто остаются незамеченными. Минирт (Minirth 1977) выделяет следующие три фундаментальные причины психологических проблем:

« Психические болезни...редко вызываются единственным фактором. Духовная проблема может привести к проблеме эмоциональной, однако в этом процессе, как правило, принимают участие и другие факторы.

Первым важным фактором в развитии душевной болезни является генетический. Генетические проблемы играют особенно большую роль в развитии маниакально-депрессивного психоза, при котором многие родственники больного могут иметь эту же проблему... Научные исследования показывают, что дети родителей, страдающих шизофренией, болеют ей значительно чаще, чем другие дети, даже если они воспитываются не собственными родителями. Кроме того,

общеизвестно, что черты личности имеют семейный характер. Личностные характеристики человека наследуются точно так же, как характер в породах собак (агрессивность у немецких овчарок, дружелюбие у сенбернаров и т.д.).

Второй ключевой фактор - условия среды. Возможно, что этот фактор в последние годы переоценивался, однако он несомненно играет исключительно важную роль в формировании личности. Дети обучаются смирности или агрессивности, вежливости или грубости. Одни мои знакомые родители никогда не наказывали своего сына Джонни, а потом удивлялись, что в 16 лет он стал грубым, дерзким и непослушным. В эту категорию можно также отнести физическое здоровье. Дети или взрослые, страдающие физическими болезнями, как правило, с трудом противостоят стрессам.

Третий фактор, в большинстве случаев необходимый для развития психологической проблемы - проявляющий ее стресс. Несмотря на соответствующую наследственную предрасположенность и трудное детство, проблема может никогда не проявиться, если данный человек не оказался в ситуации острого стресса.

Конечно, генетические и средовые факторы имеют огромное значение в развитии психологических расстройств. Отрицать их роль было бы, по меньшей мере, наивно. Однако не менее

наивно использовать их как отговорки, извиняющие неприемлемые поступки. Многие проблемы возникают в результате безответственного поведения. Слова апостола Павла, сказанные им много веков назад, справедливы и сейчас: «Что посеешь, то и пожнешь» (Гал.6:7). Часто причинами эмоциональных проблем является безответственное поведение, грехи, простое незнание или нежелание опереться на доступные христианам ресурсы».

Три приведенных выше фактора - наследственность, среда и стресс - лежат в основе так называемой «модели предрасположенности-стресса». Предрасположенность к определенному психологическому расстройству может появиться вследствие биологических причин или каких-то особенностей настоящего или прошлого окружения. Однако наличие предрасположенности вовсе не означает автоматического появления психологического расстройства у данного человека; проблема скорее всего возникнет, если он испытает определенный стресс. Наоборот, если этот человек не подвергнется стрессу, возникновение у него психологического расстройства маловероятно. Кстати, считается, что большинство людей, предрасположенные к психологическим расстройствам, не страдают ими, поскольку не испытали достаточно сильного стресса для их проявления.

Существуют и другие факторы, приводящие к развитию психологического нарушения. Иногда необходимо наличие первичной причины, т.е. состояния, без которого данное расстройство не может появиться. Например, органическое нарушение мозговой деятельности всегда возникает из-за специфических физических причин (скажем, опухоли или инсульта). Психологи также отмечают так называемые подкрепляющие факторы: получение внимания или избегание нежелательной деятельности в результате психологической проблемы. Подобное подкрепление приводит к дальнейшему развитию психологической проблемы (см. главу 5).



Определение причин психологического нарушения требует осторожности. Во многих случаях оно вызвано не одной, а несколькими причинами в сочетании со стрессом. Одна из причин может привести к ситуации, которая в свою очередь обусловит другие причины. В каких-то случаях результат «подпитывает» и усиливает причину. Рассмотрим, например, вопрос: привела ли сварливость жены к развитию алкоголизма у мужа или ее упреки были, наоборот, вызваны его алкоголизмом?

Биологические причины

Биологические причины включают хромосомные аномалии, генетическую детерминацию и другие биологические факторы. Пример хромосомной аномалии - синдром Дауна, причиной которого является лишняя 21-я хромосома. Хромосомные аномалии у человека встречаются крайне редко - приблизительно у 0.5% новорожденных (Sergovich et al., 1969).

Психические проблемы могут быть вызваны определенными генами. В отличие от хромосомных аномалий, нарушения на геномном уровне недоступны прямому наблюдению, поэтому в этом случае предсказать появление расстройства более трудно. Обычно для возникновения психического нарушения необходимо наличие определенной комбинации нескольких генов. Именно поэтому некоторые психические болезни часто встречаются у членов какой-то семьи, даже и выросших отдельно друг от друга. Хорошим примером генетически обусловленной болезни является шизофрения.

Некоторые ученые считают, что алкоголизм и гомосексуальность также имеют генетическую основу. Однако в настоящее время это мнение базируется скорее на гипотезах, чем научных фактах. Даже в том случае, если генетический компонент этих состояний будет найден, грешное поведение нельзя оправдать ссылкой на «плохие гены». Наши гены оказывают на нас мощное влияние, но не определяют наше пове-

дение полностью. В одном из лучших обзоров, посвященных данному вопросу, говорится, что гормоны иногда (но не всегда) оказывают внутриутробное влияние на сексуальную ориентацию (Jones & Workman 1989). Когда это влияние сочетается с определенными социальными условиями, гомосексуальность становится более вероятной, однако эти факторы не могут «заставить» человека стать гомосексуалистом. К ним добавляется выбор этого человека. Гены могут определить предрасположенность некоторых людей к развитию клинической депрессии при стрессе, но гены не программируют вечное недовольство жизнью. С христианской точки зрения, генетический потенциал и предрасположенности каждого человека являются частью Божьего плана. Из них вырастают как сильные, так и слабые стороны личности, которые могут послужить к славе Господа (Пс. 139:13-14; Иса.43: 7).

Психологические проблемы могут возникать из-за других биологических факторов. Некоторые данные указывают на то, что мужчины более агрессивны и более эмоционально реагируют на фрустрацию (блокировку цели), тогда как женщины, возможно, от природы более боязливы и зависимы (Pervin 1978). Однако эти тенденции имеют мало отношения к данному мужчине или данной женщине. На индивидуальность конкретного человека оказывают совместное влияние его или ее пол, среда и личный выбор.

Как упоминалось выше, органические психические заболевания безусловно являются результатом биологических факторов. Такие расстройства чаще встречаются у лиц старшего возраста: 17% людей старше 65 лет имеют нарушения мозговой деятельности, значительно влияющие на поведение (Kolata 1981). Самым известным органическим расстройством умственной деятельности является болезнь Альцгеймера.

Влияние среды

Иногда биологические и средовые факторы взаимосвязаны. Хороший пример подобной связи - лишение удовлетворения таких фундаментальных потребностей, как потребности в сне и пище. В предыдущих главах отмечалось, что в таких случаях возможно развитие личностных нарушений и снижение интеллекта.

Мы также испытываем мощное влияние психосоциологических аспектов окружающей среды, хотя природа этого влияния на аномальное поведение менее ясна, чем в случае биологических факторов. Важная роль впечатлений, полученных в детстве, подчеркивалась на протяжении всей этой книги (особенно в главе 10). Например, последствия эмоциональных лишений или травмы, испытанных в детстве, могут проявиться во взрослом возрасте. Дети, помещенные в детские дома в раннем возрасте, испытывают сильные нарушения межличностной коммуникации (Provence & Lipton 1962). Отвержение родителями или их невнимание могут иметь крайне отрицательные последствия; в частности, отвержение приводит к импульсивному и агрессивному поведению (Patterson 1979).

Часто проблемы, вызванные травмирующими событиями в детском возрасте, не проявляются до того, как их значительно позднее активизирует стресс (причем взрослый человек может не вспомнить события, которое вызвало его преувеличенную эмоциональную реакцию). Одиночные детские травмы редко приводят к патологии (психологическим проблемам) во взрослом возрасте, тогда как множественные травмы оказывают более разрушительное воздействие.

Майер (Meier 1977) исследовал несколько случаев, когда особенности воспитания детей приводили к патологии во взрослом возрасте. У детей, воспитанных строгими и требовательными родителями, более вероятно развитие перфекционизма и депрессии. Дети, испытавшие инцест, впоследствии часто проявляют нарушения личности (см. Owens 1984). Дети, которых

мало или вообще не наказывают, часто отличаются неконтролируемыми реакциями и отсутствием совести. Также существуют данные о том, что избалованные дети во взрослом возрасте с большей вероятностью становятся антисоциальными и агрессивными (Sears 1961).

Мейер также отмечает, что дети, посещающие церковь, где пастор подчеркивает условное принятие человека Богом, будут, вероятно, испытывать неуверенность в отношениях с Господом. Вероятность возникновения разнообразных психологических проблем повышается при воспитании ребенка в семье, где доминирует мать, а отец совершенно пассивен. Нереалистично высокие или низкие родительские ожидания приводят к трудностям, которые могут сохраниться на всю жизнь. Наконец, гиперопека обеспечивает зависимость, тревогу и страхи (Jenkins 1968; Poznanski 1973).

Перечислим еще несколько семейных факторов, которые способствуют психологическим нарушениям. Постоянно ссорящиеся родители создают дома атмосферу, вряд ли благоприятствующую психологическому здоровью. В такой семье возможны серьезные нарушения коммуникационных навыков. Неблагоприятные условия создает также отсутствие одного из родителей, вызванное разводом, раздельным проживанием или смертью. Отсутствие отца отрицательно сказывается на половой идентификации как мальчиков, так и девочек (Hetherington, Camara & Feathermore 1983), а развод приводит к наличию у детей долговременных эмоциональных проблем (Wallerstein & Blakeslee 1989).

Необходимо отметить, что перечисленные выше тенденции являются статистическими вероятностями, а не абсолютным прогнозом. Несомненно, что события детства оказывают влияние на психологическое здоровье. Однако вновь подчеркнем, что они тем не менее не должны использоваться в качестве оправдания безответственного поведения. С помощью Христа и исцеляющего общества христиан (вклю-

чая христианских консультантов) можно преодолеть последствия сколь угодно трудного детства.

Стресс

Если человек имеет соответствующую генетическую предрасположенность и трудное детство, но не обращается за помощью к Христу и собратям-христианам, у него повышается вероятность развития психического расстройства. Часто, обращаясь к консультанту, жалуются именно на последствия стресса. Стрессовыми могут явиться трудности между мужем или женой, финансовые проблемы или трудности на работе. Стресс - третий фактор, способствующий развитию психологических проблем.

Наивно и неблагоприятно, следуя за Адамсом (Adams 1977), полагать, что все стрессы вызваны личным грехом или необдуманным поведением. Консультант должен разделить горе матери умирающего от лейкемии ребенка, пришедшей за помощью и утешением. Ей нужно помочь понять, что ее грех не имеет к болезни ребенка никакого отношения, а болезнь и смерть - такая же часть человеческой жизни, как рождение и влюбленность. Родители умершего ребенка часто считают, что понесли наказание за какой-то совершенный ими грех. Такое предположение по сути своей эгоцентрично, так как предполагает, что все жизненные события каким-то образом вращаются вокруг этих родителей.

С другой стороны, избитой мужем жене, которая пришла за помощью и советом, надо напомнить об ее доле ответственности за его нападение. Возможно, она (как правило, неосознанно) провоцировала раздражительного мужа, пока он не дошел до «точки кипения». С другой стороны, действия жены не уменьшают ответственности мужа за его поведение.

Многие люди, полагая, что контролируют свою жизнь, на самом деле подчиняются подсознательным импульсам, конфликтам и мотивам. Обычно такие люди подчер-

кивают стрессовые события своей жизни, которые, по их мнению, делают ее невыносимой. Мудрый консультант постарается заглянуть в сердце человека и, если возможно выявить подсознательные мысли и эмоции, которые приводят к появлению стрессов.

Психологические нарушения

Ниже мы рассмотрим шесть категорий психических нарушений. Мы остановимся на наиболее распространенных и обычных расстройствах. Конечно, этот список не исчерпывает всего многообразия психологических проблем.

Тревожные расстройства

Эта группа расстройств, характерной чертой которых является тревога, включает фобии, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное состояние, и генерализованное тревожное расстройство. Тревожными расстройствами страдает от 8 до 15% населения (NIMH 1985).

Конкретный тип тревожного расстройства определяется тем, как именно человек старается справиться с тревогой. Если тревога, вызванная произошедшим в прошлом или присутствующим в настоящем стрессом, переносится на нейтральный объект, возникает фобическое расстройство. Перенесение тревоги на мысли приводит к обсессивно-компульсивному расстройству. Оставшаяся «незафиксированной» тревога вызывает паническое расстройство.

Тревожные люди часто бывают возбужденными, раздражительными, суетливыми и сверхзависимыми. Они могут слишком много говорить и страдать бессонницей. Тревожность приводит к нарушению концентрации внимания и ухудшению памяти, а в некоторых случаях к полной пассивности. Другие симптомы тревожных состояний включают излишнее потоотделение, головные боли, дрожащий голос, судорожные вздохи, гипервентиляцию, боли в животе, тошноту, понос, высокое давление, учащенное сердцебиение, обмороки, частое

Приложение 14.4. Христианская литература по тревожным расстройствам

Тревожное расстройство освещается в нескольких христианских источниках. В книге Коллинза «Расколота личность» («Fractured Personality», Collins 1973) общие аспекты аномальной психологии рассматриваются с христианской точки зрения, но используемая классификация несколько отличается от DSM-III (Коллинз придерживался DSM-II). Сведения по данному вопросу, хотя и ее столь подробно изложенные, можно найти в работах Хайдера (Hyder 1971) и Наррамора (Narramore 1984). Книги Котески (Kotesky 1983) и Бэйчеса (Bachus 1985) содержат разделы, посвященные тревожному расстройству. Рекомендуем также прочитать монографию Янга «Христианин-невротик» («Neurotic Christian», Young 1981).

мочеиспускание, импотенцию или фригидность.

Тревожность возникает в результате многих причин. Одной из причин являются подсознательные конфликты. Другая причина - научение на примере родителей или других тревожных людей. Тревога может возникнуть благодаря конфликтам детства или текущим проблемам. Некоторые люди тревожатся по поводу своей тревоги. Чувство неполноценности, бедность или плохое здоровье также являются причинами тревожности.

Все дети переживают события, вызывающие тревогу. Если такие события детства очень травматичны или их очень много, человек, как правило, становится очень тревожным. Большая часть тревоги не проявляется в детстве, а подавляется. Когда человек попадает в ситуацию, провоцирующую тревогу, проявляется также и подавленная тревога раннего детства. Подавленные эмоции кажутся соответствующими текущей ситуации, но на самом деле ей не соответствуют, по крайней мере, по своей интенсивности. По этой причине некоторые обстоятельства вызывают у нас слишком сильную реакцию: мы не только реагируем на реальный стресс, но и проявляем подавленные эмоции раннего детства. Беспокойство по поводу конкретной ситуации может быть также частично подавлено или интернализировано, что приводит

к депрессии. Дополнительная тревога возникает, когда человек тревожится по поводу своей тревоги, фобии, навязчивости или депрессии.

Еще один источник тревоги - конфликты. Психологи различают три типа конфликтов: конфликты положительно-отрицательных возможностей, равнозначных положительных возможностей и равнозначных отрицательных возможностей. Конфликт положительно-отрицательных возможностей возникает тогда, когда ваша цель имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Конфликт равнозначных положительных возможностей возникает в том случае, когда у вас есть две привлекательные, но взаимоисключающие цели. При конфликте равнозначных отрицательных возможностей приходится выбирать из двух непривлекательных целей, причем выбора избежать нельзя.

ФОБИИ

Фобические расстройства заключаются в необоснованном страхе, испытываемом по отношению к определенной ситуации, объекту или деятельности, которые из-за этого страха постоянно избегаются. При этом человек понимает, что его страх необоснован. Диагноз «фобия» ставится только в том случае, когда избегание объекта страха настолько выражено, что нарушает нормальную жизнедеятельность. Агора-

Таблица 14.1.
Фобии

Фобия	Патологическая боязнь...
акрофобия	высоты
агорафобия	открытого пространства
алгофобия	боли
антофобия	цветов
астрафобия	молнии и грома
белонофобия	булавок и иголок
клаустрофобия	замкнутого пространства
десидофобия	принятия решений
энтомофобия	насекомых
эргофобия	труда
эртуорофобия	покраснеть при людях
гефудрофобия	перехода через мост
гематофобия	вида крови
гелиофобия	солнечного света
гидрофобия	воды
иатрофобия	докторов
лалофобия	говорения вслух
монофобия	одиночества
мизофобия	загрязнени или заражения
некрофобия	трупов и похоронных принадлежностей
никтофобия	ночи или темноты
патофобия	заболеть
омброфобия	попасть под дождь
фонофобия	громкой речи
фотофобия	света
тафофобия	быть похороненным заживо
трихофобия	попадания волос в пищу и на одежду
токсофобия	отравления
ксенофобия	посторонних людей, иностранцев
зоофобия	животных
арахибутерофобия	прилипания арахисового масла к небу

фобией называется необоснованная боязнь оказаться вне собственного дома. Люди, страдающие агорафобией, боятся путешествовать или выходить одни из дома; иногда они боятся оставаться одни. Тревожность может развиваться от нахождения в замкнутом или открытом пространстве, иногда она так сильна, что человек впада-

ет в панику и начинает задыхаться. При социальной фобии человек боится социальных ситуаций, в которых может смутиться или почувствовать себя неловко. Социальные фобии включают боязнь публичных выступлений, боязнь есть с другими людьми, писать что-либо в присутствии других или пользоваться общественными

туалетами. Существуют также специфические фобии, т.е. боязнь чего-либо конкретного. Необоснованные страхи могут касаться животных, насекомых, замкнутых пространств и т.д. У детей распространены фобии животных. Многие взрослые страдают клаустрофобией, т.е. испытывают тревогу, находясь в маленьком закрытом помещении.

ДРУГИЕ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Паническое расстройство представляет собой приступ сильной тревоги, при котором человек испытывает сильный страх и чувство надвигающейся беды. Дополнительные симптомы включают учащенное сердцебиение и дыхание, стеснение в груди, чувство удушья, головокружение, онемение конечностей, приливы жара, похолодание рук, усиленное потоотделение, обмороки и дрожь. Часто паническое состояние сопровождается чувством нереальности происходящего, страхом умереть, сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок. Паническое расстройство обычно начинается в позднем подростковом или раннем взрослом возрасте; оно чаще встречается у женщин.

Обсессивно-компульсивное расстройство характеризуется наличием obsessions (навязчивых мыслей) или compulsions (на-

вязчивых действий). Наиболее часто встречающиеся obsessions - мысли, связанные с опасностью загрязненности или заразы, сомнением или насилием. Наиболее распространенные compulsions - постоянное мытье рук, навязчивые проверки и прикосновения.

Генерализованное тревожное расстройство отличается хронической тревогой, имеющей постоянный и общий характер. Этот диагноз не ставится, если тревога вызвана стрессом (в этом случае говорят об адаптационном неврозе). Симптомы генерализованной тревоги включают дрожь, постоянное напряжение, сердцебиение, потоотделение, головокружение, расстройства желудка, тревожные ожидания (беспокойство или тревожные размышления), нервность, нетерпеливость и раздражительность.

Расстройства настроения

Вторая основная категория психологических проблем включает расстройства настроения, которые также называют аффективными расстройствами. Эти расстройства характеризуются депрессией, эйфорией или их сочетанием. К этой категории относятся биполярное расстройство, депрессия, циклотимия и дистимия.

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

	Маниакальные и депрессивные	Депрессивные
Психотические	Биполярное расстройство	Депрессия
Не психотические	Циклотимия	Дистимия

Таблица 14.2. Основные расстройства настроения

Маниакальная фаза биполярного расстройства характеризуется повышенным настроением, ускоренной речью и повышенной двигательной (моторной) активностью. Это эйфорическое состояние напоминает возбуждение наркомана, находящегося под действием амфетамина. В маниакальной стадии человек обычно находится в радостном, энергичном, приподнятом настроении, пока его чем-либо не расстроят, в случае чего его настроение может мгновенно стать желчным, раздраженным и наплевательским по отношению к другим людям. Маниакальное состояние часто сопровождается честолюбивыми, грандиозными планами и мечтами, энтузиазмом, оптимизмом, подъемом, жизнерадостностью, восторгом и резко повышенной самооценкой. Руководствуясь своей некритичной самоуверенностью, люди в таком состоянии способны на заключение безрассудных деловых сделок. Эйфорическое состояние также сопровождается отрицанием; действительно, оно может возникнуть как отрицание появившейся депрессии.

Обычно люди в маниакальном состоянии много и быстро говорят. Их мысли несутся так стремительно, что речь перескакивает с одного на другое. Поскольку они не способны удержать мысли на одном предмете, они говорят громко и вставляют в разговор шутки и неприязненные замечания. Человек, страдающий манией, может при полном отсутствии таланта начать писать романы или музыку и строить по этому поводу грандиозные и нереальные планы. Повышенная активность выражается в стремлении заниматься одновременно несколькими видами деятельности, в сокращении времени сна и в излишней общительности (например, посещениях друзей в любое время дня и ночи). Маниакальный человек назойлив, требователен и деспотичен.

Депрессия, в которую обычно переходит маниакальное состояние (но которая может развиваться и как самостоятельное расстройство) характеризуется чувством

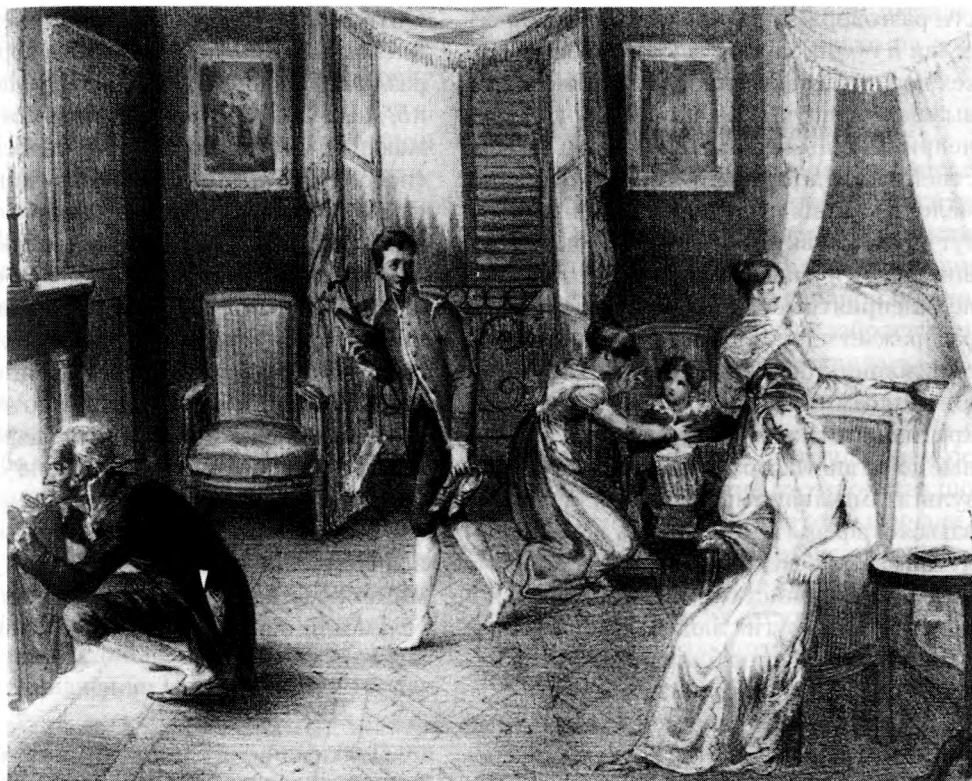
тоски, мучительными мыслями, рядом физических симптомов, тревогой и в тяжелых случаях бредом. В состоянии депрессии человек выглядит подавленным. Женщины часто прекращают пользоваться косметикой, мужчины перестают бриться. Возникает склонность к слезам. Депрессивные люди имеют низкую самооценку, ощущают безнадежность и беспомощность. Их мышление пронизано чувством вины. Они копаются в себе, не находя ничего хорошего; теряют мотивацию и способность получать удовольствие. Отчаявшись и чувствуя себя неадекватными, такие люди избегают общения и, в конечном итоге, могут проявить тенденцию к самоубийству.

Физические симптомы депрессии включают беспокойство или, наоборот, апатию. В состоянии депрессии замедляется темп мышления, ухудшается концентрация внимания и сон. Могут появиться нарушения аппетита и повышение или снижение веса. Людям, страдающим депрессией, не хватает энергии, им обычно трудно вставать по утрам. Иногда их беспокоят физические симптомы, например, головные боли или запоры. Тревога выражается в виде беспокойства и неуверенности или раздражительности. Встречаются параноидальные симптомы, скажем, идеи о преследовании из-за какого-либо греха.

Депрессия может начаться в любом возрасте, тогда как маниакальные эпизоды обычно появляются до 30 лет. По крайней мере у половина людей, имевших один эпизод депрессии, депрессия возникает еще раз. Самый серьезный симптом депрессии - высокий риск самоубийства. Отрицательные последствия маниакальности - финансовые потери и другие социальные последствия нарушенного мышления.

ДЕПРЕССИЯ

Психиатры имеют дело с депрессией чаще, чем с другими эмоциональными нарушениями. От 8 до 10% американцев в какой-то период своей жизни страдали депрессией (Brown 1974). Гораздо больше



Мигрень (La Migraine), картина Чарльза Абри (Charles Aubry, 1822) рисует, как головная боль матери отражается на поведении всей семьи.

людей имели симптомы депрессии, но не обращались за лечением.

Депрессия чаще встречается у женщин и представителей более высоких социально-экономических слоев. Она может возникнуть в любом возрасте, но чаще бывает после 40-50 лет. Когда причиной депрессии хотя бы частично послужило какое-то травмирующее событие (например, потеря близкого человека), она называется реактивной или экзогенной. Однако депрессия может возникнуть и без явной видимой причины, тогда она называется эндогенной. Один раз возникнув, эндогенная депрессия может перейти в хроническую и продлиться всю жизнь.

Циклотимия

При циклотимии маниакальные и депрессивные симптомы не достигают тяжести психотических, но продолжаются не

менее двух лет. Циклотимия - это легкая форма биполярного расстройства (маниакально-депрессивного психоза). Жизнь людей, проявляющих циклотимию, состоит из чередования периодов энергии и хорошего настроения и периодов депрессии. У некоторых из них преобладают периоды эйфории или периоды депрессии. Другими словами, такие люди могут в течение жизни проявлять в основном депрессивные или маниакальные симптомы, или постоянно переходить от одних к другим.

Циклотимики в фазе возбуждения общительны, жизнерадостны, честолюбивы, оптимистичны, энергичны, и привлекательны. В серьезных случаях они могут показаться чрезмерно возбужденными или навязчивыми. Они говорят много и быстро (буквально до хрипоты), без особой логики перескакивая с одного на другое и не поддерживая логической последовательно-

сти разговора. Их речь обычно живая, веселая и полна заразительного юмора - до тех пор, пока какое-нибудь возражение не вызовет гневную вспышку, переходящую в неприязненный сарказм. Они заняты собственными достижениями и обращают мало внимания на других - например, могут использовать непонятный окружающим религиозный жаргон или отпустить нелестные замечания. Их поведение раздражает членов семьи и друзей, так как они склонны обвинять других и плохо понимают сами себя. Из-за отсутствия самокритичности их импульсивность и уверенные действия часто приводят к плохим результатам. Например, они могут ввязываться в аферы или покупать дорогие ненужные вещи. Некоторые из них становятся эксгибиционистами, т.е. обнажаются в присутствии других людей. Их тенденция к манипулированию ближними и их эксплуатации может разрушить семью.

Вступив в фазу депрессии, те же самые циклотимики становятся грустными, тоскливыми, безнадежными и беспомощными, т.е. функционируют на низком энергетическом уровне. Повторяющиеся маниакальные и депрессивные периоды иногда длятся очень недолго - недели или месяцы. Периоды депрессии отличаются низкой активностью, пессимизмом, социальной изоляцией, чувством вины, тоской и тревогой. Могут возникнуть ипохондрия, снижение аппетита, бессонница и снижение сексуального желания. Иногда появляются мысли о самоубийстве. Во время депрессии циклотимики продолжают функционировать, но на минимальном энергетическом уровне.

Маниакальные периоды обычно нравятся самим циклотимикам («я так хорошо себя чувствую!»), но пугают членов их семьи, друзей и коллег. И наоборот, периоды депрессии, которые циклотимикам не нравятся, дают семье и друзьям отдохнуть от их навязчивости и лихорадочных монологов. Маниакальные периоды сопровождаются ярким чувством благополучия.

Оптимистически настроенные и уверенные в себе циклотимики в это время берутся за различные виды деятельности и, возможно, даже успешно ими занимаются. Окружающие могут считать их творческими и способными людьми. Благодаря повышенной моторной активности в такие периоды циклотимики довольствуются несколькими часами сна. Они разрабатывают обширные финансовые и профессиональные планы, которые в ряде случаев выполняют. Проблемы возникают при наличии помех этим планам. Это делает циклотимиков раздраженными и подозрительными, они могут реагировать на мешающие обстоятельства социально неприемлемым образом путем антисоциальных, импульсивных и необдуманных действий. На этой стадии может возникнуть злоупотребление алкоголем или неприемлемое сексуальное поведение.

Дистимия

Дистимия - это циклотимия без маниакальной стадии. Другими словами, это легкая форма депрессии (см. главу 4).

ПОЧЕМУ ХРИСТИАНЕ ВПАДАЮТ В ДЕПРЕССИЮ?

Депрессия зачастую является реакцией здорового человека на стрессовую ситуацию. Большинство людей способны справиться со своими проблемами без того, чтобы их реакция переросла в клиническую депрессию. Однако, как отмечалось выше, слишком много стрессовых событий, происходящих за слишком короткое время, могут довести до депрессии почти каждого человека.

Для многих христиан причиной депрессии становится неправильный взгляд на жизнь. В преуспевающем обществе много соблазнов, от которых христианину легко потерять здравый смысл. Псалмы (Пс.73:1 - 3) рассказывают нам об депрессии Асафа, возникшей из-за его заблуждений: «Как благ Господь к Израилю, к чистым сердцем! А я - едва не пошатнулись ноги мои, едва

не поскользнулись стопы мои,- я позавидовал безумным, видя благоденствие нечестивых». Когда Асаф изменил свою точку зрения, его депрессия прошла: «И думал я, как бы уразуметь это; но это трудно было в глазах моих, доколе не вошел я во святилище Божие и не уразумел конца их» (Пс.73:16-17). В отличие от Асафа, у Моисея было благочестивое мировоззрение: «Верую Моисей, пришед в возраст, отказался называться сыном дочери фараоновой, и лучше захотел страдать с народом Божиим, нежели иметь временное, греховное наслаждение, и поношение Христово почел большим для себя богатством, нежели Египетские сокровища, ибо он взирал на достояние» (Евр.11:24-26). Моисей понимал, что временные греховные удовольствия не способны наполнить жизнь смыслом. Здоровое мировоззрение делает самым важным для нас то, что имеет непреходящее значение: Писание и других людей.

Другой источник депрессии - нападки Сатаны, которому нравится прекращать деятельность христиан, вызывая у них депрессию. Бог хочет, чтобы мы исповедали свои грехи, справились с проблемами и преодолели депрессию. Если ясной причины для депрессии и разочарования не находится, значит, скорее всего, что-то в жизни не в порядке. Христиане, чувствующие беспомощность и безнадежность, часто приходят к выводу, что в их жизни отсутствует Христос. Будучи с Христом, человек обычно обладает адекватной самооценкой и знает, что его трудности преодолит.

Одной из основных причин подавленности у убежденных христиан является опора только на себя. Ясно, что счастливая христианская жизнь достигается только через силу Святого Духа. Павел, который торжествуя восклицает «все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп.4:13) и «Бог производит в вас и хотение, и действие по Своему благоволению» (Флп.2:13), в то же время говорит о

своем разочаровании, когда он пытался жить для Бога, опираясь только на собственные силы (Рим.7:14-24).

Психотические расстройства

Третья категория аномальных состояний - психотические расстройства (психические болезни), при которых человек теряет связь с реальностью. Эта категория включает шизофрению, параноидальное расстройство, а также другие заболевания, которые мы не будем рассматривать.

ШИЗОФРЕНИЯ

Шизофрения изучена лучше, чем остальные психотические расстройства, поскольку психиатры многие годы изучали и лечили это заболевание. Классические ключевые симптомы шизофрении: неуместные эмоции или их отсутствие, бессвязные ассоциации, аутистичность и амбивалентность.

Люди, страдающие шизофренией, могут говорить, перескакивая с одной темы на другую так быстро, что их речь невозможно понять. Бессвязные ассоциации отражают нарушение мышления, вызванное нарушенной нейротрансмиссией. Вероятно, шизофрения возникает в результате воздействия сильного стресса у генетически предрасположенных людей, которые воспитывались в детстве в неадекватных условиях. Расстройство мышления выражается в неясной, абстрактной, сверхконкретной, повторяющейся, стереотипной и нелогичной манере общения. Шизофреник может исказить и затемнить факты и делать выводы на основе ложных или неправильных соображений.

Люди, страдающие шизофренией, как правило, не выражают эмоций или выражают их неадекватно. Шизофреник может улыбаться или смеяться, рассказывая о печальных событиях своей жизни. Некоторые психотропные лекарства также приводят к снижению эмоционального уровня, однако пустой, пристальный взгляд - характерный симптом шизофрении.

Аутистичные шизофреники - пленники своего внутреннего мира. По мере того, как они удаляются от мира реальности, усиливаются их мечты и фантазии. Многие шизофреники кажутся отстраненными, поглощенными в свои мысли, робкими и социально неадекватными.

Амбивалентность некоторых шизофреников так велика, что они абсолютно не способны принять решение. Амбивалентность отражает нарушенные волевые способности, что часто приводит к потере мотивации и целенаправленной деятельности.

Кроме вышеперечисленных первичных симптомов, к вторичным симптомам шизофрении относятся делюзии и галлюцинации. Делюзия - это мнение или убеждение, поддерживаемые несмотря на прямые доказательства их несостоятельности. Обычные типы шизофренических делюзий включают манию величия, манию пресле-

дования и делюзию отношения (когда человек считает, что в статье в газетах или телевизионные передачи обращены лично к нему). Зачастую шизофреники думают, что их мысли контролируются извне, вкладываются к ним в голову или передаются по радио или телевидению. Некоторые делюзии связаны с ревностью. При галлюцинациях человек видит, слышит или чувствует то, чего не существует в реальности. Преобладающее большинство галлюцинаций являются слуховыми: шизофреники слышат, как их оскорбляют, зовут по имени или играют музыку, которую никто, кроме них, не может услышать.

Делюзии и галлюцинации возникают в результате психотического механизма психологической защиты, называемого искажением. Больные шизофренией переделывают окружающую реальность в соответствии со своими внутренними потребностями. Многие из них слышат голоса «Бога»

Приложение 14.5. Литература по аффективным расстройствам, шизофрении и химическим зависимостям

В трех прекрасных работах обсуждаются аффективные расстройства, которые являются серьезной проблемой среди христиан. «Счастье - это выбор» Минирта и Майера («Happiness Is a Choice», Minirth & Meier 1978) и «Маски меланхолии» Уайта («Masks of Melancholy», White 1983) заслуживают самой высокой оценки. Некоторым книга Уайта кажется несколько примитивной, но некоторые его советы выдают незаурядный практический ум. Кроме того, упомянем «Как справиться с депрессией» Фостера («How to Deal with Depression», Foster 1984).

В книге «Здравый рассудок» («Promise of Sanity», Owens 1982) Оуэнс - писательница, которая перенесла шизофрению, увлекательно рассказывает об этой болезни. Оуэнс неподражаемо описывает собственное шизофреническое мышление и действие на него лекарств (напомним, однако, что психотропные средства по-разному влияют на разных людей).

Что касается химической зависимости, по этому вопросу выпущено множество христианских книг, в большинстве из которых на доступном уровне обсуждаются алкоголизм и наркомания. Возможно, лучшими из них являются книги Клайнбелла (Clinebell 1968) и Ван Вондervана (VanVondervan 1985). Тем же проблемам посвящена серия брошюр под общим названием «Стать свободным» («Getting Free», 1988). Христианский взгляд на алкоголизм представлен в работах Гайслера (Geisler 1982) и Стайна (Stein 1975).

или «демонов». Другие симптомы шизофрении включают странное поведение, неаккуратность, эксцентричную манеру одеваться, искаженное ролевое функционирование и дефекты моторного поведения (маннеризмы, гримасы, застывшие (ригидные) позы, снижение спонтанности движений).

Шизофрения предполагает длительно сохраняющееся нарушение нормальной жизнедеятельности. По определению этого заболевания, симптомы должны сохраняться в течение шести месяцев до постановки диагноза. Степень излечения шизофрении варьирует. Многие люди возвращаются к практически нормальной жизни при сохранении некоторых симптомов. Хороший прогноз обеспечивается следующими характеристиками больных шизофренией: ясно определяемый стресс, вызвавший заболевание; внезапное начало болезни; начало болезни в позднем взрослом возрасте; адекватное функционирование перед началом заболевания.

Шизофрения обычно начинается в подростковом или раннем взрослом возрасте. Она встречается у 0.2% населения, с одинаковой частотой у мужчин и женщин. В низших социально-экономических группах частота шизофрении несколько выше. Шизофрения чаще встречается в некоторых семьях; вероятность заболевания достоверно выше для идентичных близнецов по сравнению с неидентичными. Тип личности, для которого более вероятно развитие шизофрении, характеризуется подозрительностью, застенчивостью, интровертностью, замкнутостью или эксцентричностью. Шизофреники имеют пониженную продолжительность жизни и повышенную вероятность самоубийства.

Шизофреническое расстройство подразделяется на дезорганизованный, кататонический и параноидный типы.

Для дезорганизованной шизофрении характерно дурашливое проявление эмоций, гримасы, манерное поведение и крайняя необщительность. Шизофрения этого

типа обычно начинается в раннем возрасте и имеет наихудший прогноз.

Кататоническая шизофрения отличается психомоторными нарушениями, возбудимостью, оцепенением и ригидными позами известными как «восковая гибкость». Обычен также мутизм (онемение).

Параноидная шизофрения характеризуется параноидными делюзиями типа мании величия или преследования. Для нее также характерна раздражительность. Шизофрения этого типа обычно начинается в более позднем возрасте и имеет тенденцию к стабилизации во времени.

ПАРАНОИДАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО

Подобно шизофрении, паранойя относится к психотическим расстройствам, то есть приводит к потере связи с реальностью. В отличие от шизофрении, при параноидальном расстройстве мышление сохраняется ясным во всех областях, кроме параноидной делюзии. Другими словами, у параноиков только один аспект мышления неадекватен реальности. Люди, страдающие паранойей, могут считать, что за ними шпионят, следят, организуют против них заговор или травят ядом и наркотиками. Они могут иметь делюзию ревности. Делюзии обычно являются хроническими и не исчезают, несмотря на свою абсурдность.

Стрессовое и адаптационное расстройство

Стресс является одним из факторов, вызывающих большинство психических нарушений. Однако в развитии посттравматического стрессового расстройства сильный стресс играет ведущую роль, независимо от более ранних обстоятельств.

Стрессовые и адаптационные расстройства развиваются как реакция на стрессовое событие, без которого данное расстройство не проявилось бы. При посттравматическом стрессовом расстройстве травматическое событие, выходящее за рамки обычной жизни человека (землетрясение,

наводнение, автомобильная авария, пытки, авиакатастрофа) вызывает следующие симптомы: тревогу, повторяющиеся кошмары, бессонницу, пониженную концентрацию внимания, чувство вины, депрессию. Адаптационное расстройство возникает, когда дееспособность человека значительно нарушается из-за воздействия конкретного стрессового фактора. Адаптационное расстройство может сопровождаться депрессией, тревогой, физическими симптомами или нарушением поведения.

Диссоциативные расстройства

Диссоциативные расстройства характеризуются изменением сознания или идентичности, приводящие к таким состояниям, как амнезия, сомнамбулизм (хождение во сне), фуга (вид амнезии) и расщепление личности. Разные формы диссоциативного расстройства имеют внезапное или постепенное начало и конец. При диссоциативном расстройстве человек не в состоянии вспомнить определенных событий, произошедших в его жизни.

При психогенной амнезии происходит полная потеря памяти относительно событий, занимающих время от нескольких часов (локальная амнезия) до всей жизни (общая амнезия). Страдающие этим расстройством люди до и после амнезии производят впечатление совершенно адекватных, как будто с ними ничего не произошло. Страдающие непрерывной амнезией теряют память о всей последовательности событий, тогда как при систематической амнезии забываются только определенные, специфические события.

При психогенной фуге люди уходят из дома, иногда далеко, на несколько дней, и в ряде случаев приобретают новую идентичность. В течение этого времени они не помнят о своем прошлом, но не сознают, что они что-то забыли. Когда они возвращаются в нормальное состояние, то не могут вспомнить, что с ними происходило. Поведение этих людей нормально и не производит впечатления результата травми-

ческого события.

У людей, страдающих расщеплением личности, происходит разделение их личности на несколько новых личностей, независимых друг от друга. Переход от одной личности к другой совершается неожиданно и резко. Каждая личность обладает сложной системой связанных между собой воспоминаний, особенностями поведения, личными взаимоотношениями и установками. Иногда человек в одном личностном состоянии не может вспомнить остальные личности. В других случаях амнезии не возникает, и каждая личность осведомлена о существовании и деятельности других. Часто первичная личность эмоционально сдержанна и обладает моралистическими, ханжескими чертами. Вторичная личность, напротив, часто демонстрирует диаметрально противоположные качества и поведение.

Деперсонализация характеризуется чувством ухода от себя и нереальности происходящего. Такое состояние довольно обычно; диагноз ставится только в том случае, когда оно повторяется по крайней мере шесть раз за шесть недель при продолжительности каждого эпизода не менее получаса.

Психологические конфликты, приводящие к диссоциативным расстройствам, вызваны ранними нарушениями личностного роста и развития. При встрече с ситуацией, вызывающей чрезмерное горе, отчаяние или тревогу, многие люди подавляют воспоминание об этих неприятных событиях, чтобы избавиться от их болезненного действия. У большинства людей, страдающих амнезией, она возникла как реакция на неприятное жизненное обстоятельство. Люди с расщеплением личности или фугой проявляют в диссоциативном состоянии те качества, которые они подавляют в нормальной жизни.

Соматоформные расстройства

При этом виде расстройств возникают физические симптомы какого-либо заболе-

Приложение 14.6. Литература по стрессу, диссоциативным и соматоформным расстройствам

Стресс рассматривался несколькими христианскими авторами (Hart 1986; Walker 1984). После значительных катастроф возможно возникновение посттравматического стрессового синдрома, описанного в книгах Буша (Bush 1979), Карлсона (Carlson 1955) и Прайса (Price 1981). Некоторые психологи выделяют подтип посттравматического стрессового синдрома, называемый «постабортный синдром». Действительно, для многих женщин аборт имеет тяжелые эмоциональные последствия, которые требуют помощи христианского консультанта. Вероятно, самой лучшей работой на данную тему является книга Майкелса (Michels 1988).

Множественное расстройство личности получило широкое освещение в средствах массовой информации: в 1950-х годах вышел кинофильм и книга «Три лица Евы» («The Three Faces of Eve»); затем, в 1970-х - кинофильм и книга «Сибил» («Sybil»). В христианской литературе этому расстройству уделялось несколько меньше внимания, прежде всего по той причине, что оно крайне редко встречается. Яркое описание этого расстройства дано в книге «Один на сцене» («On Stage as One»), анонимно написанной христианским автором, который сам страдал им, в соавторстве с Джен Майер; отрывки из этой книги печатались в журнале «Христианская психология» в 1985-1986 годах.

Как отмечалось в главе 13, множественное расстройство иногда путают с одержимостью бесом. В очень интересной записи доклада, сделанного на Международной конференции христианских консультантов (Friesen 1988) рассказывается о том, как определить, является ли данный конкретный случай одержимостью или множественным расстройством личности.

Одно из соматоформных расстройств, конверсионное, наглядно описано в популярной книге Смит «Прошлой зимой» («Winter Past», Smith 1977). Эта книга очень легко читается; ее автор подчеркивает, что именно христианское консультирование помогло ей в ее борьбе с проблемой. В своей книге «Исцеление: Врач в поисках чуда» («Healing: Doctor in Search of a Miracle», Nolan 1974) Нолан говорит о том, что некоторые целители лечат не физические заболевания, а психические расстройства. О роли предрассудков в исцелении можно прочесть в книге Майерса (Myers 1978).

Существует несколько книг и статей о физических болезнях, имеющих психологические причины, которые лишь слегка затрагивались в этом разделе. Одна из лучших написана Галдсетом (Guldseth 1989). В нескольких работах обсуждаются органические психические заболевания (см., например, Brand & Yancey 1984, Jones 1981 и MacKay 1980). В журнале «Теология сегодня» («Theology Today») опубликована статья «Старческое слабоумие и теология воскресения» (1986). Книга Чейни (Chaney 1981) о навыках психотерапии для священников также содержит раздел, посвященный этой теме.

вания, хотя органических причин для них психологических конфликтов и тревоги. К нет. Причиной возникновения этих некон- соматоформным заболеваниям относится троллируемых симптомов являются перенос соматизационное расстройство, конверси-

онное расстройство, соматоформное болевое расстройство, ипохондрия и дисморфическое нарушение.

Соматизационное расстройство (синдром Брике) характеризуется множественными жалобами пациента, для которых не существует медицинского объяснения. Жалобы обычно неопределенные и неестественные и касаются многих органов. Такое состояние обычно появляется в подростковом возрасте, например, в виде менструальных болей. Сопутствующими симптомами часто бывают сексуальные проблемы (половая холодность, болезненные ощущения при половом акте). По некоторым оценкам, этим нарушением страдает один процент американских женщин.

При конверсионном расстройстве конфликты проявляют себя в виде физических симптомов заболеваний частей тела с сенсорной или моторной иннервацией. Симптомы обычно символизируют конфликт или неприемлемый импульс. Сенсорные симптомы включают потерю кожной чувствительности, зрения и слуха. Нарушение чувствительности может происходить на участках кожи любых размеров и формы; как правило, оно затрагивает конечности. Полная или частичная потеря слуха или зрения может сопровождаться сенсорными галлюцинациями. Наблюдаются также истерические боли в любой части тела, обычно в области живота, что часто приводит к диагностическим ошибкам и ненужным операциям. Части тела могут оказаться парализованными. Например, может парализовать голосовые связки, и человек теряет голос, хотя способность шептать остается. При хроническом параличе случается атрофия пораженных мышц из-за отсутствия их использования. Нарушения контроля над движениями включают тики (мышечные подергивания), конвульсии и повторяющиеся странные движения или позы.

Люди, страдающие конверсионным расстройством, не проявляют серьезных нарушений мышления. Для них наиболее характерно равнодушное отношение к конверсион-

онному симптому и связанными с ним неудобствами. Иногда пациент «копирует» симптомы болезни близкого ему человека. Такая идентификация в основном происходит с недавно умершими людьми и сопровождается признаками патологического горя. Истерические симптомы имеют тенденцию появляться и пропадать в связи со стрессами.

Соматоформное болевое расстройство характеризуется наличием болевых ощущений, физические причины которых отсутствуют. Боли помогают пациенту избежать неприятных для него действий, а также получить поддержку. Чрезмерный интерес к телесным функциям или страх заболеть называется ипохондрией. Дисморфный синдром - это беспокойство по поводу воображаемого физического недостатка.

Соматоформные расстройства можно спутать с другими нарушениями. Например, так называемые психосоматические заболевания относятся к реальным медицинским проблемам, вызванных стрессом. Психосоматические заболевания включают астму, головные боли, артрит, язву желудка, высокое давление и колит. Эти болезни имеют органическую природу, тогда как соматоформные расстройства вообще или почти не имеют органической причины. Соматоформные расстройства также следует отличать от органических психических нарушений, которые вызваны физическими изменениями мозга под влиянием наркотиков, травмы головы или других физических причин. Кроме того, соматоформные расстройства не надо путать с вымышленными болезнями, когда человек сознательно симулирует симптомы заболевания.

Алкоголизм и наркомания

Алкоголизм и наркомания - это дезадаптивное поведение, связанное с употреблением психоактивных веществ. Дезадаптивность такого поведения выражается в ухудшении социального и профессиональ-

ного функционирования, потере контроля над употреблением алкоголя или наркотиков, и в симптомах абстиненции («ломки» или «похмелья») после прекращения их употребления. Алкоголики или наркоманы становятся импульсивными и безответственными, не выполняют свои обязанности. У них часто встречаются нарушения личности, например, асоциальное поведение. Если злоупотребление алкоголем или наркотиками начинается в молодости, оно часто приводит к прекращению учебы в школе и впоследствии отсутствию профессионального роста. Обычными следствиями этих состояний являются физические увечья, дорожные аварии и болезни (например, авитаминоз или гепатит).

Злоупотребление химическими веществами подразделяется на собственно злоупотребление и зависимость. Злоупотребление предполагает употребление соответствующего вещества в течение не менее одного месяца, неблагоприятные социальные последствия такого поведения и психологическую зависимость. Зависимость, кроме вышеперечисленного, включает толерантность (т.е., необходимость все больших количеств вещества для достижения желаемого эффекта) и абстинентный синдром (неблагоприятные эффекты от прекращения или сокращения приема вещества).

Алкогольная зависимость приводит к многочисленным физическим осложнениям. Заболеваемость циррозом - болезнью печени с возможным смертельным исходом - в США постоянно возрастает. Высокий уровень самоубийств среди алкоголиков, возможно, объясняется депрессией, которая часто сопровождает алкогольную зависимость.

Злоупотребление амфетаминами предполагает психологическую зависимость или патологическую привычку к ежедневному употреблению. Социальные последствия включают ссоры, потерю друзей, неприятности на работе и судимости.

Для зависимости от марихуаны (канна-

биса) характерна потеря интереса к деятельности. Отсутствие мотивации и сопутствующие социальные осложнения могут стать серьезной проблемой.

Интересной новой категорией, введенной в DSM-III, является зависимость от табака. Исследования (DSM-III, 1987) показали, что хроническое табакокурение вызывает предрасположенность к различным заболеваниям (бронхиту, эмфиземе, болезням коронарной артерии и сосудов). Подсчитано, что в США 15% смертей происходит от болезней, вызванных или осложненных курением. Табакокурение считается психологическим расстройством, если человек испытывает в нем постоянную потребность и неприятные симптомы при прекращении курения или если курение при наличии психологической зависимости от него приводит к серьезному физическому заболеванию.

Инттоксикация химическими веществами рассматривается в DSM-III как отдельная категория. Инттоксикацией называется дезадаптивное поведение (типа агрессивности или нарушенных логических способностей), возникающее в результате приема внутрь или вдыхания определенного вещества (алкоголя, опиатов, барбитуратов, кокаина, амфетамина, марихуаны или кофеина).

Инттоксикация алкоголем выражается в виде невнятной речи, нарушения координации движений, шатающейся походки, ухудшения памяти, резких смен настроения, неспособности контролировать сексуальные или агрессивные импульсы, раздражительность, говорливость, драки и нарушения социального и профессионального функционирования.

Для достижения эффекта опьянения алкоголики способны выпить больше алкоголя, чем обычный человек. Алкогольное опьянение часто приводит к побочным медицинским осложнениям (травмы головы от падения, воспаление легких или солнечные ожоги от пребывания в бессознательном состоянии на открытом воздухе, ослаб-

ление иммунитета). Длительные периоды интоксикации могут привести к органическим поражениям мозга, например синдрому Корсакова, при котором наступает необратимое нарушение памяти.

Большинство людей знает, что употребление алкоголя и наркотиков вызывает интоксикацию. Однако многим неизвестно, что существует интоксикация кофеином. К симптомам кофеиновой интоксикации относятся беспокойство, нервозность, возбуждение, трудности со сном, гастрические и кишечные нарушения, подергивания мышц и беспорядочная речь. К интоксикации может привести принятие даже 250 миллиграммов кофеина (обычная чашка кофе содержит от 100 до 150 миллиграммов). Чай содержит приблизительно в два раза, а кока-кола - в три раза меньше кофеина, чем кофе.

Абстинентный синдром возникает при прекращении принятия вещества, которое до этого регулярно употреблялось вплоть до интоксикации. Наиболее распространенные симптомы абстиненции включают беспокойство, тревогу, раздражительность, бессонницу и нарушение внимания, причем человек испытывает непреодолимое желание приема данного вещества.

Расстройства личности

Расстройства личности - наличие у человека дезадаптивных стойких черт характера или привычек, которые иногда сохраняются всю жизнь. Расстройства личности характеризуются наличием целого комплекса личностных черт, а не отдельными симптомами типа тревоги и депрессии. У людей встречается весь спектр нарушений личности, от типичного личностного расстройства, которое встречается довольно редко, до наличия отдельных характерных черт, что довольно распространено. Иметь одну или две черты, характерные для определенного расстройства личности, нормально; расстройство личности диагностируется, если эти черты препятствуют социальным отношениям или профессиональ-

ной деятельности человека. Почти у каждого из нас есть какая-либо черта, характерная для психологического расстройства. Ниже мы будем рассматривать как расстройства личности в целом, так и их отдельные черты, причем необходимо не забывать о различии между этими понятиями.

ПАССИВНО-АГРЕССИВНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Хотя это звучит как противоречие, некоторые люди пассивно агрессивны, то есть их агрессия часто бессознательна и проявляется пассивным образом. Пассивно-агрессивные личности обижены тем, что их эмоциональные потребности не удовлетворяются, и вымещают обиду, пассивно манипулируя другими людьми.

Для пассивно-агрессивных людей характерны несколько типов поведения. Один из них - обструкция. Например, жена сердится из-за какого-то происшествия в субботу; поэтому в воскресенье она не может найти туфли или губную помаду, и вся семья опаздывает в церковь. Особенно вероятно такое поведение, если ее муж обычно пунктуально приходит в церковь вовремя. Другой способ пассивного выражения агрессии - молчаливое недовольство. Вместо того, чтобы разобраться в возникшем недоразумении, пассивно-агрессивный человек отойдет в сторону и надуется. Еще один пассивный выход для гнева - откладывание дел. Например, мать просит своего пассивно-агрессивного сына подстричь газон, а он откладывает это со дня на день. Наконец, когда ему уже не удастся отвертеться, он специально выполняет работу некачественно; подстригает траву, но делает это плохо. Его пассивная агрессивность вознаграждается, если в следующий раз его уже не попросят стричь газон. Многие пассивно-агрессивные личности непрерывно жалуются; они оскорбляются, если с ними кто-то не согласен или требования окружающих, по их мнению, чрезмерны. Они часто думают, что другие люди их недооцени-

Приложение 14.7. Христианство и расстройства личности - 1

Многие христиане проявляют пассивно-агрессивные или обсессивно-компульсивные черты. Надо остерегаться таких тенденций, потому что они мешают нам стать цельной личностью согласно Божьему плану.

Христианин с пассивно-агрессивными чертами обычно бывает довольно равнодушным в вере и пассивно «ждет милостей Бога», в то же время критикуя окружающих за «недостаточную духовность». Такие люди могут хвалиться тем, что они «воины молитвы» и даже поступить работать на церковную должность, на которой они эксплуатируют других людей, совершенно не заслуживая их помощи.

Обсессивно-компульсивные христиане характеризуются совершенно другим типом поведения. Авторами настоящего учебника проведено исследование, показавшее, что более 75% священников проявляют обсессивно-компульсивные черты. Часто к этой категории относятся миссионеры. Пасторы и миссионеры вполне готовы отдавать все свое время работе, ущемляя семью и жену. Конечно, многие из них некоторое время все же проводят с семьей, но им так легко забыть о библейских приоритетах. Библия ясно говорит, что забота о семье - главный приоритет христианина (1 Тим.5:8). Библия также говорит о том, что христианин может стать пастором только в том случае, когда у него все в порядке в семье, а дети хорошо себя ведут. Человек, который неспособен сказать «нет» прихожанам (или вышестоящему лицу), не должен быть пастором или миссионером. Христиане, пренебрегающие семьей «ради Божье-

го дела», забывают о том, что семья и есть Божье дело. Тем, кто не может смириться с этим фактом, не следует вступать в брак или, по крайней мере, иметь детей. Церковные лидеры, тратящие все свое время на улучшение и увеличение своей церкви, часто поступают так по эгоистическим мотивам (которые могут быть неосознанными). Миссионеры могут отослать своих детей в отдаленный интернат, чтобы иметь больше времени для работы (хотя такой вариант вполне подходит для подростков, если они согласны).

Христиане-перфекционисты могут испытывать гнев на Бога (за то, что Он, по их мнению, так много от них требует), на своих детей (за то, что они бунтуют) и на себя (за собственное несовершенство). Они могут впасть в депрессию и даже совершить самоубийство. Они могут страдать от душевной боли и безнадежности, забывая, что мы призваны не крутиться, как белка в колесе, а мирно жить с Христом.

Христиане с обсессивно-компульсивными тенденциями часто из-за собственной негибкости погружены в вопросы добра и зла и не способны отдышаться и веселиться. Они не отличают истинную вину от ложной (см. главу 13), а их совесть превосходит указания Бога в Библии. Иногда их тяготит ложная вина по поводу поступков или мыслей, которые не нарушают Божьих законов. Таким христианам следует напомнить о благодати и милости Божьей, чтобы они не были поглощены буквой закона, как когда-то фарисеи. Христиане должны успокоиться и радоваться изобильной жизни, которую дает им Бог (Ин. 10: 10).

вают. В то же время они не приемлют советов и необоснованно критикуют вышестоящих лиц.

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНАЯ Личность

Обсессивно-компульсивные личности отличаются негибкостью и перфекционизмом, которые проявляются в самых разно-

образных ситуациях. Их стандарты настолько высоки, что мешают им в выполнении задач. Они настолько заняты порядком, расписаниями, правилами, и деталями, что теряют из виду цель деятельности. Они настаивают на том, что все окружающие должны вести себя так же, как они. Они так заняты работой, что времени на

друзей и отдых уже не остается. Для таких людей характерна нерешительность: они избегают или откладывают решения до тех пор, пока это возможно. Обычно обсессивно-компульсивные личности крайне совестливы и добросовестны, причем это свойство намного превышает нормы их культуры или веры. Они не отличаются теплотой во взаимоотношениях, не любят бескорыстно уделять другим свое время или деньги и с трудом расстаются с ненужными вещами.

Хотя обсессивно-компульсивные личности склонны к депрессии, они, как правило, являются яркими «трудоголиками». Обсессивно-компульсивные черты часто встречаются у врачей, юристов, музыкантов и компьютерных программистов. У мужчин вероятность возникновения этого расстройства выше. Возможно, высокий процент самоубийств среди представителей перечисленных профессий объясняется именно их принадлежностью к обсессивно-компульсивному типу личности. Люди данного типа кажутся бескорыстными энтузиастами, которые трудятся на благо общества. Однако на самом деле в их поведении прослеживается замаскированный эгоизм: часто они уклоняются от ответственности, связанной с семьей, чтобы получить одобрение общества или коллег. Чтобы компенсировать свою уязвимость, они подавляют эмоции. За интенсивной работой прячется самокритичность и чувство собственной неполноценности. Обсессивно-компульсивные личности тратят жизнь, чтобы достичь богатства, власти и престижа и таким образом убедить себя в своей значимости.

ГИСТРИОНИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Отличительные черты этого типа личности - эмоциональность, общительность, эффектность, импульсивность, наивность и часто сексуально провоцирующее поведение. Люди этого типа обладают особым очарованием; обычно они стараются понравиться противоположному полу и стремят-

ся к популярности в обществе. В отличие от обсессивно-компульсивного типа, который характерен для мужчин, гистрионический тип чаще встречается у женщин, что, вероятно, частично объясняется стереотипами мужского и женского поведения, принятыми в нашей культуре.

Гистрионик всегда ищет или требует одобрения и похвалы. Женщины этого типа стараются придать своей внешности излишнюю соблазнительность или поглощены заботами о своей привлекательности. Они преувеличенным образом выражают свои эмоции, например, бросаются на шею случайному знакомому или безутешно рыдают по пустякам. Гистрионики впадают в истерику, любят всегда быть в центре внимания, но их чувства поверхностны. Речь многих из них драматична и лишена подробностей. Для диагностики гистрионического типа личности необходимо наличие четырех из вышеприведенных характеристик.

Когда гистрионики проявляют признаки депрессии, причиной этого может быть прочитанная недавно книга на соответствующую тему (так называемая «театральная депрессия»). В другом случае они могут вести себя депрессивно, чтобы добиться внимания или наказать родителя или супруга. Гистрионик может сказать консультанту, что он или она хочет совершить самоубийство. Хотя, как правило, такое высказывание не более чем средство привлечь внимание, консультант должен отнестись к нему серьезно, поскольку гистрионик может случайно преуспеть в притворном намерении лишиться себя жизни.

АНТИСОЦИАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Индивидуумы, имеющие это расстройство (которые также называются социопатами), постоянно вступают в конфликты с другими членами общества. У них отсутствуют привязанности к другим людям и лояльность по отношению к обществу или социальным ценностям. Социопаты отличаются эгоизмом, жестокостью, безответ-

Приложение 14.8. Христианство и расстройство личности-2

Люди с гистрионическими чертами, входящие в христианскую общину, обращают больше внимания на эмоциональные переживания, чем на Слово Божье. Обычно они постоянно переживают духовные спады и подъемы, в которых иногда обвиняют дьявола, чтобы избежать личной ответственности. Некоторые из них претендуют на религиозное величие и обладание особыми способностями или дарами. Даже занимаясь церковными делами, они бессознательно стремятся к тому, чтобы привлечь к себе внимание. Они могут рассердиться на Бога, когда Он поступает против их желаний, и прекратить поклоняться Ему, если Он не выполняет их просьб.

Пасторам, пасторским консультантам и другим служителям церкви надо быть особенно осторожными с гистриониками (Bustanoby 1988). Церковный лидер-мужчина должен либо передать такую клиентку женщине-консультанту, либо во время консультирования держать дверь своего кабинета приоткрытой, а секретаршу около двери. Женщина-гистрионик может постараться соблазнить его, чтобы показать, что он ничем не отличается от любого другого мужчины. Пытаясь соблазнить мужчину, такая женщина может рассказать всем, что это он домогался ее, и загубить его репутацию. Ясно, почему Книга Притчей предупреждает молодых людей об опасности, исходящей от прелюбодейки, которая проявляет гистрионические черты (Притч.5:3-20).

К сожалению, некоторые пасторы и евангелисты используют свое положение и престиж, чтобы манипулировать людьми и контролировать их. Многие люди, использующие других «во имя Бога» для достижения собственных эгоистических целей, самодовольны и очень плохо понимают собственную нарушенную личность. У них складываются поверхностные отношения с супругой (супругом) и детьми, и не потому, что они поглощены работой, а потому, что они служат прежде всего собственным интересам.

Наконец, остановимся вкратце на нарциссической личности. Пек (Pek 1983) предложил выделить тип нарциссической личности, который он назвал «злостной личностью». Характерные черты этого личностного расстройства - постоянный поиск виновных и обвинение окружающих. Люди, страдающие этим расстройством, не выносят критики и крайне озабочены собственной репутацией. Они отличаются замкнутостью и иногда имеют легкие отклонения в мышлении, чем напоминают шизофреников. Многие из них религиозны, но, несмотря на это, ведут замкнутый образ жизни и обвиняют окружающих во всех грехах, в то же время стараясь произвести впечатление «человека без проблем».

Заметим, что идея Пека кажется интересной. Хорошо, что психиатр, получивший по существу светское образование, признает существование зла, но он использует понятие «зло» своеобразным образом. Каждый из нас грешит, не только люди с расстройствами личности. Однако вполне возможно, что некоторые нарциссические личности становятся, как назвал их Пек, «людьми лжи», которые пытаются скрыть свое грешное поведение за лживыми заверениями и проецируют собственные недостатки на окружающих.

Приложение 14.9. Литература по расстройствам личности

Один из наиболее полных христианских источников по расстройствам личности - книга Конвера и Конвер «Саморазрушительные стили жизни» («Self-Defeating Life-Styles», Converg & Converg 1988), в которой в популярной форме рассматриваются многие личностные расстройства. В книге Коллинза (Collins 1972) также дается обзор нескольких расстройств личности (в терминологии DSM-II).

В работе Симанда «Исцеляющая благодать» рассматривается обсессивно-компульсивный тип личности. В своих более ранних книгах этот автор кратко касался компульсивных и ориентированных на достижения христиан; здесь он посвятил этой проблеме целую книгу.

Котески (Kotesky 1983) описывает нарциссическую личность в контексте греха гордыни. Шепперсон (Shepperson 1984) пишет о том, как Иаков перешел от нарциссизма к духовной цельности.

Кроме того, обсессивно-компульсивная личность является темой книг Бека (Beck 1981) и Гибсона (Gibson 1985), а гистрионическая личность анализируется Армстронгом (Armstrong 1983).

ственностью и импульсивностью; они не хотят и до определенной степени не могут чувствовать вину или учиться на собственном опыте, включая наказание. Однако их отказ следовать нормам общества не связан с невежественностью или низким умственным уровнем. Личности антисоциального типа для объяснения своего поведения обычно прибегают к рационализации, сваливая вину на других. Они нена-

дежны, лживы, непредсказуемы и неискренни; не строя планов на будущее, они живут для своего удовольствия.

По определению социопаты начинают конфликты с обществом еще в подростковом возрасте. Еще не достигнув возраста 15 лет, они проявляют различные виды социально неприемлемого поведения: бросают школу, воруют, становятся наркоманами. Социопата отличают различные антисоци-

Таблица 14.3.
Основные типы расстройств личности

Расстройство	Проявления
Параноидальное	Подозрение, недоверие к людям, сверхчувствительность
Шизоидное	Замкнутость, скрытность, уединенность
Шизотипическое	Странное мышление и поведение
Гистрионическое	Повышенная эмоциональность/экспрессивность, эгоцентричность, плохая приспособляемость в сексе.
Нарциссическое	Повышенное самомнение
Антисоциальное	Нарушение прав других людей
Пограничное	Нестабильность в различных областях жизни
Избегающее	Повышенная чувствительность к отвержению
Зависимое	Неспособность брать ответственность за свою жизнь
Обсессивно-компульсивное	Озабоченность правилами, порядком и деталями
Пассивно-агрессивное	Пассивное сопротивление требованиям соответствующего поведения

Таблица 14.4.
Основные типы половых расстройств

Расстройство	Определение
Транссексуализм	Желание изменить свой пол
Фетишизм	Ненормальное половое влечение к предмету или незрогенной части тела
Трансвестизм	Переодевание в одежду противоположного пола для полового возбуждения
Педофилия	Сексуальное влечение к детям препубертатного возраста
Эксгибиционизм	Публичное обнажение гениталий с целью возбуждения
Вуайеризм	Стремление к тайному созерцанию эротических сцен
Мазохизм	Половое возбуждение появляющееся от ощущения физической или эмоциональной боли
Садизм	Половое возбуждение, появляющееся от причинения физической или эмоциональной боли
Фроттеризм	Эротические фантазии при прикосновении к телу партнера без его согласия
Фригидность	Неспособность испытывать оргазм во время полового акта (применительно к женщинам)
Импотенция	Неспособность поддержания эрекции во время полового акта (применительно к мужчинам)
Функциональная диспареуния	Ощущение боли во время полового акта
Функциональный вагинизм	Внезапное болезненное сокращение мышц влагалища и тазового дна.

альные проявления, а не просто однократное совершение противозаконного действия. Антисоциальное поведение такой личности продолжается и во взрослом возрасте; это расстройство диагностируется в возрасте 18 лет.

Наиболее характерная черта социопата - относительное отсутствие чувства тревоги и вины. В Библии говорится о людях, которые ожесточили свои сердца до того, что они уже не чувствуют вины. Бог много раз пытается убедить человека в необходимости спасения. Однако постоянное неприятие приводит к тому, что Святой Дух прекращает свои попытки привести человека к спасению. Некоторые теологи называют эту точку необратимости непростительным грехом. Хотя для социопатов характерно отсутствие совести, некоторые из них все же приходят к Христу; по мере христианского роста антисоциальность их поведения уменьшается. Можно сказать, что обращение к Христу - практически единственное

средство, которое может помочь социопату; в случае этого расстройства даже продолжительная психотерапия редко приводит к положительным результатам.

НАРЦИССИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Это расстройство личности сочетает черты других расстройств. Нарциссические личности эгоцентричны как гистрионики. Подобно социопатам, у них отсутствует сопереживание (эмпатия), и они не могут понять страданий других людей.

Признак нарциссической личности - чрезмерная реакция на критику, выражающаяся в унижении, стыде или ярости. Такие люди имеют тенденцию эксплуатировать окружающих. Они испытывают преувеличенное чувство собственной значимости, считают, что их трудности уникальны. Люди нарциссического типа проводят много времени в фантазиях о своей власти, успехе, блестящем будущем, идеальных любовных отношениях или красоте. Они

Приложение 14.10. Литература по другим расстройствам

Расстройства контроля импульсов практически не получили освещения в христианской литературе, хотя имеется несколько хороших работ по зависимости от азартных игр. Несмотря на происходящую в настоящее время легализацию государственных лотерей и других форм азартных игр, мы не должны забывать, что христианство веками противостояло азартным играм. На эту тему писал МакКенна - христианский лидер, входивший в состав комитета, рассматривавшего данный вопрос (McKenna 1977; см. также Alnog 1985). Интересную статью об отношении контроля импульсов к злу как таковому написал МакМинн (McMinn)

В последние годы вышло много работ по сексуальным проблемам, особенно гомосексуальности; некоторые из них, касающиеся общих аспектов этой проблемы, перечисляются в главе 5. Лучше всего этот материал представлен в книге Уитов, в которой также об-

суждается ряд сексуальных расстройств (Wheat & Wheat 1981). Три другие ключевые книги, которые подробно разбирают проблемы, связанные с сексом, написаны Рекерсом (Rekers 1982), Уилсоном (Wilson 1984) и Майо (Mayo 1987).

Детские и подростковые расстройства кратко рассматривались в нескольких популярных христианских книгах. Наиболее глубоко этой темы касается Майер (Meier 1977). Расстройства питания - анорексия и булимия - проходят в DSM-III как детские и подростковые нарушения; этим популярным темам в последние годы уделялось немало внимания. О своем личном опыте в связи с расстройством питания рассказывают Кристиан и Джонсон (Christian & Johnson 1986) и О'Нил (O'Neill 1982). Другие христианские источники по булимии и анорексии включают Vredevelt & Whitman 1985, Johnson 1984, Rowland 1985, Sabom 1985, and Thomas 1984.

считают, что достойны особого отношения, но не торопятся его возвращать. Им необходимы постоянное внимание и похвалы, ради которых они манипулируют другими людьми. Они не считаются с чувствами окружающих и часто завистливы.

Термин «нарциссический» происходит от имени героя греческого мифа Нарцисса - юноши, который увидел свое отражение на водной глади и влюбился в него. Возможно, прав Лаш (Lasch 1979), называя наше общество обществом нарциссизма. Конечно, не каждый из нас страдает этим расстройством, но многие (включая многих христиан) проявляют отдельные его черты.

Килпатрик (Kilpatrick 1983) считает, что современный человек пытается стать Богом (проявляет первородный грех). При этом на престол возводится собственное «я», а чувство ответственности перед другими людьми исчезает. Килпатрик связывает эту проблему с развитием движения по оказанию самопомощи и излишний акцент на самоуважении, характерный для

современной психологии. Действительно, многие психологи поощряют людей больше думать о собственных интересах и стремиться только к личной выгоде. В то же время нельзя приписывать эту тенденцию всем психологам. Христианин должен противостоять искушению нарциссизма несмотря на то, что в нашем обществе везде раздаются призывы «позаботиться о себе».

В этой главе приведены только некоторые примеры личностных расстройств, которые далеко не исчерпывают их список.

Другие психологические нарушения

В этой главе рассмотрена только часть возможных психологических расстройств. DSM-III содержит целый ряд других расстройств, объединенных в несколько категорий, не приведенных выше. Эти расстройства включают органические синдромы и нарушения, в том числе проблемы, связанные с употреблением наркотиков и органические поражения мозга. Самый об-

ширный раздел DSM-III включает расстройства, впервые проявляющиеся в младенчестве, детстве и подростковом возрасте (некоторые из них обсуждались в главе 10). Среди них можно упомянуть анорексию, булимию (обжорство, сопровождаемое последующим приемом рвотного или слабительного) и поедание несъедобных веществ (например, земли или краски). Импульсивные расстройства включают патологическую страсть к азартным играм,

клептоманию (бессмысленное воровство), пироманию (страсть к поджогам) и перемежающееся эксплозивное расстройство (неконтролируемое разрушение имущества, не совместимое с силой вызвавшего его стресса). Сексуальные расстройства рассматриваются в таблице 14.4. Широкий спектр возможных психологических проблем показывает, насколько разнообразно человеческое поведение, будь оно плохим или хорошим.

Литература

- Adams, J. 1977. *Competent to counsel*. GR: Baker.
- Alnor, W. 1985. Atlantic City: The gamble that lost. *Eternity* (Apr.): 23-28.
- Anonymous, A. & J. Meier. (In press.) *Onstage as one*. (Excerpted in *Christian Psychology* 85/86)
- Armstrong, G. 1983. A psychological and theological understanding of the histrionic personality. *Pastoral Psychology* 31: 193-203.
- Bachus, W. 1985. *Telling the truth to troubled people*. Minneapolis: Bethany.
- Beck, J. 1981. Treatment of spiritual doubt among obsessing evangelicals. *Journal of Psychology and Theology* 9: 224-231.
- Bleuer, E. 1950. *Dementia praecox*. New York: International University Press.
- Brand, P., & P. Yancey. 1984. *In his image*. GR: Zondervan.
- Brown, B. 1974. Depression roundup. *Behavior Today* 5: 117.
- Bush, J. 1979. Disaster response: *A handbook for church action*. Scottsdale, Pa.: Herald.
- Bustanoby, A. 1988. *Counseling the seductive female*. Leadership 9: 48-54.
- Carlson, A. 1955. *He is able: Faith overcomes fear in a foxhole*. Grand Rapids: Zondervan.
- Chaney, D. 1981. *Mental health skills for clergy*. Valley Forge, Pa.: Judson.
- Christian, s., & M. Johnson. 1986. *The very private matter of anorexia nervosa*. GR: Zondervan.
- Clinebell, H. 1968. *Understanding and counseling the alcoholic*. Nashville: Abingdon.
- Collins, G. 1972. *Fractured personalities*. Carol Stream, Ill.: Creation.
- Conver, C., & L. Conver. 1988. *Self-defeating lifestyles*. Nashville: Broadman.
- Cosgrove, M., & J. Mallory. 1977. *Mental health: A Christian approach*. GR: Zondervan.
- Darling, H. 1969. *Man in triumph*. GR: Zondervan.
- Dempsey, D., & P. Zimbardo. 1978. *Psychology and you*. Clenview, Ill.: Scott, Foresman.
- Disgnostic and statistical manual of mental disorders*. 3rd rev. ed. 1987. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Foster, T. 1984. *How to deal with depression*. Wheaton, Ill.: Victor.
- Friesen, J. 1988. *Treatment for multiple personality disorder*. Session of International Conference on Christian Counseling, Nov. 12.
- Geisler, N. 1982. A Christina perspective on wine drinking. *Bibliotheca Sacra* 139 Qan.): 46-56.
- Getting Free. 1988. *Christianity Today* 32 (Dec. 9): 29-44.
- Gibson, D. 1985. Doubting Thomas, the obsessive. *Journal of psychology and Christianity* 4:34-36.
- Guldseth, G. 1969. *God is for the emotionally ill*. Watchung, N.J.: Charisma.
- Hart, A. 1986. *The hidden link between adrenalin and stress*. Waco: Word.
- Hetherington, E., K. Camara, & D. Feathermore. 1983. Achievement and intellectual functioning of children in one-parent households. In: *Achievement and achievement motives*, ed. J. Spence. San Francisco: Freeman.
- Hyder, O. 1971. *The Christian's handbook of psychiatry*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Jenkins, R. 1968. The varieties of children's behavioral problems and family dynamics. *American Journal of Psychiatry* 124: 134-139.
- Johnson, R. 1984. *Bulimia*. Cornerstone 12: 29-30.
- Jones, D. 1981. *Our fragile brains*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Jones, S. & D. Workman. 1989. Homosexuality: The behavioral sciences and the church. *Journal of Psychology and Theology* 17: 213-225.
- Kilpatrick, W. 1983. *Psychological seduction*. Nashville: Nelson.

296 Введение в психологию и консультирование

- Kolata, G. 1981. *Clues to the causes of senile dementia*. Science 211: 1032-1033.
- Kotesky, R. 1983. *General psychology for Christian counselors*. Nashville: Abingdon.
- Lasch, C. 1979. *Culture of narcissism*. NY: Norton.
- Lenters, W. 1985. *The freedom we crave*. Grand Rapids: Eerdmans.
- MacKay, D. 1980. *Brains, machines and persons*. Grand Rapids: Eerdmans.
- McKenna, D. 1977. *Awake my conscience*. Winona Lake, Ind.: Light & Life.
- McMinn, M. 1988. The abiding Mr. Hyde. *Christianity Today* 32 (Nov. 18): 27-29.
- Malony, H., cd. 1983. *Wholeness and holiness*. Grand Rapids: Baker.
- Mayo, M. 1987. *A Christian guide to sexual counseling*. Grand Rapids: Zondervan.
- Meier, R. 1977. *Christian child-rearing and personality development*. Grand Rapids: Baker.
- Michels, N. 1988. *Helping women recover from abortion*. Minneapolis: Bethany.
- Minirth, F. 1977. *Christian psychiatry*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Minirth, F., & R. Meier. 1978. *Happiness is a choice*. Grand Rapids: Baker.
- Myers, D. 1978. *The human puzzle*. San Francisco: Harper & Row.
- Narramore, C. 1984. *The compact encyclopedia of psychological problems*. Grand Rapids: Zondervan.
- National Institute of Mental Health (NIMH). 1985. *Mental Health, United States*. 1985. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
- Nolan, W. 1974. *Healing: A doctor in search of a miracle*. New York: Random.
- O'Neill, C. 1982. *Starving for attention*. NY: Continuum.
- Owens, C. 1982. *A promise of sanity*. Wheaton, Ill.: Tyndale.
- Owens, T. 1984. Personality traits of female psychotherapy patients with a history of incest. *Journal of Personality Assessment* 48: 606-608.
- Patterson, G. 1979. *Treatment for children with conduct problems*. In *Aggression and behavior change*, eds. Feshbach & A. Fraczek. NY: Praeger.
- Peck, M. 1983. *People of the lie*. New York: Simon & Schuster.
- Pervin, L. 1978. *Current controversies and issues in personality*. New York: Wiley.
- Poznanski, E. 1973. Children with excessive fears. *American Journal of Orthopsychiatry* 43:428-438.
- Price, M. 1981. *Helping children cope with natural disaster*. Church training (Sept.)
- Provence, S., & R. Lipton. 1962. *Infants in institutions*. NY: International University Press.
- Rekers, G. 1982. *Growing up straight*. Chicago: Moody.
- Rowland, C. 1985. *The monster within: Overcoming bulimia*. Grand Rapids: Baker.
- Sabom, W. 1985. The gnostic world of anorexia nervosa. *Journal of Psychology and Theology* 13:243-254.
- Seamonds, D. *Healing grace*. Wheaton, Ill.: Victor.
- Sergovich, F., et al. 1969. Chromosomal aberrations in 2 159 consecutive newborn babies. *New England Journal of Medicine* 280: 851-854.
- Shepperson, V. 1984. Jacob's journey: From narcissism toward wholeness. *Journal of Psychology and Theology* 12:178-187.
- Smith, N. 1977. *Winter past*. Downers Grove: IVP.
- Spickard, A., & B. Thompson. 1985. *Dying for a drink*. Waco: Word.
- Stein, R. 1975. Wine drinking in New Testament times. *Christianity Today* 19 (June 20): 9-11.
- Stuart, R. 1978. *Trick or treatment*. Champaign, Ill: Research.
- Szasz, T. 1970. *The manufacture of madness*. New York: Harper & Row.
- Thomas, D. 1984. Hope for binge eaters and other addicts. *Journal of Psychology and Theology* 12: 34-39.
- Thomsen, M. 1984. Coping with depression. *Ministry* (Sept.): 4-6.
- VanVondervan, J. 1985. *Good news for the chemically dependent*. Nashville: Nelson.
- Vredevelt, P., & J. Whitman. 1985. *Walking a thin line*. Portland, Ore.: Multnomah.
- Walker, P. 1984/1985. How⁷ you can overcome the power of stress. *Ministries* 3 (Winter): 34-37.
- Wallerstein, J., & S. Balkeslee. 1989. *Second chances*. New York: Ticknor & Fields.
- Weaver, G. 1986. Senile dementia and a resurrection theology. *Theology Today* 42 (Jan.): 444-456.
- Wheat, E., & G. Wheat. 1981. *Intended for pleasure*. Rev. ed. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Wilson, E. 1984. *Sexual sanity: Breaking free from uncontrolled habits*. Downers Grove: IVP.
- White, J. 1982. *The masks of melancholy*. Downers Grove: IVP.
- Young, P. 1981. The neurotic Christian. *Journal of the American Scientific Affiliation* 33 (Dec.): 215-219.

Психотерапия и психотерапевтическое консультирование

Многие люди не делают различия между психологией, психотерапией и психотерапевтическим консультированием. Однако психология - гораздо более широкое понятие, чем психотерапия. Психология - это наука о человеческой личности и обо всех аспектах этой личности. В свою очередь, психотерапия и консультирование помогают людям преодолевать их проблемы и расти духовно, эмоционально и интеллектуально.

Термин «психотерапия» часто употребляется для описания процесса помощи людям, которые имеют серьезные психические расстройства (например, те, которые описаны в предыдущей главе). Психические заболевания и серьезные расстройства должны подвергаться интенсивному лечению специалистами, имеющими соответствующее образование. В отличие от этого, консультирование оказывает помощь людям, имеющим менее серьезные проблемы, например, трудности в семейной жизни. Консультанты могут учиться столько же лет, сколько психотерапевты, но они не ориентированы на лечение серьезных психических расстройств. Психотерапия направлена на то, чтобы производить постоянно сохраняющиеся изменения, а консультирование ограничивается в основном советами психолога.

Однако между психотерапией и консультированием не существует четкой границы. И психотерапевты, и консультанты используют беседу в качестве основного инструмента; по сути, и те, и другие консультируют и поэтому заслуживают названия консультантов. Кроме того, консультанты также часто используют психотерапевтические методы, разработанные для лечения тяжелых расстройств. В общем, можно сказать, что все психотерапевты - в то же время консультанты, однако не все консультанты являются психотерапевтами.

Психотерапевты и консультанты

Термин «психолог» предполагает специальное образование; его не следует использовать по отношению к непрофессионалам. Психологи

Приложение 15.1. Образование в области христианского консультирования

Университетские программы по психологии становятся все более разнообразными. Перед тем, как решить вопрос о специализации, определите свои профессиональные цели. Студенты-христиане имеют возможность получить совет на эту тему от информированных преподавателей или консультантов их ВУЗа. Перед тем, как определиться с выбором специализации, полезно учесть опыт других студентов.

Чтобы учиться в университете по специальности «психология», надо пройти высокий конкурс (три-четыре, а в некоторых университетах - до 30-40 абитуриентов на место). Аккредитация университетской программы клинической или консультационной психологии Американской психологической ассоциацией (АПА) означает, что университет подал программу на рассмотрение и она была признана отвечающей по крайней мере минимальным требованиям, предъявляемым к университетским курсам по психологии. Кроме того, это означает, что по данной программе было

подготовлено по крайней мере несколько кандидатов наук. Некоторые прекрасные факультеты психологии не имеют аккредитации, поскольку их поданные на рассмотрение в АПА программы еще не успели получить аккредитации или не просуществовали достаточно время для подготовки нескольких диссертаций. Диплом университета, не имеющего аккредитации АПА, не означает, что его обладатель не в состоянии получить хорошую работу, лицензию или сертификацию. Однако большинство работодателей предпочитает иметь дело с выпускниками университетов, аккредитованных АПА.

Консультанты обычно заканчивают университет по специальности «психология» или по таким специальностям, как «социальная работа» или «педагогика». В число ВУЗов, имеющих программу по христианской психологии или консультированию, входят Уитон, Фуллеровская семинария, Институт психологических исследований и Консервативная баптистская семинария.

занимаются самыми разнообразными проблемами. Обычно клинический психолог имеет докторскую степень по психологии (соответствует российской степени кандидата психологических наук - прим. перев.) и прошел стажировку под руководством практикующего психолога. Психологи также должны иметь государственную лицензию на занятие соответствующей деятельностью. Для получения лицензии необходимо сдать государственный экзамен. После окончания вуза и получения диплома по специальности «психология», психологи часто работают под руководством лицензированного коллеги в качестве ассистентов или сотрудников; такая работа считается частью их стажировки.

Психологи имеют степень доктора психологических наук, а психиатры - доктора медицинских наук. Психиатры обычно

проходят дополнительный курс консультирования и интернатуру, обычно в психиатрической больнице, где они практикуются в консультировании. Психиатры могут прописывать лекарства для лечения психических расстройств, но они, как правило, не имеют теоретической подготовки в области психологии. Несомненно, психиатры могут также оказывать квалифицированную психотерапевтическую помощь, но специализация у них другая.

Семейные консультанты занимаются менее серьезными и более распространенными психологическими проблемами. Такие консультанты обычно имеют высшее образование в области консультирования, но необязательно в области психологии. В некоторых университетах есть специальные факультеты психологического консультирования или же консультирование

входит в программу других факультетов, например, педагогического. Многие семейные консультанты имеют докторскую степень; возможно, в будущем это станет обязательным требованием. Большинство штатов лицензирует консультационную практику. Консультанты, не имеющие докторской степени, обычно работают под руководством специалиста со степенью.

Школьные психологи имеют высшее образование в соответствующей области или докторскую степень. Они работают в школах и занимаются проблемами образования и поведения детей-школьников. В консультации могут быть вовлечены родители, но рассматриваемые проблемы, как правило, затрагивают ситуации, касающиеся школьной жизни. В большинстве штатов консультационная практика в школе требует наличия лицензии.

К пятой, и очень важной, категории относятся пасторы-консультанты. В большинстве штатов США они работают под эгидой церкви. Хотя эта деятельность не лицензируется и к ней не предъявляются особых требований, касающихся образования, пасторские консультанты должны иметь диплом семинарии в области консультирования. В дополнение к подготовке по психологии и консультированию, им также необходимо хорошее знание Библии и теологии. Лучшие программы семинарий по пасторскому консультированию также предоставляют подготовку по семейному консультированию, поскольку пасторы часто нуждаются в знаниях в этой области.

Пять категорий консультантов, перечисленные выше, не исчерпывают их списка: существуют и другие категории, которых мы не затронули. К ним относятся, например, социальные работники в области психиатрии, которые имеют высшее социологическое образование и прошли стажировку в психиатрической больнице.

Госпитализация в психиатрическую больницу

Некоторые христиане категорически

против госпитализации пациентов в психиатрические лечебные учреждения. По их мнению, недопустимо прибегать к помощи психиатров, так как христиане должны полагаться исключительно на Господа.

Однако сам Христос сказал, что больные нуждаются во врачах. Лука, написавший более обширный раздел Нового Завета (Евангелие от Луки и Деяния), чем Павел, был врачом. Во времена ранней церкви (до того, как была завершена Библия) Бог творил чудеса, чтобы доказать истинность христианства. Однако это обстоятельство вовсе не оправдывает настоячивые требования сверхъестественного исцеления, характерные для некоторых христиан. Бог исцеляет большинство христиан через применение современных медицинских методов. Он ожидает, что мы будем использовать разум, который Он нам дал.

В случае тяжелой депрессии или тревожного расстройства госпитализация обладает рядом преимуществ, включающих безопасную и спокойную обстановку, четкий распорядок дня, возможность интенсивной терапии и корректировки медикаментозного лечения. К недостаткам госпитализации относятся уход пациента от ответственности, социальная стигматизация, возможность социального отвержения после выписки и высокая стоимость.

Светское консультирование

Перед тем, как мы перейдем к рассмотрению христианского консультирования, давайте вкратце остановимся на нескольких направлениях светской психологии и предлагаемых ими психотерапевтических методов. Такой обзор поможет нам оценить уникальность подхода к психотерапии, основанного на Библии, и степень, в которой христианские консультанты могут использовать методы светской психологии.

Психоанализ

Психоанализ (другое название - психодинамическая терапия) уделяет основное внимание подсознанию. Как уже отмеча-

Приложение 15.2. Переадресовка*

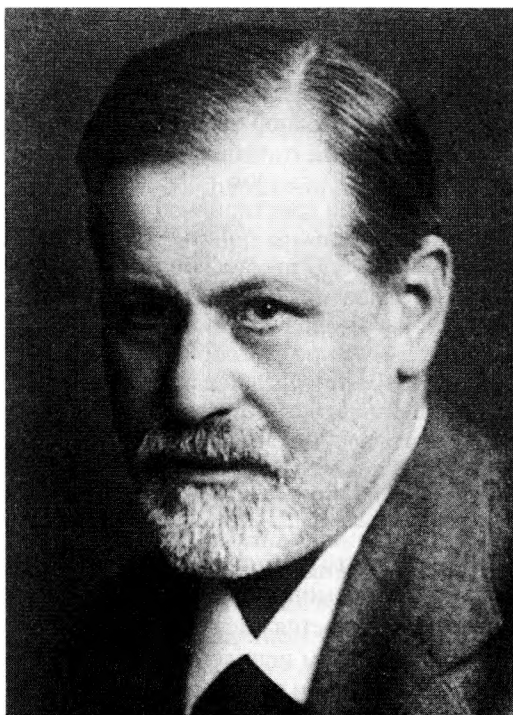
1. Направляйте к *профессиональному психологу* того, кто
 - обнаруживает тенденцию к самоубийству или убийству (прописать соответствующее лекарство может также врач или психиатр);
 - находится в психотическом состоянии (в этом случае требуется также психиатрическая помощь);
 - имеет фобии, особенно обусловленные переживаниями детства;
 - имеет проблемы в сексуальной сфере (может понадобиться также помощь врача или психиатра);
 - имеет одну из других серьезных проблем, описанных в главе 14.
2. Направляйте к *психиатру* того, кто
 - страдает биполярным (маниакально-депрессивным) расстройством;
 - имеет физические проблемы психогенного происхождения;
 - страдает тяжелой депрессией;
 - гиперактивен (может помочь также врач-педиатр);
 - имеет одну из других серьезных проблем, описанных в главе 14.
3. Направляйте к *школьному психологу* того, кто
 - имеет явное или возможное отставание в умственном развитии;
 - имеет проблемы с обучением;
 - имеет проблемы с поведением в школе.
4. Направляйте к *консультанту по вопросам брака и семьи* того, кто
 - жалуется на трудности в браке или планирует развод;
 - имеет проблемы с воспитанием детей;
 - имеет одну из вышеперечисленных проблем, но не имеет возможности проконсультироваться с психотерапевтом или психиатром;
5. Направляйте к *пастору-консультанту* того, кто
 - имеет проблему, которая является одновременно психологической и духовной (возможно также обращение к одному из перечисленных выше специалистов);
 - имеет одну из проблем категории 4.

лось в этой книге, к области бессознательного относятся чувства тревоги, вины и защитные механизмы. Ниже мы более подробно обсудим теорию Фрейда, хотя существуют и другие психодинамические подходы (например, см. Jung 1928).

Первым систематическим подходом к объяснению и лечению психических расстройств был классический психоанализ. Современная теория психоанализа опирается прежде всего на работы Фрейда (Freud 1933). Теория Фрейда фокусируется на роли подсознания и динамических сил в психических процессах.

Для Фрейда цель психотерапии состо-

яла в понимании роли подсознательного в рассматриваемой проблеме. Фрейд считал, что, проникнув в область бессознательного (получив «инсайт»), человек улучшает свою способность совладания с реальностью. В классическом психоанализе пациент лежит на кушетке, причем психотерапевт находится вне поля его зрения. Используя ряд специальных методов, терапевт помогает пациенту раскрыть его подсознательные конфликты. Пациенту предлагается говорить о чем угодно, в том числе о своих воспоминаниях и чувствах. Кроме того, терапевт спрашивает пациента, какие мысли, чувства и фантазии ассоциируются у него



Зигмунд Фрейд (1859-1939)

с определенным материалом («метод свободных ассоциаций»). Используется также неадекватная эмоциональная реакция пациента по отношению к терапевту (так называемый «перенос»). Например, пациент может бессознательно реагировать на терапевта как на фигуру матери или отца. Считается, что реакцию переноса можно использовать для того, чтобы пациент мог разобраться в своих подсознательных чувствах к родителям или супругу.

Психотерапевт выявляет и отмечает нежелание пациента говорить или прорабатывать какие-то области конфликта и сосредотачивается на выяснении соответствующих эмоций. По мере прояснения чувств, связанных с конфликтом, идентифицируются скрывающие их защитные механизмы.

Теория психоанализа предполагает, что, по мере того, как пациенты испытывают «принятие» со стороны психотерапевта, они все больше принимают и любят самих себя; с возрастанием чувства принятия себя

защиты против подсознательных конфликтов слабеют. Обычно встречи психоаналитика и пациента продолжительностью в один час каждая происходят пять раз в неделю. В среднем психоаналитическое лечение длится от трех до пяти лет, а иногда и значительно дольше.

В процессе терапии может произойти катарсис, когда одновременно с нахлынувшими эмоциями пациент внезапно испытывает новый инсайт (озарение). Новый уровень понимания своего подсознания способствует прогрессу психотерапии и повышает вероятность ее благоприятного исхода.

В работе с подсознанием Фрейд (Freud 1900) также использовал толкование сновидений, анализируя их явное и скрытое содержание. Явное содержание снов подразумевает детали, которые может вспомнить пациент. Основываясь на явном содержании, психоаналитик пытается выявить смысл сновидения, включая скрытые и символические темы. Фрейд находил в снах много сексуальной символики. Например, любой удлиненный цилиндрический предмет (скажем, ракета) интерпретировался им как фаллический символ, означающий мужской половой орган. Интерпретация сновидений легко становится спекулятивной, и немногие психологи, не являющиеся последователями Фрейда или Юнга, используют этот метод сегодня.

В начале своей практики Фрейд также использовал гипноз, но впоследствии заменил его методом свободных ассоциаций. В классическом гипнозе пациент приводится в состояние мышечной релаксации и входит в измененное состояние сознания, при котором он более восприимчив и легче поддается внушению. Затем под руководством психоаналитика пациент погружается в свое детство и находит тот период времени, когда произошло травмирующее событие, вызвавшее его теперешнюю проблему. Заново переживая это событие, пациент осознает причины его нынешних проблем и становится более способным

Приложение 15.3. Христианство и психоанализ

Ранее в этой книге мы рассмотрели теорию Фрейда в свете христианской психологии (см. главы 1 и 13). Здесь нам хотелось бы остановиться на психоаналитической концепции инсайта. Фрейд считал, что основным аспектом психотерапии является инсайт, т.е. осознание подсознательных конфликтов. Однако достаточно ли этого для христианина?

Хотя инсайт - хороший первый шаг (мы должны понять проблему, прежде чем решить ее), он в лучшем случае представляет собой частичное решение проблемы. Окончательное избавление от тревоги и понимание механизмов защиты можно достичь только через христианскую веру. Христианская теология дает адекватное объяснение самообмана, на котором основываются механизмы защиты. Кроме того, в ней заключен ключ к преодолению самообмана: прощение через смерть Христа на кресте. Библия рекомендует самоанализ с целью выявления скрытых мотиваций, исповедание грехов и извинение или возмещение. Все это необходимо для достижения эмоционального и духовного исцеления и роста.

разрешить конфликт.

Некоторые современные психотерапевты тоже используют гипноз, однако их подход отличается от классического. В большинстве случаев пациента приводят в состояние релаксации и производят внушение, помогающее противостоять текущим проблемам. Например, курильщикам внушается, что вкус никотина вызовет у них рвоту. Такое гипнотическое внушение часто бывает эффективным, особенно в тех случаях, когда пациент искренне хочет преодолеть свои трудности. Этот метод гипноза имеет больше общего с аверсивным обуславливанием, применяемым в бихевиоральной психологии, чем с психоанализом.

У христиан нет единого мнения по вопросу гипноза. Некоторые из них считают гипноз опасным, поскольку в открытом, измененном состоянии сознания велика опасность бесовского влияния. Другие христиане предполагают, что гипноз можно использовать, если психотерапевт христианин и гипнозу предшествует молитва. Однако большинство христианских консультантов предпочитает другие методы психотерапии, потому что гипноз уступает им в эффективности. Действительно, некоторые данные говорят о том, что регрессия при гипнозе не является истинной регрессией (Nash 1987).

Заметим, что существует чисто христианский метод эмоционального исцеления, который называется «исцелением памяти» или «внутренним исцелением». При этом подходе, как и при психоанализе, затрагиваются глубинные пласты человеческой психики. Клиент приводится в состояние релаксации, и терапевт просит его описать ранние переживания, связанные с проблемой. Когда клиент вновь переживает эти события, ему предлагается попросить Бога простить тех, кто нанес ему вред (или простить самого себя, если именно его поведение обусловило проблему). Затем клиент просит Бога освободить воспоминание от боли; клиент может представить себе, как Бог помогает ему в данной ситуации. Лучшее пособие по данному методу - книга Симандса «Исцеление воспоминаний» («Healing of Memories», Seamands 1985).

Трансактный анализ

При поверхностном рассмотрении трансактный анализ (ТА) кажется похожим на психоанализ Фрейда. Например, ид, эго и суперэго Фрейда соответствуют состояниям «ребенка», «взрослого» и «родителя» в трансактном анализе. Но большинство психологов не считает ТА видом психодинамического консультирования.

Согласно трансактному анализу (Harris

1969), человек имеет несколько базовых потребностей. Первый - это потребность в «поглаживании», т.е. потребность во времени, внимании и физическом контакте другого человека. Вторая потребность - потребность в признании, т.е. потребность в том, чтобы другие признавали наше существование. Третья потребность - потребность в структурировании, или распределении времени. Следующая потребность - в лидерстве, и особенно в помощи другим структурировать свое время. Наконец, последняя потребность - в стимуляции; чтобы удовлетворить ее, мы структурируем время таким образом, чтобы испытывать наибольшую стимуляцию.

В транзактном анализе используется ряд специфических терминов. Например, «сценарием» называется жизненный план, который человек принимает для себя в раннем возрасте; реализуя этот план, человек пытается удовлетворить свои нужды в том смысле, в каком он представляет их с точки зрения своей «жизненной позиции». «Сценарий» содержит значительные события, которые случаются с человеком. Возможны следующие жизненные позиции:

- «я в порядке, ты в порядке»;
- «я в порядке, ты не в порядке»;
- «я не в порядке, ты в порядке»;
- «я не в порядке, ты не в порядке».

Важность жизненной позиции состоит в том, что она помогает определить тип сценария, который человек реализует в течение жизни. «Играми» в транзактном анализе называются взаимодействия, происходящие одновременно на двух уровнях коммуникации, причем неожиданный поворот игры приводит к «выплате», которой может быть, например, какое-нибудь чувство: депрессия, вина или гнев. Структурный анализ производится на основе трех состояний эго. Первое состояние, «ребенок», включает чувства, установки и модели поведения, характерные для ребенка моложе шести лет. Второе состояние эго - «родитель»; оно отражает ценности, сове-

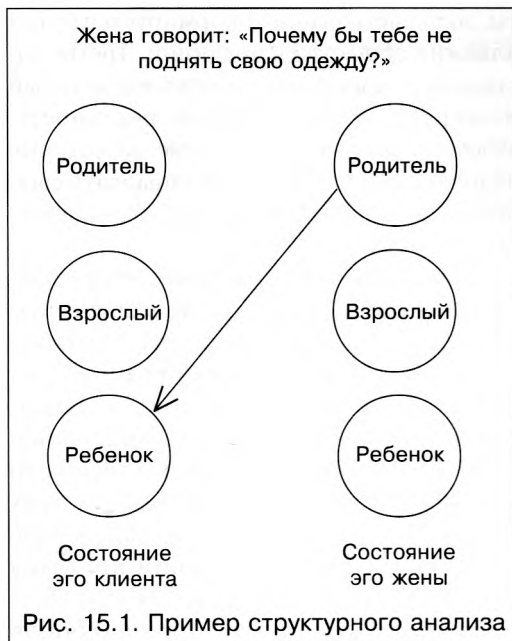
ты, долженствование и формируется путем влияния общества и традиций. Третье состояние, «взрослый», - аспект эго, который реагирует на окружающую реальность. «Ракетками» называются чувства, которые человек использует, чтобы оправдать свои основные действия, производимые согласно «сценарию».

Транзактный анализ начинается с заключения контракта, в котором пациент точно определяет, чего они хотят достичь в результате терапии, а психотерапевт принимает или отвергает контракт, в зависимости от возможности его выполнения. Затем проводится структурный анализ, то есть идентификация и определение трех состояний эго пациента и его окружения. Следующей стадией терапии является транзактный анализ, в котором анализируются состояния эго, производящие транзакции, и состояния эго, на которые направлены действия (см. рис. 15.1).

Хотя на «сценарий» влияют другие люди, его окончательный выбор принадлежит самому человеку. Человек выбирает тот «сценарий», который лучше всего подходит к уже определенной жизненной позиции, и те «игры» и «ракетки», которые легко усваиваются в соответствии с семейными предписаниями и собственными нуждами и желаниями. Альтернативой «игре в игры» служит автономный, разумный стиль жизни, который в любой момент времени может быть преобразован в более интересный или полезный. С христианской точки зрения, проблема транзактного анализа состоит в том, что преобразования маловероятны без Божьей помощи - без Христа любой человек «не в порядке».

Поведенческая (бихевиоральная) терапия

Поведение человека включает когнитивные, моторные и эмоциональные реакции на внешние и внутренние раздражители. Неадаптивное поведение можно изменить путем применения методов, основанных на принципах теории научения.



Поведенческая терапия направлена на изменение непосредственно наблюдаемого поведения. Изменение поведения, в свою очередь, приводит к изменению чувств и установок. При этом клиент при помощи психотерапевта определяет цели собственного лечения. Поведенческая терапия особенно эффективна для лечения фобий и навязчивого (обсессивного) мышления.

Поскольку теория поведения подробно рассматривалась в главе 6, здесь мы приведем краткий обзор методов и пример применения каждого из них. Каждая из методик этого вида терапии основана на изменении поведения путем либо изменения последствий этого поведения (того, что за ним следует) или событий предшествующих поведению (того, что происходит перед ним). Вместо подсознания изменяются внешние поведенческие реакции.

Одной из методик поведенческой терапии является подкрепление. Например, можно помочь умственно отсталым людям развить новые навыки, постоянно вознаграждая поведение, приближающееся к желательному (так называемый «шейпинг»). Консультанты бессознательно применяют

этот подход, фокусируя свое внимание на клиенте (подкрепление), когда он обсуждает важные моменты, а на обсуждение менее важных вопросов реагируют с меньшим вниманием.

Угашение - это удаление подкрепления, чтобы ослабить то или иное поведение. Пациенты, страдающие соматоформными заболеваниями, часто получают подкрепление своего поведения в связи с их воображаемыми болезнями. Консультант может посоветовать членам семьи и друзьям такого пациента, чтобы они игнорировали его высказывания о болезни, но проявляли повышенное внимание к разговорам об улучшении.

Аверсивная терапия использует наказания. Например, иногда алкоголиков подвергают слабым ударам электротоком в сочетании с приемом алкоголя (не путать с электрошоковой терапией!) с целью выработать фобию к запаху и вкусу алкоголя. Этот метод бывает эффективным, если человек действительно хочет преодолеть свою проблему. К сожалению, если клиент захочет вернуться к старым привычкам, сформированная фобия быстро исчезает. Аверсивная терапия успешно использовалась для устранения педофилии и гомосексуализма (Walen, Hauserman, Lavin 1977).

Моделирование заключается в наблюдении и имитации желаемого поведения. Этот метод в основном используется в тренинге уверенности в себе (ассертивности), в ходе которого застенчивые люди учатся инициативности и общительности. Терапевт показывает пример ассертивной реакции перед группой клиентов (как правило, тренинги ассертивности проводятся в форме групповой терапии). Затем каждый из клиентов по очереди имитирует это поведение, причем группа и терапевт проявляют поддержку и одобрение.

Десенситизация - метод, основанный на принципах классического обуславливания и используемый в рамках поведенческой терапии для лечения фобий.

Еще один часто используемый метод -

Приложение 15.4. Внимание как средство подкрепления в церкви

Иногда перед пастором встает вопрос: как отнестись к свидетельству или другому выступлению в церкви, которое не соответствует принятой в этой церкви доктрине? Например, как следует пастору отреагировать на публичное заявление прихожанина, что ему очень помогла телевизионная программа одного из культов?

Реакция пастора должна быть одновременно доброжелательной и недвусмысленной. Пасторское «аминь» не только поддержит выступавшего, но и послужит одобрению культовой деятельности. В данном случае важно правильно оценить ситуацию. Слабому христианину, в первый раз отважившемуся поделиться мыслями с другими прихожанами, можно сказать: «Спасибо. Пожалуйста, подойдите ко мне после службы, мне хотелось бы продолжить разговор». Иногда лучше промолчать (чтобы произошло затухание). С более догматически настроенным человеком рекомендуется конфронтация: «К сожалению, должен сказать, что в этой церкви мы придерживаемся других взглядов». В очень серьезных случаях допустимо прервать выступление, что является сильным наказанием.

Хор восклицаний «аминь» после свидетельствования застенчивого подростка служит для него подкреплением, тогда как неодобрительный гул или молчание может послужить эффективным наказанием или средством затухания. Впрочем, эта политика может завести слишком далеко: иногда новые идеи, допустимые доктринально, отвергаются прихожанами просто в силу их новизны, что часто случается в законнических церквях.

заключение контракта, когда терапевт и клиент совместно разрабатывают план действий и определяют конечные и промежуточные цели терапии и заключают по этому поводу контракт. Например, человек, старающийся бросить курить, соглашается выкуривать менее пяти сигарет в день в обмен на определенное вознаграждение. Другой пример контракта - письменное соглашение между родителями и подростком, обсуждавшееся в главе 11.

Существуют христианские разновидности поведенческой терапии. Адамс (Adams 1973), относящийся к психологии с открытой неприязнью, разработал свой собственный вид консультирования (так называемое ноутетическое консультирование), в котором желательное поведение вознаграждается, а нежелательное - наказывается. Метод Адамса предполагает, что клиент и консультант заключают контракт по поводу выполнения клиентом «домашних заданий». Хотя Адамс утверждает, что его

подход не имеет отношения к бихевиоральному, он несомненно использует некоторые поведенческие методики! (Действительно, ноутетическое консультирование действительно шире, чем набор бихевиоральных методов, что будет обсуждаться ниже). Бафффорд (Bufford 1981) также предложил христианский метод консультирования, основанный на поведенческих методах.

РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ (РЭТ)

Рационально-эмотивная (или когнитивно-поведенческая) терапия, впервые разработанная Альбертом Эллисом (Ellis & Grieger 1977) представляет собой развитие концепций бихевиоризма, относящихся к влиянию установок на поведение. Некоторые иррациональные установки перечислены в главе 7. РЭТ направлена на выявление и опровержение таких установок и их замещение на более рациональные.

Рационально-эмотивная терапия про-

водится активно и директивно. В основе этого направления лежит так называемая «парадигма А - В - С», в которой буквой А обозначается какое-то событие в жизни человека, буквой В - мысли по поводу этого события, а буквой С - эмоции и действия, проявляющиеся в результате В. Когда эмоциональная реакция (С) следует за событием событие (А), кажется, что С возникло в результате А. В действительности, однако, эмоции были в основном вызваны В, т.е. верованиями субъекта.

Цель РЭТ - ослабить самоуничижительные взгляды клиента и помочь ему приобрести более реалистичную жизненную философию. В принципе эмоциональную боль можно облегчить несколькими способами, например, отвлечь от нее, удовлетворить требования человека или убедить его отказаться от своих требований. В РЭТ клиентов учат новому мышлению, а именно отделению рациональных мыслей от иррациональных.

Рационально-эмотивный терапевт сообщает клиенту новую информацию, действуя активно, энергично и директивно. Иногда для изменения саморазрушительных установок клиента его необходимо заставить это сделать. РЭТ включает выполнение домашних заданий и осознание неприятных фактов. При необходимости клиенту показывают, что он сопротивляется изменениям своих взглядов и поведения, потому что любое изменение дается нелегко и он предпочитает мгновенное решение, а не работу над изменением.

По РЭТ, иррациональные мысли человека - это саморазрушительный «внутрен-

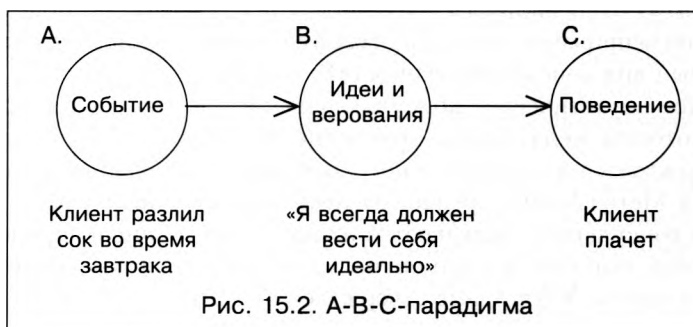
ний голос». То, что мы говорим себе по поводу каких-то событий, часто влияет на наши реакции больше, чем сами события. Христианский вариант РЭТ и концепции «внутреннего голоса» представлен в работах Бэйкеса и Чейпиана (Backus & Chapian 1980) и Пропета (Propst 1987).

Гуманистическое консультирование

Термин «гуманистическое» используется здесь в психологическом, а не в философском смысле. Ряд христианских писателей выступают против философии гуманизма, поскольку она игнорирует или отвергает идею Бога, что несовместимо с христианством. С другой стороны, гуманистическая психология подчеркивает важность и положительный потенциал индивидуальной человеческой личности. Поэтому это направление психологии вполне совместимо с христианством; мы можем даже сказать, что христианская вера гуманистична в том смысле, что она уделяет особое внимание ценности человека как творения по образу Божьему. Однако не надо забывать, что многие психологи гуманистического направления исповедуют философию светского гуманизма (так же, как многие бихевиористы, психоаналитики и другие). Самый известный вид гуманистического консультирования называется клиент-центрированной терапией. Кроме того, в этом разделе мы рассмотрим гештальт-терапию, так как некоторые ее положения близки к гуманистическим.

КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

По мнению Роджерса (Rogers 1951), все



Приложение 15.5. РЭТ в церкви

Преподаватель воскресной школы может использовать рационально-эмотивную терапию (РЭТ), представив классу несколько иррациональных утверждений (см. главу 7) и затем обсудив их с точки зрения Библии. Используя Библию, можно оценить каждое из них. Полезные книги по данному вопросу написали Крэбб (Crabb 1977) и Бэйчес и Чейпиан (Bachus & Chapian 1980).

Пасторы-консультанты могут столкнуться с иррациональными суждениями клиентов о самих себе, которые, скорее всего, не будут высказаны прямо, а будут подразумеваться. Такие суждения следует выявить и опровергнуть. Хотя пастор может помочь в этом, для борьбы с иррациональными убеждениями и верованиями необходимо вмешательство профессионального христианского консультанта.

люди обладают стремлением к самоактуализации, то есть к личностному росту, психическому здоровью и адаптации. Напряжение, тревога и агрессивность противоречат самим основам человеческого существования. Если эти силы убрать или ослабить, человек испытывает личностный рост. Согласно Роджерсу, невротики утратили правильное понимание собственных ценностей и приняли ценности других. Цель клиент-центрированной терапии - помочь человеку вернуть свою собственную систему ценностей и чувств. По мере принятия самого себя растет автономия личности, уменьшается деструктивное действие тревоги и происходит развитие личности.

Клиент-центрированный консультант честен, искренен, ясен и полностью принимает клиента. По Роджерсу, потенциал человека возрастает во взаимоотношениях, где психотерапевт чувствует и выражает искренность, заботу и глубокое, не осуждающее понимание. Клиент-центрированный подход применим к любой ситуации, в которой человек хочет понять других и быть понятым самому и проявляет готовность к некоторой степени самораскрытия.

Клиент-центрированный психотерапевт должен проявлять по отношению к клиенту «безусловное позитивное внимание», то есть принимать клиента как личность независимо от того, какими бы социально неприемлемыми ни были его поведение и чувства. Психотерапевт должен

быть эмпатичным и как можно яснее проникать в чувства клиента. Наконец, психотерапевт должен быть искренним, быть во время сеанса самим собой и выражать свои чувства и мысли без притворства. Клиент-центрированная терапия особенно эффективна для людей с низкой самооценкой.

Одна из главных методик клиент-центрированной терапии - «отражение» («отзеркаливание»), т.е. повторение высказываний клиента, перефразируя их и иногда резюмируя и проясняя их смысл. Например, клиент говорит: «Невероятно! Я получил «пять» на последнем экзамене по психологии!», на что психотерапевт отвечает: «Конечно, вы обрадовались». Для клиент-центрированных терапевтов особое значение имеют чувства, поэтому они часто констатируют чувства клиентов.

Противники клиент-центрированной терапии обвиняют ее в неэффективности: по сути, это направление предполагает, что клиенты сами могут решить собственные проблемы, если их понять и принять. С другой стороны, развитые навыки слушания и «отражение» помогают консультанту любого направления установить взаимоотношения с клиентом. В любом случае клиент-центрированные методики помогают начать процесс консультирования; после установления взаимосвязи можно применять другие методы.

МакКенна (McKenna 1977) предложил христианский метод консультирования под

Приложение 15.6. Роджерсианские техники в церкви

Во многих церквях существуют малые группы типа групп по изучению Библии или классов воскресной школы, в которых очень желательно плодотворное взаимодействие между участниками. С этой целью можно использовать некоторые из методов, упомянутых в приложении 16.3. С другой стороны, для стимуляции взаимодействия между членами малых групп хорошо подходят методы Роджерса.

Одним из таких методов является выражение безусловного позитивного внимания. Можно также использовать технику отражения («отзеркапивания»), которая в бихевиоральном аспекте воспринимается как подкрепление, а в роджерсианском аспекте является средством разъяснения, показывающим истинное понимание. Руководитель может прак-

тиковать отражение выражаемых в группе чувств или даже теологического смысла обсуждаемого материала таким образом, чтобы побудить членов группы высказаться.

Отражение - хороший метод для того, чтобы помочь людям действительно слушать друг друга. Его можно применять при свидетельствовании, в малых группах и при индивидуальной евангелизации. Пастор или член совета церкви, используя отражение и разъяснение, может предотвратить потенциально взрывоопасную ситуацию. Время, необходимое для переформулировки, дает людям возможность подумать, перед тем, как реагировать, а также позволяет избежать возможных недоразумений и неправильного понимания ситуации.

названием «модель Иисуса», который включает многие черты клиент-центрированной психотерапии. Например, этот автор обсуждает встречу Христа с самарянкой (Ин. 4:1-42) в терминах подхода Роджерса, хотя отмечает и другие психологические и духовные аспекты этого события (McKenna 1977). Роджерсианское консультирование оказало большое влияние на пасторское консультирование в период его формирования (см. главу 1).

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Гештальт-терапия направлена на увеличение самопонимания. Ее основатель Перлз (Perls 1969) считал, что люди не реализуют свой потенциал из-за того, что не понимают, кто они такие. Согласно теории гештальт-терапии, люди несут ответственность за свои решения и поведение и не должны обвинять общество, родителей или прошлое в своих проблемах. Когда человек в полной мере понимает и принимает себя, он может преодолеть внутриличностный конфликт, который препятствует психологическому росту.

Гештальт-терапия утверждает, что чело-

век редко достигает своих потенциальных возможностей по отношению к самому себе или в отношениях с окружающими. Наша осведомленность о себе обычно ограничивается несколькими областями, соответствующими нашему чувству идентичности, и все переживания не выходят за пределы этой «я»-концепции. Ограниченная «я»-концепция лимитирует осознание себя и препятствует накоплению опыта. Гештальт-терапия пытается преодолеть эти ограничения и расширить сферу опыта.

Другие методы консультирования и психотерапии

ТЕРАПИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Основа терапии реальностью - ответственное поведение (Glasser 1965). Для приобретения такого поведения необходимо, во-первых, признать реальность; во-вторых, поступать правильно; и, в-третьих, отвечать за свои поступки. Согласно терапии реальностью, люди нуждаются в психотерапевтической помощи по двум причинам: потребность в любви и потребность в самоуважении. Упор делается на настоящем, а не прошлом, и на поведении, а не

эмоциях.

Человек должен признать реальное положение вещей и то, что прошлое нельзя изменить. Он должен принять полную ответственность за свое прошлое и настоящее поведение. Подсознательные причины не оправдывают неприемлемых действий; главное - стараться достичь успеха в настоящем и правильно спланировать будущее. Психотерапевт помогает клиенту составить планы на будущее относительно его поведения и последовательно проводить их в жизнь.

Главная социальная потребность человеческих существ - потребность в идентификации своей личности. Эта внутренняя потребность является врожденной и передается из поколения в поколение. Наша индивидуальная личность развивается во взаимодействии с другими людьми и с самим собой. Чтобы изменить себя, мы должны изменить то, как мы себя ведем, и усвоить новые модели поведения. Терапия реальностью основное внимание уделяет тому, чтобы помочь человеку понять и принять себя таким, как он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Психотерапевт этого направления должен проявлять интерес к личности клиента, побуждать его оценить свое поведение и принять план для его изменения. Выполнение выбранного плана способствует личностному росту: отговорки по поводу невозможности следовать плану не принимаются. Психотерапевт практикует позитивный подход и не фокусируется на наказании, стараясь вместо этого изменить представление клиента о себе как о неудачнике. Клиентам помогают понять, определить и прояснить свои жизненные цели (непосредственные и долговременные), определить, как они мешают самим себе достичь этих целей и сравнить альтернативные возможности.

Из всех светских направлений психотерапии, терапия реальностью оказала самое сильное влияние на христианское консультирование. Акцент на ответственность и

стремление разграничить хорошее и плохое, характерные для данного направления, заслуживают похвалы, однако моральные ценности терапии реальностью относительны, поскольку эта терапия не основывается на абсолютном стандарте морали.

АДЛЕРИАНСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Современник Фрейда Альфред Адлер в 1911 году предложил свой метод психотерапии, названный впоследствии адлериаанской или индивидуальной терапией. Адлер (Adler 1927) признавал, что люди обладают внутренними факторами, влияющими на их судьбу, но считал эти факторы социальными, а не биологическими. По Адлеру, психическое нарушение - не болезнь, а состояние, вызванное саморазрушительными представлениями о своей неполноценности. Адлер был холистом, то есть думал, что человеческая личность составляет единое и неделимое целое, а ее отдельные аспекты подчинены общим целям или образу жизни. По Адлеру, образ жизни не идентичен поведению: поведение человека в течение жизни может меняться, а стиль жизни остается относительно постоянным.

По мнению Адлера, человек принимает творческие решения, самостоятельно и сознательно выбирая цели, к которым он стремится. Динамическое преследование своих самостоятельно выбранных целей обеспечивает ему место в нашем мире. Согласно Адлеру, у жизни нет внутренне присущего ей смысла: каждый человек наделяет ее тем смыслом, который ему ближе. Поскольку люди живут в социальной среде, они пытаются наполнить жизнь смыслом, осваивая эту среду. Если ребенок поймет, что полезные занятия приносят удовлетворение, его дальнейшая жизнь будет посвящена тому, чтобы приносить пользу. Напротив, если такому пониманию жизни ребенка препятствовать, в поисках своего места в жизни он обратится к разрушительному поведению. Такое поведение обычно принимает следующие формы: привлечение внимания, стремление к власти, мще-

ние и признание поражения.

Согласно Адлеру, стиль жизни определяется четырьмя уровнями убеждений. Первый - «я»-концепция, т.е. мнения и убеждения относительно самого себя. Второй - так называемое «идеальное я», т.е. образ того, каким человек должен быть, чтобы найти свое место в жизни. Третий - картина мира, т.е. представление о том, какие требования к личности предъявляет окружающий мир. Последний уровень убеждений - личный этический кодекс. Чувство неполноценности возникает в том случае, когда представления о себе и «идеальное я» не совпадают.

Поскольку по теории Адлера психологические проблемы происходят по вине ложных представлений, ценностей и целей, цель терапии - обучение или переобучение. Люди должны научиться верить в себя, любить и доверять. В идеальном случае, терапия приводит к их социальной адаптации, они начинают вносить вклад в благополучие общества и находят в нем место.

Для поддержания самоуважения применяются различные механизмы: компенсация, ограждение, отговорки, проекция, недооценка и создание дистанции. Адлер отвергал концепцию подсознательного, поэтому его список защитных механизмов не включает подавление и сублимацию. По Адлеру, люди сами определяют свои действия, поэтому инстинкты, либидо и другие предположительно бессознательные мотивы не играют в их жизни роли.

ЛОГОТЕРАПИЯ

Виктор Франкл создал вид психотерапии, называемый логотерапией. Эта форма психотерапии считает основным смыслом жизни, что нашло отражение в названии знаменитой книги Франкла «Человек в поисках смысла» («Man's Search for Meaning», Frankl 1959).

Мировоззрение Франкла сформировалось в немецком концентрационном лагере во время Второй мировой войны. Он заметил, что некоторые узники сдавались и

погибали вскоре после того, как попадали в концлагерь, тогда как другие выживали, несмотря на невероятные трудности. Что отличало эти две группы друг от друга? Те, кто выжил, обладали чем-то, что обеспечивало их жизни смысл. Высший смысл поднимал их над повседневностью и звал вперед. Для Франкла таким смыслом жизни была его работа в области психологии, для кого-то другого - семья, еще для кого-то - вера в Бога.

Франкл полагал, что современное общество характеризуется «ноогенным неврозом», т.е. неврозом поиска смысла жизни. В этом поиске абсолюта ключевую роль играет духовная часть личности - мы не просто биологические существа. В терапии клиент получает свободу выбора, но несет ответственность за его последствия. Франкл призывал клиентов отбросить излишнюю поглощенность собой, которую поощряли как некоторыми другими психотерапевтами, так и всепроникающим нарциссизмом нашего общества, и обратиться к основным ценностям жизни.

Хотя Франкл, несомненно, не принадлежит к христианским психологам, его идеи хорошо согласуются с христианской точкой зрения. Сегодня многие ищут смысл жизни - смысл, который может даровать только Бог. Как говорил Святой Августин, в жизни человека существует пустота, имеющая форму Бога, которую только Он может заполнить. Люди продолжают свои поиски, пока не найдут Бога или что-нибудь, заменяющее Его. Понимание реальности этих поисков и потребность найти ответ на вопрос о смысле жизни - важный аспект работы христианского консультанта. Абсолютное решение вопроса о смысле жизни - Христос.

ТЕРАПИЯ ЧЕСТНОСТИ

О. Хоуберт Маурер разработал терапию честности (integrity therapy) на основе личного опыта. Взаимосвязь между его теорией и христианской верой лучше всего представлена в работе «Кризис в психиатрии и

религии» («The Crisis in Psychiatry and Religion», Mowrer 1961), а личные переживания, которые привели к разработке этой теории, описаны в книге «Аномальные реакции или действия?» («Abnormal Reactions or Actions», Mowrer 1966).

Маурер был преуспевающим психотерапевтом бихевиорального направления, который в тридцатых-сороковых годах XX века успешно делал карьеру в этой области. В 1953 году он был выбран президентом престижной Американской психологической ассоциации (АПА). На ежегодном съезде АПА Маурер должен был произнести две речи и затем принять президентскую должность. Единственным препятствием к этому явилось его отсутствие на съезде, поскольку он был ранее госпитализирован по поводу тяжелой депрессии!

Через некоторое время состояние Маурера улучшилось, и в 1954 году он смог выступить на очередном съезде АПА. В последующие годы он достиг более глубокого понимания мучивших его повторяющихся эпизодов депрессии, осознав важность прощения и греха. В его терапии решением проблемы греха, и, следовательно, эмоциональных проблем, является признание греха в своей жизни, исповедание и отвержение его, просьба о прощении и, наконец, возмещение убытка или епитимия.

Многое из терапии по Мауреру совместимо с основами христианского учения, однако он категорически отвергал кальвинистскую доктрину как слишком детерминистическую. По мнению Маурера, она пропагандирует легкие пути достижения благодати и ведет к оправданиям вместо исповеди и отказа от греха.

Хотя Маурер разделял некоторые принципы христианской теологии, его идеи имеют свои ограничения. Большинство протестантов согласны с идеей возмещения ущерба, но не с идеей епитимии (мы не можем оправдать себя сами - на это способен лишь Христос). Сомнительным также является предположение, что всякая психическая болезнь происходит от греха: та-

кая болезнь может быть вызвана сильными переживаниями детства или органическими причинами (см. главу 14). Грех может быть причиной психопатологии, но существуют и другие причины. Христианская версия терапии честности - ноутистическое консультирование Адамса, которое сочетает элементы бихевиоризма и терапии честности в христианском контексте.

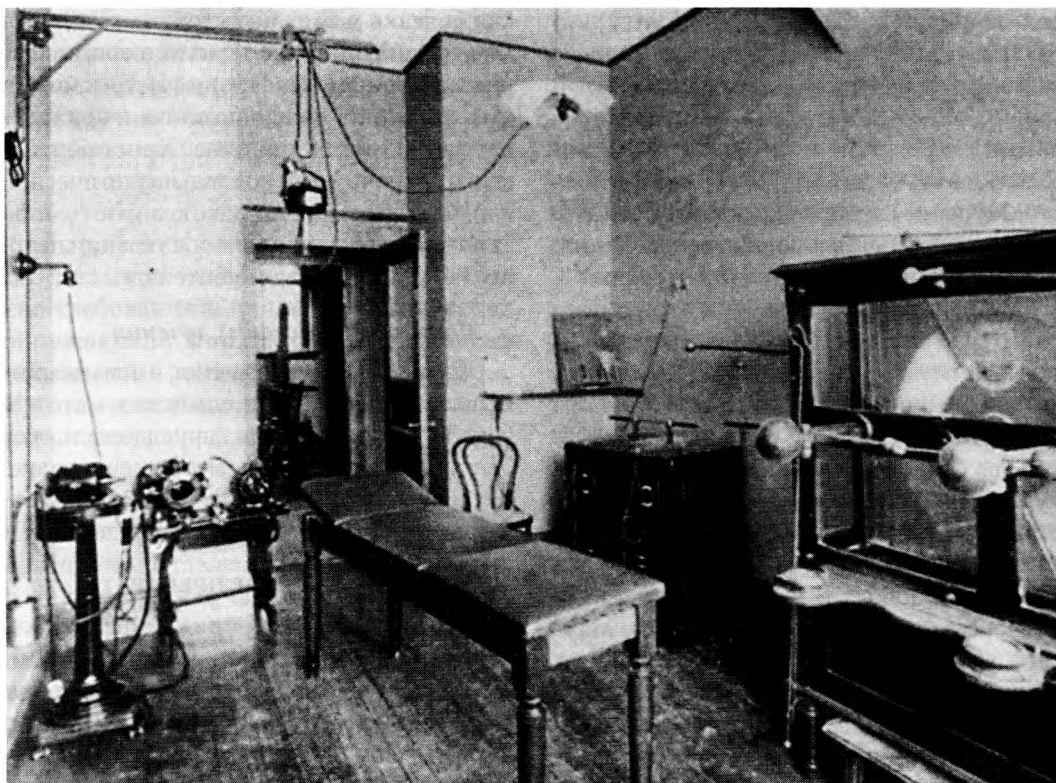
Физические методы лечения

Кроме консультирования, в психиатрии используется ряд медицинских методов борьбы с психическими нарушениями, особенно депрессией. Эти методы включают лекарственную терапию, шоковую терапию и хирургическое вмешательство.

ПСИХОТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Открытие психотропных препаратов относится к числу величайших открытий XX века. В настоящее время для лечения тяжелой депрессии применяется целый ряд лекарств, например элавил, трофанил, норпрамин и др. Для контроля резкой смены настроения маниакально-депрессивных пациентов с успехом используются соли лития. Так называемые большие транквилизаторы эффективны для лечения людей, страдающих тяжелой формой тревожных расстройств; в лечении депрессии используются комплексы витаминов и гормоны. Для лечения шизофрении применяются торазин, халдол и другие препараты.

Лекарственная терапия обычно сама по себе неэффективна и должна дополняться психотерапевтическим консультированием. Однако открытие психотропных лекарств привело к резкому уменьшению числа пациентов больниц, получающих длительное лечение. Многие больные, прежде считавшиеся безнадежными, в настоящее время положительно реагируют на консультирование после снятия острых симптомов. Шизофреники, полностью утратившие связь с реальностью, не могут получить пользу от консультирования, однако после прохождения курса лекарствен-



Оборудование для электротерапии (Adams Nervine Asylum, Boston, 1904)

ного лечения они часто обретают способность слушания, обучения и изменения.

ЭЛЕКТРОШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Электрошоковая терапия (ЭШТ), введенная в практику в 1938 году, вначале широко использовалась для лечения психических расстройств, особенно психотических заболеваний. После введения в практику в 1950-х годах в фенотиазинов и антидепрессантов использование ЭШТ стало снижаться. В некоторых случаях этот вид терапии дает прекрасные результаты, однако он заслужил плохую репутацию из-за самого характера лечения и связанного с ним предполагаемого ухудшения памяти.

Сейчас шоковая терапия редко предлагается в качестве первоочередного средства против депрессии. Иногда ее применяют для больных, не реагирующих или плохо реагирующих на антидепрессанты. В других случаях ЭШТ применяют для лечения

пациентов с суицидальными наклонностями, потому что антидепрессанты начинают действовать только через две-три недели после начала приема. Обычно лечение депрессии включает от пяти до десяти сеансов ЭШТ. После курса лечения ЭШТ 30-40% пациентов в течение года заболевают снова, поскольку корни психологических и духовных причин депрессии не были обнаружены и устранены.

ЭШТ - довольно безопасная процедура, смертность от которой снизилась с одной смерти на 10 000 в ранние годы применения до одной смерти на 40 000 в настоящее время. Во время ЭШТ действительно наблюдается временная частичная потеря памяти, которая увеличивается с увеличением числа сеансов. Отчасти это может быть обусловлено депрессией, поскольку депрессия и сама по себе приводит к ухудшению памяти. Вообще говоря, у некоторых пациентов после ЭШТ память даже

улучшилась, так как прошла влияющая на нее депрессия. Обычно ЭШТ используется только для лечения больных тяжелой формой депрессии, если они не реагируют на все остальные виды лечения и имеют суицидальные наклонности.

Психохирургия

Попытки хирургического воздействия на мозг встретили резкую - и вполне оправданную - критику со стороны христианской общественности. Префронтальная лоботомия (хирургия лобных долей мозга для того, чтобы сделать человека более покладистым и устранить эмоциональную боль) была изобретена португальским врачом Эгасом Моницем в 1935 г. В наши дни она утратила популярность благодаря введению в практику психотропных препаратов. При применении психохирургии для достижения определенных целей вырезаются крошечные участки мозга. Кроме того, этот метод используется для лечения нарушений височной доли мозга, которые вызывают сильно измененное поведение: пациенты проявляют агрессивность и раздражительность. Хирургическое лечение специфических нарушений в височной доле мозга принципиально отличается от префронтальной лоботомии 30-х - 40-х годов. Необходимо также различать психохирургию и хирургию мозга. При психохирургии разрушаются мозговые ткани для лечения определенной психологической проблемы, тогда как хирургия мозга предполагает удаление чужеродных образований, например, опухолей.

Христианское консультирование

Подобно светской психологии и психиатрии, христианское консультирование использует целый ряд психотерапевтических подходов. Несмотря на общую основу - единство во Христе и принятие Библии как абсолютного стандарта - христианские консультанты имеют много различий: разные индивидуальности, образование, опыт,

условия практики и категории клиентов, обращающихся за помощью. Однако истинно христианское консультирование отличается от других направлений несколькими основными характеристиками. По сути, процесс консультирования - это слушание, состоящее из трех частей. Консультант выполняет следующие функции:

- слушает клиента;
- помогает клиенту получить инсайт (понимание ситуации);
- помогает клиенту разработать определенный план действий.

Слушание

Обсуждение проблемы само по себе оказывает помощь. Настоящая дружба основана на том, что один из друзей слушает другого и выражает искреннее участие.

Участие нематериально, но люди (особенно имеющие проблемы) сразу его чувствуют. Люди тянутся к тем, кто проявляет теплоту, принятие и интерес - и к тем, кто готов выслушать. Если клиент не построит с консультантом теплые взаимоотношения, вряд ли он захочет измениться. Выслушать - один из лучших способов проявить интерес и участие.

Консультанту необходимо владеть техникой слушания. Например, когда вы работаете сразу с двумя клиентами, говорите с ними по очереди и не пытайтесь одновременно вести два разговора. Не перебивайте клиента. Хороший слушатель не сосредотачивается только на части разговора, не возражает мысленно собеседнику и не делает поспешных выводов, пока говорящий еще не закончил. Не суетитесь и выглядите заинтересованным. Признаки хорошего слушателя - теплая улыбка, прямой взгляд и интерес, проявляемый в каждом движении. Личные пристрастия консультанта не должны влиять на психотерапию. Клиенты обычно быстро понимают, что консультант «классифицировал» их и «навесил ярлык», пока они говорили, особенно если ответ консультанта звучит эмоционально. Кроме того, желательно не де-

лать заметок во время разговора.

Помощь в понимании проблемы

Ключ к консультированию - помочь клиенту разобраться в своей проблеме. Понимание сущности проблемы само по себе часто уже является ее частичным решением. Консультант оказывает помощь путем сбалансированного рассмотрения прошлого и будущего клиента, объяснения ему разницы между чувствами и поведением и использования соответствующих директивных или недирективных техник.

ПРОШЛОЕ ИЛИ НАСТОЯЩЕЕ?

В современном консультировании акцент, похоже, сместился с прошлого клиента на его настоящее. В психотерапии всегда существовали две крайние позиции: сторонники одной из них полностью погружались в прошлое как источник всех проблем клиента, сторонники другой игнорировали прошлое и почти полностью занимались настоящим. Например, терапия реальностью подчеркивает, что прошлое прошло и его нельзя изменить. Вообще говоря, прошлые переживания не следует использовать как оправдание попыткам избежать сегодняшнюю ответственность. Христианские консультанты стараются иметь дело с нынешним поведением клиентов, но иногда надо заняться и нерешенными проблемами прошлого. В целом, лучше всего работает сбалансированный подход.

Конечно, для христианина прошлые грехи прощены. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин.1:9). «А только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божьего во Христе Иисусе» (Флп,3:13-14). Хотя Бог простил нас за прошлое, вина может оставаться с человеком, что требует помощи консультанта.

ЧУВСТВА ИЛИ ПОВЕДЕНИЕ?

В консультировании существуют две крайности: сосредотачиваться только на

чувствах или только на поведении. Христианское консультирование должно принимать во внимание и то, и другое. Важно, чтобы клиенты проявляли свои чувства. Это помогает им справиться с подавленным гневом, который вызывает депрессию, и помогает перевести тревогу с подсознательного на сознательный уровень, где ее можно проработать. Это также показывает клиенту, что консультант переживает за него и понимает его. Однако консультант не должен останавливаться на чувствах и работать с поведением клиента. В конце концов, люди почти не могут непосредственно контролировать свои чувства, но могут хорошо контролировать поведение. Человеку, имеющему психологические проблемы, обычно помогают новые интересы или занятия.

Часто можно изменить чувства, изменив поведение. Воспоминания и чувства прошлого, хранящиеся в мозге (в подсознании), можно «оживить». Один из способов изменить чувства - «перепрограммировать» мозг путем изучения Писания: «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим.12:2).

ДИРЕКТИВНЫЕ ИЛИ

НЕДИРЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ?

Традиционная психотерапия по своей сути недирективна: психотерапевт не говорит пациентам, что они должны делать. Вместо этого он исходит из принципа, что, когда пациент поймет, в чем суть его проблем, он изменится: понимание приведет к изменению поведения. В противоположность этому директивное консультирование учит пациентов более адаптивным способам поведения. Однако, если консультант слишком директивен, он не достигнет цели, потому что лишь собственные, личные решения человека приводят к длительным результатам. С другой стороны, недостаточно директивное консультирование сбивает клиента с толку, потому что он не

понимает, что ему делать.

В христианском консультировании обычно используется «непрямой директивный» подход. Христианский консультант должен уметь распознать проблему клиента и затем руководить им в решении этой проблемы. Поскольку мы как христиане имеем в качестве высшего авторитета Библию, христианское консультирование в це-

лом директивно. Его цели - помочь обратившимся за помощью людям решить их проблемы в соответствии с волей Бога и помочь им вырасти духовно. Однако в практическом консультировании рекомендуется в основном использовать недирективные методы (вопросы, предложения, слушание), чтобы клиент сам принял решение. Таким образом, христианское консуль-

Приложение 15.7. Уникальность христианского консультирования

Кем бы ни был христианский консультант - священником, психологом, психиатром или социальным работником - ряд принципов делает христианское консультирование уникальным.

Прежде всего, в христианском консультировании Библия принимается в качестве абсолютного авторитета. Христиане не «плывут по воле волн», а опираются на непререкаемое Слово Писания. Для управления своим поведением они руководствуются не указаниями собственной совести, а Словом Божиим при водительстве Святого Духа. Если совесть говорит то же, что Библия, она права; если нет, то указания совести неверны. Библия не только дает понимание человеческого поведения, но и рассматривает окружающий мир в перспективе. Она говорит нам, кто мы, откуда мы пришли, и каковы наша природа и цель.

Во-вторых, уникальность христианского консультирования состоит в том, что в решении проблем оно опирается только на человеческую волю и ответственность, но и на окрыляющую силу Святого Духа, пребывающую в душе человека. Каждый из нас несет ответственность за свое поведение, но даже христиане порой поступают безответственно. Однако благодаря силе Божьей мы не приговорены быть рабами нашей слабой воли, прошлого опыта или социальных ситуаций. Когда мы принимаем Христа, наши проблемы не исчезают сами собой, но для борьбы с ними нам дается новая сила.

В-третьих, христианское консульти-

рование уникально, потому что, хотя по природе человек грешен и склонен забывать о Боге или ненавидеть Его (Рим. 1: 28-32), вера дает христианам Святого Духа, помогающего им победить свою грешную природу.

В-четвертых, христианское консультирование уникально, потому что оно эффективно работает с прошлым человека. Многие традиционные теории личности (особенно психоаналитические теории) фокусируются исключительно на прошлом консультируемого. Однако христиане могут быть свободны от чувства вины (1 Ин. 1:9) и радостно ожидать будущего (Флп.3:13-14), поскольку они получили прощение за события прошлого. Даже если некоторые события прошлого требуют инсайта и молитвы, чтобы избавиться от связанных с ними чувств горечи и обиды, верующий уже обрел надежный приют: Христа.

В-пятых, уникальность христианского консультирования заключается в Божьей любви. Бог любит нас (1 Ин.4:10), и Его любовь передается через нас другим людям, когда мы любим их и заботимся о них (Рим.12:9-21). Христианский консультант чувствует духовную связь с другими христианами и помогает им, решая свои проблемы, расти во Христе.

В-шестых, христианское консультирование уникально, потому что оно рассматривает человека как единое целое. Христианский консультант понимает, что физические, психологические и духовные аспекты человеческой природы тесно взаимосвязаны.

тирование достигает директивных целей, применяя недирективные методы.

Иисус Христос в одних случаях проявлял директивный, а в других - недирективный подход. Он помогал людям понять их проблемы, задавая вопросы или делая заявления. Его высказывания в одних случаях были порицающими и суровыми, а в других - кроткими и ласковыми. Евангелие от Марка приводит около двадцати вопросов Христа. Некоторые из них были нейтральными и задавались Христом с целью обучения или разъяснения, однако по крайней мере пять вопросов (из которых три были обращены к фарисеям, а два - к ученикам) были по существу упреками. Вопросы - это результативный прием опытного консультанта; они заставляют людей придти к собственным выводам.

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Сбалансированность - ключ к духовной и эмоциональной зрелости личности, а также условие успешного христианского кон-

сультирования. Иисус Христос показал нам, как помогать людям, будучи одновременно директивным и недирективным (Ин.3), как сосредоточиться на настоящем, не забывая при этом прошлого (Ин.4), и как выделить духовное, не исключая физического и психологического аспектов (Ин.5).

Разработка плана действий

После того, как консультант выслушал клиента и помог ему понять сущность проблемы, он должен помочь также выработать определенный план решения этой проблемы. Страдающие психологическими недугами люди редко осознают тот факт, что они, возможно, подробно разработали в своем подсознании план действий, который приведет их к краху.

При разработке нового плана клиент должен составить список альтернативных действий, направленных на решение проблемы и сохранение психического здоровья. Оценка каждого пункта производится после того, как список окончен. Рассмотр-

Приложение 15.8. Христианское консультирование на радио

В 1960-х годах, задолго до того, как нехристиане начали применять психологическое консультирование по радио, христианин Клайд Наррамор уже вел радиопередачу «Психология для жизни», в которой он отвечал на письма радиослушателей.

В 70-х появилась радиопередача Добсона «В объективе - семья». Вначале в этой программе использовался принцип прямого эфира со звонками радиослушателей в студию, однако позднее от него отказались в пользу записи передачи на пленку. Однако Добсон, будучи сам психологом по образованию, продолжал время от времени приглашать в качестве гостей передачи психологов и консультантов. Другим благотворным аспектом его служения является консультирование радиослушателей по переписке.

В 80-х годах возникла третья христианская радиопередача - ежедневная программа в прямом эфире. Она называется «Клиника Минирта-Майера» и предоставляет слушателям психологические и духовные советы и помощь.

Конечно, консультирование по радио не заменяет индивидуального консультирования и психотерапии. Однако на радио звонят многие люди, которые не хотят ходить к консультанту, а еще тысячи людей получают полезные советы. Кроме того, после таких передач многие люди начинают более благожелательно относиться к консультированию.

рев, возможно, несколько десятков альтернативных возможностей (реальных, менее реальных и даже совершенно нелогичных), формулируется конкретный план действий, состоящий из пяти-десяти наилучших альтернатив. Психотерапевты «реального» направления утверждают, что план должен быть предельно конкретным: например, в нем следует привести подробную программу физических упражнений или определить число социальных контактов в неделю. Такой план может включать конкретные действия, связанные с определенной проблемой: например, уверенно и спокойно «выяснить отношения» с другом, на которого сердиться.

Очень важно, чтобы клиент почувствовал ответственность за выполнение плана действий и обязательно придерживался его в течение определенного времени. По мере достижения целей и решения проблем его чувства также будут меняться.

Христианский консультант должен предложить клиенту каждый день посвящать некоторое время чтению Слова Божьего. Возможно, что поведением клиента управляет ложная система убеждений, основанная на воспоминаниях и эмоциях, хранящихся в памяти. Размышления о Слове Божьем и его применение в жизни способствует перемене системы убеждений и чувств. Например, взрослый мужчина сомневается в своем спасении из-за того, что в детстве он испытал отвержение со стороны своего отца. Проводя время с Богом, он начинает понимать, что Бог любит и принимает его, и его ложная система убеждений изменяется. Другой пример: ложная система убеждений мужа привела к тому, что он охладил к своей жене. Возрастая в Боге, он начинает понимать, что Бог хочет, чтобы он любил жену; по мере изменения его системы убеждений его брак улучшается.

Помогая клиенту составить план действий, необходимо остановиться на процессе принятия решений. Три критерия правильного решения это чувства, логика и

Слово Божье. Многие неверные решения были приняты из-за того, что они основывались прежде всего на чувствах, потом на логических рассуждениях и только в последнюю очередь на Слове Божьем. Несмотря на нестабильность, ненадежность и изменчивость чувств, некоторые люди всю жизнь руководствуются только ими. Для принятия решений по вопросам, не освещенным в Библии, христианин должен основываться на логике, которая намного стабильнее эмоций. Бог дал нам способность логически мыслить и хочет, чтобы мы ей пользовались. Опасность состоит в том, что люди по сути себялюбивы и без водительства Святого Духа обычно выбирают эгоистический путь. Лучшим критерием для принятия решений является Божье Слово (в сочетании с молитвой), вера в Святого Духа и совет других христиан.

Эффективны ли психотерапия и консультирование ?

Интересно, что этот вопрос возник только в начале 50-х годов, когда Айзенк (Eysenck 1952) предположил, что он имеет отрицательный ответ. Айзенк утверждал, что пациенты, не проходившие психотерапию, поправлялись даже быстрее, чем те, кто ее проходил. Однако исследование этого автора имело серьезные недостатки. Его результаты были получены не на случайных выборках из тщательно контролируемых групп, а путем анализа архивов страховых компаний за 1946 год. Критерием успеха служило возвращение на работу, а «отсутствие психотерапии» предполагало обращение за медицинской помощью к врачам. Таким образом, можно сказать, что настоящий вывод из его работы заключался в том, что в 40-х годах люди, страдающие психическими проблемами, выходили на работу раньше, если обращались к врачу, а не к консультанту-психотерапевту - заключение неоригинальное, но очень далекое от первоначальных утверждений Айзенка!

Однако несовершенство этих ранних

исследований не отменяет актуальности вопроса об эффективности психотерапевтического консультирования. Хотя некоторые авторы (например, Mischel 1968) подчеркивают ограничения по крайней мере некоторый видов консультирования, большинство разделяет точку зрения о его эффективности. Вероятно, многие методы консультирования дают хорошие результаты, но эффективность данного метода зависит от конкретной проблемы, конкретного консультанта и конкретного клиента.

Симандс (Seamands 1988) замечает, что, если верить всему, что написано в книгах по христианскому консультированию, можно придти к выводу, что каждый христианский подход помогает в любой ситуации. Однако вездесущие последствия первородного греха и травматические переживания раннего детства не исчезают как по волшебству только потому, что за них взялся консультант-христианин. Согласно исследованиям Уорthingтона (Worthington 1986), большая часть христианского консультирования выполняется священнослужителями, причем их результаты хуже, чем у многих других консультантов.

Однако это еще не причина отказываться от христианского консультирования. Можно задать законный вопрос, получили ли эти священники такую же хорошую подготовку по консультированию, как светские консультанты. Второй вопрос: опирались ли они на свою веру в процессе консультирования? Может быть, многие из них подражали светским консультантам, не имея для этого достаточной подготовки. Упомянутые исследования проводились на основе опросов, а не экспериментов. Более правильным подходом было бы сравнить результаты консультирования выпускников христианских высших учебных заведений, аккредитованных Американской психологической ассоциацией (АПА) - например, Фуллеровской семинарии или семинарии Роузмида - с выпускниками светских университетов, аккредитованных АПА. Кроме того, необходимо удостовериться,

что первые действительно применяют в своем консультировании христианские концепции.

Чтобы получить качественное христианское консультирование, руководствуйтесь следующими принципами (Samrlo 1988). Во-первых, выберите, какое направление консультирования вам больше всего подходит. Во-вторых, если ваша проблема связана с подавленными воспоминаниями, убедитесь, что работа консультанта опирается на Божье прощение. В-третьих, консультант не должен быть враждебно настроен по отношению к христианству. В-четвертых, консультант по вопросам брака и семьи должен придерживаться библейских взглядов на брак. В-пятых, удостоверьтесь, что жизненные взгляды и философия консультанта не противоречит вашим. И, наконец, доверьтесь вашей интуиции - Святой Дух может побудить вас отвергнуть какого-либо консультанта, пусть даже и христианина.

Эклектическое консультирование

Большинство психологов, включая и христианских, не используют в своей работе какое-то одно направление консультирования. Наиболее распространенный подход к консультированию является эклектическим, т.е. сочетает несколько теорий, методов и концепций, среди которых могут быть и библейские.

Эклектический подход разделяется на четыре категории. Первая из них - научно обоснованный эклектизм, в котором ценность методов консультирования для решения определенных проблем определяется на основе систематических научных исследований. Например, показано, что в лечении фобий наилучшие результаты дает поведенческая терапия, а именно десенсибилизация.

Ко второй категории относится так называемый экспериментальный (прагматический) эклектизм, при котором консультант определяет наиболее эффективные для данной проблемы подходы путем экс-

периментирования в своей собственной практике или советуясь с другими консультантами.

Третья категория - рациональный эклектизм, при котором консультанты логическим путем определяют, какой из методов наиболее соответствует их мировоззрению или подходит для решения данной проблемы. Например, христианские консультанты обычно подчеркивают, что перед началом лечения надо определить, является ли данная проблема по преимуществу духовной, психической или физической.

Четвертая категория - мистический эклектизм, который обычно связывают с исцелением памяти (Seamands 1985, McDonald 1981). Этот подход предполагает, что Бог может и, если Ему позволить, будет прямо вмешиваться в процессе консультирования в течение мыслей консультанта (и клиента) и покажет консультанту, какая методика предпочтительней. Иногда Бог работает мистическим образом, открывая проблему и/или ее решение независимо от логики, исследований или прошлого опыта консультанта. Естественно, этот подход не должен преобладать, однако его необходимо применять согласно воле Божьей.

Заметим, что все психологи, применяющие эклектический подход к консультированию, как правило, имеют одну или две «любимые теории». В конкретной ситуации консультирования, консультант обычно перебирает теоретические возможности. Когда он находит подходящий вариант решения проблемы, консультирование продолжается. Однако если ни один из вариантов никак не подходит, консультант имеет тенденцию подгонять проблему к своей «любимой теории». Скажем, если «любимая теория» - бихевиоризм, консультант отыщет специфические формы поведения, связанные с проблемой, и обстоятельства, обуславливающие такое поведение. Если «любимая теория» - психоанализ, консультант интерпретирует проблему в контексте защитных механизмов и фрейдовских стадий развития. Консультанты с рожерианской «любимой теорией» меньше интерпретируют и больше размышляют, ожидая, когда проблема проявится сама. Христиане иногда используют в качестве «любимой теории» доктрину греха, считая, что надо отыскать какой-то грех, который объяснит проблему. В любой из этих ситуаций существует опасность искажения проблемы, из-за чего оказать помощь клиенту

Приложение 15.9. Профессиональные ассоциации

Перед тем, как начать профессиональную практику, христианский консультант должен приобрести репутацию. Во-первых, он должен присоединиться к местной церкви, во-вторых - установить контакт с местными практикующими психологами. Группа психологов и психиатров, как и христианская консультационная организация, предоставят профессиональную помощь и поддержку и помогут разработать систему переадресовки. В-третьих, он должен вступить в соответствующую национальную профессиональную организацию, например, Американскую психологическую ассоциацию или Христианскую ассоциацию психологических исследований. Консультантам надо иметь представление о том, чем занимаются другие местные консультанты и специалисты смежных профессий и наладить с ними прочные связи. Профессиональные взаимоотношения дают возможность поделиться нуждами, получить совет и узнать о возможностях переадресовки. Развивая собственный подход к консультированию, христианские консультанты нередко получают возможность свидетельствовать среди своих коллег. Наконец, христианские консультанты должны следовать тому местному или общенациональному законодательству, которое касается круга их обязанностей.

станет сложнее. Очевидно, без «любимых теорий» не обойтись, но хороший консультант всегда следит за современными научными исследованиями, читая учебники и статьи, консультируясь с коллегами, вступая в профессиональные ассоциации и участвуя в конференциях. Действуя таким образом, он ограничивает область примене-

ния своей «любимой теорией».

Нет сомнения, что церкви, христианские центры психологической помощи, христианские колледжи, миссии и другие христианские учреждения испытывают большую нужду в христианских консультантах, которые сочетают веру и психотерапевтические методы наиболее эффективно.

Литература

- Adams, J. 1973. *Christian counselor's manual*. Grand Rapids: Baker.
- Adler, A. 1927. *The practice and theory of individual psychology*. NY: Harcourt, Brace, & World.
- Bachus, W., & M. Chapman. 1980. *Telling y ourself the tmth*. Minneapolis: Bethany.
- Bachus, W. 1987. *Christian counseling and psychotherapy*. Grand Rapids: Baker.
- Bufford, R. 1981. *The human reflex*. San Francisco: Harper & Row.
- Campolo, T. 1988. *Twenty hot potatoes*. Dallas: Word.
- Collins, G. 1975. Pulpit and the couch. *Christianity Today* 19: 5-9.
- Collins, G. 1980. *Helping people grow*. Ventura, Calif.: Vision.
- Crabb, L. 1977. *Effective biblical counseling*. Grand Rapids: Zondervan.
- Dobson, J. 1986. Keys to a family-friendly church. *Leadership* 7: 12-21.
- Ellis, A., & R. Grieger. 1977. *RET*. New York: Springer.
- Eysenck, H. 1952. The effects of psycho-therapy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology* 16: 319-324.
- Frankl, V. 1959. *Man's search for meaning*. New York: Pocket.
- Freud, S. 1900. *The interpretation of dreams*. London: Hogarth.
- Freud, S. 1933. *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.
- Gibson, D. 1985. Adlerian psychotherapy. In: *Baker's encyclopedia of psychology*, ed. D. Benner. Grand Rapids: Baker.
- Glasser, W. 1965. *Reality therapy*. New York: Harper & Row.
- Harris, D. 1969. *I'm ok, you're ok*. New York: Harper & Row.
- James, M. 1973. *Bom to love*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Jung, J. 1928. *Contributions to analytical psychology*. New York: Harcourt Brace.
- McDonald, R. 1981. *Memory healing*. Atlanta, Ga.: RLM Ministries.
- McKenna, D. 1977. *The Jesus model*. Waco: Word.
- Minirth, F. 1977. *Christian psychiatry*. Old Tappan, N.J.: Revell.
- Minirth, F., & Meier, P. *Happiness is a choice*. Grand Rapids: Baker.
- Mischel, W. 1968. *Personality and assessment*. New York: Wiley.
- Mowrer, O. 1961. *The crisis in psychiatry and religion*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.
- Mowrer, O. 1966. *Abnormal reactions or actions?* Dubuque, Iowa: Brown.
- Murphree, J. 1975. *When God says you're ok*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Nash, M. 1987. *What, if anything, is regressed about hypnotic age regression?* *Psychological Bulletin* 102:42-45.
- Peris, F. 1969. *Ego, hunger, and aggression: The beginning of gestalt therapy*. New York: Random.
- Propst, R. 1987. *Psychotherapy in a religious framework*. NY: Human Sciences.
- Rogers, C. 1951. *Client-centered therapy*. Boston: Houghton- Mifflin.
- Seamands, D. 1985. *Healing of memories*. Wheaton, Ill: Victor.
- Seamands, D. 1988. Saturday plenary session. International Congress on Christian Counseling, Atlanta, Ga., Nov. 12.
- Walen, S.,N. Hauserman, & P. Lavin. 1977. *Clinical guide to behavior therapy*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Worthington, E. 1986. Religious counseling. *Journal of Counseling and development* 64:421 -431.

Групповое и семейное консультирование

Групповое консультирование

Работа в малых группах способствует росту и развитию многих организаций, включая церковь. Одна из причин необходимости малых групп заключается в существовании проблем общения (Balswick & Balswick 1989). Несовершенные способы коммуникации мешают установить хорошие взаимоотношения; именно поэтому при групповом консультировании особое внимание часто обращается на общение между членами группы.

Почему существуют трудности в общении?

В современном индустриальном обществе преувеличивается значение производительности труда, а деятельность человека оценивается в терминах количества, поэтому в нем трудно наладить общение на глубоком личном уровне. Например, для многих в нашем обществе примером успеха являются трудоголики, которым работа необходима для хорошего самочувствия. Такая целевая/производственная ориентация подрывает тесные личные взаимоотношения между людьми.

Целевая/производственная ориентация нашего общества придает первостепенное значение когнитивным формам общения, несмотря на то, что, согласно научным исследованиям, люди редко полагаются исключительно на вербальную или когнитивную часть коммуникации. Как сказал Ральф Уолдо Эмерсон, «Когда глаза говорят одно, а язык другое, опытный человек доверяет глазам». Таким образом, когда люди, полагающиеся на невербальный компонент коммуникации, существуют в культуре, поощряющей вербальное общение, возникает противоречие, которое препятствует тесным межличностным отношениям и открытому общению. Кроме того, стремительное распространение информации затрудняет общение людей в парах и малых группах.

Как работают малые группы

Способствуя искреннему общению, малые группы противостоят тенденции к деперсонализации, характерной для нашего общества. В сущ-

ности, малые группы предоставляют окружение, в котором люди практикуются в общении друг с другом.

Важность взаимодействия в малых группах раскрыта в Новом Завете. Христос выбрал двенадцать учеников, с которыми поддерживал тесные взаимоотношения. Позже члены ранних церквей собирались в домах друг друга (Snyder 1975), черпая возможности для роста и развития из общения в малых группах. В новозаветных письмах к ранним церквям повторяется сравнение церкви с телом Христовым, рост которого предполагает тесное взаимодействие и зависимость между всеми его членами. Например, в Послании к Ефессянам 4:15-16 говорится, что каждый член тела Христа должен нести собственное служение и способствовать росту церкви как единого целого.

Другая важная идея Нового Завета - священство всех верующих. Священники - это люди, которые представляют христиан во всех делах, связанных с Богом (Евр.5:1). В новом завете христиане описываются как «род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел» (1 Петр.2:9). Каждый верую-

щий может служить другому верующему в любви и единении. Духовный рост происходит тогда, когда христиане говорят правду с любовью и поддерживают друг друга со смирением, добротой и терпением.

Здоровая малая группа может, конечно, осуществлять и другие цели, например, евангелизацию. Общаясь с малой группой учеников, Иисус прежде всего заботился об их единстве, выражавшемся в любви и преданности друг другу (Ин.13:34-35, 17:22-23). Он знал, что это единство привлечет окружающих к идее Евангелия. Двенадцать апостолов передали такие принципы организации церквям первого века (Деян.4:32-33).

Участие в малой группе может дать больше для самопонимания, чем обратная связь, предоставляемая в светском обществе. Предупреждение в Послании к Римлянам 12:3 не думать о себе «более, чем должно думать», а думать о себе «скромно», надо рассматривать в контексте взаимодействия членов тела Христа и данных им Божьих даров. Чтобы поддерживать здоровую реалистическую самооценку, нам необходимо тесное общение в группе. Стих 3 из главы 6 Послания к Галатам, напоми-

Приложение 16.1. Малые группы в церкви

В последнее время многие церкви начали применять малые группы для изучения Библии, ученичества, избавления от вредных привычек и развития взаимоотношений. Вообще говоря, малые группы уже очень давно существуют в церкви в виде церковного совета или групп воскресной школы. Их более ранними предшественниками были собрания времен Уэсли (Snyder 1980; Davies 1984). В ранних церквях службы проводились не в церковных зданиях, а в домах прихожан. Малые группы могут послужить средством возрождения местной церкви.

Одна из лучших книг по малым группам - «Соберемся вместе» Гриффина («Getting Together», Griffin 1982). Гриффин подразделяет малые группы на три категории: целевые группы, группы взаимоотношений и группы влияния. Церковный комитет, скорее всего, относится к целевым группам, тогда как группа, помогающая членам церкви бросить курить - это группа влияния. В группе взаимоотношений основной упор делается на построении христианского сообщества в контексте малой группы.

Существуют десятки книг по малым группам. Мы хотим отметить «Группы роста» Дибберта и Уичерна («Growth Groups», Dibbert & Wichern 1985) и «Пять аудиторий» Хартмана («Five Audiences», Hartman 1987).

нающий о том, что христиане могут легко составить неправильное мнение о самих себе, также относится к взаимоотношениям в группе. Реалистическая «я»-концепция напрямую связана с эффективной межличностной коммуникацией.

Христианам предписывается «носить бремена друг друга» (Флп.2:4-8; Гал 6:2). Мы можем принять на себя бремя другого человека только в том случае, когда правильно понимаем его личность и потребности. Взаимоотношения в малых группах предоставляют возможность обнаружить нужды других и служить им. Однако существует слишком много церквей, в которых ограничиваются простым перечислением молитвенных нужд на еженедельном собрании или их распространением среди всех прихожан церкви в виде списка в надежде, что кто-нибудь захочет помочь или помолиться. Люди, имеющие проблемы, редко получают помощь при таком подходе к служению. С другой стороны, служение в местной церкви эффективно осуществляется через малые группы.

Преимущества групповой психотерапии

Консультирование в малых группах применяется для решения как личностных, так и межличностных проблем. В прошлом групповая терапия была в основном направлена на разрешение межличностных трудностей. Например, на групповых сеансах людям, имеющим недостаточные социальные навыки общения, помогали выработать более приемлемый стиль общения, стать более отзывчивыми, открыто обсуждать свои проблемы и оказывать поддержку другим членам группы. В подобном случае малая группа является своего рода «лабораторией» или «полигоном» для тренировки навыков социальных взаимодействий.

В то же время в малых группах могут решаться и психологические проблемы ее участников. Как указывают Гарри Салливан и другие специалисты по межличност-

ным взаимодействиям, в социальных взаимоотношениях вскрывается динамика внутреннего функционирования каждого члена группы. Поэтому проблемы членов группы проявляются в групповых ситуациях. Проигрывая эти проблемы в принимающем и поддерживающем окружении и приобретая благотворные межличностные навыки, участники развивают в себе качества здоровой личности.

Значительным преимуществом группового консультирования является его продуктивность. При традиционном консультировании типа один консультант - один клиент, консультант должен затратить 20 сеансов для того, чтобы принять 20 человек. Если предположить, что половина населения в возрасте от 20 до 30 лет нуждается в психологической помощи, понятно, что при такой потребности в профессиональных консультантах индивидуальный подход просто неосуществим. Групповой подход, когда на одного консультанта или лидера приходится шесть-восемь клиентов, значительно расширяет возможности оказания психологической помощи.

В малой группе человек сталкивается со многими новыми стимулами и возможными вариантами поведения. Определенного типа поведения может получить в группе подкрепление; таким образом, вероятность его закрепления повышается. То, что участники группы предлагают шесть-восемь моделей поведения, повышает вероятность принятия нового поведения как части образа жизни. Таким образом, хотя консультация «с глазу на глаз» более конфиденциальна, в группе предоставляется больший выбор новых типов поведения для усвоения и дальнейшего применения.

Кроме того, преимущество малой группы - возможность катарсиса (свободного проявления) эмоций. В западной культуре проявление чувств и эмоций не приветствуется. В нашей культуре мужчин поощряют скрывать эмоции и искать для них «продуктивный выход». Что касается женщин, предполагается, что они не должны

Приложение 16.2. Группы встреч

В конце 60-х - начале 70-х годов большую популярность приобрели так называемые «группы встреч» - малые группы, которые зачастую выполняли психотерапевтические функции. Группы встреч еще и сейчас существуют при некоторых университетах. Как правило, особое внимание в них обращается на полную честность и тесные взаимоотношения между участниками. Группы подобного типа можно и сегодня найти во многих больших городах.

Оказывают ли группы встреч благотворное влияние на своих членов? Участие в них помогает людям «раскрыться», но в некоторых случаях может представлять опасность. Некоторые участники могут не справиться с требованием абсолютной честности. Иногда участники группы встреч вербально нападают друг на друга или присваивают друг другу ярлыки. Положительные последствия участия в группе встреч часто кратковременны.

Один из авторов этой книги в студенческие годы участвовал в работе группы встреч. Группа была полностью христианской, в основном состояла из студентов психологического и социологического факультетов и встречалась раз в неделю на квартире у одного из преподавателей. Мы с нетерпением предвкушали эти встречи, на которых могли быть полностью открытыми друг с другом. Бывали случаи, когда кто-то из участников, получив новый инсайт, плакал, а мы его утешали. Библия всегда была в центре наших дискуссий, а члены группы были связаны крепкими узами христианской любви.

Одна из участниц нашей группы участвовала во встречах светской группы соседнего университета. Она рассказывала, что члены этой группы постоянно ругались и осыпали друг друга оскорблениями, включая нецензурные. По ее рассказам, целью этой группы, похоже, было взаимное унижение, которое проводилось предположительно ради «выработки более реалистической самооценки».

Группы встреч и их современные эквиваленты могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Если вы решите участвовать в такой группе, руководствуйтесь принципами, изложенными в приложении 16.3.

быть открытыми и искренними в проявлении своих чувств, что нередко приводит к истеричности или другим нездоровым способам освободиться от эмоций. Отсутствие опыта в проявлении чувств мешает установить близкие отношения между людьми, включая супругов. Атмосфера консультационной группы приучает не бояться своих эмоций и выражать их способом, соответствующим конкретной ситуации.

Эффективное руководство группой

Руководитель консультационной группы должен обладать рядом характеристик, первой и основной среди которых является

психическое здоровье. Желательно, чтобы руководители сами прошли групповую терапию и курсы по руководству малыми группами.

Руководителю малой группы следует способствовать тому, чтобы группа развивалась в направлении от традиционной «учебной ориентации» к так называемой «ориентации на процесс». В традиционной учебной модели роли четко определены: руководитель играет роль учителя или источника информации, а члены группы - роли учеников. Лидеры выступают в роли уважаемых, авторитетных и непрерываемых экспертов. В такой ситуации обучение

основывается на уважении к авторитету лидера, то есть зависит от того, насколько хорошо он подает материал и отвечает на вопросы. Часто ответы лидеров базируются на абстрактной информации, не имеющей отношения к процессам внутри группы.

В отличие от этого, роль руководителя группы (по-другому называемого фасилитатором), ориентированной на процесс, состоит в том, что он способствует построению системы взаимоотношений, развивающихся в результате взаимодействий между членами группы. Руководитель может

стать учеником, а ученик - руководителем. Основная функция руководителя такой группы - фокусировать внимание ее членов на текущих проблемах, а не давать абстрактные знания. Руководитель должен уметь формулировать проблемы и помогать в их формулировке другим участникам, но ему не обязательно быть экспертом. Руководитель не обязан знать ответы на все вопросы. Его обязательства перед группой ограничиваются обеспечением процесса обучения. Участники группы развивают навыки решения проблем и вырабатывают собственные модели их решения.

Таблица 16.1. Традиционное обучение или обучение ориентированное на процесс

Традиционное обучение	Обучение ориентированное на процесс
Роли однозначно распределены. Руководитель преподают; члены группы слушают и учатся.	Роли определяются вовлеченностью и взаимодействием. Руководители могут быть учениками, члены группы могут стать учителями.
Руководителя уважают. Он должен быть «экспертом» и требовать уважения со стороны членов группы. Он знает ответы на все «вопросы». Обучение основано на его знаниях, личном авторитете и получении (изучении) определенной информации.	Руководитель помогает сформулировать проблему и содействует в развитии способностей к решению проблем. Он помогает другим приобретать способность учиться. Обучение основано на приверженности каждого члена группы процессу обучения и/или вовлеченности каждого члена группы в процесс обучения. Каждый член группы развивает собственные способности к решению проблем.
Члены группы работают с внешними, абстрактными данными (информацией), передаваемыми руководителем, который определяет тему следующего урока.	Члены группы работают как с внешними, так и с внутренними данными. Они сами определяют содержание следующих занятий. Члены группы обращаются к руководителю за консультациями.
Для самооценки, члены группы сравнивают себя с неким идеальным образом ученика. Они ориентированы вовне, стремясь выполнить ожидания других.	Познать себя членам группы помогают их собственный выбор, взаимоотношения, которые они развивают и знания, которые они приобретают. Каждый из них ориентирован вовнутрь, самостоятельно определяя свои стандарты поведения.
Основные проблемы при таком методе обучения связаны с поглощением и сохранением внешней информации и поиском «правильных ответов». Трудности в мотивации и в запоминании пройденного материала уменьшают эффективность.	Основные проблемы этого метода обучения связаны с общением (взаимопониманием), вовлеченностью (участием) и открытостью (уязвимостью). Внимание к развитию способностей к решению проблем поддерживает мотивацию к обучению и позволяет овладевать соответствующими знаниями.

Участники группы, ориентированной на процесс, в основном сосредоточены на исследовании и развитии собственных механизмов решения проблем. При традиционном обучении участники группы работают с абстрактными знаниями и стараются получить как можно больше от руководителя, который определяет задачи обучения. По отношению к члену группы он выступает в качестве некоего «идеала», относительно которого они оценивают свои знания. Вместо того, чтобы использовать знания в группе для развития своего «я», участники стараются оправдать ожидания руководителя. Перед ними стоит проблема накопления и использования информации, предоставляемой экспертом. Часто они стремятся достичь совершенства, чтобы соответствовать требованиям руководителя. Мотивация к обучению теряется, а усвоенный материал забывается.

Большая часть информации, полученная в классе, без повторения теряется через один-два дня. Следовательно, при традиционном обучении необходимо раз за разом повторять пройденный материал. Руководители-«эксперты» обычно не принимают во внимание фактор забывания и дают больше материала, чем ученики способны усвоить.

В формате процесс-ориентированной группы участники работают как с «поступающим извне», так и с «внутренним» материалом. Другими словами, они сами определяют задачи своего обучения и вырабатывают свои собственные обучающие методы. Руководитель группы помогает им определить их цели. Некоторые люди, нуждающиеся в консультировании, испытывают страх и ищут сильного традиционного лидера. При знакомстве с потенциальными членами группы полезно оценить их мотивацию к работе над решением их проблем. Чем сильнее эта мотивация, тем больше вероятность положительных поведенческих изменений. Наибольшую пользу от работы в группе получают люди, которые пытаются понять самих себя на основе

того, какие решения они принимают, в какие отношения вступают и какие знания хотят приобрести.

В Библии постоянно подчеркивается ответственность человека за принимаемые им решения. Малая группа функционирует как сообщество, где каждый участник может стать более ответственным за свой выбор и разобраться в причинах, по которым он этот выбор делает. Надо поощрять участников вырабатывать собственные критерии продвижения вперед. Чем больше они раскрывают свой потенциал отзывчивости, общения и участия, тем легче им будет применять приобретенные навыки решения проблем в повседневной жизни.

Стадии функционирования группы

Развитие группы обычно проходит четыре стадии. На первой стадии, которая продолжается от одной до четырех встреч, происходит определение целей и стандартов работы в группе. Как правило, этого времени хватает, чтобы договориться о степени участия, стиле общения и степени открытости в группе. Во время этих первых встреч руководитель должен установить теплую, открытую и искреннюю атмосферу. Возможно, руководитель решит начать первую встречу с короткого рассказа о себе. Этот рассказ должен в основном касаться фактов и проблем его сегодняшней жизни и не изобиловать абстрактными рассуждениями. В течение следующих одной или двух встреч все члены группы обсуждают историю руководителя. Вторая и третья встречи обычно включают также обсуждение целей группы. Руководитель не должен выступать в качестве эксперта в определении целей даже в том случае, когда участники группы просят его об этом. Участникам следует самим обсудить и выбрать свои цели.

На первой стадии у группы может появиться «неформальный лидер». Сигналом к переходу на вторую стадию развития группы обычно служит оживленная дискуссия среди участников по поводу того,

кто является неформальным лидером. Вторая стадия иногда называется стадией конфликта. На этой стадии участники определяют степень открытости, которая будет характеризовать группу в дальнейшем, и проявляют несколько враждебные чувства по отношению к руководителю. Характерные вопросы этого периода: «А будет ли польза от этой группы?», «Насколько я смогу узнать вас за десять недель?», «Узнаю ли я о вас что-то за те четыре года, которые группа будет существовать?» Эти вопросы показывают, что цели группы определены. Теперь участники должны взять на себя ответственность за то, сколько они вложат в работу в группе и насколько открытыми будут.

На стадии конфликта руководитель должен дать понять каждому участнику, что он поможет ему проработать и решить его проблемы. Если понимание этого будет достигнуто, группа перейдет на третью стадию своего развития; если нет, она останется на стадии конфликта и вряд ли достигнет большего, чем обмен абстрактными знаниями.

Третья стадия работы группы называется стадией решения или стадией роста. К этому времени руководитель обычно уже может занять место в последнем ряду. Его роль в основном сводится к помощи отдельным членам группы анализировать их стиль общения. Мудрый лидер не будет проявлять излишнюю активность, а позволит членам группы развивать навыки поддержки друг друга и искренних, честных отношений. На этой стадии участники часто предлагают устроить вечеринку, за что она получила еще одно название - «стадия вечеринки». Однако проведение вечеринки или каких-то других подобных мероприятий, выходящих за рамки встреч группы, может отрицательно сказаться на ее деятельности.

Стадия роста постепенно подводит группу к окончанию ее работы - стадии завершения. На этой последней стадии группа прекращает свою работу, поэтому

ее участники испытывают тревогу, связанную с расставанием. Продолжить ли работу группы? Встретятся ли они снова? Как им продолжить свои взаимоотношения? Как справиться с потерей важных отношений, возникших на встречах группы? На этой стадии руководителю следует избегать необоснованных заверений и обещаний. Необходимо найти баланс между совладанием с тревогой и теплыми воспоминаниями о прошедших встречах, однако не давать ложных надежд на то, что встречи или взаимоотношения будут каким-то образом продолжаться в отсутствие руководителя.

Динамика изменений в группе

Местом встреч типичной группы из восьми-десяти человек может быть небольшая комната площадью около 15 кв. м. Для начинающего руководителя больше подойдет группа меньшего размера, например, из шести человек. Предпочтительна неформальная обстановка: участники могут сидеть на полу и на удобных стульях. Необходимо обеспечить отсутствие в комнате посторонних людей и других отвлекающих моментов; участники группы должны иметь возможность свободного общения в атмосфере конфиденциальности.

Встреча группы обычно продолжается от одного до полутора часов. Иногда бывает трудно привести участников группы в рабочее состояние. Вероятно, самый подходящий формат - полуторачасовая встреча.

Работа в группах подчиняется двум основным правилам. Первое правило - конфиденциальность. Этот вопрос надо обязательно рассмотреть на первой же встрече. Руководитель должен объяснить, что все сказанное во время встреч не выходит за пределы группы. Вне встреч участники могут практиковаться в применении навыков, полученных в группе, но они не должны обсуждать других членов группы с посторонними по отношению к группе людьми. Кроме того, не разрешается обсужде-

Приложение 16.3.

Принципы работы малой группы

Взгляды, изложенные в этой главе, вполне согласуются с тем, как Роджерс (Rogers 1972) использовал малые группы в психотерапевтических целях. Однако нельзя забывать и об опасностях, которые могут возникнуть в малой группе (Bask 1972). Эти опасности можно уменьшить, соблюдая следующие правила:

1. Избегайте «навешивать ярлыки» на людей и их поступки. Ярлыки изменяют восприятие других и себя и могут затруднить открытое самовыражение.
2. Пусть участие в дискуссии будет добровольным. Никогда не заставляйте участников принять участие в обсуждении.
3. Удостоверьтесь, что группа имеет сильного лидера, который может справиться с «нештатной ситуацией».
4. Соблюдайте конфиденциальность. В группе надо поощрять свободные высказывания, но сказанное не должно выходить за пределы группы. Это требует определенной зрелости участников.
5. Избегайте смущать участников и ставить их в неловкие ситуации. Будьте не только честным, но и великодушным.
6. Включайте в группу только эмоционально уравновешенных людей. Люди с серьезными эмоциональными проблемами нуждаются в профессиональном консультировании и, возможно, участии в специализированной группе для эмоционально нестабильных людей.
7. Основывайте работу группы на Библии. Регулярно изучайте Библию и молитесь.

ние групповых материалов вне группы.

Второе правило касается регулярности посещения. Для общей пользы каждый участник должен взять на себя обязательство посещать все встречи. Регулярность посещения зависит от этих обязательств. Вопрос о посещаемости обычно рассматривается одновременно с другими правилами, принятыми в группе.

Обычно предполагается, что если участнику группы приходится пропустить встречу, он связывается с другим членом группы или с руководителем по крайней мере за 24 часа до нее и объясняет причины пропуска. В группах, которые провели десять и более встреч, любой участник, желающий прекратить посещение, должен предупредить об этом по крайней мере за две встречи, чтобы оставшиеся члены группы имели возможность проработать возможные конфликты и чувство гнева. В группах часто возникают конфликты, но

никому не следует покидать ее, оставив конфликт неразрешенным. Если позволить члену группы уйти из нее без разрешения конфликта, пострадает вся группа.

Конфликт часто возникает в том случае, когда члены группы сопротивляются пониманию каких-либо аспектов общения или участия в деятельности группы. Другим источником конфликта служат оборонительные позиции участников, при которых убеждения, установки или ценности одного человека проецируются на другого. Такие конфликты ведут к конфронтации. Важно допустить возникновение конфронтаций, потому что они стимулируют рост и развитие. Руководитель группы должен уметь провести конфронтацию так, чтобы она не вышла за рамки дружеских отношений. Гневу (особенно неконтролируемым взрывам гнева) не место на собраниях группы. В так называемых группах встреч многие участники пострадали от

неразумного проявления гнева. Необходимая задача руководителя - следить за проявлениями гнева в группе и контролировать их.

Во время первых трех собраний руководитель должен служить моделью слушания, эмпатии и поддержки. Он также должен работать над развитием этих навыков у членов группы. Один из способов этого - попросить каждого участника группы оценить собственный стиль общения, включая жестикуляцию («язык тела»), тон разговора, скорость речи и зрительный контакт с другими членами группы.

Руководитель также может привлечь внимание к тому, что определенные участники доминируют в дискуссии или, наоборот, ведут себя пассивно и тихо. Комментарии по поводу индивидуальных стилей общения в группе способствуют ее работе. Коммуникация, оценивание и совместная работа в течение первых трех собраний позволяют каждому члену группы сформулировать свои цели. Члены группы могут не осознавать своей тенденции принимать на себя ответственность за другого участника, когда они идентифицируются с причиной возникновения конфронтации.

Когда в группе присутствуют хорошие навыки слушания, эмпатия и поддержка, она в большинстве случаев начинает работать в режиме «здесь и сейчас». Отдельные участники соотносят свой опыт с тем, что происходит в группе в данный момент времени. Такой режим работы группы часто проявляется в высказываниях типа «я чувствую», которыми участники группы показывают, что они говорят о проблеме, обсуждаемой в настоящий момент. Высказывания типа «там и тогда» зачастую представляют из себя абстракции и являются проявлениями защитной реакции, что затрудняет работу группы. Цитирование «авторитетных источников» часто происходит безотносительно к текущей работе группы. В том случае, когда в течение первых собраний руководителю не удается создать режим «здесь и сейчас» и вместо этого он

продолжает приводить научную информацию, не относящуюся к текущим проблемам группы, группа может навсегда застрять на стадии конфликта. Пребывание в такой группе - тяжелое испытание для всех ее участников.

В любой группе кто-то из участников имеет так называемую «внешнюю ориентацию», т.е. считает, что заслуживающее доверия знание объективно и «находится вне нас». Такие люди любят цитировать научные источники и настаивают на том, чтобы группой руководил специалист. Их привлекают имена авторитетов, и они склонны игнорировать как свои чувства, так и чувства окружающих людей. Подобные люди могут получить огромную пользу от обучения межличностному общению в малой группе. Однако с ними очень трудно работать, поскольку они постоянно требуют информации из внешних источников и функционируют в режиме «там и тогда». Напротив, люди, имеющие «внутреннюю ориентацию», верят, что знание надо получать путем взвешенной оценки объективных фактов и внутренних переживаний. Они способны к осознанию своих чувств и установок и использованию их как основы для действия и суждений. Такие люди имеют здоровую самооценку и высокое самоуважение, но нуждаются в проработке некоторых проблем.

Для хорошей работы группы в ней должны присутствовать люди как с внешней, так и с внутренней ориентацией. Руководитель всегда может проверить, работает ли группа в режиме «здесь и сейчас», задав вопрос: «Что мы делаем в настоящий момент?»

Добрачное консультирование

Выбор супруга

Выбирая брачного партнера, христиан или христианка должны руководствоваться следующими принципами.

Выбирайте возрастающего христианина. Новый Завет предостерегает против

Приложение 16.4. Добрачное тестирование

Писание можно успешно применять в любом виде консультирования, в частности при подготовке к браку. Поскольку Слово Божье веками побуждало к пониманию, изменению поведения и принятию решений, его значение для добрачного консультирования трудно переоценить.

В моем консультировании по вопросам брака я применяю тест, который помогает будущим супругам выявить ключевые факторы для понимания реалистических требований к браку и оценке зрелости партнера. Очень часто пары вступают в брак, не имея объективного мнения друг о друге, так как роли, которые они играют до брака, слишком отличаются от супружеских ролей. Использование Библии как основы для оценки партнера помогает понять его действительную сущность, а не вступать в брак с поверхностными радужными представлениями друг о друге, как делает множество людей, в том числе христиане.

Тест составлен на основе Притчей - мудрой книги, предлагающей способы решения многих проблем. Книга Притчей касается разнообразных аспектов человеческих взаимоотношений, поэтому ее можно использовать для разработки целого ряда тестов. Поскольку важной целью добрачного консультирования является объективизация требований партнеров друг к другу, такое тестирование представляет особую ценность.

При тестировании консультант и консультируемая пара вместе читают Притчи 31:10-31 и обсуждают каждый стих. Для этого лучше использовать современный перевод Библии. Каждый партнер выполняет тест самостоятельно, оценивая как себя, так и будущего супруга (супругу) в аспектах, связанных с браком. Обсуждение первоначально касается значения каждого стиха, а затем, после завершения теста обоими партнерами, их ответов.

Итак, после того, как жених и невеста завершили тест, результаты тестирования сравниваются и обсуждаются. Поскольку библейский текст говорит о роли жены, имеет смысл сначала сравнить то, как оценила себя невеста, и ее оценку женихом. Затем та же процедура повторяется в отношении жениха. Консультант должен заострить внимание на причинах принятия решения по каждой характеристике: например, оба партнера указывают на наличие у одного из них определенного хорошего качества; на основании чего они это делают? Если указывается недостаток, консультанту следует обсудить, как такой недостаток может проявиться в браке.

Большое значение придается разнице между оценками себя и партнера, особенно когда самооценка по многим пунктам низкая, а оценка партнера, напротив, высокая. Такие различия указывают на возможность будущих конфликтов, хотя не исключен и взаимодополняющий эффект недостатков одного супруга и достоинств другого. Обсуждение должно включать эти вопросы в долгосрочной перспективе: как подобная разница в оценке может повлиять на брак годы спустя.

Конечно, данная анкета не исчерпывает возможностей применения Библии для консультирования по вопросам брака, но ее можно использовать в качестве хорошего начала для дальнейшей библейского анализа брачных партнеров. После первоначального тестирования можно продолжить более неформальное обсуждение, основываясь на других отрывках Писания. Например, консультант может добавить некоторые стихи, относящиеся к разводу и повторному браку, объяснив их своими словами. Разбора вышеупомянутого отрывка Книги Притчей обычно бывает достаточно, чтобы пара усвоила данный метод и продолжила библейскую оценку друг друга на основе других стихов без применения формального тестирования.

Идеальная жена/идеальный муж		Есть ли эти черты у моего избранника/моей избранницы?			Есть ли эти черты у меня самого?		
стих	черта характера	обычно	иногда	редко	обычно	иногда	редко
10	добродетельный характер	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	высокая оценка со стороны других	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	надежность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	способность воздавать добром	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	делает работу по дому	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	самопожертвование ради семьи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	встает рано (напр. чтобы кормить ребенка)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	мудро обращается с деньгами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	любит труд	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	прилежность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	предвидит возможные проблемы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	удовлетворенность своей жизнью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	щедрость к нуждающимся, нет эгоизма	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	заботится о спокойствии семьи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	поддерживает партнера и репутацию других	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	обеспечит семью в случае смерти супруга	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	обладает чувством личного достоинства	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	в общем живет счастливо	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	радуется достижениям супруга	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	полная посвященность Богу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	легко принимает похвалу от других	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

«преклонения под чужое ярмо» с неверными (2 Кор.6:14). В браке, где и муж, и жена - зрелые христиане, ожидается меньшее количество конфликтов.

Выбирайте того, кто с уважением относится к другим людям. Например, отношение человека к родителю противоположного пола показывает, как этот человек в будущем будет вести себя в браке.

Выбирайте того, кто не слишком критичен. «Что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь? Или, как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего»; а вот, в твоём глазе бревно? Лицемер! Вынь прежде бревно их твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего (Мф.7:3-5).

Выбирайте того, кто победил чувственные и материалистические побуждения. «Возлюбленные! Прошу вас, как пришель-

цев и странников, удаляться от плоских похотей, восстающих на душу» (1 Петр2:11). Похоть ведет войну против разума, эмоций и воли, делая нас слабыми и непостоянными. Другое побуждение, с которым надо бороться - приоритет материальных интересов. «Никто не может служить двум господам: Ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне (богатству)» (Мф.6:24). Христианину или христианке следует искать супруга (супругу), чья жизнь сосредоточена на Христе, а не на чувственных или материальных целях.

Выбирайте того, кто разделяет ваши взгляды на библейские роли мужа или жены.

Советы консультанту

Оцените степень преданности пары

Богу и друг другу. Решения следует принимать на основе их обязательств по отношению друг к другу, а не на основе эмоций. Принятие обязательств означает, что брачные партнеры готовы принять друг друга, понимая, что они несовершеннолетние. Обязательства зависят от любви, идущей прямо от Бога (греч. агапе), а не от физического влечения или даже нежных чувств (греч. филия). Любовь от Бога стремится к благополучию другого человека, не делает зла и ищет возможности совершить добро.

Помогите обратившейся к вам паре развить коммуникативные навыки. Еще до заключения брака надо научиться слушать супруга (супругу) во время конфликта, осознавать обоснованную часть жалобы и высказывать свое отношение как тактичный и взрослый человек.

Побуждайте пару основывать свои отношения на Библии. Духовная зрелость помогает стабильности брака, а Писание способствует принятию разумных реше-

ний. При возникновении разногласий Библию можно использовать в качестве «истины в последней инстанции». Существуют хорошие пособия для изучения Библии в связи с вопросами брака и семьи.

Обеспечьте пару информацией по вопросам сексуальных отношений. Многим парам необходимо приобрести знания по анатомии и физиологии мужчины и женщины, методам предохранения от беременности и техникам секса. Мало кто понимает, что приносящая удовлетворение сексуальная жизнь начинается не с полового акта, а с хорошего отношения супругов друг к другу. Мужчинам, возможно, надо напомнить о правилах личной гигиены, а женщинам - об использовании мазей. Расскажите о часто встречающихся трудностях: преждевременной эякуляции, импотенции и отсутствии оргазма.

Приложение 16.5. Общение в браке

Некоторые супруги после долгих лет брака так и не научились разговаривать друг с другом о своих чувствах. Иногда они рассказывают о том, что они чувствуют по отношению к супругу (супруге), другому человеку - другу, пастору или психиатру — но им необыкновенно трудно говорить о своих чувствах непосредственно друг другу.

Когда муж и жена приходят ко мне для совместной терапии, они обычно начинают рассказывать о своих чувствах мне, а не друг другу. В таких случаях я прошу того, кто говорит, повернуться к партнеру и выразить свои чувства ему.

Многие супруги говорили мне, что 45 минут, проведенные в моем кабинете, были единственным временем в течение недели, когда они искренне общались друг с другом. Но чем дольше они проходили психотерапию, тем легче им было близко и искренне общаться дома.

На первых сессиях брачного консультирования я, как правило, использую конфронтацию и директивный подход, однако впоследствии моя роль начинает все больше становиться ролью наблюдателя, в то время как муж и жена сами «лечат» друг друга. Я только вставляю отдельные замечания, чтобы указать им на то, что они упускают.

Некоторые пары, жалующиеся на импотенцию, после шести месяцев терапии общения восстанавливают сексуальную гармонию в браке, хотя вопросы секса обсуждались только изредка. Качество половой близости - индикатор уровня вербальной коммуникации супругов, а также их эмоциональной и духовной близости. Во многих случаях улучшение отношений с Богом ведет к улучшению ситуации в сексуальной сфере.

Брачное и семейное консультирование

В 1860 году разводом заканчивался только один из тысячи браков в год. Сейчас эта цифра составляет один на пятьдесят браков (Rascheke 1987; Cherlin 1989). В целом приблизительно треть браков заканчивается разводом (Balswick & Balswick 1989). В типичном консультационном центре половина клиентов обращается за помощью по поводу супружеских конфликтов, а еще одна четверть - по поводу проблем, связанных с браком. По оценкам специалистов, более 2 млн. супружеских пар в США несчастливы в браке и неудовлетворены им.

Библия требует физической верности в браке. Кроме того, многие христиане считают, что такие тексты, как Послание к Ефесянам 5:23-24 говорят о различии ролей мужа и жены в браке. В Библии семейные узы признаются священным. Подобно Церкви, которая будет жить всегда, потому что так повелел Господь, институт семьи тоже продолжает существовать несмотря ни на какие трудности.

Однако существование этих трудностей вызывает необходимость в консультировании по вопросам брака и семьи. Американская ассоциация брачного и семейного консультирования в последние годы значительно увеличилась в численности. Все больше психологов и психиатров начинают работать в этой области. Многие медицинские высшие учебные заведения ввели в свои программы соответствующий предмет. Психотерапевты, работающие в рамках таких светских направлений, как трансактный анализ, терапия реальности, поведенческая терапия, гештальт-терапия и даже психоанализ, проявляют растущий интерес к семейному консультированию. Журналы, публикующиеся по этой тематике, включают «Журнал брака и семьи», «Семейный координатор», «Семейные процессы» и «Журнал брачного и семейного консультирования».

Христианские консультанты всегда

стремились помочь людям применять библейские принципы в своей жизни для улучшения супружеских и семейных взаимоотношений. В настоящее время большая часть добрачного консультирования осуществляется пасторами-консультантами, которые, кроме того, включают соответствующие вопросы в свои проповеди. Все больше христиан, переживающих трудности в семейной жизни, обращается к профессиональным христианским специалистам (психиатрам, психологам и консультантам). Многим людям, имеющим супружеские проблемы, помогли семинары «Жизнь христианской семьи» Билла Готарда.

Функции нормальной семьи

Семья выполняет ряд важных функций. Прежде всего, семья обеспечивает потребность в любви. Для мужа и жены семья, кроме того, предоставляет возможность удовлетворения сексуальных потребностей. Еще одна очевидная функция семьи - рождение и воспитание детей. Семья также является эффективной экономической единицей. Наконец, семья предоставляет своего рода «полигон» для обучения религиозным, философским и социальным концепциям и методам и их проверки. В нормально функционирующей семье взрослые обладают достаточным психическим здоровьем и способны конструктивно соглашаться друг с другом или противоречить друг другу. Дисциплина в такой семье не доходит до крайностей, материальные нужды членов семьи обеспечиваются, общение открытое, а роли хорошо определены.

Большинство здоровых браков функционирует в трех ключевых измерениях. Первое из них - это власть: для семьи очень важно, кто в ней главный и как этот человек выполняет свои функции. Второе измерение - близость. Члены семьи и стремятся к близости друг к другу и боятся ее; изменение эмоциональных и географических расстояний между ними играет большую роль в жизни семьи. Третья важная область может быть названа включением/

Приложение 16.6. Норман Райт о брачном консультировании

Преподаватель Колледжа Биола и Семинарии Талбот Норман Райт является автором ряда книг и организатором национальных семинаров по вопросам брака и семьи. В одной из книг (Norman Wright 1979) он подробно рассматривает пять уровней близости, обсуждаемых в этой главе.

Две книги этого автора, в которых дается обзор его взглядов, должны быть в библиотеке каждого христианина. В книге «Брачное консультирование» («Marital Counseling» 1981) Норман Райт в краткой форме рассматривает свою стратегию брачного консультирования, в которой когнитивно-бихевиоральный подход сочетается с библейской перспективой. В «Добрачном консультировании» («Premarital Counseling» 1981) автор подробно обсуждает свою практику консультирования будущих супругов в церкви. Его подход включает групповое консультирование, чтение соответствующей литературы и индивидуальное консультирование.

исключением: она касается взаимоотношений с более дальними родственниками, друзьями и коллегами. В здоровой семье решения никогда не бывают статичными, они постоянно изменяются, чтобы обеспечивать потребности семьи на разных стадиях ее развития.

Психологически здоровые семьи обладают следующими пятью качествами. Дети из таких семей, как правило, вырастают счастливыми, эмоционально и духовно цельными людьми.

1. *Любовь.* Родители выражают искреннюю любовь друг к другу и к детям.
2. *Дисциплина.* Необходимые дисциплинарные меры осуществляются справедливо, быстро и соответствуют проступкам.
3. *Постоянство.* Родительские правила стабильны.
4. *Пример.* Родители соблюдают правила, выполнения которых они требуют от детей.
5. *Авторитет.* Авторитет родителей очевиден и соблюдается детьми; главной властью в семье обладает муж.

Типы браков

Браки можно классифицировать на ос-

нове различных критериев. При классификации на основе уровня близости браки подразделяются на привычно-конфликтные, безжизненные, пассивно-родственные, жизнеспособные и цельные (Cuber & Haroff 1963). Привычно конфликтный брак сохраняется в основном благодаря страху перед одиночеством, а иногда благодаря конфликтам. Безжизненный брак сохраняется ради детей; открытые конфликты в нем отсутствуют, но он лишен сильных чувств. Пассивно-родственный брак - «приятные» взаимоотношения, при которых супруги имеют некоторые общие интересы, но настоящая близость между ними отсутствует. В жизнеспособном браке хотя бы одна основная цель или область жизни является общей для супругов. Наконец, в цельном браке большая часть интересов, деятельности и целей разделяется обоими супругами.

Другой способ классификации браков - на основе типов личности супругов. Люди обычно женятся и выходят замуж за тех, кто отвечает как их сознательным требованиям, так и некоторым подсознательным ожиданиям. Например, мужчина с обсессивно-компульсивными чертами может жениться на женщине гистрионического типа, поскольку она помогает ему наслаждаться жизнью. Он, скорее всего, не осоз-

нает своей мотивации: просто она ему нравится. Другой пример: депрессивная женщина с мазохистскими чертами находит привлекательным параноидального типа с садистскими наклонностями, хотя и не осознает своего подсознательного желания причинять себе боль.

Цели и роли

При индивидуальном брачном консультировании, только один супруг обращается к консультанту за помощью, надеясь, что может найти путь решения семейных проблем. При кооперативном консультировании муж и жена посещают разных консультантов; последние могут иногда встречаться для обсуждения. При одновременном консультировании члены семейной пары посещают одного консультанта в разное время. При совместном консультировании муж и жена посещают одного консультанта как поодиночке, так и вместе.

Цели брачного консультирования

Брачное консультирование преследует следующие цели:

1. Разрешить межличностные конфликты и помочь паре научиться конструктивно соглашаться и не соглашаться друг с другом; улучшить коммуникацию между ними
2. Способствовать тому, чтобы как муж, так и жена удовлетворяли эмоциональные нужды друг друга.
3. Прояснить ролевые взаимоотношения.
4. Выработать в семье христианскую систему ценностей.
5. Повысить способность каждого супруга здоровым образом справляться с внешними и внутренними стрессами.

Роли брачного консультанта

Брачный консультант выполняет следующие функции.

1. Стимулирует здоровые взаимодей-

ствия.

2. Выполняет роль наблюдателя.
3. Участвует в семейных взаимодействиях.
4. Помогает смягчить деструктивную силу конфликта; поощряет сочувствие; помогает паре понять, что они «играют в одной команде».
5. Помогает супругам увидеть реальные конфликты; оспаривает отрицания и рационализации; выявляет деструктивные игры типа «Смотри, что ты заставил меня сделать», «Если бы не ты», «Видишь, как я стараюсь», «Это ужасно», «Я только хочу помочь тебе», «Бедная я», «Ударь меня». Консультант должен следить за тем, чтобы супруги не вовлекли его в игру «Заседание суда», при которой каждый из них пытается привлечь его на свою сторону.
6. Иногда обучает.
7. Является моделью психологического здоровья.

Особые проблемы брачного консультирования

Обычно люди обращаются к консультанту за помощью в разрешении ролевых конфликтов, финансовых проблем, сексуальных трудностей, конфликтов с родственниками и проблем с детьми. Христианский консультант должен помочь супругам лучше понять роли, отведенные мужу и жене в Писании. В здоровом браке роли четко определенные, но гибкие. Часто консультанту приходится выступать в роли учителя, чтобы помочь супругам разрешить сексуальный конфликт. Некоторым молодоженам надо разъяснить, что для достижения полноценных физических отношений требуется время.

Другие пары требуют помощи в разрешении финансовых трудностей, возникших из-за неправильного планирования и составления бюджета или в проблемах с детьми, появившихся из-за того, что в семьях родителей супругов были приняты разные стили воспитания.

Приложение 16.7. Качества, необходимые христианскому консультанту

Принятие. Для людей, ищущих помощи, необходимо, чтобы консультант принимал их такими, какие они есть. Эффективный консультант понимает, что проблемы - нормальная часть жизни, и что Бог использует их для того, чтобы указать нам правильный путь. Безусловное принятие - залог роста человека.

Хороший навык слушания. Эффективный консультант слушает с интересом и проявляет теплоту в своем поведении и выражении лица. Он позволяет консультируемому закончить рассказ о своем видении проблемы, не прерывая его, и только потом помогает ему понять сущность проблемы.

Владение соответствующими техниками. Эффективный консультант владеет нужным методом и знает, когда его надо применить. В каких-то случаях осторожный вопрос принимается, а прямое утверждение отвергается; в других случаях следует использовать конфронтацию.

Использование Писания и молитвы. Набожный консультант знает, когда и как применять библейские тексты. После установления терапевтического альянса может быть очень полезно указать на соответствующий данной проблеме отрывок Писания. Хорошее действие на консультируемых оказывает размышление над соответствующими стихами из Библии и молитва, произнесенная в нужное время.

Индивидуальный подход. Согласно Глассеру (Glasser 1965), большинство людей, нуждающихся в психологической помощи, не смогли удовлетворить две основные жизненные потребности: потребность в любви и потребность в самоуважении. Теплый, любящий, заботливый консультант может помочь восполнить эти нужды. Когда люди чувствуют, что консультант переживает за них и их проблемы, они становятся более честными и открытыми.

Стойкость. Эффективного консультанта невозможно шокировать. Консультируемые должны свободно выражать свои проблемы и чувство вины. Если консультант шокирован признаниями клиента, тот побоится откровенно рассказать о своих проблемах, которые таким образом останутся невыясненными. Христа не возмущало то, что ему говорят, потому что Он «Сам знал, что в человеке» (Ин.2:25). Например, разговаривая с самарянкой у колодца, он не был шокирован ее прошлым; Его общение с ней было непосредственным и плодотворным (Ин. 4).

Уверенность. Эффективный христианский консультант уверен в помощи Христа, своем даре, полученном от Христа, и в том, как Христос может изменить человека. Консультант должен давать людям реалистическую надежду, что им можно помочь. «Итак, не оставляйте упования вашего, которому предстоит великое воздаяние. Терпение нужно вам, чтобы, исполнивши волю Божию, получить обещанное».

Чувство юмора. Так как консультанты каждый день имеют дело с серьезными проблемами, для восстановления сил им необходимо чувство юмора. Эффективный консультант часто поощряет чувство юмора в других. Например, обсессивно-компульсивного клиента можно научить смеяться над своим перфекционизмом.

Иногда встречаются совершенно специфические проблемы. Например, консультант вдруг понимает, что обратившаяся к нему садомазохистская пара «находит счастье в своем несчастье» и не собирается

меняться. При так называемом «синдроме жены алкоголика» женщина последовательно выходит замуж за одного алкоголика за другим. Если ее муж перестает пить, она разводится с ним и выходит замуж за

Приложение 16.8. Частный случай: когда уходит любовь

Двадцатидевятилетняя женщина, которую я буду называть Джун, обратилась ко мне за консультационной помощью. Во время нашей первой сорокапятиминутной сессии она рассказала мне о своем муже. Подобно многим психически больным, муж Джун воспринимался властной гиперпекающей матерью и слабавольным пассивным отцом. Мать баловала его всю жизнь, исполняя все его желания. Кроме того, она принимала за него практически все решения, что развило в нем крайнюю пассивность и безволие. Он был женат прежде, так что брак с Джун был его вторым браком. Он довольно много пил, регулярно курил марихуану и прогуливал работу по крайней мере раз в неделю, оправдывая это болезнью. Почти все свое свободное время он проводил с друзьями, оставляя жену в одиночестве.

Сидя у меня в кабинете, Джун говорила, что разведется, если я не смогу коренным образом изменить поведение ее мужа в ближайшие несколько недель. Предполагалось, что я сделаю это, несмотря на то, что он отказался посещать мои консультации.

В действительности в случае неудачного брака у человека есть только три выхода: (1) развестись (наиболее неразумный выход); (2) переносить тяготы брака без попыток что-либо изменить (также неразумный выход, но все же лучше, чем развод); и (3) забыть о личных обидах и раздражении и постараться построить по-настоящему хороший брак на основе существующего (единственно разумное решение).

Джун была уверена, что ей надо развестись с мужем, потому что она разлюбила его. Я попросил ее в течение следующих двух недель вести себя так, как будто она его любит, и посмотреть, не вернется ли чувство. Она решила попробовать. Ей даже пришло в голову несколько хороших идей относительно того, как именно поступать в таком случае.

На следующих сессиях мы занимались ее собственными проблемами. Для меня не было неожиданностью, что по типу личности Джун очень походила на властную мать своего мужа. Джун стала находить способы передать руководство семьей в руки мужа. Она начала вести себя так, будто доверяла ему в финансовых вопросах (хотя на самом деле это было не так).

К своему изумлению, уже через неделю она почувствовала, что любовь к мужу воз-

вращается к ней. Реакцией мужа на изменившуюся ситуацию было усиление его ответственности за семью. Он даже захотел ходить с ней на консультации.

Они посещали мои консультации вдвоем (как и следует для эффективного брачного консультирования) раз в неделю в течение нескольких месяцев. После трех сессий, на которых мы втроем открыто обсуждали ситуацию, муж Джун с горечью и слезами понял, что он не более, чем взрослый избалованный ребенок, который нашел в жене замену матери. Это понимание привело к личностному росту: он в первый раз принял на себя ответственность взрослого человека, в то время как Джун ослабила свое материнское влияние.

Они оба научились распознавать свой гнев и освобождаться от него, разговаривая друг с другом, не позволяя ему накапливаться внутри и заставлять их совершать необдуманные поступки. Я указал им на следующий отрывок из Писания: «Гневаясь, да не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем». Супруги никогда не должны ложиться спать с чувством гнева в сердце. Вместо этого надо сесть и спокойно и открыто обсудить спорный вопрос. Результатом такого поведения будет доверие и единство.

Я не приписываю себе честь открытия метода возрождения любви путем таких действий, как будто уже любишь. Этот метод Сам Бог описывает в Откровении 2:4-5. В этом отрывке из Писания Христос одобряет местную церковь в Эфесе за несколько вещей, но затем говорит, что осуждает их за то, что они оставили первую любовь.

Затем Христос указывает им три шага, которые помогут им снова найти ту любовь, которую они чувствовали к Нему: (1) «Вспомни, откуда ты ниспал». Христос хочет, чтобы они вспомнили то время, когда они его любили. (2) «Покайся». Христос просит их решить полюбить Его снова. (3) «Твори прежние дела». Христос предлагает им делать то же, что они делали, когда любили Его. Он знает, что чувство любви вернется, если они будут поступать так, как будто любят.

Когда Джун в первый раз пришла ко мне, она хотела получить развод. Через полгода после завершения терапии я получил от нее и ее мужа письмо, в котором они благодарили меня за помощь: им удалось предотвратить катастрофу и создать счастливую семью.

очередного алкоголика. На сознательном уровне она может постоянно критиковать своего мужа за алкоголизм, однако ее подсознательное желание - быть женой алкоголика, который жестоко с ней обращается.

Еще одна проблема состоит в отсутствии баланса между зависимостью и независимостью. Наконец, обратимся к проблеме признания. В какой степени надо признаваться супругу в прошлых грехах? На этот вопрос невозможно ответить однозначно, но консультант может помочь исследовать возможные подсознательные мотивы (например, желание причинить боль партнеру), лежащие в основе желания «исповедаться».

Советы брачным консультантам

Когда к вам на консультацию по вопросам брака приходят супруги, на первом же сеансе определите цели консультирования. Цели, которые пара собирается достичь, должны быть реалистичными.

Объясните супругам, что каждый из них должен поставить своей целью изменить самого себя, а не стараться изменить своего партнера.

Помогите паре наладить общение. Прежде всего надо научить их слушать друг друга, затем - признавать элементы истины в том, что говорит партнер. Даже в несправедливом обвинении обычно содержится какая-то часть истины. Выслушав обвинение партнера и выделив его истинную часть, муж (жена) должны представить свой взгляд на ситуацию.

Помогите парам возрасти во Христе и Его любви. Без Христа супруги даже консультирование могут использовать только для того, чтобы научиться изощреннее ранить друг друга. Возрастание во Христе помогает стать менее эгоистичным и таким образом автоматически решает некоторые проблемы. Легко наладить жизнь с человеком, личность которого характеризуется любовью, радостью, миром, терпением, добротой, верностью, мягкостью и само-

контролем. Плоды духи становятся чертами характера тех, кто знает Христа и растет в Нем.

Пробуйте применять различные методы. Например, предложите мужу и жене составить перечень того, что им нравится и не нравится друг в друге; потом пусть они прочтут записи друг друга. Они также могут составить перечень нужд партнера и возможной помощи в их удовлетворении или своих собственных нужд и способов их удовлетворения. Предложите супругам поделиться друг с другом тем, что их сильнее всего занимает или беспокоит. Полезно научить пару: использовать в диалоге фразы, начинающиеся с «я», а не с «ты» (в последнем случае фраза превращается в обвинение); выражать свои чувства (например, «мне неприятно, когда ты...»); оставаться в настоящем времени; ругать за проступок, а не за характер; обсуждать только один вопрос за один раз; не откладывать обсуждение конфликта; разговаривать друг с другом как взрослые люди (контролировать агрессивные эмоции и поведение).

Этика в консультировании и психотерапии

В последние годы в обществе наблюдается растущая озабоченность этическими аспектами консультирования и психотерапии. В нескольких популярных фильмах изображалось, как мужчина-психотерапевт вступает в сексуальную связь с клиенткой. Хотя данная проблема, несомненно, относится к области профессиональной этики, такие случаи встречаются редко. Для христианских консультантов более актуальны другие этические моменты, например, сохранение конфиденциальности консультаций.

МакЛемор (MacLemore 1985) отмечает, что этика является областью философии, а психотерапия не только использует научные методы, но и мотивирует клиента к принятию некоторых философских допущений. Философское мировоззрение по

Приложение 16.9. Библейские примеры хорошего консультирования

Чтобы стать хорошим консультантом, надо изучать примеры консультирования, приведенные в Библии. Первым вспоминается Соломон. Книга Притчей, авторство которой приписывается Соломону, содержит много мыслей Бога относительно консультирования. В этой сокровищнице мудрости христианский консультант находит советы по развитию мудрости, воспитанию детей и поддержанию психического здоровья. Соломон использовал директивный подход, потому что его мудрость была мудростью Бога.

В Новом Завете примером хорошего консультанта является Павел. В его посланиях ранним церквам можно найти идеи, позднее развитые Фрейдом. Фрейдовское *id* приблизительно соответствует библейскому понятию «ветхого человека», суперэго - совести, а эго - воле. Павел пишет: «Ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохраняются без порока». Он имеет в виду тело, душу (разум, эмоции и волю), дух, плоть, достойный, но слабый закон разума, грешный закон плоти, высший закон Духа, вечный закон смерти и взаимозависимость всех этих факторов.

Иисус Христос, конечно, был Консультантом консультантов. Мы все должны учиться у Него, потому что Он обладал совершенным пониманием человеческих проблем и способностью поделиться этим знанием с другими. Он лучше всех умел задавать вопросы, использовать их для обучения, порицать безответственное поведение, и помогать другим в понимании их проблем. Он проявлял искреннее участие, что помогало людям почувствовать себя достойными. Его теплота и любовь способствовали решению проблем, не чувствуя себя под угрозой. В зависимости от ситуации Он придерживался фактов, осуждал или проявлял дружелюбие.

Иисус Христос мог консультировать других благодаря Его тесным отношениям с Богом-Отцом и пониманию человеческих проблем. Он не только знал, что нужно людям, чтобы решить их проблемы, но и знал, как побудить их к изменению. Часто Он формулировал принципы или план решения проблем того или иного человека.

Христос был совершенным консультантом. Он знал, когда быть директивным, а когда применять внушение. Он знал, когда обращаться к прошлому, а когда - к настоящему. Он понимал важность эмоций, но также знал, как изменить поведение.

своей природе субъективно и не подвластно научной проверке. В случае христианского консультирования библейские и теологические взгляды консультанта оказывают влияние на ту философию, которую он передает клиенту.

Один из этических аспектов консультирования, на которых останавливается Маклемор, относится к почти неуловимому принуждению, которому клиент подвергается при консультировании. До какой сте-

пени согласие клиента на оказание на него воздействия является информированным согласием? Представляет ли себе клиент, насколько продуктивен данный ему совет? Осведомлен ли он об альтернативах, преимуществах и недостатках предложенного ему совета?

Кроме того, христианские консультантам не следует забывать о проблеме непрофессионализма в консультировании. В 1979 году известный писатель и пастор

Джон МакАртур, пастор Церкви Благодати в Калифорнии, был обвинен в содействии самоубийству одного молодого человека. Хотя МакАртура в конце концов оправдали, этот случай показывает всю тяжесть ответственности, которую пасторы и христианские консультанты несут за результаты консультирования. Большинство судебных дел по поводу непрофессионализма касаются не намеренного нанесения

ущерба клиенту, а недостаточной помощи (халатности) (MacLemore 1985). Это одна из причин, почему так важна хорошая подготовка в области консультирования. Конечно, преимущества хорошего образования гораздо шире, чем просто возможность избежать судебного процесса. Хорошая подготовка - залог успешной и эффективной работы консультанта.

Литература

- Back, K. 1982. *Beyond words*. New York: Sage.
- Balswick, J., & J. Balswick. 1989. *The Family*. Grand Rapids: Baker.
- Barna Research. 1987. *Combined data analysis of teen sexuality in the evangelical church*. Glendale, Calif.: Barna Research Group.
- Cherlin, A. 1989. *Marriage, divorce, remarriage*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Cuber, J., & P. Haroff. 1963. The more total view. *Marriage and family living* 25: 140-145.
- Davies, J. 1984. Small groups: Are they so new? *Christian Education Journal* 5: 43-52.
- Dibbert, M., & F. Wichern. 1985. *Growth groups*. Grand Rapids: Zondervan.
- Glasser, W. 1965. *Reality therapy*. New York: Harper & Row.
- Griffin, E. 1982. *Getting together*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Hartman W. 1987. *Five audiences*. Nashville: Abingdon.
- Kephart, W. 1981. *The family, society, and the individual*. Boston: Houghton Mifflin.
- Kinsey, A. et al. 1953. *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: Saunders.
- McLemore, C. 1985. Moral and ethical issues in treatment. In: *Baker encyclopedia of psychology*, ed. D. Benner. Grand Rapids: Baker.
- Meier, P. 1977. *Christian child-rearing and personality development*. Grand Rapids: Baker.
- Raschke, H. 1987. Divorce. In: *Handbook of marriage and family*, eds. M. Sussman and S. Steinmetz. New York: Plenum.
- Ratcliff, D. 1984. A premarital counseling inventory based upon Proverbs 31. *Journal of Pastoral Practice* 7: 46-49.
- Rogers, C. 1970. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- Snyder, H. 1975. *The problem with wineskins*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Snyder, H. 1980. *The radical Wesley*. Downers Grove: Inter-Varsity.
- Wright, H. 1979. *The pillars of marriage*. Glendale, Calif.: Regal.
- Wright, H. 1981a. *Marital counseling*. Denver, Colo.: Christian Marriage Enrichment.
- Wright, H. 1981b. *Premarital counseling*. Chicago: Moody.

Послесловие

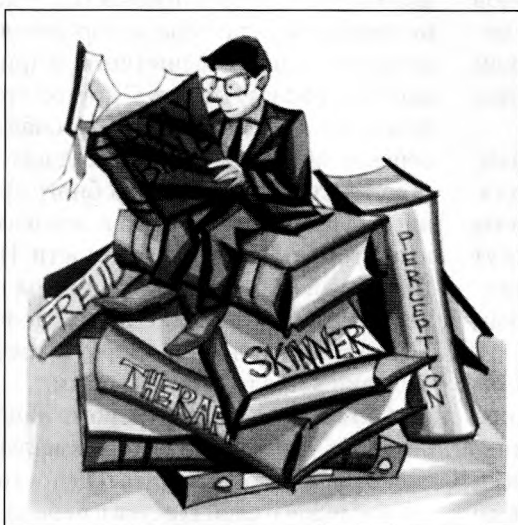
Мы надеемся, что эта книга помогла вам понять, как именно вы можете применить психологические знания в своей личной христианской жизни и в жизни вашей церкви. С помощью психологии можно выявить проблемные области и найти способы их решения.

Однако здесь настало время предупредить о том, что психология ни в коем случае не должна стать средоточием жизни или работы христианина. Единственная основа, на которой строится жизнь - Иисус Христос. Рост каждого христианина и церкви в целом осуществляется только через молитву, изучение Библии и ежедневное общение с Господом. Однако психология может помочь в этом процессе. Только через работу Святого Духа мы способствуем построению Царства Божьего, однако Бог может использовать открытия психологов для помощи в этом процессе.

Многие идеи, представленные в этой книге, являются рекомендациями, а не окончательными решениями. Возможно, вам придется экспериментировать и усовершенствовать их, прежде чем применить на практике. Теории, на которых они основаны - не неизменные законы, а руководящие принципы, базирующиеся на наиболее успешных научных разработках. Психологическая наука непрерывно развивается, а ее теория

постоянно изменяется, поэтому эта книга не претендует на исчерпывающее освещение материала. Впрочем, такова любая книга по психологии, потому что в этой жизни мы не способны постичь всю полноту Божьего знания. Возможно, что эта книга все же поможет вам в вашей жизни и работе. Ее авторы молятся за это.

В заключение мы хотим снова отметить центральное место Библии в использовании и понимании психологии. Приведенная ниже «рецензия», написанная одним из авторов, подчеркивает этот важный аспект.



Библия - загадочная книга: в ней отсутствует указание на автора или хотя бы издателя. Загадочно уже само ее название: оно означает «священная книга». В этой книге мы находим сочетание истории, поэзии и эпистолярного жанра, беспрецедентное как по литературной ценности, так и по психологической глубине. Будучи по своей сути религиозным трактатом, она в действительности гораздо шире по тематике и касается всех аспектов жизни, включая психологию.

Библия представляет собой сборник большого количества более коротких книг, для некоторых из которых вскользь указывается автор, тогда как другие остаются анонимными. Из-за отсутствия авторства и указания издателя создается впечатление, что авторы хотят остаться в тени; возможно, это означает, что написанием книги руководил некий неизвестный автор. Действительно, постоянство основной идеи, красной нитью проходящей через весь текст, указывает, что за содержанием книги стоит одна личность.

Библия начинается с интригующего описания о ранней истории земли и человечества, включая крайне интересный, но очень сжатый рассказ о происхождении Земли. За первой частью книги, озаглавленной «Бытие», следует пространное и детальное изложение обычаев и законов раннего иудейства. Хотя этот раздел несколько тяжеловат для восприятия, в нем можно отыскать интересную информацию из области психологии и морали.

За разделом, посвященным законам, снова следует обзор истории Израиля. Ярко и реалистично написанные портреты исторических личностей, кроме того, несут большую смысловую нагрузку в отношении природы человека и личностной психологии.

Приблизительно в середине сборника помещены несколько поэтических произведений, включая поэму о страданиях и книгу, состоящую из ряда песен. За песнями следует сборник наполненных глубоким

смыслом притч и кратких мудрых изречений. Вновь подчеркнем, что здесь можно найти ценные психологические сведения, предвосхищающие многие открытия современной науки. Одни из поэтических книг называется «Экклезиаст» и представляет собой довольно мрачное изложение философских истин. То же самое относится к другой книге этого цикла, носящей название «Плач Иеремии». Первая часть Библии завершается рядом книг, называемых «Книгами Пророков».

Вторая часть Библии короче первой и, в отличие от нее, называется «Новым Заветом» (первая часть носит название «Ветхий Завет»), Название второй части вводит читателя в некоторое заблуждение, так как она была написана около двух тысяч лет назад. Вероятно, она названа «новой» по отношению к более древнему Ветхому Завету, или же прилагательное «новый» относится к новому стилю жизни, который описывается буквально во всем тексте Нового Завета.

Новый Завет открывается несколькими книгами, посвященными жизнеописанию человека по имени Иисус. Судя по всему, Иисус был необыкновенным человеком, способным совершать чудеса и, как неоднократно утверждается в тексте, являющимся одновременно человеком и Богом. В этой части книги отмечается некоторая недоработка редактора, которому следовало бы соединить воедино четыре приведенных биографии Иисуса. С другой стороны, возникает ощущение, что подобная редакторская обработка могла ухудшить качество текста, поскольку эти биографии написаны разными авторами и освещают разные стороны жизни и личности Иисуса. Подобный многоплановый подход применен также и в Ветхом Завете, где в книге «Паралипоменон» постоянно встречаются отсылки к предыдущим книгам.

Оставшаяся часть Нового Завета составлена из писем, в которых излагаются события, касающиеся деятельности группы последователей Иисуса в период непосредственно

редственно после его гибели. По словам его последователей, Иисус после смерти воскрес; в Библии представлены доказательства этого утверждения. Хотя на первый взгляд оно кажется невероятным, рецензент полностью с ним согласен. Как жизнеописания Иисуса, так и упомянутые выше письма несут массу ценных психологических и религиозных сведений и заслуживают внимательного изучения.

Хотя в целом Библия производит прекрасное впечатление, необходимо высказать и критические замечания. Люди, не верящие в Бога, вероятно, найдут назойливым последовательно развиваемое в ней теистическое мировоззрение. Недостатком

также является отсутствие индекса. Кроме того, во время чтения некоторых разделов рецензент периодически ощущал беспокойство, связанное с необходимостью изменить свою жизнь. Вообще необходимость изменений является основной темой книги.

В заключение необходимо отметить, что данная книга, как с психологической, так и с других точек зрения неизмеримо лучше всего, что когда-либо читал рецензент. Библия наполнена психологическими знаниями; именно с нее должна начинаться интеграция психологии и христианства. Эту прекрасную книгу, можно рекомендовать всем читателям без исключения.

Введение в психологию и консультирование – книга, которая совмещает классическую психологическую теорию с христианским мировоззрением и христианским психологическим консультированием.

В книге разбираются следующие темы:

- ◆ Психология личности
 - ◆ Классическая психологическая теория
 - ◆ Биологические основы поведения
 - ◆ Эмоции и мотивация
 - ◆ Память, мышление и самооценка
 - ◆ Ощущения и восприятие
 - ◆ Социальная психология
 - ◆ Развитие в детстве
 - ◆ Развитие в подростковом и взрослом возрасте
 - ◆ Психология религии
 - ◆ Психология аномальных состояний
 - ◆ Психотерапия и психотерапевтическое консультирование
 - ◆ Групповое и семейное консультирование
-

Книга включает более ста практических приложений, рассказывающих о христианском психологическом консультировании, его основателях, идеях и методиках. Текст сопровождается большим числом иллюстраций.

Введение в психологию и консультирование – незаменимый учебник для студентов, изучающих психологию и полезный справочник для практикующих психологов-консультантов.

Пол Майер и **Фрэнк Минирт** – руководители психиатрической клиники Минирт-Майер, Ричардсон, штат Техас.

Фрэнк Уичерн – психолог и преподаватель психологии и консультирования в университете Амбер, Даллас, штат Техас.

Дональд Раткилф – редактор книги, преподаватель психологии колледже Тосса-Фолс, штат Джорджия.



Духовная Академия
Апостола Павла