

Предисловие

Эта книга исследует сравнительно новый предмет. В последние годы психологическое консультирование приобрело огромное значение. Не только декан, лучший студент которого провалился на экзамене, или ректор, к которому обратился робкий первокурсник, страдающий комплексом неполноценности, но и священник, призывающий паству, и директор молодежного лагеря, учитель, работающий с шестиклассниками или выпускниками колледжа, — короче, бесчисленное множество людей разных профессий обнаруживают, что вынуждены оказывать психологическую помощь, хотя бы они того или нет. «Руководитель», «консультант», «друг» — мы все являемся ими, когда общаемся с людьми, и происходить это может довольно часто.

Важность психологического консультирования, озвученная некоторыми преподавателями, стала толчком к написанию книги, посвященной этой теме. Конечно, консультирование — это искусство, но искусство, которому можно специально обучиться и которому можно совершенствоваться, причем больше, чем в музыке или живописи. Так как люди — это та среда, в которой все мы работаем.

В настоящей книге я опираюсь на новое понимание личности, предложенное такими авторитетными психотерапевтами, как Фрейд, Юнг, Ранк и Кункель (Kunkel)¹. Я особо обязан появлением этого исследования мудрости и проницательности Альфреда Адлера, с которым я имел честь вместе учиться, лично общаться и дискутировать. В психологическом консультировании, конечно, не применяется техника этих психотерапевтов как таковая, но можно воспользоваться их открытиями для выработки собственного понимания людей.

В основу настоящей книги легли лекции на тему «Консультирование и коррекция личности», которые были прочитаны для преподавателей институтов на семинарах Методистской епископальной церкви в Северной Каролине и Арканзасе летом 1937 и 1938 гг. Я выражаю глубокую признательность участни-

¹ Фриц Кункель (1889—1956) — немецкий психиатр, психолог, ученик А. Адлера. — *Прим. ред.*

кам вышеупомянутых семинаров за их доброжелательность и помощь, оказанную при совместном исследовании проблемы. Особую благодарность хочется выразить д-ру Александру (W. M. Alexander) и г-ну Бойду Мак-Кеону (Boyd McKeown). Надеюсь, что использование примеров из моей личной практики, которыми я дополнил книгу, сделает ее более живой и пригодной к использованию другими консультантами.

Я питаю надежду, что эта книга не только поможет читателю совершенствоваться в технике консультирования, но и будет способствовать пониманию им собственных проблем. Первая и третья главы специально спланированы так, чтобы помочь читателю осмыслить особенности своей личности, чтобы стать более творческим, а также научиться выражать себя в окружающем мире наилучшим образом.

В силу новизны сферы психологического консультирования наши выводы должны рассматриваться не как окончательные, а как экспериментальные, как первый шаг к интеграции практического опыта и теоретических знаний.

Большую помощь в создании настоящей книги мне оказал доктор Гарри Боун (Harry Bone). Также глубокую признательность хотелось бы выразить профессору Паулю Тиллиху, чья эрудиция и понимание человеческой природы помогли мне в изложении предмета. Особая благодарность Генри Питней ВанДазену (Henry Pitney VanDusen), д-рам Виктору Обенхаузу (Victor Obenhaus), Дэвиду Робертсу (David Roberts), Е. Мак-Кланг Флемингу (E. McLung Fleming) за советы при написании отдельных глав книги. Флоренс ДеФрис Мэй оказывала всестороннюю помощь и, что особенно важно, показала мне, какой огромный творческий потенциал может раскрыть в человеке любовь.

Ролло Мэй
Верона, Нью-Джерси

*Посвящается
Бобу и Роджеру, Ли и Хелен,
а также всем моим клиентам,
чьи имена встречаются на страницах книги*

Введение

СФЕРА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Произошедшие за последние годы открытия в различных областях привели к появлению особого вида деятельности, который получил название консультирование. Практика помощи советом, консультацией, руководством, выражением симпатии и ободрения, причем неформально (в качестве друга) и профессионально (священник – прихожанину, доктор – пациенту, учитель – ученику) известна издревле. Суть современной практики консультирования состоит в попытке сделать эту помощь более эффективной, основываясь на знаниях о человеческом характере, его формировании, совершенствовании и изменении, выработанных в русле различных направлений современной психологии. В настоящее время образовалась ниша, которую должны занять консультанты, прошедшие подготовку и обладающие необходимыми чертами характера, т.к. множество людей нуждается в такой помощи, которую не могут оказать специалисты в других областях. Говоря более конкретно, если человек болен физически, ему требуется врач; если у человека душевная болезнь или он не может контролировать свои поступки, что может быть вызвано как органическими, так и психологическими причинами, такому человеку нужна помощь психиатра (врача, специализирующегося на заболеваниях нервной системы и обученного психотерапии); если же у человека личностные проблемы, которые являются психологическими, и не имеют физических оснований, то ему следует обратиться к консультирующему психологу или непрофессиональному психотерапевту² (не медику). Если человек незрелый и неопытный, он нуждается в обучении и наставнике.

² «Lay» psychotherapist – терапевт, педагог или другой специалист в области психического здоровья человека, не имеющий медицинского образования. – *Прим. ред.*

Поле деятельности консультанта лежит между двух вышеописанных профессий, и он использует часть методов каждой из них. Наставник (светский или религиозный) имеет дело с «нормальными» индивидами и концентрируется на процессе роста и развития — интеллектуального, морального или духовного. Консультирующий психолог работает главным образом над проблемами коррекции или переобучения индивида, имеющего серьезные трудности в приспособлении к окружению и нуждающегося в продолжительном лечении. Однако провести четкую грань между потребностями индивида в «наставничестве» и «переобучении» невозможно. Вопросы коррекции и дисциплинарные проблемы являются, согласно статистике, обычной частью работы учителя, а психолог-консультант в той или иной мере использует эффективные образовательные методики в соответствии с потребностями конкретной ситуации. Консультант имеет дело с проблемами, которые слишком сложны, чтобы их можно было решить в обычном образовательном процессе, как бы между прочим, но не настолько серьезны, чтобы прибегать к индивидуальной специализированной помощи психотерапевта. (Собственно говоря, существует много типов проблем, которые могут быть разрешены как консультантом, так и психотерапевтом; в подобных случаях относительная недоступность последнего по финансовым или территориальным причинам увеличивает потребность в квалифицированных консультантах.)

Консультирование — это скорее не профессия, а техника или искусство, которое должно применяться как часть более широких обязанностей специалистов, деятельность которых предполагает длительное общение с людьми, например, в работе врачей, учителей, директоров школ, деканов, священнослужителей, пасторов и социальных работников. («Психиатрическая социальная работа» — одна из специализаций социальных работников, имеются специальные учебные курсы и стандартные тренинги обучения науке и искусству помощи людям, что, как мы надеемся, вскоре будет восприниматься всерьез представителями других вышеперечисленных профессий.) Естественно, возможность получения консультации специалиста той или иной специальности зависит от наличия свободного времени,

предпочтений, особенностей личности, а также от доступной индивиду информации.

Настоящая книга — пока одна из немногих на данную тему — затрагивает очень важную тему: взаимосвязь религии и психического здоровья и будет полезна как прошедшим обучение специальности консультанта, так и широкому кругу читателей. Автор книги, имеющий высокую квалификацию, а также обладающий обширными теоретическими знаниями и большим практическим опытом в нескольких областях, смежных с исследуемой, повествует об особенностях своей работы. Он вполне оправданно отказывается от специальных психотерапевтических техник, которые не могут быть применены в работе консультанта, а свободно и, абстрагируясь от различных «школ», описывает те концепции, которые наиболее эффективны и полностью применимы в консультировании. Автор опирается на свой реальный опыт консультирования и, несмотря на то что этот метод пока не получил широкого распространения, он несет в себе искренность и жизненную конкретность. В заключение хотелось бы отметить, что автор предлагает несколько оригинальных идей — теоретических и практических — касательно отношений между религией и психологией.

*Гарри Боун, консультирующий психолог
Нью-Йорк*

Часть первая

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

«Непознанная жизнь недостойна самой себя».

Сократ

«Я понял, что все, чего я боялся, не таит в себе ничего плохого или хорошего, что приписывал им мой разум».

«Он, понимающий себя и свои эмоции, любит Бога и чем больше любит, тем лучше он понимает себя и свои эмоции».

Спиноза

«Вещь, которая истолкована, перестает интересоваться нас.

Что подразумевал Бог, который давал Сократу совет: “Познай себя!” Может быть, это означало: “Перестань интересоваться собою! Стань объективным!”».

Ницше

Глава 1

ИСТОЧНИК ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ

Джордж Б. произвел на меня прекрасное впечатление, когда впервые пришел в мой кабинет. Он был выше 180 сантиметров ростом, имел хорошее телосложение, был статным и привлекательным. Его рукопожатие было теплым, но в то же время довольно крепким. Во время разговора он не отводил взгляда, говорил медленно, контролируя себя.

Его проблема заключалась в глубокой неудовлетворенности студенческой жизнью. Это было тем более удивительно, что, судя по внешности, Джордж принадлежал к тому типу людей, которые очень успешно вписываются в студенческую среду. Будучи уже второкурсником, он подумывал о том, чтобы бросить учебу. В течение последних недель ему становилось все труднее концентрироваться на учебе, он страдал от общей нервозности, причину которой не мог определить. Он перешел с факультета физического воспитания на факультет гуманитарных наук, но это не помогло. Причиной этого перехода, по словам Джорджа, был низкий моральный уровень, царивший на прежнем факультете. Он отметил с отвращением, что тренер пил пиво во время одного из походов команды, в которой состоял и Джордж. Фактически, Джордж осуждал весь факультет, он даже написал письмо, в котором показал все замеченные недостатки.

Как консультант я, конечно, не останавливал его и позволил высказаться. Он стал рассказывать мне о своей неудовлетворенности религиозной работой в кампусе, ей, по его словам, не хватало эффективности. Джордж высказал желание заняться студенческой религиозной работой и реформировать ее — в этот момент его голос, прежде спокойный и сдержанный, задрожал от сильных эмоций. Стало очевидно, что он глубоко религиозный человек в обычном понимании этого слова.

Я расспросил Джорджа о его друзьях — эта сфера всегда является хорошим показателем способности личности к адаптации и уровне приспособленности к окружающей среде. Джордж ответил, что чувствует себя в общезжитии одиноко. Он недолюбливал своего соседа-первокурсника, который постоянно раздражал его по разным мелочам, в частности тем, что поздно ложился спать. Джордж поклялся отучить соседа от этой вредной привычки, даже если ему придется бить его каждый вечер. Что касается отношений с противоположным полом, выяснилось, что Джордж встречается с одной из самых привлекательных девушек в кампусе, но он считает, что она слишком легкомысленна, и ее необходимо изменить, дабы она больше внимания уделяла серьезным вещам. Один из самых престижных студенческих клубов предложил ему членство в своих рядах и эту тему он обсуждал во время наших встреч. Его способности к учебе в колледже были посредственными, хотя Джордж утверждал, что заставляет себя усиленно заниматься.

Этот молодой человек приближался к кризису в своем личностном развитии. За несколько месяцев его состояние значительно ухудшилось. Его внутреннее напряжение нарастало все сильнее и причиняло ему такое беспокойство, что сконцентрироваться на учебе становилось уже просто невозможно; у него также появилось расстройство сна. Его настроение резко менялось от экзальтации — когда он приветствовал меня, широко улыбаясь, и жизнерадостно утверждал, что у него все в полном порядке — до глубокой депрессии, когда мне случалось наблюдать, как он бродит вокруг кампуса с гримасой удивления на лице. Его физическое состояние ухудшилось столь сильно, что врачи колледжа рекомендовали ему покой до полного восстановления сил.

В этом случае мы наблюдаем состояние, близкое к тому, что принято называть «нервным срывом». Многие моменты из упомянутых выше в описании состояния Джорджа могут показаться незначительными, но в действительности они являются симптомами других, более серьезных процессов. Он мог бы стать невротиком, если бы продолжал двигаться в том же на-

правлении; безусловно, начальная форма невроза уже видна даже из этого краткого описания.

Что нам делать при столкновении с подобными личностными проблемами? А такое состояние отнюдь не редко встречается в студенческой среде, в других группах молодежи и даже среди взрослых. Следовало ли отправить Джорджа домой, чтобы он отдохнул и восстановил силы? Это не дало бы хороших результатов. Как только он снова обратился бы к той или иной активной деятельности, его движение в сторону развития невроза немедленно возобновилось бы, поскольку реальные причины в форме неразрешенного внутреннего напряжения остались. Может быть, консультанту следовало постараться спокойно обсудить проблему, пытаясь убедить Джорджа в том, что колледж не так уж плох, как он думает, и что не бывает так, чтобы все оказалось настолько удручающим. Это лишь привело бы к спору и противостоянию, в результате которого предвзятое отношение Джорджа усилилось бы. Нет, консультанту требуется глубокое понимание психологических процессов, если он хочет помочь в подобной ситуации.

Пытаясь понять личностную модель Джорджа — а причины его проблем нужно искать именно в ней — я узнал, что он был вторым ребенком в семье фермеров, где особое значение уделялось вопросам религии и этики. Его старшая сестра окончила тот же колледж и проявляла довольно высокую активность в общественной жизни.

Яркой личностной чертой Джорджа были его большие амбиции. Для него было характерно стремление доминировать над другими, например, над соседом по комнате, своей девушкой, фактически, над всем факультетом. Подобные амбиции отчасти объясняются его отличными физическими данными, которые еще до поступления в колледж всегда обеспечивали ему определенный статус и придавали вес. Его амбиции в какой-то мере можно объяснить (хотя здесь следует быть очень осторожными) и положением второго ребенка в семье: обычно младшие дети проявляют повышенные амбиции, стараясь стать наравне со старшими или даже превзойти их. Частично это связано с положением мальчика, имеющего старшую сестру, а девочки, как известно, в детстве развиваются быстрее.

Чрезмерные амбиции, как в случае с Джорджем, который стремился доминировать над остальными, часто оказываются тесно связаны с комплексом неполноценности. Человек чувствует себя глубоко неполноценным и вследствие этого стремится выделиться, стараясь переделать других и навязать им собственные нормы. Есть убедительные факты, свидетельствующие о том, что в случае с Джорджем имел место комплекс неполноценности. Он мог легко показать свое превосходство на легкоатлетической дорожке и в спортивном зале, ведь физкультура — это его конек, но он не достиг каких-либо значительных успехов, будучи участником ведущих спортивных команд колледжа. При этом он не упрекает тренеров за свои неудачи — здесь действуют более тонкие психологические процессы, — он переводит конфликт в плоскость морали и критикует тренера за то, что тот пьет пиво.

Эта личность необычайно амбициозна, она требует признания, но не может добиться своего обычными путями. Тогда Джордж приходит к решению достичь желаемого, переведя все на рельсы морали, и таким образом, начинает концентрировать свое внимание на ошибках и недостатках окружающих людей. Он критикует руководство факультета и собирается переделать все и вся, начиная со своей девушки и заканчивая религиозной программой колледжа. Это его способ «поставить свое эго выше всего», по словам Адлера. Джордж очень религиозен, но он использует свою религиозность, что бывает не так уж редко, как средство утверждения своего эго, а не как повод для бескорыстного служения. В течение какого-то времени эта стратегия была эффективна; нельзя отрицать, что его «эго» значительно выросло в его собственных глазах во время этого реформаторского предприятия. Но победа была достигнута несовершенными средствами. Дело в том, что его незначительный успех в доминировании еще больше отдалил Джорджа от коллектива (от сокурсников, преподавателей, от его девушки). Таким образом, те остатки подлинного уважения, которым он сейчас наслаждается, постепенно растворяются; его чувства неполноценности и неуверенности будут возрастать, он станет еще более отчаянно нуждаться в доминировании над другими, и его проблема обострится еще сильнее.

Это порочный круг, в который попадают люди с личностными проблемами. Нет ничего удивительного в том, что Джордж испытывает нервное напряжение и не может заснуть или сконцентрировать внимание! Не должно удивлять и то, что Джордж вынужден постоянно себя контролировать, что выражается в замедленных движениях и очень осторожной, вдумчивой манере речи. Естественно, что внутреннее противоречие между комплексом неполноценности и высокими амбициями не позволяют ему жить счастливой и творческой жизнью.

Подобное внутреннее противоречие ведет не просто к переутомлению, а к нервному срыву. Джордж попал в порочный круг эгоцентричных амбиций, и его личностные проблемы постепенно усугубляются — до тех пор, пока он не обретет «ясность», пока не обнаружит ошибочность своих установок и не избавится от них — он скатывается в невроз. Можно предположить, что от Джорджа уйдет его девушка; если у нее нормальное, здоровое отношение к жизни, она не потерпит его реформаторских наклонностей. Мы можем также ожидать, что он не войдет в студенческий клуб, так как, вступив в него, он лишится привилегии доминировать над окружающими.

В течение того периода, когда Джордж консультировался у меня, я последовательно раскрывал ему эти аспекты его личностной модели. Вначале он попросту не мог осознать своих эгоистических амбиций и стремления доминировать над другими; он утверждал, что «любит» всех людей хочет изменить их для их личной пользы. Не следует ожидать, что подобный тип личности способен легко понять эгоцентрическую природу своих уловок, по той простой причине, что, поняв это, он будет вынужден отказаться от своей эгоцентричности, а этого он хочет меньше всего на свете.

Тем временем Джордж страдал, и через осознание связи этих страданий с ошибками в структуре его личности мы смогли преодолеть порочный круг его борьбы за ложное превосходство и направить усилия в конструктивное русло. Джордж настал искать более адекватные и социально приемлемые виды активности для реализации своих амбиций. Он стал членом правления студенческой Христианской Ассоциации, но стремление Джорджа все изменить поначалу мешало его успешной

совместной работе с другими студентами. Отказавшись от предложения присоединиться к студенческому клубу, он занялся проектом по изучению и реформированию студенческих организаций — это позволяло ему контактировать с ними, не присоединяясь к ним. Затем он организовал собственную группу, но в последний момент пригрозил, что откажется от участия в ней, после того, как не смог настоять на своем варианте в выборе помещения.

Когда Джордж начал получать социальное признание за конструктивные предложения, он в значительной степени освободился от довлевшего над ним комплекса неполноценности. А постепенно избавился и от потребности доминировать. Начав действовать конструктивно, Джордж постепенно превратился в активного участника студенческой жизни, причем его позитивный потенциал был не меньше, чем тот негативный, который он выражал прежде. Не вдаваясь в детали личностного роста Джорджа, заметим, что это было далеко не простым делом. Снятие внутреннего напряжения — назовем это освобождением — произошло не за один день и даже не за один месяц. И это освобождение сопровождалось болезненными переживаниями, муками перерождения из эгоцентричной личности в человека с социально-конструктивным отношением к жизни. Но как только человек становится на путь конструктивных изменений, сама природа протягивает ему руку помощи; можно сказать, что чем более здоровым становится человек, тем больше он получает возможностей для дальнейшего выздоровления, и эти возможности растут буквально в геометрической прогрессии. Так было с Джорджем. Его творческие способности, внешняя привлекательность и высокая энергичность вскоре стали очевидны для всех в колледже. Те силы, которые довели его почти до невроза, теперь работали на развитие его истинных руководящих качеств и рост его популярности. Отношения с девушкой наладить было уже невозможно — она бросила его, и хотя Джордж сильно переживал из-за этого, он не позволил себе скатиться к своей прежней моралистической изоляции.

Весной того же учебного года Джордж был избран президентом Христианской Ассоциации колледжа. На этой должности он работал старательно, но его деятельность не отличалась ста-

бильностью, и порой он действовал излишне темпераментно. Но на следующий год его успехи возросли настолько, что он стал известен в Мужской лиге, и со временем его избрали в Студенческий Совет как одного из лучших студентов-общественников колледжа.

Творческое напряжение

В чем суть личностных проблем? Если бы Джорджа Б. отравили домой в состоянии нервного коллапса, люди бы списали его проблемы на «переутомление». Но мы, рассмотрев состояние личности Джорджа с психологической точки зрения, поняли, что настоящая причина его нервного срыва заключается вовсе не в чрезмерной работе, а, скорее, в некоем внутреннем напряжении. Старая практика объяснять нервные срывы словами: «На нем лежит столько ответственности» или «Он пытается слишком многое успеть сделать», после чего делать вывод, что человеку нужно хорошо отдохнуть, в большинстве случаев ошибочна. Более уместным было бы задать вопрос, почему он так много работает? Что это за внутреннее напряжение, которое не позволяет человеку выполнять взятую им на себя работу? Давно известно, что люди часто погружаются с головой в ту или иную деятельность, чтобы убежать от нерешенных личностных проблем.

Источником личностных проблем является отсутствие регуляции напряжений во внутренней структуре личности. В случае с Джорджем мы наблюдали чрезмерно эгоцентричные амбиции (проявляемые через стремление доминировать) с одной стороны, а с другой — очень слабый социальный интерес (выражаемый в нежелании сотрудничать с другими). Чем более несбалансированными становятся напряжения в личностной структуре Джорджа, тем ближе он к нервному срыву; тем яснее ощущается отсутствие регуляции, иными словами, он становится более невротичным. Только после того, как напряжения были отрегулированы до некоего подобия функциональной гармонии, Джордж смог выразить себя эффективно и творчески во внешнем мире, после чего достиг настоящего уважения, о котором так страстно мечтал.

Каждому из нас приходилось испытывать на себе этот процесс регуляции внутреннего напряжения. Это динамичный, творческий процесс, происходящий постоянно. Например, человек, идущий по улице, обращается к кому-либо из прохожих, при этом он испытывает перегруппировку напряжений между желанием доминировать и интересом к другому, как равному человеческому существу. Или человек приходит домой и садится читать книгу, и каждая идея или мысль, которая захватила его внимание, производит новую регуляцию его внутренних напряжений. Каждый раз, когда человек испытывает чувство, что он «должен» совершить то или иное действие, или чувство подчинения, отчаяния или триумфа, его личностные напряжения подвергаются перегруппировке.

В связи с этим можно сказать, что личность никогда не бывает статичной. Она живет и изменяется, она — пластична, изменчива и многообразна. Поэтому нельзя говорить о «балансе» или «равновесии» личности, так как это означает, что личностные напряжения человека могут быть заданы раз и навсегда. Состояние статичности в данном случае означает просто смерть. Жить — это не значит настроиться как радио на определенную волну и оставаться на ней; это скорее похоже на постоянную настройку радиоприемника на разные волны, т.е. на новый опыт, который мы приобретаем каждый день благодаря непрерывно текущей жизни и который всегда нов и разнообразен.

Но в то же время это не означает, что сегодня личность отличается от той, какой она была вчера, или что ее бросает из стороны в сторону, словно лист, подгоняемый ветром. Существует определенное постоянство личности, которое сохраняется благодаря склонностям, запечатленным глубоко в бессознательном индивида и опирающимся на его прошлый опыт. То, каким человек был месяц, год, пять или много лет назад, оставляет определенный психический заряд в его бессознательном, который влияет на его напряжения в настоящее время. Но эти склонности, поднимающиеся из бессознательного, также мобильны и динамичны; в человеке заложено бесчисленное множество таких склонностей, доступных ему в каждом отдельном случае. Поэтому даже привычки не остаются статичными. Сомнительно, что в здоровой личности есть место

такому понятию, как истинная привычка, поскольку нет такой ситуации, которая не несла бы в себе элемент нового опыта, и, таким образом, не влияла бы на внутреннее напряжение личности. Жизнь — гораздо более творческий и разнообразный, более насыщенный возможностями процесс, чем полагает большинство людей.

Мы намеренно используем термин «напряжение», ибо человек всегда испытывает определенное натяжение, даже давление и нагрузку. Например, может иметь место разрыв между тем, где человек находится в данный момент, и где он должен быть через час, и это осознание обязательства быть в назначенное время в другом месте вызывает определенное напряжение. Также существует напряжение между работой, сделанной вчера и работой, которую предстоит сделать завтра, и человек несет на себе эту нагрузку изо дня в дня, словно бремя, которое он взвалил себе на спину. Самое сильное напряжение, безусловно, существует между тем, что человек есть, и тем, каким, по его мнению, он должен быть. Личность подобна паутине, если позволить себе такое сравнение, так как она состоит из нитей напряжения между бесконечно большим числом точек, причем эти напряжения и точки их соединения подвержены постоянным изменениям.

Поэтому было бы большой ошибкой говорить о личности не упоминая о напряжениях, подразумевая, например, что здоровое психическое состояние — это отсутствие напряжений. Несомненно, напряжения, которые неправильно отрегулированы, и, следовательно, ведут к натяжениям, близким к точке разрыва, приводят к психическому срыву. Это означает, что напряжения следует отрегулировать, а не избегать их. Человек не может освободиться от внутреннего напряжения, даже если захочет этого. Невротик пытается это сделать, используя, например, такие приемы, как постоянное пребывание дома и отказ от встреч с другими людьми, но его ждет стагнация и в итоге — срыв. Нужно просто принять неизбежность напряжений и затем выработать наиболее эффективный способ их регуляции, чтобы иметь возможность выражать себя наиболее творчески во внешнем мире.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru