

УДК 159.9(031)
ББК 88я2
К 59

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Africa Studio, Ahturner, Akinina Olena, Aleshyn Andrei, Aletia, Alexey Stiop, Alliance, Ambrophoto, Andresr, Andrey_Popov, Andrii Ospishchev, Anita Ponne, art4all, ArtFamily, baranq, bikeriderlondon, BlueSkyImage, Christos Georgiou, conrado, courtyardpix, CREATISTA, Daria Filimonova, DarkBird, dean bertoncelj, djgis, dotshock, EDHAR, Edyta Pawlowska, elwynn, EpicStockMedia, Evgeny Karandaev, Fotovika, g-stockstudio, Golden Pixels LLC, Goodluz, Hasloo Group Production Studio, Henri Ensio, hin255, Iakov Filimonov, Ilike, ilustrator, Image Point Fr, Jaimie Duplass, Jetrel, Jochen Schoenfeld, Karramba Production, Khakimullin Aleksandr, Kotenko Oleksandr, Lana K, LifePhotoStudio, lightwavemedia, lirl, Maridav, mast3r, Maxim Safronov, Michael D Brown, michaeljung, MNSKumar, Monika Wisniewska, Monkey Business Images, Nadino, nenetus, Nikita Starichenko, Nina Buday, NinaMalyna, Oleksandr Haisonok, Olesya Kuznetsova, Olga Rosi, oliveromg, Ollyy, PathDoc, Photographee.eu, Poznyakov, Pressmaster, R.Iegosyn, racorn, Radharani, rangizz, Rawpixel, Robcartorres, Robert Kneschke, Robert Voight, Rock and Wasp, sanneberg, Sergey Nivens, Sheftsoff, StockLite, Stokkete, Sunny studio, suravid, SvetlanaFedoseyeva, Syda Productions, Szocs Jozsef, Tipyashina Evgeniya, Tom Wang, tommaso lizzul, vectoraart, VectorFrenzy, vgstudio, Viorel Sima, VLADGRIN, wavebreakmedia, zphoto / Shutterstock.com, Lightspring / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Козлов, Николай Иванович.

К 59 Психологос : Энциклопедия практической психологии / Николай Козлов. — Москва : Эксмо, 2015. — 752 с.— (Николай Козлов. Университет практической психологии).

ISBN 978-5-699-55027-2

В теме популярной психологии впервые читателям предлагается такое полное энциклопедическое издание. Любовь и семейные отношения, смысл жизни и эффективная коммуникация, воспитание детей и лучшие методики самосовершенствования — по всем этим темам читатель найдет ответы на ключевые вопросы и, главное, разумные практические рекомендации, а также примеры из лучших мировых психологических исследований, статей, тренингов и методик.

Автор энциклопедии, Николай Иванович Козлов, один из самых известных российских психологов. Его книги — бестселлеры «Как относиться к себе и к людям», «Философские сказки», «Простая правильная жизнь» и другие знакомы десяткам миллионов читателей. Н.И. Козлов — доктор психологических наук, профессор, президент Ассоциации психологов синтон-подхода, аккредитованный член ЕАС (Европейская ассоциация консультирования), ректор Университета практической психологии, основатель и научный руководитель крупнейшего в России тренинг-центра «Синтон», главный редактор портала «Психологос», самого популярного психологического портала рунета.

УДК 159.9(031)
ББК 88я2

ISBN 978-5-699-55027-2

© Козлов Н.И., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Содержание одним взглядом

ЧАСТЬ I. ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Глава 1. Психология человека — что это?	20
Глава 2. Генетика человека	22
Глава 3. Психологическая структура человека	27
Глава 4. Почему мы такие разные	152

ЧАСТЬ II. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Глава 5. Взростление человека и становление личности	218
Глава 6. Человек как организм и человек как личность	228
Глава 7. Психология жизнедеятельности	235
Глава 8. Жизненный путь	308
Глава 9. Рост и развитие личности	323
Глава 10. Работа над собой	359
Глава 11. Цели роста и развития личности	385

ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Глава 12. Психология делового общения и деловых отношений	410
Глава 13. Психология влияния	433
Глава 14. Психология общения	455
Глава 15. Межличностные отношения	508

ЧАСТЬ IV. СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Глава 16. Психология и психологическое	538
Глава 17. Ценностные ориентиры практической психологии	553
Глава 18. Подходы современной практической психологии	559
Глава 19. Консультирование и психотерапия	602
Глава 20. Тренинги	715
Глава 21. Какое будущее ждет практическую психологию?	730

Содержание

Предисловие.....	16
ЧАСТЬ I. ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА	
Глава 1. Психология человека — что это?.....	20
Глава 2. Генетика человека	22
Глава 3. Психологическая структура человека	27
Когнитивная сфера.....	28
Внимание	29
<i>Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание (30). Управление вниманием (31). Концентрация внимания (32). Управление лучом внимания (33)</i>	
Восприятие.....	34
<i>Нулевая позиция восприятия: забвение собственных интересов (36). Первая позиция восприятия: позиция Я (37). Что лучше: нулевая или первая позиция восприятия? (40). Вторая позиция восприятия: Я в позиции Другого (40). Третья позиция восприятия: позиция стороннего наблюдателя (42). Четвертая позиция восприятия: системный взгляд (43). Пятая позиция восприятия: позиция Ангела (45)</i>	
Мышление	47
<i>Уровни мышления (47). Развитие мышления (48). Убеждения (53). Предубеждения (54). Верования (54). Мышление и речь (56). Интуиция (57). Воображение (60)</i>	
Память	61
<i>Собственный личный опыт (63). Память прошлого и память будущего (64). Позитивная и негативная память (65). Внутренняя и внешняя память (66)</i>	
Автоматизмы и привычки.....	70
Автоматизмы.....	70
Сформируешь привычку — пожнешь характер	72
<i>Как приобретать полезные привычки (73). Как закреплять привычки (74)</i>	
Мировосприятие.....	75
Позитивное мировосприятие	76
Шкала эмоциональных тонов	76
Мужское и женское мировосприятие	79
Сознание и бессознательное.....	79
Осознанность и ее развитие.....	80
Вытеснение	84
Бессознательное и его виды.....	85
Что сильнее — сознание или бессознательное?.....	89
Я и Я-концепция	91
Я.....	91
Быть самим собой	92
Кто я есть на самом деле?	93
Субличность.....	95

Самооценка	96
<i>Самооценка способностей и личностная самооценка (98). Общая, частная и конкретно-ситуативная самооценка (98). Адекватность самооценки (99). Высокая и низкая самооценка (101). Ложный синдром заниженной самооценки (102). Как формируется личностная самооценка (102). Факторы, от которых зависит личностная самооценка (103). Как повысить низкую самооценку? (104). Кто заведует самооценкой? (105). Оптимальная самооценка (106). Самооценка и уровень личностного развития (107)</i>	
Любовь к себе.....	107
Способности	109
Темперамент	111
Типы темперамента по Гиппократу.....	111
Можно ли менять свой темперамент?	113
Характер.....	115
Воля и ее развитие	117
Вера в себя.....	120
Эмоции, чувства, настроения.....	123
Мотив	123
<i>Мотив акции и мотив реакции (124). Низкие и высокие, благородные мотивы (124). Каждый заботится только о себе — правда ли это? (125)</i>	
Потребности	126
<i>Врожденные и вариативные потребности (128). Реальные и придуманные потребности (129). Базовые потребности (129)</i>	
Внутренние чувства	131
<i>Чувства в человеческой жизни (133). Не называйте чувствами то, что ими не является (134). Разум и чувства (135). Что такое настоящие чувства? (138)</i>	
Эмоции	141
<i>Эмоции и чувства (141). Что такое эмоции (142). Виды эмоций (143). Зачем нужны эмоции (144)</i>	
Рисунок тела. Выразительные движения	148
Глава 4. Почему мы такие разные.....	152
Мужчины и женщины.....	152
Природа различий мужчин и женщин	152
<i>Биологическая основа различий мужчин и женщин (153). Гендерные различия — результат научения (154)</i>	
Основные различия мужской и женской психологии.....	156
<i>Женственность (160). «Внутренний саботажник», или Как вернуться к «Сказано — сделано» (162). Эксперимент Филипа Зимбардо: страх и любопытство (165)</i>	
Мир предметов и мир отношений	165
Мужской и женский ум	167
<i>Особенности мужского и женского мышления (167). Женское мышление и речь (168). Кто умнее — мужчины или женщины? (168)</i>	
«Мужчины не плачут»	170

Психология индивидуальных различий.....	172
Психологические особенности.....	172
Типы личности	172
Альтруист (173). Воспитанный человек (174). Авторитарная личность (176). Интроверт и экстраверт (177). Манипулятор (182). Мастерской и Собиратель (183). Ипохондрик (184). Невротик (186). Процессник и Результатник (188). Человек-ребенок (192)	
Черты личности	193
Достоинства и недостатки (195). Адекватность (196). Внушаемость (197). Воспи- танность (198). Искренность (199). Конформность (202). Негативизм (206). Обид- чивость (207). Ответственность (209). Перфекционизм (212). Сдержанность (213)	
Акцентуации характера.....	214

ЧАСТЬ II. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Глава 5. Взросление человека и становление личности.....	218
Взрослый человек	218
Душевное здоровье	219
Женщина — воплощение мечты	220
Настоящий мужчина	221
Индивидуальность.....	223
Личность — кто это?	225
Личностное	226
Глава 6. Человек как организм и человек как личность	228
Представление человека в психологической литературе.....	229
Человек-организм	229
Личность как звание.....	231
Глава 7. Психология жизнедеятельности	235
Движущие силы человеческого поведения	235
Способы человеческой жизни.....	237
Этическая типология личности.....	238
Жить по внешним ориентирам	240
Психология принятия решения	242
Как сделать правильный выбор.....	243
Алгоритм принятия решения	244
Техника выбора по женской модели.....	245
Ответственный подход и личная ответственность	246
Самомотивация.....	247
«Хочу» и «надо».....	247
Лень	249
Негативная самомотивация.....	251
Позитивная самомотивация	253
Выход из зоны комфорта (254). Расширение зоны комфорта (255)	

Зачем куда-то двигаться, когда уже достиг состояния «Хорошо»?	256
О пользе самокритики	257
Целеустремленность	258
Цель	258
Цель жизни	260
Постановка цели	261
<i>Процессные и результатные цели (262). SMART (263). Ответственный формат постановки цели (265). План (266)</i>	
Самоорганизация	266
Управление собственным состоянием	269
Здоровые психические состояния	271
Алертность	271
Вдохновение	273
«Мир прекрасен»	274
Расслабление	274
Повседневная саморегуляция	276
Управление эмоциями	276
<i>В чем состоит управление эмоциями? (277). Как управлять своими эмоциями (279). Эмоциональная гимнастика (281). Эмоциональное накручивание (283). К чему на самом деле приводит разрядка негативных эмоций (285). Вредно ли сдерживать свои негативные эмоции? (287). Как убирать эмоции при решении важных вопросов (289). Если вас переполняют негативные эмоции (291). Волнение (292)</i>	
Внутреннее напряжение	293
Реагирование на неприятности	296
Реакция на ошибки	297
Растерянность: отупение и ступор	298
Расстройство	300
Печаль	302
Раздражение	304
Стресс	305
Глава 8. Жизненный путь	308
Стратегии достижения цели	308
Жизненные ценности	310
Цель жизни и смысл жизни	312
Смысл жизни	312
Правильная жизнь	314
Предназначение	316
Планирование жизни	317
Зачем нужно планирование жизни	318
Мифы о планировании жизни	319
Грамотное планирование жизни	319

Планка жизни	320
Максимум жизни.....	322
Глава 9. Рост и развитие личности	323
«Личностный рост» или «развитие личности»?	324
Самоактуализация	328
Позитивна ли природа человека?	330
Культурно-историческая теория развития личности Л. С. Выготского	332
Ребенок растет не один, а в экосистеме	333
Социализация	335
Пассивный личностный рост.....	337
Активный личностный рост.....	338
Роль тела в развитии личности	339
Личность и роли	340
Освоение новых ролей как способ развития личности	342
Как происходит освоение новой роли?	343
Личностные кризисы и развитие личности.....	345
Теория социального психоанализа эмоций	346
Эмоции детей — способ управления родителями.....	346
Мастерство плача ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет.....	347
Мастерство эмоций ребенка в возрасте от 3 до 7 лет.....	349
Социализация в развитии эмоциональной сферы ребенка	351
Деградация эмоций ребенка	352
Детская позиция сталкивается со взрослой жизнью.....	355
Взрослая позиция в управлении эмоциями	357
Глава 10. Работа над собой	359
От жизненного пинка к образу жизни	361
Психологические особенности или проблемы?	361
Начинаем с постановки целей	362
Подтягиваем ресурсы	364
Развитие личности на позитиве	364
Составляем план работы	366
Работать!.....	367
Поддержка в работе над собой.....	367
Эффективные упражнения и приемы для работы над собой.....	368
Внутреннее «Хорошо».....	369
Повышатели настроения	372
Копилка позитивной энергии	374
Типичные трудности в развитии себя	376

«Дистанция» — система пошагового развития личности	378
Особенности программы «Дистанции»	379
Методика «Дистанции»	381
Глава 11. Цели роста и развития личности.....	385
Автор и Жертва	387
Позиция Автора и ответственность	389
Как учиться позиции Автора?.....	389
Уверенность в себе	393
Откуда взять чувство уверенности?	394
Уверенное поведение.....	395
Управление энергетикой	398
Внутренняя гармония	400
Счастье	404
Достижение счастья.....	406
Ключи счастья	408
ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ	
Глава 12. Психология делового общения и деловых отношений	410
Деловое и аффилиативное общение	410
Осмысленная речь	411
Деловые отношения как новый тип воспитания	413
Кто такой коммуникатор?.....	414
Зрительный контакт: смотреть в глаза.....	415
Личное пространство.....	417
Искусство задавать вопросы	418
Подготовленные вопросы	418
Опасный вопрос «Почему?»	420
Подстройка.....	422
Возражение.....	424
Метод Сократа	426
«Тотальное Да»	427
Конструктивное обращение за помощью.....	431
Глава 13. Психология влияния	433
Основные стили влияния	434
Силовик	434
Душка	435
Тактик.....	436
Авторитарность и демократия.....	438
Мотивация.....	439
Авторитет	441
Лидер и лидерство.....	443

«Кнут и пряник»: метод наград и наказаний	444
Дрессировка.....	445
Внушение	446
Психологическое манипулирование.....	446
Воздействие через чувство вины	449
Критика	450
Поддержка	453
Психологическое влияние в целях коррекции поведения близких людей	453
Глава 14. Психология общения.....	455
Общение и общительность	455
Как научиться общаться?	457
Вчувствование.....	459
Умение слушать.....	461
Рефлексивное слушание	463
Эмпатическое слушание	465
Комплименты	466
Трудности в освоении искусства делать комплименты	467
Обход этих трудностей	468
<i>Комплименты с прикрытием (470). Косвенные комплименты (471)</i>	
Конфликтогены	473
Коммуникативные конфликтогены	474
Границы конфликтогенов.....	475
Как отучать от конфликтогенов себя	476
Как отучать от конфликтогенов других людей	477
Категоричность.....	479
Бытовые обвинения.....	481
Оправдания	483
Обиды.....	484
Как реагировать, если на вас обиделись?	486
Воспитание хороших привычек: отучение от обид, приучение к разумному общению	489
<i>Формат общения (490). Обсуждение происходящего (491). Приучение к разум- ному общению (491)</i>	
«Я-высказывание»: что оно может и где уместно?	494
«Я-послание»	495
Сплетня	497
Открытость	498
Мужское и женское общение	502
Женская логика	503
Как женщинам понимать мужчин?.....	503
Как мужчинам понимать женщин?.....	506

Глава 15. Межличностные отношения.....	508
Межличностная привлекательность	508
Что мы ищем в друзьях? Психология дружбы	509
С кем и как стоит дружить?	511
Что делать, чтобы люди нравились?	513
Как ценности людей влияют на их отношения.....	516
Ритуалы соединяют людей.....	516
Самодостаточность	519
Умение говорить «нет».....	520
Зависимость от оценок окружающих.....	523
Привязанности	526
Страх расставания	527
Созависимость.....	528
Просить прощения.....	531
Реакция на ошибки окружающих	532
Сострадание	535

ЧАСТЬ IV. СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Глава 16. Психология и психологическое	538
Практическая психология.....	539
Психология, мистика и эзотерика	540
Психология и педагогика.....	541
Социальная педагогика.....	544
Психотерапия	545
Границы психотерапии.....	547
История вопроса.....	549
Отличительные признаки здоровой психологии и психотерапии	550
Глава 17. Ценностные ориентиры практической психологии.....	553
Нравственность и прагматизм.....	553
Гуманизм	554
Гуманистический подход и подход нравственного долга	557
Глава 18. Подходы современной практической психологии	559
Основополагающие подходы, или парадигмы практической психологии	560
Гуманитарный и естественно-научный подходы	560
Поведенческий и феноменологический подходы	564
«Мужской» и «женский» подходы	567
Психоаналитический подход.....	568
Гуманистический подход, гуманистическая психология.....	573
Личностно-деятельный подход	574
Конкретные подходы практической психологии	576
Бихевиоризм и бихевиоральная терапия	577

Классический психоанализ	580
Юнгианская психотерапия	583
Трансактный анализ	586
Аутогенная тренировка	589
Эриксоновский гипноз	591
Гештальт-подход	592
НЛП	593
Синтон-подход	596
Глава 19. Консультирование и психотерапия	602
Вам консультацию или психотерапию?	603
Индивидуальное консультирование: основные формы	607
<i>Психологическая консультация (607). Коучинг (607). Оперативная психотерапия (607). Психотерапевтическое консультирование (608)</i>	
Работа с проблемами клиентов	609
Запрос клиента	609
Порядок работы с внутренними проблемами	613
Советы и рекомендации в работе психолога	617
Как настроить клиента на работу	619
Работа с негативными эмоциями	622
Плохие эмоции, вредные чувства	623
Философия психологической защиты	624
Особенности психологов-консультантов	626
Лечить или учить?	628
«Я маленький, мир большой»	629
Больная психотерапия	631
Особенности клиентов	634
«Не наш» клиент	634
<i>Люди, которые не хотят и не готовы меняться (634). Непрофильные клиенты (635)</i>	
Особенности проблем клиентов	636
Внутренние, психологические проблемы	637
Как и зачем люди создают себе проблемы	639
Эмоциональное накручивание, разжигание переживаний	640
Как решать свои проблемы?	641
Проблемные психические состояния	643
Агрессивность	643
<i>Разрядка агрессии (644). Что делать с собственной агрессивностью? (649)</i>	
Алкоголизм	651
Больная привязанность	652
<i>Что делать с больными привязанностями? (654). Профилактика больных привязанностей (655)</i>	
Горе	658

Депрессия	660
<i>Помощь при бытовой депрессии (661). Предупреждение депрессивных состояний (663)</i>	
Душевная боль.....	664
Внутреннее неприятие	667
Личностные кризисы	669
Возрастные кризисы	671
<i>Кризис подросткового возраста (671). Кризис среднего возраста (672). Возрастные кризисы — показатель неготовности человека к изменениям (673). Как пережить неприятности, кризисы и проблемы? (674)</i>	
Эмоциональное и профессиональное выгорание.....	676
Одиночество	680
Панические атаки, паническое расстройство.....	683
<i>Как помочь себе справиться с панической атакой? (684). Как помочь человеку, переживающему панический приступ? (686)</i>	
Самоедство	687
Чувство вины.....	691
<i>Понимание своей вины и чувство вины (692). Что делать с чувством вины? (693)</i>	
Психологическая травма	695
Психосоматические проблемы	697
Страхы.....	699
<i>Научение страхам у детей (701). Страхы и тревожность в человеческой жизни (703). Страхы, тревожность и личностные особенности (704). Разумный и деятельный подход к страхам (705). Снять страх перед страхом (706). Работа со страхом (707). Страх, живущий в теле (708). Имплотивная терапия, флудинг (709)</i>	
Самоубийство	711
С какими вопросами и как имеет смысл обращаться к психологу.....	712
Глава 20. Тренинги	715
Что такое тренинг	715
Элементы тренинга	716
Не тренинги, но рядом с ними	718
История тренинга	719
Что тренинги могут дать, а что — нет	720
Качество тренинга	722
Мягкие, жесткие и сбалансированные тренинги.....	724
Кто ведет тренинги	725
Что важно знать о разных видах тренингов их участникам	726
Личностные и деловые тренинги.....	726
Тренинги конкретных и универсальных навыков	727
Психотерапевтические тренинги и тренинги развития личности	728
Глава 21. Какое будущее ждет практическую психологию?.....	730
Предметно-именной указатель	733

Предисловие

Все, во что мы по-настоящему вкладываем душу, становится нашим любимым. Эта энциклопедия потребовала от меня полной самоотдачи и стала моим любимым ребенком, тем более что работа над ней была радостью: я уже знал, насколько этот труд необходим. Энциклопедия родилась из «Психологоса» — интернет-портала, систематизирующего весь объем знаний, подходов и вопросов практической психологии. Без всякой раскрутки «Психологос» за несколько лет оказался одним из самых популярных и востребованных психологических ресурсов в Интернете, и каждый день ко мне приходили и приходят письма с благодарностью за эту работу.

От меня здесь — ответная благодарность: автору важно понимать, что его труд людям нужен.

«Психологос» я когда-то начал писать для себя, поскольку огромный массив информации, упражнений и тренингов требовал систематизации, а вики-движок оказался очень удобным. Были надежды на то, что труд станет коллективным. Но они не оправдались: коллеги щедро делились когда энтузиазмом, когда критикой и сомнениями, но собственные статьи предоставляли редко, честно признаваясь: «Покритиковать — с удовольствием, а вот писать что-то систематично и в позитиве — тяжело, да и ответственность слишком велика».

Тем не менее без поддержки моих друзей, коллег и соратников эта книга едва ли была бы возможна. Моя любовь, признательность и благодарность — Александру Гамалееву, Павлу Зыгмантовичу, Тимуровичу Вагину, Игорю Олеговичу Вагину, Ольге Паратновой, Лиле Тришкиной, Елене Прокофьевой, и самой мудрой женщине на свете — моей любимой жене Марине Смирновой.

Создавая энциклопедию, я искренне старался быть максимально объективным, мои коллеги также приложили к этому все силы, но делать вид, что данная книга не несет отпечаток авторского взгляда, невозможно. Это не энциклопедия вообще, это видение современной психологии с точки зрения синтон-подхода. Притом что в этой традиции сотни моих коллег и я работали уже по крайней мере два десятка лет, мы долго не давали ей названия: нам казалось, что это не какой-то особенный подход, а просто здравый смысл. Однако работа над энциклопедией показала необходимость оформления этого подхода как самостоятельного направления, отличного от гештальттерапии, НЛП, психоанализа и других современных течений практической психологии.

Сегодня можно утверждать, что синтон-подход — центральное направление российской практической психологии. Именно в рамках и на базе синтон-подхода в последние десятилетия производи-

лись наиболее серьезные научные исследования результатов тренинговой практики, было воспитано большинство лучших ведущих личностных тренингов России, сформировалось несколько десятков самостоятельных тренинговых школ. Синтон-подход в настоящее время показывает самую высокую результативность в области личностных тренингов и успешно применяется в консультативной практике. Важно, что синтон-подход — это очевидно интегративное психоло-

гическое направление, построенное на базе самостоятельных отечественных разработок, в первую очередь на базе культурно-исторической теории Л. С. Выготского, включающее в себя достижения большинства современных психологических подходов. Сегодня, когда так актуально объединение усилий психологов-практиков всех направлений, синтон-подход может выступить основой для него.

Сегодня ситуация в сфере практической психологии более всего



▲ Жизнь подталкивает нас, психологов, к сотрудничеству. Наша задача — создать общую систему, в которой следующие за нами профессионалы будут работать еще качественнее. Только вместе, объединяя усилия, мы сможем адекватно отозваться на запросы жизни, сможем сделать то, чего ждут от психологов люди.

напоминает феодальную раздробленность Древней Руси: множество изолированных княжеств (психологических школ), не понимающих и не желающих понимать друг друга. Мы прочувствовали это при формировании энциклопедии в полной мере. Когда читаешь статьи разных авторов, кажется, что каждый автор логичен, — только до тех пор, пока эти работы не положишь рядом и не попробуешь их объединить. Не объединяются. Все трещит и ползет, поскольку у каждого психолога своя терминология. В статьях присутствовала иллюзия логики, поскольку понятия были не определены и использовались произвольно, поворачиваясь удобным боком в удобном контексте. Так работают фокусники, но так не может быть построена наука. Наука начинается с определения понятий, с четкого понимания того, о чем мы говорим.

Во всех статьях, где говорится о чувствах, слово «чувство» может иметь только один смысл и одно определение, и если автор утверждает, что чувства о нас заботятся, это должно относиться и к чувствам ужаса, отчаяния и кошмара. Если мы в одном месте пишем, что каждый человек является личностью, а в другом — «личностью не рождаются, личностью становятся», то очевидно, что это два разных понимания личности и они должны быть разведены.

Работа над энциклопедией показала и доказала необходимость сотрудничества. Каждый из нас начнет работать качественнее только тогда, когда мы, психологи, начнем сотрудничать. Врачи поня-

ли это раньше нас, и специалисты, работающие над одной проблематикой, непременно контактируют друг с другом. Окулисту, например, не обязательно сотрудничать с хирургом, но хирурги заботятся, чтобы удачные находки одного могли обогатить работу всех. В психологии, к сожалению, до сих пор царит феодальная раздробленность, где чуть ли не каждый психолог работает в своем собственном стиле, отмежевываясь от коллег. Однако если они не будут искать сотрудничества, то не создадут направление. Если последователи одного направления будут отгораживаться от коллег другого направления, мы еще долго не создадим единую систему. Великолепно работать самому — мало. Наша задача — создать общую систему, в которой следующие за нами профессионалы будут работать еще качественнее.

Жизнь подталкивает нас к сотрудничеству, и сейчас — хорошее время. Сегодня у практиков появился интерес к теории, а академическая психология начинает поворачиваться лицом к практике. Только вместе, объединяя усилия, мы сможем адекватно отозваться на запросы жизни, сможем сделать то, чего ждут от психологов люди. Синтон-подход — подход сотрудничества, он открыт для всех психологов-практиков с научным мировоззрением.

Хочется верить, что энциклопедия окажется востребованной в вузовских курсах практической психологии, станет учебной базой для начинающих практикующих психологов и понятийным стандартом для профессионалов.