

УДК 613
ББК 51.204.0
С54

Собчик, Людмила Николаевна.

С54 **Настройся на долголетие: как сохранить здоровье, память и способность радоваться жизни до старости / Людмила Собчик. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 176 с. — (Легендарные врачи рекомендуют).**

ISBN 978-5-699-97413-9

Наша жизнь на 80% зависит не от внешних обстоятельств, а от внутренних ощущений. Одинаковые ситуации одни люди воспринимают легко и с юмором, а другие — трагично и горько. Секрет нашего долголетия во многом зависит от умения переживать взлеты и падения, понимать причины происходящих в нас изменений, способности принимать жизнь такой, какая она есть, существовать здесь и сейчас. Л.Н. Собчик — самый известный отечественный психолог, в своем почтенном возрасте остается активной, умной и вечно жаждущей знаний женщиной. Как практикующий специалист, она хорошо понимает, как мыслят и чем живут люди. У нее есть свой секрет счастливого долголетия. И сегодня он откроется вам.

**УДК 613
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-699-97413-9

© Собчик Л.Н., текст, 2017
© Тихонов М.В., фото, 2015
© ООО «Издательство «Э», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Мир спасается любовью	5
От автора. «И жизнь, и слезы, и любовь...»	10
Что было сначала	16

МНОГО ЛИ НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ	27
--	----

ПОЧЕМУ ЛЮДИ МУЧАЮТ ДРУГ ДРУГА	35
Рабы гормонов	46
Мужчине свойственна полигамия?	48
А каков портрет женщины?	50
Взаимопонимание — залог здоровья	56

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СЕКСУАЛЬНОЙ СТОРОНЕ ОТНОШЕНИЙ?	59
--	----

Характер как причина конфликтных отношений	70
---	----

ХАРАКТЕР И ЛЮБОВЬ	77
--------------------------------	----

Как переживают одиночество мужчины	82
Ненужные реакции у женщин и мужская черствость	86

АМБИЦИИ И ЛЮБОВЬ	92
Раба любви	96
Ревность	98
С чего начать	104
МАТЬ И РЕБЕНОК	107
НАШИ БЛИЗКИЕ — НАШЕ СЧАСТЬЕ	122
Мне не хватало любви — и я не способен любить	124
А если ребенок — лишний... ..	127
Мы — главнее и умнее	132
Не спешите наказывать детей!	135
Дети гораздо смысленнее, чем мы о них иной раз думаем	137
ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	140
Характерологический опросник	160
Алфавитный указатель	168

МИР СПАСАЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ

Я не могу сказать что удивился, когда Людмила Николаевна Собчик написала мне с просьбой дать рецензию на ее новую книгу. То, что произошло, было гораздо больше удивления: мне, молодому, практически начинающему психологу пишет мэтр отечественной психологии, лучший специалист в психодиагностике, разработчик оригинальной теории личности. Я был просто поражен новостью и оказанной честью.

Позже стало понятно, что Людмиле Николаевне нужно мнение как раз молодого психолога. Вполне логично, если учесть, что сегодня у нашего поколения ценности и представления о жизни весь-

ма разные. Может быть сыграло роль и то, что я отношусь к Московской школе христианской психологии, которая зарегистрирована на факультете психологии Московского православного института и моя основная работа — консультация людей в центре практической христианской психологии при том же институте. С проблемами, которые обозначены в книге мы работаем ежедневно.

Ко мне ежедневно приходят люди, которые считают, что если их супруг/супруга, знакомый, ребенок, коллега не похож на них, то он «неправильный». И просят изменить этого неправильного человека. Знание основ психологии индивидуальности, которые можно получить из книги помогают понять, что мы ценны своими отличиями. Замечательно, что рассказано, не только о том, что мы отличаемся, а о том, чем мы отличаемся, почему это происходит и как с этим быть.

Конечно, далеко не все проблемы в жизни возникают из-за характера и инди-

видуальности. Есть и детские травмы, и объективная ситуация, и много чего еще. Но индивидуальность всегда играет определенную роль. Часто характер управляет нами. Мы слишком вспыльчивы и не можем сдерживать гнев в общении с коллегами или близкими. Мы слишком погружены в себя, чтобы увидеть людей вокруг. Мы любим быть в центре внимания и делаем все, чтобы достичь этого. Однако, осознав свои привычки, познакомившись со своим характером, человек, личность может встать над ним. И это начало: «...разобравшись в своем характере, начинать нужно с себя, понять свои ошибки, сдерживать свои непосредственные реакции: каждый человек может и должен свой характер контролировать, это свидетельство того, что он взрослый человек, зрелая личность».

Для меня, не только как для психолога, а как для отца чудесных маленьких мальчика и девочки были очень важны главы о детях. Они проникнуты по-настоящему человеческими, но совсем не приторными

взглядами о том, как же ребенка воспитывать, как с ним взаимодействовать. Иногда запрет или наказание кажется если не правильным, то наиболее простым способом разрешить ту или иную ситуацию. В книге объясняется, почему это не так и какие губительные последствия может принести. С другой стороны нет модных призывов к вседозволенности. Прекрасно описано, какое воздействие будут оказывать на ребенка родители с разными типами характеров и что будет, если, заиклившись на себе, они забудут о ребенке. Автор напоминает нам, что даже малыш ценен сам по себе. Уверен, что для многих будут актуальны главы о подростковых проблемах, в которых затронуты очень серьезные вопросы: подросткового суицида, ценностной ориентации подростка, проблемы отношений в подростковом возрасте. И все это тоже основывается на многолетнем исследовательском опыте в сфере психологии личности.

Мне очень близка идея, если можно сказать, дух этой замечательной книги —

мир спасется любовью. Любовью к родителям, супругам, детям, друзьям и коллегам и даже к себе. Ведь без любви никакие знания не помогут нам встать над собой, как бы мы не пытались.

Лазарев М.А.

психолог-консультант
Центра практической христианской
психологии факультета психологии
Московского православного института,
преподаватель Свято-Тихоновского
гуманитарного университета

ОТ АВТОРА

«И жизнь, и слезы,
и любовь...»

Жизнь прекрасна и удивительна, особенно если руководствоваться не только чувствами, но и умом.

Как красивы восходы солнца и его закаты, наблюдаете ли вы их с балкона деревенского дома или из окна своей городской квартиры! Как украшает нашу жизнь зеленеющая листва и аромат растений. Как таинственно шумит морской прибой или журчит ручей! Как забавны котята, собачки и другие зверушки, рыбки и птички!

А еще — как наполняет нашу жизнь «роскошь человеческого общения»!

Откуда же берутся огорчения, беды, невзгоды и разочарования? В основном из того же общения, которое не так уж просто, оказывается, наладить таким образом, чтобы оно радовало. А все из-за того, что свой ум наживаем к старости, а воспользоваться советами знающих людей ленимся.

Как специалист по изучению разнообразия человеческих характеров, типов мышления, способностей и разных видов отношения друг к другу, за всю свою сознательную жизнь я наблюдала множество вариантов поведения людей в разных ситуациях. В прежние времена (60–80 годы прошлого столетия) в отечественной психологии еще не было признания того факта, что как врожденные, так и приобретенные в процессе развития характера черты накладывают отпечаток на его активность, особенности общения, реагирования на стимулы окружающей среды. В связи с этим приходилось преодолевать установку на марксистско-ленинскую идеологию, с позиций которой личность нормально развивается только

под влиянием общества, живущего по законам коммунистических идеалов.

Помнятся те долгие часы, проведенные в Ленинской библиотеке и за детским проектором с экраном в виде простынки на стене — чтобы прочитать микрофильмированные книги, взятые из «Ленинки» на два-три дня...

А также запомнилась кропотливая работа по переводу с английского или немецкого книг зарубежных авторов, уже прославившихся своими трудами по психологии личности. Словом, это был труд, но сладкий труд, богатый для меня интересными открытиями и непрерывным творческим процессом, который был направлен на изобретение новых решений, свободных от догм старого подхода, на преодоление существующих в отечественной психологии страхов перед зарубежным влиянием и перед новаторскими идеями, идущими в противовес устоявшимся представлениям.

Мне пришлось адаптировать многие известные европейские и американские

диагностические методики, преодолевая немалые трудности. Надо было разработать систему адекватной интерпретации формальных показателей, полученных в результате математических формул, что не так-то просто! Ведь адаптация зарубежных тестов — это не просто перевод опросников на русский язык. Необходимо понять, о чем эти показатели свидетельствуют, как следует понимать их значение, как это подтверждается не только статистикой, но и самой жизнью.

***Как понять человека
и как понять себя? Непросто!
Но нужно. От этого зависит
и настроение, и здоровье.***

Множество живых, реальных людей прошло перед моими глазами: их переживания рассматривались параллельно данным, полученным при обследовании их психодиагностическими тестами. Кроме того, были созданы новые, оригинальные методики, боле созвучные требованиям

отечественной психологии, раскрывающие типологические особенности, выявляющие сферу нарушенных человеческих отношений, мотивационную направленность, уровень агрессивности, преобладающий стиль мышления и многое другое. Они нашли подтверждение своей эффективности на практике и получили широкое распространение в среде психологов-практиков, а также в научно-исследовательской работе научных кадров.

Какие только коллективы мне не приходилось обследовать, для того чтобы подтвердить надежность методик, показать, как связаны особенности личности с выбором профессии, сделать выводы о межличностных отношениях разных характеров между собой. Это были наблюдения, связанные с судьбами семейных пар, анализ данных по обследованию спортсменов, занятых в разных видах спорта, изучение артистических коллективов разных театральных школ, погружение в управленческие проблемы для разработки критериев оценки ком-

петенций и успешности в корпорациях и т.д. Примерно с 1985 года (в духе времени) пришлось заняться компьютеризацией психодиагностики, что вылилось в создание множества компьютерных тестов, облегчающих рутинную работу психологов и способствующих большей точности и объективности проведенных обследований.

Все разработки я не собирала в свою научную копилку, а давала познакомиться с ними психологам-практикам, внедрить их в повседневную работу и была рада, если это принималось как нечто необходимое, интересное и полезное. Теперь, спустя много лет, я чувствую неподдельный интерес к моим работам и теплоту отношения психологов ко мне, к ежегодным семинарам по психодиагностике. Они дают мне понять степень их признательности за многолетнюю помощь в работе по консультированию людей, по профориентации молодежи, по кадровому отбору в весьма важных для страны организациях и промышленных отраслях.

*Любимая работа продлевает
жизнь, а долго живут те люди,
которые это понимают.*

Сегодня я уже весьма пожилой человек, испытавший в своей жизни немало потерь. С одной стороны — это невосполнимо и грустно, с другой — добавило мне вдумчивости и осторожности в создании сложного инструмента, помогающего проникнуть в душу человека с намерением помочь ему, а главное — не навредить. Но в первую очередь, я профессиональный психолог, для которого психология взаимоотношений стала делом всей жизни. Безусловно, именно любовь к профессии поддерживала и поддерживает меня всю мою жизнь.

Но это теперь. А что было сначала?

Что было сначала

С самого детства помню себя как комочек сочувственного отношения ко всем, кто (на мой взгляд) страдал или огорчился —