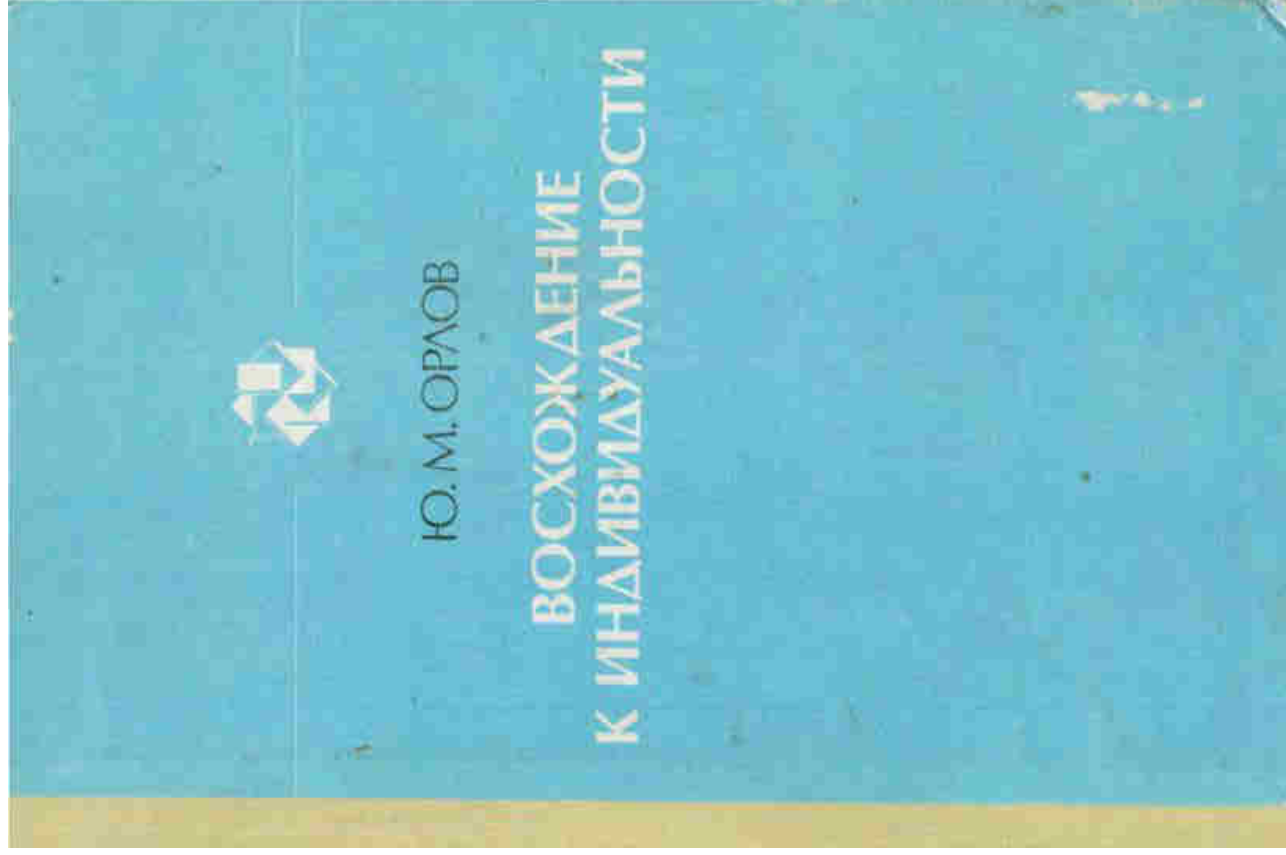




Ю. М. ОРЛОВ

ВОСХОЖДЕНИЕ
К ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

КНИГА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1991

ОТ АВТОРА

Обычно в книге о самосовершенствовании читателя привлекают перспективы повысить его успешность в решении жизненных задач. Учитель или родитель склонны использовать знание для того, чтобы лучше учить и воспитывать детей в школе или в семье. Но процесс воспитания подразумевает то, что воспитатель и сам должен совершенствовать себя. Многие читают не для того, чтобы что-то делать с помощью прочитанного, а ради самого чтения, получения сведений, чтобы потом рассказать кому-нибудь о прочитанном. Я не уверен, что мне удалось сделать чтение интересным. Я не собирал факты о сверхспособностях, сверхпамяти, сверхвыносливости и других «сверх», о которых очень часто пишут для того, чтобы удивить читателя и дать ему почувствовать его слабость: «Есть, мол, такие люди, которые могут то-то и то-то. А что можешь ты?» Читатель думает, что он-то как раз этого и не может, и сразу же начинает относиться к книге как к чему-то такому, что не имеет к нему отношения.

Когда я писал эту книгу, я предполагал говорить с читателем, не имеющим особой психологической подготовки, что побудило меня всячески избавляться от научных терминов, заменяя их быденными словами. Я опирался на повседневный опыт человека, и поэтому многое в книге кажется банальным, общеизвестным и даже общепринятым.

Однако вместе с тем я считаю, что книга содержит много не совсем привычных утверждений. Например, чтобы стать сильным, не нужно постоянно насиловать себя и заставлять развивать силу и выносливость; чтобы развить память, не надо эту память особо тренировать; чтобы соблюдать диету, не надо себе запрещать есть то, что ты хочешь, и столько, сколько хочешь; чтобы научиться вовремя вставать, не нужен будильник; чтобы развить мышление, не обязательно решать головоломки, и многое другое. Научное знание парадоксально, если смотреть на него с точки зрения обыденных представлений, с точки зрения привычного. Ведь действительно парадоксально, что не Солнце вращается вокруг Земли, а Земля, вращаясь вокруг оси, создаёт эту иллюзию. Но это нам не кажется парадоксом, так как научное положение о строении Солнечной системы стало привычным для нас. Однако в научном познании скрыто очень много истин, весьма далёких

Орлов Ю. М.

О-66 Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с. — ISBN 5-09-003075-8.

Книга посвящена проблемам самосовершенствования, основанного на самопознании. В ней популярно излагаются, сведения о психологии личности, социальной психологии, характерологии, психологии эмоций и чувств (обиды, вины, стыда, зависти, гордости, любви и др.), необходимые для усвоения принципов саморегуляции и управления собственным поведением.

Книга, основанная на опыте психологического консультирования семей, подростков, родителей, является переработкой книги автора «Самопознание и самовоспитание характера», вышедшей в свет в 1987 году и вызвавшей большой интерес читателей.

О 4306010000 - 419 КБ - 5 - 035 - 1991
103(03) - 91

ББК 88.8

ISBN 5-09-003075-8

© Орлов Ю. М., 1991

от привычных стереотипов понимания. Поэтому эти истины и кажутся подчас парадоксами.

Эта книга имеет целью помочь читателю стать психологом для самого себя. Поэтому в ней излагаются основные закономерности и механизмы психической жизни человека применительно к тому, как они действуют в нас самих, и применительно к тому, как их использовать для себя, своего воспитания. Самопознание и научное познание — разные вещи. Человек может знать многое, но не быть в состоянии применить знание к решению своих задач. Врач, который не может вылечить самого себя, тренер, имеющий излишний вес, психотерапевт, который не может бросить курить и разными способами оправдывает себя, педагог, который оказался в тупике, так как не знает, что делать с детьми, «отбившимися от рук», могут быть названы людьми, владеющими бесполезными для них сокровищами знания. Знание, которое не используется, мёртво и бесполезно. Вспоминается ответ Сократа его ученикам, которые спросили, почему он не пишет книги, ведь он так много знает; он им ответил: «Я не хочу живое знание переносить на мёртвые овечьи кожи». В этих условиях трудно отказаться от искушения дать новое определение знаниям, не ссылаясь на привычную теорию отражения, к которой мы привыкли со студенческой скамьи.

Под знанием мы будем понимать нечто нематериальное, являющееся условием успешности поведения; деятельности и даже жизни. Знание может осознаться нами, но оно может работать и помимо нас. Например, наше сердце знает, что нужно делать, когда мы сердимся или боимся. То, что оно делает, мы можем не осознавать. Знает, собственно, не сердце, а то, что в нас сидит и занимается нашим сердцем, управляет им. Нам не обязательно знать о том, что оно знает.

Сказанное позволяет нам думать о том, что может существовать знание, о котором мы не имеем представления. Притом это знание может быть живым — например, знание, которое «работает» в нашем сердце, и мёртвым — когда оно хранится без применения.

Знание становится живым, если оно применяется для достижения определённых целей. Поэтому я надеюсь, что значительная часть этой книги может стать источником живого знания для самосовершенствования. Процесс постижения самого себя и изучение психологии с помощью книги, учебника — разные вещи. Нужно уметь применить психологическое знание к самому себе, к самопознанию. Для этого читатель должен научиться взглянуть на самого себя «изнутри» и «извне» и применить психологическое знание к самопознанию. Научные понятия разработаны для того, чтобы на основе уже известных закономерностей и разработанной теории открывать новые закономерности психической жизни человека. А самосовершенствование не требует открытия новых закономерностей психологии, для него достаточно только уметь применять их к самому себе. Хотя это и не исключает возможности открытий для себя.

Итак, от усвоения науки до использования научного знания применения к самому себе дистанция велика.

Обычно переход к познанию собственной психики облегчается с помощью психотерапевта, психологического советника, т. е. с помощью других людей, которые обучают тому, как применять знания к самому себе, передают свой опыт. Автор имеет опыт психологического консультирования, которым и хочет поделиться с читателем этой книги с целью побудить его стать психологом-консультантом для самого себя, для близких. Самопознание и самосовершенствование невозможны без знания психологии. Я не ошибусь, назвав эту книгу *психологией для непсихолога*.

До того как стать профессиональным психологом, я, как все, был ребёнком, ходил в детский сад, школу, учился в вузе и приобрёл профессию. Сейчас я стараюсь вспомнить, как мне приходилось решать те задачи, которые могут стоять перед читателем. В ходе изложения мне приходится снова проигрывать жизненные обстановки, через которые я прошёл, для того чтобы стать понятным для читателя. Поэтому если я иногда «впадаю в детство», то только для того, чтобы помочь читателю лучше понять себя. Каждому, чтобы понять себя, необходимо умственно воспроизвести те жизненные обстановки, через которые он проходил ранее, и переосмыслить их.

Самопознание — это не постижение некоторой скрытой метафизической и таинственной сущности, которую мы в быту называем «душой» или научным синонимом «психика», а воспроизведение и осмысление того, что мы делаем, как делали и почему делали, как относились к другим и как они относились к нам и почему. Поэтому тот, кто думает, что для самопознания нужно обязательно уединиться, отключиться от жизни и погрузиться в самозерцание, как это советуют йоги, кто думает, что самозерцание и самопознание — это синонимы, ошибается. Попробуйте сесть скрестив ноги в уединении и погрузиться в самого себя. Из этого состояния вы ничего не вынесете, кроме блуждающих образов, обрывков мыслей и неожиданных переживаний. Самозерцание — это искусство, к которому нужно подготовиться. Неготовому к этому процессу такое занятие может даже повредить. Образ нашей жизни не располагает к уединению и самозерцанию. Я думаю, что для нас предпочтительнее самопознание в повседневной обыденной жизни.

Процесс самопознания и самосовершенствования — это обычная повседневная деятельность, которая внешне не отличается от того, что мы делаем сегодня и каждый день. Я хожу на работу, читаю, отдыхаю, выполняю поручения близких, хожу в свой клуб или в гости, посещаю кино или театр, встречаюсь с друзьями, делаю зарядку, общаюсь, горжусь, разочаровываюсь и, если хотите, боюсь чего-то, испытываю чувство любви или ущербленного достоинства, тренируюсь, решаю головоломки, может быть, и соблюдаю диету или тщетно стараюсь бросить курить. Внешне я могу ничем не отличаться от другого человека, который делает

то же, что и я. Но то, что я делаю, может вести меня по пути самосовершенствования или по пути бессмысленной борьбы с самим собой, со своими слабостями, которые меня побеждают. Поэтому тот, кто совершенствует самого себя, внешне ничем не отличается от того, кто считает, что незначит делать из себя что-то, и думает: «Пусть из меня само получится то, что должно быть». Но он отличается внутренне.

Эта книга и посвящена тому, чтобы читатель понял, в чём состоит это отличие, этот процесс самосовершенствования в жизни.

Принято думать, что самосовершенствование состоит в развитии способности заставить себя делать то, чего не хочется, преодолеть себя ради достижения целей, значение которых чаще всего неопределённо и смутно. Многие учителя самосовершенствования учат скорее успешному насилию над собой. Это не путь. Насилие в любом случае способствует возрастанию сопротивления, что требует ещё большего насилия, и конца этому нет.

Путь, предлагаемый в этой книге, — другой, противоположный насилию. Самосовершенствование состоит в развёртывании своей индивидуальности по пути ненасилия, который способствует достижению целей путём ненасильственных усилий, усилий на грани приятного, желанного.

Новая эпоха, начавшаяся с последней четверти XX века, характеризуется появлением идеи ненасильственного мира, которая уже переросла философские и религиозные оболочки и приобретает облик политических требований и даже формул международных договоров, деклараций.

Способность ненасильственно достигать желаемого итога требует знания, самопознания и совершенствования. Влияние на собственное поведение и поведение других при незнании законов поведения и отсутствии навыков саморегуляции, самодисциплины и терпения всегда вырождается в прямое насилие как наиболее архаический, краткий и глупый путь к достижению цели.

Невежество всегда было основой и оправданием всякого насилия, а путь ненасилия предполагает знание. Это особенно верно в воспитании.

Чтобы соответствовать новому времени, каждый должен развивать в себе готовность к бескорыстной деятельности на благо общества, умение в совершенстве делать то дело, к которому он приставлен жизненным путём или другими обстоятельствами. А для этого недостаточно просто быть таким, каков ты есть в настоящий момент. Для этого требуется выработать в себе стремление стать лучше, чем ты есть, устранить недостатки в характере и выработать новые черты, необходимые для жизни, такие, как трудолюбие, стойкость, ответственность, бесстрашие, проявляющиеся в способности подавлять возникающие страхи и неуверенности, и многие другие. Черты эти важны не только в отношении к успешности самовосполнения в жизни, но и с точки зрения воспитания. Ведь большая часть человеческих черт усваивается подрастающим поколением в итоге подражания. Поэтому-то

воспитатель и должен вырабатывать в себе ценные качества. Эти черты сами собой не возникают. Для этого и нужна работа по самовоспитанию.

Самосовершенствование происходит в ходе жизни, в событиях жизни. Всё зависит от того, в какой степени те уроки, которые даёт жизнь, мы используем.

Когда мы что-то делаем или переживаем, то с нами происходит нечто, что в самом общем виде может быть охарактеризовано так: в начале дела мы были совсем другими, чем в его конце, когда его завершили. Одно и то же дело может иметь разные последствия. Это зависит от изначальной установки человека, его ориентации — или на самосовершенствование, или на избавление от трудностей жизни.

Скажем, мне жена говорит, чтобы я начал картофеля для приготовления обеда, ей некогда. Если я отнесусь к этому неожиданному поручению как к помехе или отвлечению от важной работы и с отвращением примусь за дело с целью быстрее от него отделаться, то итог этого дела будет совсем другим, чем если я эту рутинную деятельность превращу в действие самосовершенствования, в частности в упражнение по сосредоточению внимания и в опыт быстрого погружения в любую деятельность, которую я стремлюсь выполнить наиболее совершенным способом.

Если в первом случае я чувствую себя плохо, время для меня тянется медленно, я испытываю раздражение оттого, что меня отвлекают, то во втором случае я *забываю самого себя в деле*, теряю счёт времени и выхожу из этого дела лучшим, чем в него вошёл. Сказанным я хочу дать понять, что в этой книге я не собираюсь говорить о чём-то необычном и из ряда вон выходящем. Но если всё, что я делаю каждый день, я делаю с определённой целью самосовершенствования и саморазвития, то я с каждым днём становлюсь лучше, сильнее, здоровее, умнее, приобретаю силу воли и самодисциплину. Если к этому я ещё добавлю и особые упражнения, которые доставляют мне истинное удовольствие, то мой процесс самосовершенствования будет происходить быстро.

Тайна непривязанного труда была открыта давно. Бескорыстное деяние, не порождающее карму, по убеждению автора Бхагават-Гиты, возможно только при отсутствии привязанности к плодам своей деятельности, только при полном погружении в процесс дела. Мы устроены так, что полное погружение в действие, сосредоточенность на нём обязательно вызывает состояние, близкое к экстазическим, что принято называть вдохновением. Если вдохновение не наступает даже при сосредоточенном труде, то это симптом того, что ранее эта работа осуществлялась через насилие, принуждение или со стороны другого человека, или со стороны самого себя. Именно в прошлом, далёком или близком, воспитатели усилием приобщали нас к культуре, принуждением вовлекали нас в дело, и оно из творческого превращалось в вид защитно-оборонительного поведения, которое может дать единственное удовольствие — примитивное

удовольствие избавления от страха, тревоги и страдания.

Соотношение свободы и принуждения, т. е. того, в какой мере мы должны себя насильствовать, лишь в незначительной степени определяется обстоятельствами и обстановкой и в куда большей — уровнем нашей саморегуляции и совершенствования. Если дело, которое я исполняю, понравится мне спустя пять минут как я к нему приступил (а не через 10 часов самопринуждения), то я более совершенен, чем если бы оно мне вообще не понравилось и вызвало у меня отвращение. Поэтому самосовершенствование состоит в постепенном уменьшении самопринуждения к делу, к которому побуждает меня необходимость, и соответственно в уменьшении моей несвободы, в приобретении всё большей и большей свободы.

В данном случае едва ли справедлива формула «свобода — это осознанная необходимость». Я могу действовать, осознавая необходимость, но не могу чувствовать себя свободным, если эти действия мне неприятны и я заставляю себя их выполнять. Я сознаю необходимость, но, действуя с отвращением к делу, становлюсь несвободным, хотя внешний наблюдатель и может думать, что это не так. Поэтому самопознание и самосовершенствование представляют собой нечто большее, чем осознание необходимости и закономерностей её. Самосовершенствование прежде всего состоит в *управлении своими переживаниями, чувствами*. Понимание природы собственной радости и удовольствия, способность управления внутренними механизмами радости и страдания не врождены, а приобретаются в опыте. Следовательно, самосовершенствование состоит в приобретении этого опыта.

Одним из достаточно распространённых заблуждений философов, рассуждающих о свободе, является попытка логически вывести понятие свободы из некоторых исходных принципов, минуя переживания человека, положительные и отрицательные. Разрешить противоречие между желаниями человека и нуждой, необходимостью без понимания природы желаний невозможно. Поэтому восхождение человека к индивидуальности состоит прежде всего в изживании отрицательных переживаний и приобретении опыта радости и соответственно внутренней свободы.

Жизнь неминуемо связана с приобретением опыта — опыта радости, опыта страданий. Жизнь кого-то из нас щадит, а с кем-то обращается беспощадно. Во втором случае жизнь даёт больше опыта. Этот опыт сам по себе нейтрален к целям самосовершенствования. Он может вести с равной вероятностью по пути восхождения к индивидуальности, к совершенству или по пути деградации и распада. Потеря любви одного человека ведёт к деградации и самоубийству, а в другом происходит восхождение к высшей, непривязанной любви, которую ещё греки считали божественной. Поэтому самосовершенствование — это прежде всего правильное использование опыта жизни. И потому идущий по пути восхождения к индивидуальности извлечёт больше опыта из страданий

и тем самым их нейтрализует, так как смысл этих страданий будет другим.

Самосовершенствование многими понимается как развитие способностей, осуществление задатков, присущих нам от рождения. Наше отношение к собственным способностям и возможностям других обусловлено нашей культурой отчуждения. Поскольку мы оцениваем друг друга по уровню способностей, из которых хотим извлечь пользу, мы точно так же оцениваем и себя. В итоге этих действий оценивания и сравнения людей между собой и себя с другими по способностям мы приучаемся видеть себя и других не как цельную индивидуальность, а как комплекс способностей и черт характера. Мы приучили себя видеть в других и самом себе эти черты — и только черты! — теряя из поля зрения то, что издревле именовалось душой. Мы не принимаем других и самих себя, если нет соответствия с некоторым стандартом. Поскольку эти действия сравнения повторяются тысячи раз на дню, то это стремление сравнивать и оценивать превратилось в привычку. Самосовершенствование состоит в том, чтобы устранить эту привычку, чтобы научиться не рассматривать людей как совокупность черт, хороших или плохих, а принимать себя и других в целом — и хороших, и плохих.

Самосовершенствование мудрецы прошлого сравнивали с движением по лезвию бритвы. В самом деле, можно ли полностью отказаться от того, чтобы сравнивать себя и других по уровню способностей или других черт? Можно ли полностью отказаться от совершенствования способностей, поощряемых нашим обществом? Конечно, нельзя. Если у вас нет способностей делать дело, к которому вы приставлены или которое вы выбрали, то вас оттеснят и лишат возможности его делать. Как же быть? Ответом должно стать изменение смысла того, что вы делаете. Вы сравниваете себя и других, обнаруживаете и развиваете способности, однако это делается не привязанно, т. е. ваше Я не вовлечено полностью в это сравнение. Вас не трогает то, что у вас хуже, чем у другого, развита данная способность. Вам нравится развивать какую-то способность, вы даже можете сравнивать её уровень с другими, но вас это не трогает: если у вас лучше, чем у других, вы не гордитесь; если же у вас хуже, чем у других, вы не завидуете. «А разве это возможно?» — удивится читатель. Самосовершенствование должно состоять именно в том, чтобы такое стало возможным!

Самосовершенствование неразрывно связано с процессом самоопределения. Чем сильнее развиваются способности вообще, тем определённое проявляются мои индивидуальные способности. Тот, кто делает самого себя, постепенно отчётливее воспринимает своё будущее, и соответственно для него проблема выбора профессии решается сама собой, как бы по привычке. А кто живёт только удовольствиями сегодняшнего дня и не изучает самого себя с целью стать лучше, для того проблема самоопределения в жизни становится почти неразрешимой. Он боится, что, выбрав

профессию, ошибётся; вступая в брак, он полон сомнений: «А не ошибся ли я? Буду ли я счастливым?» Есть люди, которые всю жизнь, как им кажется, делают не то, что им следовало бы делать, занимаются не тем, чем хотят, дружат не с теми, с которыми, как они думают, следовало бы дружить, и даже погода на сегодняшний день у них не такая, как бы им хотелось. Это происходит не от того, что у них плохая судьба или плохие родители, а от того, что они отказались от работы над самими собой по самоопределению, самосовершенствованию. Это происходит от того, что им кажется, что самосовершенствование и самоопределение — это занятия, угодные родителям, учителям, «начальству», а не им.

Если посмотреть на самосовершенствование под этим углом зрения, то мы увидим, что оно состоит в том, чтобы быть довольным, удовлетворённым тем, что мы имеем, и тем, что мы делаем здесь и теперь. А как же быть со стремлением к успеху, к достижению положения в обществе, повышению престижа и со многим другим, ради чего мы развиваем кипучую деятельность? Ведь источником этой деятельности является наше недовольство тем, что мы имеем: положением, престижем, статусом. Если мы будем довольны тем, что есть и что мы имеем, то прекратится импульс к деятельности и наступит застой, оцепенение, потеряется смысл жизни! Так думает большинство тех, кто оказывает влияние на обыденное сознание через средства массового общения, относясь к человеку как к существу, которое может побуждаться к делу, к любому проявлению деятельности лишь недовольством, страхом, страданием, с тем чтобы избавиться от них. Они по своему правы, так как стоит перестать бичевать изнурённого принуждением раба, как он немедленно впадает в сон, спячку. Исчезнет ли, прекратится ли всякий импульс к деятельности, если перестать его бичевать недовольством?

Конечно, прекратится! Но не всякий импульс, а импульс защитный, импульс бегства от недовольства, чувства неполноценности, недовольственности. Прекратится именно защитный импульс, который побуждает нас к деятельности, угрожая страданием недовольственности, скуки, чувства неполноценности. Импульс, являющийся порождением нашей внутренней и постоянно действующей несвободы! И он достаточно силён, его легко обнаружить. Уединитесь в своей комнате и сядьте в удобную позу с намерением предаться созерцанию. Вы обнаружите, что это очень трудно сделать, так как вас начнут одолевать мысли о несделанном, о том, что вы зря проводите время; начнётся беспокойство, которое даже может превратиться в зуд или неудобство, которое завершится произвольным импульсом прекратить неподвижность. Вы находите повод, чтобы прекратить созерцание, отложить его на следующий день, когда вы будете, по вашему мнению, более свободны для такого занятия. Именно этот импульс и является проявлением вашей глубокой несвободы и склонности действовать не произвольно, изнутри, а под пинками внешней необходимости!

Именно этот импульс будет устранён в итоге самосовершенствования, создающего в вас основополагающее чувство довольства и удовлетворённости здесь и теперь.

А как же насчёт деятельности? Дело в том, что с прекращением недовольства и недовольственности жизнь не прекращается, а входит в фазу подлинной, истинной жизни, которая будет порождать импульсы к действию ради самого действия и удовлетворения ради самого удовлетворения, а не избавления от страдания недовольственности.

Процесс самосовершенствования представляет собой самовоспитание. Нам часто не нравится слово «самовоспитание», так как оно имеет своим корнем слово «воспитание», которое подчас воспринимается как процесс, в котором над нами совершают грубое или утончённое насилие, вызывая, например, стыд или чувство вины, а чаще всего — зависть или состояние лишения. Мы не хотим, чтобы нас заставляли что-либо делать. Нам лучше, если мы сами хотим это делать.

Однако самосовершенствование и есть самовоспитание. Поэтому читатель должен принять то, что эта книга по самовоспитанию. Но чтобы себя воспитывать, надо знать самого себя.

О ЧЕРТАХ ХАРАКТЕРА

Я познаю самого себя. Однажды учитель истории рассказал нам о древних грехах, которые начертали на фронтоне одного из знаменитых храмов: «Познай самого себя», Я учился в пятом классе и, естественно, подумал о том, что эти греки — довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Моя «пятиклассный» ум не мог предсказать, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен в том, что я знаю себя, притом достаточно хорошо, чтобы над этим не задумываться. И, наверное, для греков это требование тоже не представляло интереса. Было бы намного лучше, думал я, если бы они написали: «Стань сильным» — или нечто вроде: «Познай мир», «Изучи Вселенную», «Узнай, отчего вращаются Земля и Солнце». Я тогда увлекался физикой и считал, что главное — узнать, как устроена природа.

Позже, уже в девятом классе, я снова случайно вернулся к этой мысли. Она мне показалась достойной того, чтобы задуматься над нею. В самом деле, кто я? Знаю ли я самого себя? Но и на этот раз я не увидел в этом особой сложности. Я видел отражение своего лица и тела в зеркале, знал, что думаю обо мне мои родители, хотя в том, глупый я или умный, добрый или злой, прилежный или лентяй, у них не было согласия. Мать считала меня способным, но неусидчивым, а отец начисто отрицал мои способности и притом считал лентяем. Я сам полагал, что у меня великолепная память — до того случая, когда на экзамене оказалось, что я начисто забыл тот материал, который узнал, просматривая учебник на диване, считая, что хорошо знаю и помню всё, что надо для ответа. Однако эти противоречия мне казались случайными, и меня не покидало ощущение того, что я знаю самого себя, хотя и недостаточно хорошо, чтобы быть уверенным в каждой своей черте. Мне было известно, за сколько минут я пробегу пять километров, на сколько сантиметров прыгну, на сколько секунд примерно могу задерживать дыхание; я знал, что могу проявить великодушие, уравновешен, не злой. Я по-прежнему не видел в этом вопросе особой сложности. Казалось, если особо заняться, то можно подробнее узнать о самом себе: например, сколько слов могу запомнить при одном прочтении или сколько времени мне потребуется для того,

чтобы полностью выспаться. Я не видел здесь особой сложности до того мгновения, пока Лида Стаховская, из соседнего класса, однажды, когда мы возвращались вдвоём из кино, сказала мне, что я красивый и что она меня любит. Вечером я долго рассматривал себя в зеркало и пришёл к выводу, что она ошибается или, что маловероятно, разыгрывает меня. Но несмотря на это я был счастлив. Спустя месяц, когда сам влюбился в неё, я стал с уверенностью думать, что я на самом деле, видимо, несмотря на мой нос картошкой, красив особой мужской красотой, которую смогла усмотреть во мне милая Лида. И в ответ на это она тоже мне стала казаться красивой. Моя уверенность не была поколеблена даже тогда, когда мне стало известно, что десятиклассник, который был неравнодушен к Лиде, сказал, узнав о нашей любви: «Что она могла найти в нём? Ведь у него на лице явно проступают черты вырождения. В нём (значит, в моём лице!), если вглядеться хорошенько, проступают черты умного шимпанзе». В тот день я долго и вдумчиво вглядывался в зеркало и пришёл к выводу, что если человек произошёл от обезьяны, то я произошёл от красивой и умной обезьяны. Это изучение самого себя не поколебало моей уверенности, поддержанной словами Лиды Стаховской. Моя уверенность держалась не только на мнении Лиды. Я помню, когда был маленький, слышал, как мать сказала отцу: «Юрий у нас красивый». Моя мать считала меня красивым, а Лида только подтвердила её уверенность. Этого оказалось достаточно, чтобы Я ЗНАЛ, что я — красивый. До Лиды я не был уверен в этом, так как считал, что собственный ребёнок для родителей всегда красив и мои родители, в частности мама, могли ошибаться.

Тогда меня особенно не удивляло то, что даже такое очевидное качество моей индивидуальности, как наличие или отсутствие красоты, подвержено изменению от обстоятельств, и на вопрос, красив я или безобразен, однозначно ответить трудно. Я оставил дальнейшие соображения на этот счёт тогда, когда услышал от моей девушки, что очень хорошо, что я не слишком красив, так как это усложняет её и порождает уверенность в том, что я буду принадлежать только ей и никому другому. Но если бы мне пришлось тогда поставить перед собой вопрос, каков я, то, наверное, мне не удалось бы прийти к окончательному суждению в отношении других моих черт и качеств личности, так же как относительно моей внешности. Сейчас я уже психолог и могу основательно обсуждать эти вопросы, так как, кроме меня, этим занимаются тысячи специалистов по психологии личности. Но мой уважаемый читатель, наверное, будет удивлён, узнав, что и сами психологи ещё не пришли к соглашению относительно того, что же считать чертой личности, качеством индивидуальности.

Размышляя над тем, кто я и каков я есть, не избежать вопроса о том, из чего я состою, из каких составных элементов. Из клеточек? Но из них состоит только моё тело. Из желаний? Но мои желания то возникают, то исчезают. Вот, например, в данный

момент я хочу есть. А после того как я насытился пищей, моё чувство голода исчезает; но сам я в это время не исчезаю. Я всё-таки есть, хотя во время голодания мне казалось, что я весь превратился в пищевое стремление. Может быть, после того как я поел и удовлетворил потребность в пище, я уже превратился в желание читать книгу или играть в футбол? Конечно, о человеке можно судить по его желаниям и по тому, чего он хочет в данное мгновение. Но наши влечения слишком подвижны, изменчивы, чтобы мы могли себя отождествить с ними. Поэтому будет не совсем верно сказать: «Я — это то, чего я хочу».

Однако если внимательно приглядеться к людям, то нетрудно заметить, что они отличаются друг от друга тем, чего они хотят и как стремятся удовлетворить свои желания. Можно сказать, что они отличаются набором потребностей и тем, как эти потребности возбуждаются, с какой силой проявляют себя и как удовлетворяются. Вот эти особенности и можно назвать чертами проявления потребностей.

Но это ещё не всё. Кроме наших желаний и того, как эти потребности удовлетворяются, люди отличаются друг от друга ещё и тем, насколько быстро утомляются, входят в работу, уравновешены они или нет, терпеливы или нетерпеливы, быстро ли восстанавливают силы после утомления. Можно сказать, что они отличаются своим темпераментом. Я, будучи школьником, задавался вопросом о том, каков у меня темперамент. Размышляя над своими поступками и поведением, я пришёл к выводу, что имею в себе и холерические, и сангвинические черты. Потом мне показалось, что если я узнаю, каков мой темперамент, то очень мало продвинулся в самопознании. Этим, казалось мне, я узнаю не то, что составляет мою истинную индивидуальность, а нечто природное, унаследованное, которое от меня совсем не зависит и не составляет моей сути. Я был уверен, что гораздо важнее узнать, смел я или труслив, мужествен или слабодушен, уверен в себе или не уверен, правдив или лжив, так как как мне неоднократно приходилось говорить неправду не только учителям, но и родителям, чтобы «пощадить» их хорошее настроение. Мне неоднократно приходилось проявлять себя и смелым, и необыкновенно трусливым. Чтобы ответить на эти вопросы, я сравнивал себя с другими. Мне казалось, что если другие думают, что я правдив, то они могут ошибаться, если я сам о себе точно знаю, что мне приходилось лгать. О моём товарище Петьке многие думали, что он лжец, так как он любил рассказывать небывлицы о самом себе; но когда он признался в поступке, который был предметом разбирательства на классном собрании, мы не поверили, подумали, что он говорит неправду. Оказалось, что он был прав, хотя его признание не принесло ему ничего приятного, так как его отцу пришлось вставать стёкла в окна школьной мастерской, а он боялся своего отца. Мы так до конца и не поняли, почему Петька-лжец вдруг оказался по-настоящему — и невыгодно для себя — правдив. Это навело меня на мысль о том, что важной чертой человека является

не только его поступок, но и то, по какой причине он этот поступок совершает. Психологи эти причины называют *мотивами поступков*. Под мотивом понимают то, ради чего совершается поступок. Поэтому нетрудно понять, что люди могут отличаться друг от друга не только поведением, но и мотивами этого поведения. Самопознание или познание других, таким образом, требует постижения скрытых мотивов. Те, у кого преобладают одни мотивы, отличаются от тех, у которых преобладают другие мотивы. Несколькими отличников могут резко и существенно отличаться друг от друга тем, ради чего они стремятся к высоким успехам. Один может это делать из стремления стать лучше других или лучше всех, занять первое место, другой — оттого, чтобы не выслушивать брюзжание отца, который считает, что раз он сам учился на «отлично», то и его дети тоже должны учиться на «отлично»; третий, неожиданно для самого себя, оказывается отличником, так как ему нравится постигать всё до конца, и что бы он ни делал, он старается сделать это лучше, чем раньше. Даже психологу ясно, что различие между этими людьми огромно и последующая их судьба будет разной только вследствие отличий в мотивации их поведения. Первый будет стремиться к общественному признанию любыми путями. Второй будет работать только тогда, когда существуют отсуживание и ответственность, а когда этого управления не будет, то его будут охватывать апатия и слабование. Только третий будет в состоянии осуществить свои планы по достижению тех высших целей, к которым он стремится. Поэтому когда мы задаёмся вопросом о том, кто я таков, то имеет смысл подумать над тем, ради чего я учусь или работаю.

Если в познании самого себя я стремлюсь прежде всего установить, чем отличаюсь от других, то важно все эти различия соединить в одном понятии и определить его. Таким понятием в психологии является понятие *черты личности* или *характера*. Хотя психологи отличают черты личности от черт характера, для наших целей это различие несущественно, и мы будем под чертами понимать и то и другое.

Что такое черта характера? Когда мы говорим о качестве личности или индивидуальности, то применяем к человеку весьма обобщённое предположение, которое пригодно и для неодушевлённого предмета — скажем, минерала, вещи, поскольку они все обладают определёнными качествами, которые обнаруживаются в отношениях вещей друг к другу, в их сравнении. Однако в применении к человеку принято говорить о чертах, чтобы их отличать от понятия качества, которое используется слишком широко. Поэтому для того, чтобы устроить наше самопознание или познание других, нам необходимо уяснить себе, что же следует понимать под чертой характера человека или чертой личности.

Человек обнаруживает свои свойства в поступках, в поведении. Посмотрите на то, как мы работаем. Один делает всё быстро; другой — медленно и основательно, тщательно обдумывает задачу и потом действует наверняка; третий сразу же бросается в задачу,

как в омут, и уже после того, как он к ней приступил, осматривается и согласует свои действия с учётом обстоятельств. Один сдержан в общении, другой открыт, один занят своими мыслями, а другой — мыслями других. Эти различия прежде всего проявляются как определённые особенности поведения. Любая черта есть некоторый устойчивый стереотип поведения. Но самый необщительный человек в определённых обстоятельствах становится общительным, правдивый — солжёт, трусливый проявит отвагу и мужество. Поэтому смысл каждого устойчивого вида поведения нужно связывать с той обстановкой, в которой он осуществляется.

Мы можем очень грубо ошибиться, если некоторую черту человека будем рассматривать в отрыве от тех типичных обстановок, в которых она проявляется. Мы удивились тому, что наш Петя-лжец оказался правдивым, потому что не знали его личной обстановки и того, как он её определяет. Если бы её знали, то его поведение было бы нам понятным. Поэтому любая черта — это *устойчивая форма поведения в связи с конкретными, типичными для данного вида поведения обстановками*. Тот, кто может в большинстве своих жизненных обстановок проявить отвагу и самоотверженность, не становится трусливым оттого, что, например, боится зубодробного кресла.

В восприятии человека человеком люди склонны недооценивать значение обстановки и переоценивать черты характера. О других людях мы чаще всего думаем как о неизменных сущностях, обладающих раз и навсегда определёнными чертами. Если человек согнал или достаточно часто лжёт, то мы приписываем ему свойство, обозначаемое словом «лжец». С этого мгновения, с мгновения выполнения действия наименования, нам начинает казаться, что данный человек обладает неизменной и постоянной чертой, которая определяет наше отношение к нему. Фетишизация слова, с помощью которого мы обозначаем подобный устойчивый шаблон поведения, приводит к тому, что наше отношение к человеку становится ригидно-устойчивым. Поскольку этот человек ведёт себя в соответствии с тем, как мы к нему относимся, то черта, которую мы мыслим в отрыве от обстановки, закрепляется и внедряется в структуру его личности. Если черта, обозначаемая определённым словом, в обществе расценивается как плохая, то такая диалектика приводит к тому, что человек, которому приписывается эта черта, начинает о себе думать, что он плохой, лжец.

Известно, что К. Маркс, говоря о товарном фетишизме, показал, что в человеческих отношениях вещь, предназначенная для обмена, приобретает таинственные свойства, сильно влияющие на человеческое поведение. Можно с таким же основанием говорить о фетишизме имени. Имя является символом, приписываемым единичному, и тем самым — стимулом, вынуждающим носителя имени и других к определённому поведению. Магическое значение имени сохраняется применительно к чертам человека. «Лжец», «лентяй», «предатель», «сильный», «заботливый» влияют не только на носителя имени,

который становится более лживым, ленивым, ненадёжным или более сильным, заботливым, но и на других, которые начинают обращаться с носителем этих признаков в соответствии со сложившимися стереотипами. Выбор имени может быть особой заботой родителей, искренне верящих в то, что свойства имени будут переходить и на носителя. Наблюдательный человек может найти корреляции между характером отдельного человека и его именем, что, по-видимому, является следствием того, что с носителем определённого имени окружающие склонны обращаться соответствующим образом, а это не может не оказать влияния на создание характера.

Словесные обозначения отдельных черт характера приобретают относительную самостоятельность и также способствуют закреплению данной черты в соответствии со значением её наименования, поскольку окружающие склонны быть особо внимательными к носителю определённой отрицательной черты. В самопознании нам придётся научиться отделять наименование черты от стихийно возникающего представления о её поведенческой основе. Это необходимо также для конкретизации нашего мышления о другом человеке или о самом себе путём включения в предмет осознания черты ещё и обстановок, в которых данная черта проявляется. Что обозначает выражение «правдивый человек», если мы пытаемся его понять вне связи с обстановкой? Наша задача значительно упрощается с мгновения, когда мы начинаем мыслить черту в связи с обстановкой или другими обстоятельством. Тогда мы найдём, что, скажем, поведение, обозначаемое словом «лживое», у одного возникает в состоянии угрозы, выступает как способ устранения опасности и диктуется страхом, а у другого — в обстановке, когда возникает возможность предстать в выгодном свете, приписав себе некие достоинства, которые ценятся среди окружающих. В первом случае, оказывается, в основе лжи лежат ранимость, страх, привычка к бегству из обстановки и отсутствие стойкости, а во втором случае — это уже способ повышения престижа, получения восхищения значимых других. Нетрудно заметить, что за одной и той же чертой, точнее — наименованием, скрываются совершенно различные качества личности. Следовательно, познание самого себя или других требует, чтобы наряду с поименованными чертами мы мыслили и определённые группы жизненных обстановок. А это приводит к опытам жизни. Если ребёнку сказать, что «этот человек плохой», то он оценивает его плохим, независимо от обстоятельств и обстановок жизни. Для ребёнка этот человек всегда плохой! Такой инфантильный способ мышления в познании другого человека свойствен и взрослым. Психологи именуют это предубеждениями и предрассудками, которым соответствуют определённые стереотипы. Человек с выдающейся нижней челюстью считается волевым, энергичным, даже если это соотношение лица вызвана деформацией из-за неправильного прикуса.

Наименование черт. Мы живём не только в мире энергии, форм,

вещей, но и в мире имён. Для каждого из нас имеют значение не только суть черты и обстановка, в которых она проявляется, но и то, как называется эта черта. Между названиями «трусливый» и «осмотрительный» граница неопределённая. Однако первое вызывает отрицательное отношение. Обладать такой чертой неприятно. Если же я думаю, что у меня такой черты нет и я всего лишь «осмотрительный», «осторожный», то тот, кто мне приписывает трусливость, оскорбляет, обижает меня. В условиях, когда эти черты приобретают особое значение, например во время войны, мой отклик на приписывание этих черт существенно обострится. Не менее сильной будет и отклик других. Они могут, например, зная, что я труслив, объяснить неудачу в штурме высоты моей трусостью и отдать меня под суд военного трибунала. Они не станут этого делать, если будут считать, что я просто осторожен или осмотрителен. Отбор слов, с помощью которых обозначаются наиболее часто встречающиеся черты, происходит всё время и имеет исторические причины. Поэтому понимание истинного значения слов, с помощью которых именуются черты, способность отделить общественное значение от смысла имени, а также понимание строения черты имеют исключительное значение в самопознании.

И это касается не только самопознания, но и процесса самооздоровления, которое происходит вследствие ослабления напряжения души, возникающего от приписывания себе самим собой или другими определённых черт. Из практики консультирования мне вспоминается случай, когда клиент жаловался на слабование и просил меня помочь разработать ему программу усиления воли. Я его спросил, что же он понимает под силой воли.

— Сила воли — это когда я могу настоять на своём и ничто не оставит меня, — ответил он уверенно. Потом добавил:

— И когда я могу заставить себя и других делать то, что надо.

Я попросил его описать наиболее часто встречающиеся обстановки, в которых он не мог настоять, т. е. проявил недостаток силы воли. Оказалось, что эти обстановки были связаны с поддержанием порядка в доме и необходимостью наказывать домашних, в особенности жену, за нарушение порядка в доме, за то, что она его поддерживает недостаточно энергично и систематически.

— А что значит «настоять» в вашем представлении? — спросил я его.

— Она должна быть наказана; по крайней мере я должен сделать ей замечание, и если она не отреагирует на него, отругать и настоять на своём. Но я не делаю замечаний и не ругаю её, — пояснил он свою слабость.

— А что вам мешает делать ей замечания и настоять на своём? — дополнил я клиента своими вопросами.

— Не могу. Она по этому поводу сильно переживает. У неё портится настроение, и мне от этого становится ещё хуже. Мне больно, когда ей неприятно. Я даже притворяюсь, что мне всё это безразлично, лишь бы её хорошее настроение не омрачилось ничем.

Но мне это всё труднее и труднее делать. Иногда срываюсь.

— Как бы вы могли назвать ту черту в вас, которая мешает причинять вашей жене неприятности и способствует сохранению у неё хорошего самочувствия? — Я продолжал его подталкивать к размышлению о собственных чертах характера.

— Наверное, альтруизм?

— ?

— Люблю я её! — сказал он наконец. — Наверное, в этом причина моего слабования? — спросил он удивлённо.

— А в отсутствие близких вы часто раздражаетесь по поводу нарушения порядка в доме?

Оказалось, что его чрезмерный педантизм приводил к тому, что он терял способность к созидательной работе, так как все силы уходили на наведение порядка. Прежде чем сесть за свою работу, ему нужно было упорядочить её условия; на это уходила вся энергия, и для работы сил уже не оставалось.

— Так, значит, навязчивый педантизм и любовь к жене. Причём тут слабование? — Потом, выдержав некоторую паузу, чтобы подчеркнуть значение сказанного, я добавил: — Будем заниматься вашей навязчивостью как отрицательной чертой. А ваша любовь к жене не имеет никакого отношения к слабованию.

В практике психотерапевта и советника постоянно решается задача уяснения того, что скрывается за наименованиями свойств человека, которые, будучи приписаны человеку, повергают его в стресс. Также и в самопознании важно понимать значение и смысл наименований черт, которые мы находим или приписываем себе.

Итак, рассмотрены структура черты и типичные обстановка, в которых данный устойчивый шаблон поведения проявляется.

Но это ещё не всё.

Наряду с обстановками, в которых обнаруживается определённая черта, её существенной характеристикой является вероятность того, что данный вид поведения в данной обстановке состоится. Эта вероятность приближается к единице, например, если в десяти случаях, когда человек может проявить страх, он проявляет его только в одном, мы можем сказать, что этот человек бесстрашный. Поэтому в понятие любой черты включается не только вид поведения, характерный для обстановки, в которой он возникает, но и вероятность того, что это поведение возникнет в данной обстановке. О какой-либо черте мы можем говорить как об устойчивой характеристике человека, если эта вероятность достаточно велика.

Когда же вероятность приближается к единице, то мы говорим о строго определённом поведении; оно просто механически обусловлено. Простые условные или безусловные рефлексы, как правило, строго детерминированы. Например, если прикоснуться к рогоvice глаза, то в этой обстановке совершенно достоверно, что глаз будет откланяться миганием. Точно так же совершенно определённо проявляются некоторые привычки, которые закрепились в нас, например наш ответ на улыбку другого человека

или на приветствие. Если кто-то сказал нам «здравствуйте», то мы по привычке отвечаем на это приветствие и лишь потом успеваем подумать о том, кто этот человек и почему он с нами поздоровался. В данном случае эту черту мы называем воспитанностью.

Итак, под чертой характера мы будем понимать такие *устойчивые формы, или шаблоны поведения, которые возникают в определённых обстановках с достаточной большой вероятностью, так что можно предвидеть это поведение*. Если же мы не в состоянии предвидеть поведение другого или собственное поведение, то не можем вести речь и о черте характера. Следовательно, познание самого себя есть познание собственных черт характера.

Знание черт человека играет исключительно большую роль в совместной жизни и особенно в совместной деятельности. Поэтому наиболее распространённые черты обозначены определёнными словами. Когда мы говорим, что человек обидчив или тщеславен, то нужно отчётливо представлять, что же скрывается за этими словами. Иначе слова остаются пустым звуком, вызывающим в нас лишь определённое эмоциональное отношение: нам кажется, что мужество, правдивость — это нечто хорошее, а трусость и педантизм — нечто плохое. Но так как эта книга написана не просто для познавательного чтения, а ради практической помощи читателю в самосовершенствовании, то очень важно каждый раз представлять, что же скрывается за этими словами.

Для чего нам нужно знать черты характера? На этот вопрос ответить нетрудно: для познания себя и других и в конечном счёте для самовоспитания и умения правильно строить отношения с другими. Но это не всё. Прежде всего это знание необходимо для повышения успешности общения с другими, но это не исключает необходимости понимания смысла определённых черт человека. Тягостное впечатление производит человек, употребляющий слова, не понимая их смысла. Когда дело касается слов, с помощью которых обозначаются предметы, свойства неживых предметов природы, то мы быстро обнаруживаем несоответствие и вносим коррективы в своё мышление. Но когда мы произносим слова, обозначающие черты характера, то мы миримся с невежеством в этой области. В некоторых случаях это незнание становится привычным и причиняет нам большой вред, поскольку дезориентирует наши усилия по самосовершенствованию. Мы уже приводили пример со слабоумием. Часто задачи бывают сложнее, когда имена черт используются как оскорбление. Точно так же искажается взаимосвязь черт. Когда мы пытаемся объяснить поведение человека, кроме мотивов манипулируем в уме ещё и чертами. Некоторые под силой принимают упрямство или агрессивность. «Он дерётся потому, что очень сильный», — сказал мне один мальчик, которого я спросил, что он понимает под «сильным мальчиком». Беспощадность, нечуткость и отчуждённость от других часто в сознании людей рядятся в имена целеустремлённости и силы. На самом же деле эти качества прямо противоположны им.

Нетрудно понять, что упрямство — это вид слабости, когда наше Я не может изменить однажды возникшее отношение или сменить определённую цель, которая уже стала бессмысленной.

Знание черт необходимо, чтобы понимать, какое поведение и какие обстановки скрываются за ними. Имея дело с обидчивым или упрямым человеком, я должен поступать иначе, чем с человеком открытым и гибким. Знание того, как черты устроены, позволяет устроить наши представления о людях в устойчивые понятийные формы, что несомненно повышает возможность взаимного понимания и приспособления друг к другу.

Психологи, изучавшие способности людей к взаимной адаптации, нашли, что обладающие этими способностями, как правило, лучше знают значение слов, обозначающих определённые черты. Однако я не перестаю удивляться тому, что при современном уровне развития психологии недостаточно уделяется внимания описанию, человеческих черт. Большие интеллектуальные усилия затрачиваются на их классификацию, сведение к небольшому числу основных черт. При этом значения слов, обозначающих черты человека в повседневной жизни, почти не расширяются. А это необходимо для поддержания психического здоровья людей. Когда дело касается вещественных субстанций, то мы тщательно классифицируем их на вредные и невредные, изучаем строение. Когда же касается дела того, что скрывается за наименованиями черт характера, мы беспечны.

Сознание человека устроено так, что наши мысли становятся отчётливыми и определёнными в случае словесного их выражения. Читатель, наверное, замечал, что многое ему кажется понятным до тех пор, пока нет необходимости выразить своё понимание в речи. Как только он начинает говорить, то замечает, что многое ему ещё непонятно. Поэтому понимание слов, с помощью которых обозначаются черты личности, необходимо для понимания самого себя и других.

Какие черты следует вырабатывать в себе? Спросите любого из нас, какие качества мы хотели бы иметь, и мы не затруднимся с ответом. Лёгкость решения этой сложной задачи — кажущаяся. Она происходит от уверенности в значении того, что большей частью мы плохо знаем. Черты, которым мы придаём значение, при ближайшем рассмотрении и анализе оказываются иными и вовсе не значимыми. Поэтому невозможно правильно определить цели самовоспитания, пока мы не будем ясно представлять, чего хотим от себя.

Каждый занимающийся определённым делом должен ясно определять цели своей деятельности. Это нам помогает устроить все действия, необходимые для её достижения, способствует вовлечению других в достижение общей цели, позволяет отслеживать работу по получению конечного итога. Это верно для любой деятельности. В работе по самовоспитанию важно знать, какие итоги должны быть получены в итоге. *Каков я есть сейчас, каким я должен стать в итоге работы самовоспитания* — вот вопросы,

на которые человек должен ответить. А для этого необходимо точно определить цели самовоспитания. Они же могут быть заданы в тех чертах, которые человек намерен выработать в себе, усилить или, напротив, ослабить, спадить.

Такие черты, как любовь к учению или к любому делу, которым человек занят, умение быстро входить в работу, умение отдыхать в перерывах между делом, сосредоточенность, сосредоточение внимания, спокойствие, быстрота принятия решения, хорошая память, способность мало спать и высыпаться, физическая сила и выносливость, красивая осанка, худощавость, умение ладить с людьми, уверенность в себе, самоуважение, уважение к другим, необидчивость, отсутствие тщеславия, принципиальность, любовь к близким, способность уступить слабому и противостоять силе, — эти черты, если они своевременно выработаны, могут оказать огромное влияние на судьбу человека, на его профессиональное и семейное самоопределение. Поэтому выработка этих черт может быть целью самовоспитания. Как видно, здесь перечислены разные черты: умственные, социальные, физические, конституциональные. Каждый из нас может составить список черт, которые следовало бы усилить, и список черт, которые можно было бы ослабить. Вместе с тем многие черты носят полярный характер. Например, борьба с трусостью есть выработка бесстрашия и мужества, устранение физической слабости достигается путём усиления здоровья, забывчивости — путём достижения уверенности, которая улучшает нашу память и способность помнить то, что нужно. Однако при определении целей самовоспитания полезна консультация с компетентным психологом или педагогом, чтобы правильно их наметить.

Мне вспоминается случай с человеком, который решил бороться со своей забывчивостью путём тренировки памяти. Он заучивал длинные списки слов, рисунков, названий различного рода предметов. Он работал добросовестно, но итоги оказались странными. Он помнил огромное количество слов и предметов, которые особо запоминал, а черта забывчивости в нём осталась. Он забывал как раз то, что ему важно было сделать. Это произошло потому, что он не понимал, что его черта забывчивости происходила не вообще от плохой памяти, а от того, что он забывал как раз те дела и сведения, которые для него были особо неприятны, и то, что ему не хотелось делать, хотя и было необходимо. В итоге у него было много неприятностей на работе. А если бы он понимал происхождение своего недостатка, взялся бы за выработку любви к той работе, которую он делает, вместо того чтобы заниматься бесполезным делом (тренировкой памяти), его забывчивость исчезла бы с того мгновения, как ему стала нравиться его работа. Но чаще всего дело будет обстоять сложнее, если принять во внимание, что направленное забывание может происходить под влиянием более глубоких противоречий в бессознательном. Может быть, его начальник на работе чем-то напоминает ему строгого и беспощадного отца,

которого он боялся? Может быть, этот страх — итог существования неизжитого Эдипова комплекса, как полагают психоаналитики? Может быть, обстановка, в которой он находится на своей работе, обладает признаками тех обстоятельств, в которых ранее ему было очень стыдно и страшно, но он о них забыл, а его бессознательное помнит? Поэтому если есть возможность, то при определении программы самосовершенствования нужно обязательно проконсультироваться с человеком, который в этом разбирается.

Чтобы не допускать грубых ошибок в планировании работы над собой, важно знать, как устроены наши черты, которые мы стремимся у себя вырабатывать, и как устранять привычки, которые стали плохими чертами характера.

Как устроены черты характера? Поскольку мы уже установили, что черты — это некоторые устойчивые типы поведения, возникающие с достаточной высокой вероятностью в определённых обстоятельствах, то теперь нетрудно будет от понятия поведения перейти к понятию действия. Каждое, какое бы ни было — сложное или простое, поведение состоит из определённых действий, которые устроены так, что способствуют достижению определённой цели. Поэтому, чтобы понять, как устроена черта характера, полезно получить представление о том, как устроено само действие или действия, из которых складывается черта.

Действие характеризуется прежде всего целью. Предположим, что я намерен выпить воды; в этом случае всё многообразие усилий, направленных на то, чтобы вода оказалась во рту, организуется именно нашим представлением того, что такое «вода во рту». В зависимости от условий я могу воспользоваться стаканом, или пить из трубочки, или просто наклонившись над водоёмом, как это делают четвероногие. Вот этот итог, с достижением которого действие считается выполненным, и является той силой, которая способствует организации всего действия. Действие устроено так, что его итог существует в представлении заранее, до исполнения действия, в виде идеального образа итога. Этот образ и позволяет согласовывать процесс. Если я ясно представлю цель, то действие хорошо организуется. Если же эти представления неясны, неопределённые, то действие может распасться, не осуществиться.

Хотелось бы обратить внимание читателя на то, что полностью автоматизированные действия нами могут и не осознаваться. Тогда от сознания ускользают и цели. В этом случае наше бессознательное работает вне всякого сознательного управления. Цель не осознаётся, но она может породить действия, которые никак невозможно объяснить сознательно поставленной целью. Например, муж признаётся жене в неверности. Сознательная цель состоит в том, чтобы показать, как он её любит и ничего не скрывает. А на самом деле это действие направлено на то, чтобы причинить ей боль в отместку за прошлые обиды. Поэтому человек должен стараться ясно представлять свои подлинные цели, размышления над действительными

последствиями действия и способом его достижения. Если бы муж задумался о итогах своего признания, то он, наверное, мог бы понять, почему ему хочется признаться ей именно в то мгновение, когда она счастлива и рада. Не мешает иногда задать себе вопрос: «Почему я этого хочу?»

Осознание цели приводит к ориентировочной деятельности, направленной на оценку обстоятельств, в которых нам предстоит действовать. Функция нашего мышления, думания состоит в том, чтобы на основе оценки обстановки и воспроизведения прошлого выбрать наилучшую программу достижения цели. Однако в прошлом опыте некоторые программы приводили к неприятным переживаниям; или, как говорят психологи, к отрицательному эмоциональному подкреплению, а некоторые программы — к положительному. Понятно, что выбирается последняя. Но бывает так, что все возможные программы в прошлом опыте сопровождались неприятными переживаниями, отрицательным подкреплением. Тогда цель может существовать, но человек чувствует, что она недостижима. Ему мешает какая-то внутренняя преграда, которую он не может преодолеть. В этом случае мы или отказываемся от цели, или переживаем крушение надежд, фрустрацию. Но так бывает не всегда. Большой частью мы более благополучны.

В зависимости от обстоятельств на основе прошлого опыта выбирается определённая программа достижения цели. Выбор способа определяется обстоятельствами, обстановкой. В прошлом опыте содержится информация о многих программах действий и выбирается та, которая кажется человеку наиболее уместной и приемлемой.

Но бывает, что в прошлом опыте подобной программы не было. Тогда строится новая программа, происходит творческий процесс поиска. Мы, таким образом, в составе действия выделили три элемента: *цель, оценку обстановки и программу, или план*. Однако действие ещё должно осуществиться. Процесс исполнения действия постоянно корректируется в зависимости от того, правильно ли оно исполняется или нет. Сейчас это называется *обратной связью*. Физиологи, изучавшие действие, нашли, что наши мышцы не только получают определённые сообщения из центральной нервной системы, но и посылают обратно сообщения, в которых передаётся информация о том, как выполняется действие. Это делает возможным постоянное управление и регулирование исполнения. Поэтому действие осуществляется в ходе управления им. Я подробно рассказываю об устройстве действия для того, чтобы читатель имел представление о том, что обучение определённому действию всегда есть обучение определённому его функциональным элементам: обучению постановке цели, оценке обстановки, способам и проверке исполнения.

Действие осуществляется так: ясно осознаются его программа и цель, а регулирование выполняется чаще всего по привычке. В тех случаях, когда действие отработано, оно называется *навыком*. Для его исполнения не требуется сосредоточения внимания.

Увидев канаву, я по привычке перепрыгиваю её. Всё это происходит благодаря навыку. Таким образом, навык освобождает ум и внимание от необходимости сосредоточиваться на отдельных деталях действия. Чем больше навыков, тем легче исполняется действие или поведение. Поэтому, когда мы совершаем огромное количество действий, почти не задумываясь над ними, это свидетельствует только о том, что эти действия благодаря частому упражнению превратились в навыки. Но в этом наряду с положительной стороной есть и отрицательная. Навык, став привычкой, не нуждается в сознательном регулировании. Привычки бывают как хорошие, так и дурные.

Отдельные действия, организуясь в большое целостное действие, могут образовывать сложный навык, например, управления автомобилем или сложный навык прощупывания печени больного, исполняемого врачом в целях диагноза. Вот эти сложные навыки, представляющие некоторую целостную деятельность, принято называть *умениями*. Умение использует и знание, и опыт. В отличие от навыка в умении сознание участвует в большей степени.

Теперь мы имеем представление о том, как устроена какая-либо черта в смысле типа поведения. Это некоторая ароматизированный отклик на определённую обстановку; это система сложившихся навыков, которые возникают всякий раз, когда складывается определённая обстановка. Поэтому, если я хочу изучить, как устроена моя определённая черта, я должен умственно воспроизвести постепенно все стадии поведения, составляющего эту черту, и те навыки-действия, из которых состоит это поведение.

Но для того чтобы узнать, как работает эта черта, надо знать, какая обстановка вызывает это поведение. Для этого нам надо установить, чем отличается привычка от навыка. Если навык в общем-то включается сознательно, то привычка, в отличие от навыка, срабатывает полностью по привычке. Достаточно курильщику увидеть сигарету или папиросу, как его рука по привычке тянется к ней. Срабатывает привычка. Часто сам курильщик даже не успевает подумать о действии, которое уже сделано. Это плохая привычка — курить, тянуться к сигарете. Однако и хорошие привычки тоже срабатывают сами собой. Представьте, что вы идёте по улице. Вдруг некто, идущий рядом с вами, запнулся и вот-вот упадёт. Вы ещё ни о чём не успели подумать, как ваши руки уже его поддерживают, чтобы он не упал. Эта привычка лежит в основе черты взаимопомощи. Однако, к сожалению, существует достаточно много людей, у которых такой привычки нет и они не могут по привычке «срабатывать», чтобы поддержать падающего.

Представьте на минуту, что вы не успели поддержать падающего. Вы испытаете очень неприятное чувство. У некоторых это чувство настолько сильно, что они предпочли бы сами упасть, чем позволить упасть другому, особенно если это старый человек. Это свидетельствует о том, что привычка, в отличие от навыка, состоит также и в потребности выполнить определённое действие.

Если потребность не удовлетворена, мы всегда испытываем чувство лишения. Точно так же в привычке навык сроща с потребностью выполнить данное действие.

Теперь нам нетрудно уяснить себе, что любая черта личности представляет собой некоторую сложную привычку в определённых условиях действовать определённым образом. Такая важная черта, как альтруизм, проявляется во множестве привычек человека, которые могут быть охарактеризованы как человеколюбие, стремление оказать помощь тому, кто в ней нуждается.

Но было бы неверно считать, что привычки сами по себе уже образуют черту характера человека. Они создают только предрасположенность к действию определённым образом. Черта характера всегда осознаётся человеком, так как она включает в себя определённый способ мышления и понимания. Привычка помогать страдающему и нуждающемуся в помощи, кроме многих привычек-автоматизмов, включает в себя и привычку определённым образом думать, включает в себя сознание, так как в сознание входит и мышление. Таким образом, черта характера состоит не только из поведения, которое может непосредственно наблюдаться, она включает в себя определённое умственное поведение, мышление, понимание. Альтруист, в отличие от мизантропа, понимает страдающего человека; сочувствует ему. Следовательно, поскольку черта включает в себя и сознание, то она связана с определёнными переживаниями, чувствами: Оказывая помощь человеку, мы испытываем удовлетворение, а если не смогли этого сделать, испытываем смущение или даже мучительные угрызения совести.

Сказанное приводит нашего читателя к пониманию того, что те черты, которые он хочет или выработать в себе, или ослабить, если они плохие, состоят из привычек, переживаний и понимания, осознания определённой обстановки. Поэтому самовоспитание, направленное на изменение наших черт, не может осуществляться в итоге простой дрессировки и выработки навыка. Я знаю много людей, которые тысячи раз могут повторить какое-либо действие с целью его сделать привычным, но привычка не возникает, так как этому мешают механизмы их мышления. Многие курильщики тщетно пытаются бросить курить, но не могут, так как в курении они находят определённое удовлетворение, которое не могут ничем другим заменить. Они не могут бросить курить, так как от курения испытывают удовольствие. Они не могут бросить курить также и потому, что в своём мышлении преуменьшают вред от него.

Каждый, кто имеет какую-либо дурную привычку, наверное, заметил, что эта дурная привычка действует не постоянно, а «срабатывает» в определённые моменты. То же можно сказать и о хороших привычках. Чтобы научиться управлять собой и совершенствовать себя, нужно знать, отчего срывается та или иная черта нашего характера. Например, я должен знать, что нужно, чтобы я с удовольствием сел за свой рабочий стол для того, чтобы начать писать

сочинение или курсовую работу, а не ходил бы вокруг стола, тщетно пытаясь начать работу, постоянно откладывая её. Любая черта пробуждается лишь в определённых обстановках.

«А зачем это нужно?» — может возразить нетерпеливый читатель, который хочет немедленно «взять быка за рога» и начать процесс самовоспитания и приобретения власти над самим собой. Отвечу, что поскольку мы — существа сознательные, то в мою задачу входит сделать сознательным и процесс самосовершенствования. Если вы не знаете, как возникают и образуют себя ваши плохие или хорошие черты, вы не можете работать над ними ни по их усилению, ни по их ослаблению или искоренению. Ведь для устранения плохой привычки недостаточно просто её подавлять. Это даст временное воздействие. Для этого нужно ещё и кое-что другое.

Как влияет на нас обстановка, в которой мы действуем? Поскольку определённая черта проявляет себя в определённой обстановке, то нужно знать свойства этой обстановки, чтобы предвидеть, какое поведение эта обстановка вызовет в вас.

Для простоты рассмотрим любое действие, которое возникает и осуществляется по привычке. Человек, который сказал вам «здравствуйте», немедленно вызывает привычный ответ на приветствие. Как возник этот ответ? Определённое изменение состояния лица человека, которого вы видите, слышите его слова, истолковываемые вами ещё до осознания как приветствие, — всё это, вместе взятое, и включает ваше речевое поведение. В деревне здороваются с каждым знакомым и незнакомым. А в городе для ответа на приветствие нужно, чтобы этот человек был вашим знакомым. Однако если с вами поздороваётся и незнакомый человек, вы тоже ответите на его приветствие. Вам будет трудно не ответить. Значит, в этой обстановке вы способны распознавать определённый состав раздражителей, успеете где-то в подсознании разобрать их смысл, и в итоге появляется ваш ответ. То, что вызывает ваше ответное действие приветствия, называется *стимулом (побуждением)* к действию. Однако понятие «стимул» слишком узко. Оно отражает только внешнюю сторону обстановки. Поэтому «стартер» вашего поведения лучше назвать *извлекающим образом*. Образ приветствующего человека побуждает вас к обнаружению вашей черты вежливости.

Каждая черта имеет свой извлекающий образ-стимул, при появлении которого она «срабатывает». Образ падающего человека вызывает действие помощи. Если это происходит «само собой», то мы имеем основание говорить о наличии соответствующей черты. Чтобы определить понятие черты, надо знать не только соответствующее поведение, но тот стимул-образ, который его вызывает.

Итак, мы выделили
поведение,
обстановку,
образ, вызывающий поведение.

Чем сильнее отклик на образ, тем ярче выражена наша черта. Если любовь к Родине проявляется в человеке несмотря на угрозу страха смерти или мучений, то мы знаем, что эта черта выражена настолько отчётливо и сильно, что она охватывает собой всю его личность.

Образ — это не просто состав и соотношение стимулов. Образ потому и образ, что он содержит определённый смысл (для данного человека) и значение (общепринятое для многих людей в условиях данной культуры). Например, образ, который вызывает поведение помощи, может в условиях другой культуры вызывать иной отклик (например, «падающего подтолкнуть»). Как смыслы, так и значения, заключённые в образе, регулируют проявление наших черт, наиболее устойчивых видов поведения.

Понимание и определение черты прежде всего требует осознания образов, которые вызывают действия, ей соответствующие.

Поэтому управление поведением — как своим, так и поведением другого — сводится в конечном счёте к управлению образами нашего сознания. Когда я представляю образ опасности, то включается защитно-оборонительное поведение. Если в сознании мною вызывается пищевой образ, то вероятнее всего включится пищевое поведение и я захочу есть. Поэтому управление образами может влиять на наше поведение косвенно. Важно знать, как это происходит. Это достаточно успешно исполняется в психотерапии, где пациент прежде всего учится отслеживать работу своего сознания, в итоге чего он справляется со своими проблемами, с неврозом.

Как порождается образ? Трудно кратко ответить на этот вопрос, поскольку пришлось бы рассказывать о сложных процессах ощущений и восприятий. Но любознательный читатель может прочитать об этом в любом учебнике психологии. Поэтому замечу лишь, что восприятие представляет собой не просто некоторое зеркальное отражение окружающей обстановки, а определённую деятельность по построению образа восприятия. Мы слышим, видим, ощущаем прикосновение, осязаем благодаря умению слышать, видеть, осязать. Когда слепорождённым снимают бельмо с глаз, они не могут видеть, пока не научатся.

Однако самое интересное здесь то, что человек склонен заранее предугадывать, что он намерен увидеть. Поэтому когда показывают причудливые чернильные пятна, каждый видит в этих пятнах своё, соответствующее его чертам характера и потребностям.

Способность заранее предвидеть, каков будет образ воспринимаемого в данное мгновение предмета, была обнаружена давно. Демокрит, например, считал, что восприятие возможно потому, что от предметов исходят образы и мы только должны улавливать их. Августин Блаженный полагал, что восприятие возможно благодаря интенциональному акту, в котором мы испускаем нечто похожее на образы, и окончательный образ образуется при встрече с предметом. То, что мы увидим,

намного больше зависит от нас самих, чем от предмета восприятия. Попробуем указать на источники, благодаря которым возникает образ.

Первым источником наших образов является обстановка, обстоятельство. Однако в одних и тех же обстоятельствах разные люди актуализируют разные образы, соответствующие их чертам. Например, обстановка спорта за одного пробуждает образ (и черту) соревнования и стремление насладиться усилием и победой, у другого, наоборот, — страх поражения, или боязнь оказаться несостоятельным, или чувство стыда за своё неповоротливое тело.

Вторым источником образов является слово. Человек может воспроизводить обстоятельства в воображении путём их словесного описания. Когда мы читаем роман, в котором описывается страстная любовь или яростная борьба за престиж и славу, то эти слова будут вызывать различные образы у различных читателей. Когда я говорю: «Берегись!», то немедленно включается защитно-оборонительное поведение у каждого, кто слышит это слово. Но у осторожного и боязливого оно вызовет более деятельный отклик, чем у спокойного и уравновешенного человека.

Третьим источником образов являются наши потребности. Голодный человек представляет пищу, а воинственный — сцены борьбы. Возбуждение, вызываемое потребностью, способствует созиданию образов предметов и обстоятельств, в которых в прошлом происходило удовлетворение потребностей. Поэтому наши потребности могут, вызывая образы, способствовать проявлению черт. Когда голодным людям предлагали составить рассказы по нейтральным по отношению к пищевой потребности картинкам, то у них образов пищи возникло намного больше, чем у тех, кто был сыт. Наши потребности способствуют проявлению наших черт и выражают направленность личности на то, чтобы действовать в одних и тех же обстоятельствах различным образом. У ученика с сильно выраженным мотивом достижения успеха вид учебника будет вызывать страстное желание приступить к изучению интересующего его вопроса, в то время как у ученика с преобладающей потребностью избегания неудачи этот же учебник будет вызывать тягостное чувство необходимости готовиться к экзамену, а в некоторых случаях — просто отвращение.

Теперь мы знаем, что образы являются как раз тем ключевым пунктом, который оказывает влияние на наши черты и потребности. Если я могу управлять своими образами, то в конечном счёте смогу управлять и своими чертами, уменьшая или усиливая их проявление в зависимости от моих целей самосовершенствования. Если моё воображение бесконтрольно и я не могу оказывать какого-либо влияния на него, то мои черты будут проявляться стихийно в соответствии с обстоятельствами и я буду полностью находиться во власти этих обстоятельств. Если же я могу управлять своими образами, то смогу в одной и той же обстановке увидеть то, что способствует проявлению моих лучших черт, и не дать

проявиться своим плохим чертам и привычкам. Однако говорить об этом намного легче, чем делать. Самая трудная вещь — управлять своими мыслями и воображением. Гораздо легче управлять двигательной деятельностью.

Например, мне не хочется мыть посуду, но я могу себя заставить делать это. Гораздо труднее заставить себя думать о том, о чём следует, и устранить из головы нежелательные мысли: я хочу выполнить свою работу, но мне в голову лезет вчерашняя обстановка, в которой со мной поступили несправедливо. Вместо того чтобы думать и писать статью, я вдруг начинаю представлять то, как мне следовало бы ответить и как поступлю в следующий раз в подобной обстановке. Действительно, очень трудно управлять своими мыслями. Это требует высокой культуры и искусства, что само по себе не приходит. Этому нужно научиться.

Итак, для управления своими чертами и их наработки надо влиять на жизненные обстоятельства, разумно пользоваться речью, отслеживать свои потребности и, наконец, научиться управлять своими мыслями. Последнее представляется не особенно трудным, когда мы имеем дело с мыслями, которые нас не задевают (например, мысли по решению задачи или обдумывание какого-либо мероприятия). Но наши мысли становятся необыкновенно упрямыми, когда мы размышляем о предметах, касающихся нашей личности, потребностей, наших черт. Поэтому культура и умение правильно мыслить являются необходимым условием самосовершенствования. В этой книге я намерен рассказать, как это следует делать. Но прежде всё-таки продолжим обдумывание того, кто мы есть.

Набор черт или нечто большее? Сейчас уже у нас больше возможностей правильно судить о себе и ответить на поставленный вопрос хотя бы в первом приближении. Если я буду рассматривать себя в понятиях черт личности, то можно сказать, что я — это совокупность свойственных мне черт.

Когда я, будучи девятиклассником, размышлял о самом себе, то шёл легчайшим путём: я пытался понять себя в сравнении с другими. «Добрый», «умный», «красивый», «сильный», «слабый» и многие другие прилагательные, приписанные к индивидуальности, носящей определённое имя, имеют смысл только в сравнении с другими индивидуальностями. Другие могут быть умнее меня, или, наоборот, красивее, или менее красивыми и т. д. Нетрудно убедиться, что подход к самопознанию с точки зрения черт как-то скользит по поверхности и не даёт глубинного представления обо мне как личности. Когда я сравниваю других между собой, это меня вполне устраивает. Но когда я рассматриваю самого себя под лучами самоанализа, то мне кажется, что это неверно, что я представляю нечто более глубокое и сущностное, чем просто набор черт, которые, впрочем, легко можно изменить с помощью специальных методик.

Тогда, будучи юношей, я отказался от дальнейших размышлений на эту тему, так как меня вполне устраивало, что Лида Стаховская считает меня

красивым и это совпадает с мнением моей матери. Потом вопрос о том, красив я или нет, отошёл на второй план, так как я начал учиться в институте, а преподавателей, которые принимали у меня экзамены, интересовали совсем другие мои черты: усидчивость, добросовестность, ответственность, пунктуальность. В соответствии с этим и стали развиваться мои качества личности. Я стремился стать добросовестным, пунктуальным и даже педантичным. Но из этого мало что вышло, так как я быстро научился производить о себе благоприятное впечатление. Главное, что мне не удавалось скрыть, — это свою глупость и назойливую черту задавать преподавателям странные вопросы, на которые ни они, ни я не могли получить ответа. Это прежде всего вопросы о том, представляю ли я просто набор черт или нечто большее. Преподаватель психологии, ссылаясь на авторитеты, утверждал, что человек — это не просто набор черт и свойств, которые обнаруживаются в отношении людей друг к другу, к делу, к самому себе, но и ещё что-то неповторимое, которое прямо не обнаруживается в моих чертах. Это моё Я. Это индивидуальность. Это моё сознание и самосознание.

Две группы черт. Будучи подростком и юношей, я был уверен в том, что во мне есть унаследованные черты, в проявлениях которых я не властен, и черты, которые могут быть изменены путём тренировки. Например, моя внешность, телосложение, состояние здоровья рассматривались мною как наследственный дар моих родителей. Я даже иногда был недоволен тем, что они меня таким уродили. А такие черты, как физическая сила, сообразительность, умение решать задачи, быть хорошим другом и многие другие, рассматривались мною как приобретённые в опыте. Во мне было неодолимое убеждение в том, что я могу с помощью тренировки развить эти качества. Однажды прочитав в какой-то книге о методах тренировки внимания и сосредоточенности, я просиживал часами, рассматривая кончик карандаша и размышляя о нём. Это привело меня к врачу, который обнаружил у меня конъюнктивит неизвестного происхождения. Но я-то знал, что моё упорное таращение глаз не прошло даром: ведь впоследствии заметил, что моя сосредоточенность повысилась и я стал быстрее входить в работу, например в написание сочинения. Впоследствии я был убеждён в том, что именно только эти две группы черт и составляют мои внешние черты.

А что же скрывается за этими чертами, которые я легко мог обнаружить в себе и других? Я тогда об этом не задумывался, хотя проявлял многое, что сам объяснить не мог. Например, неуверенность в себе, непонятную тревогу, хотя точно знал, что мне в ближайшее время ничто не угрожает, какой-то неожиданный страх перед отцом, внезапные изменения настроения, причину которых я не мог объяснить, какую-то скованность, которая меня охватывала всякий раз, когда приходилось говорить перед классом, странное ощущение вины перед матерью, хотя в данное мгновение я был совсем не виноват перед нею, непонятную агрессивность или чувство

О ПРИВЫЧКАХ И ВОЛЕ

«Человек привычки». В любой обстановке мы склонны обнаруживать го, что способствует появлению в нас образов, соответствующих нашим чертам. Если наша воля безмолвствует, спит, то мы обнаруживаем себя как «человек привычки». Это почти «механический человек». Образы сами извлекают из нас определённое поведение, и нам не нужно принимать какого-то решения или управлять собой. Всё происходит само. Я захожу на кухню и вижу пирожок, который съедаю, хотя в данное мгновение мне вовсе не хотелось есть. Но увидев этот предмет, я почувствовал желание есть. Собираясь писать, я заметил, что карандаш не поточен, и я с удовольствием стал точить их. Потом раздался телефонный звонок, и пришлось разговаривать с Петей Кизютиным. Потом я вспомнил о том, что нужно написать письмо старшему брату; приход другого моего товарища помешал мне закончить это письмо (которое я пишу уже третий день). Вечером пришла со стадиона сестра, и мы с ней битых полчаса обсуждали спортивные дела. Потом мне захотелось спать, и я лёг в постель, поставив будильник на полшестого, чтобы на свежую голову утром начать писать сочинение (к которому я намереваюсь приступить в течение этой недели). Я поставил будильник на полшестого, подсознательно не веря в то, что утром возьмусь за дело. Читатель без труда поймёт, что во мне много различных привычек хромые привычки вовремя начинать работать.

«Человек привычки» работает в нас, с одной стороны, облегчая нашу жизнь, а с другой — затрудняя её. Если бы во мне были хорошие привычки, соответствующие тем требованиям, которые предъявляет ко мне жизнь студента или профессора, то я свои дела делал бы безо всякого усилия с моей стороны. Я сейчас не говорю о том, хорошо это или плохо. Я просто привожу пример существования «этого человека» во мне. Поэтому было бы неправильно думать, что каждый из нас целостен и монолитен, как, скажем, телефонная станция, которая автоматически управляется из единого центра. Человек устроен так, что этот центр в нём всё время перемещается. Наши привычки каждый раз делают нас другими. В определённый момент я — ученик, так как захожу на занятия, где изучаю иностранный язык, в другой — отец, озабоченный поведением дочери, потом учтивый кавалер, так как заметил, что моя жена начинает помирять со скуки, в то время как я пишу эту книгу, потом — послушный сын, который следует советам восьмидесятилетней матери одеть шарф и не простуживаться. В одном человеке умещаются различные поведения, роли. Однако за этим многообразием скрывается некоторое постоянство, целое, что позволяет мне думать о себе как о едином, единственном и неповторимом существе. Наши черты не дают представления об этом едином существе, так как все наши черты общи, свойственны многим другим. А я неповторим, уникален, единствен, хотя не все признают это, кроме разве моей матери.

злорадства, когда были неприятности с моим другом, и многое другое. Я полагал, что эти проявления случайны, зависят от обстоятельств и преходящи. Эти мои проявления я не рассматривал в качестве черт моей личности и не задумывался над ними. Если бы меня в то время попросили составить программу самосовершенствования, то я запланировал бы что угодно, но только не устранение этих внутренних черт, хотя они доставляли мне очень много неудобств. Я счёл бы необходимым совершенствовать свою память, чтобы лучше отвечать на уроках, или удивлять своих товарищей своими знаниями, или лучше всех играть в баскетбол, или решать кроссворды.

Сейчас я понимаю, что эти наиболее важные внутренние черты не осознавались мною и я не имел возможности и опыта пытаться понять их. Понимание этих внутренних черт, обусловленных тайной и незаметной работой нашего самосознания, было мне недоступно. Я воспринимал только проявления этих черт и не видел их самих. Они были итогом проявления бессознательной части моего Я, изнанки моего самосознания. Если посмотреть на самого себя с позиций психологии личности, то все эти черты можно довольно отчётливо распределить на две группы: черты, которые я могу осознать без особого обучения, и черты, которые являются плодом заметной для меня работы моего Я.

Однако прежде чем мы будем пытаться понять, как работают и проявляют себя эти черты, которые дальше я буду называть *внутренними*, рассмотрим человека в целом с точки зрения этой группировки черт на две категории.

Если в жизни вести себя совершенно свободно, не прилагая никаких волевых усилий, а поступать в соответствии с теми побуждениями, которые возникают в данное мгновение и на данном месте, то мы обнаружим в себе какую-то силу, которая нами управляет. Это ощущение настолько явно и сильно, что в своё время люди были убеждены, что эта сила и есть душа — некоторое идеальное и бессмертное начало, управляющее нашим телом. Поскольку любое действие должно кем-то управляться, то за нашими привычками мы привыкли видеть того, кто ими управляет. Это побуждает нас думать, что каждый содержит в себе целую систему, которая работает сама собой, не нуждаясь в нашем волевом вмешательстве. Эту систему мы называем «человеком привычки»¹.

¹ Этот термин вы не найдёте в учебниках психологии, в которых описываются только привычки как определённые психические механизмы. Однако если взять человека в целом, то обнаруживается, что привычки, сколько бы их ни было, образуют некоторую целостную систему, управление которой может происходить бессознательно. Вот именно эту целостность мы и будем в дальнейшем называть «человеком привычки». В этом же смысле дальше мы пользуемся словосочетаниями «человек воли», «человек нравственный». Если бы вместо словосочетания «человек привычки» мы использовали научный термин «бессознательное», то затруднили бы понимание читателем привычного плана целостного поведения человека.

Я вспоминаю, например, что учитель относил меня к некоторой категории учащихся, на успех которых в будущем не следует надеяться, тренер считал плохим центральным нападающим, участковый врач — несносным пациентом, который всегда нехотел идти на обследование. Иногда я сам теряю связь с этим внутренним моим Я, особенно когда попадаю в переплёт. Например, когда мы всем классом ушли в кино с урока истории, то я забыл о своей уникальности и почти неделю мыслил себя как дезорганизованного и нарушителя школьного порядка. В общении с Лидой Стаховской я совсем потерял себя и думал о себе только в том контексте, в каком эта девушка думала обо мне. Но в те минуты, когда мне удавалось отключиться от своих ролей, у меня появлялось ощущение своей неповторимости. В институте мне было трудно поверить преподавателю психологии, который утверждал, что уникальность и неповторимость каждого из нас есть не что иное, как неповторимое сочетание наших черт. Но размышление над этим вопросом привело меня к представлению о том, что это единое и целостное, скрывающееся за моими внешними чертами, есть «человек, привычки». Мои привычки и события их воплощения в различных обстоятельствах делают меня неповторимым, хотя каждая привычка в отдельности похожа на привычки других. Но все мои привычки, взятые вместе, создают человека привычки, «механическую работу моей души», которая показывает себя в виде различных откликов на различные обстоятельства, в которых мне приходится бывать. Поведение человека, обусловленное проявлением «человека привычки», психологи называют *полевым поведением*. При этом мыслится поле стимулов, которые создают различные напряжения (притяжения и отталкивания), в направлении которых и происходит движение нашего поведения.

О «человеке привычки» нельзя думать только в смысле психического. Приходится входить в область, которую принято называть физиологической. Мой врач охотно прибегал к обезболяющим, и это меня устраивало: простая инъекция — и боль отпускает. Потом я только узнал, что чаще всего он вводил мне дистиллированную воду. Неужели вода обладает таким свойством? Дело не в веществе, которое мне врач вводил в данное мгновение, а в том, что ранее он мне точно такими же приёмами вводил действительно обезболивающие вещества, пока не образовалась привычка, объединяющая в себе биохимические, висцеральные и другие отклики, способствующие обезболиванию. Это был настоящий врач. Он знал, что после того как возникла привычка, обезболивание будет вызываться самой обстановкой проведения укола, а вещество, которое при этом вводится, приобретает третьестепенное значение, а может быть, и вовсе теряет его. Значит, мой «человек привычки» может действовать на физиологическом уровне. Плацебо не принято объяснять действием привычек, обычно говорят о внушении. К сожалению, после того как я узнал о плацебо, инъекции перестали действовать. Я теперь должен по-настоящему отравлять своё тело, вводя анальгетики, спасаясь от боли.

Я недавно прочитал в журнале, а потом в газете, как разоблачили филиппинских хирургов, которые пальцами «делали внутривисцеральные действия» и удаляли опухоли без ножа. Эти хирурги умели побуждать «человека привычки» к тому, чтобы растворить и рассосать опухоли и другие разрастания. Они использовали для этого древние магические ритуалы, приводящие в движение древнейшие механизмы нашего архетипа, «человека привычки». Однако для этого надо было верить. Я узнал о том, что эти кудесники под видом вынутой опухоли показывали больному куриные потроха. И теперь сожалею, что мне никогда не удалось воспользоваться их услугами. И надо ложиться под нож научного хирурга, если придётся. Я сравнил искусство знахаря, который с помощью таинственных ритуалов и психических действий регулирует таинственный биохимизм «человека привычки», с разрушительным вторжением в недра тела человека с помощью ножа, и, сравнение оказалось не в пользу научного хирурга.

«Человек привычки» может сам научиться тому, что впоследствии мы именуем болезнью. Например, если он научился на обостровку обиды откликаться отделением кислого желудочного сока, как будто его сейчас будут кормить бифштексом, он будет всегда в первую очередь, когда поведение других его обижает, выделять кислый желудочный сок, независимо от того, есть в желудке то, что нужно переваривать, или нет. В этом случае этот «человек привычки» обязательно сделает себе язвенную болезнь, рано или поздно. Его следовало бы переучить, а хирург ему вырезает треть желудка!

Каким образом происходят эти странные научения, мы рассмотрим позже. А сейчас для нас достаточно получить представление о том, что «человек привычки» сам собой совершает не только умственные действия (он точно знает, что дважды два — четыре), но и социальные, висцеральные и даже биохимические действия. Например, рассердившись, я не думаю; «Вот сейчас мне нужно выделять адреналин и сахар, они пригодятся для усиления обмена, если дело дойдёт до драки»; дело обстоит проще. Достаточно мне считать, что «дело доходит до драки», как «человек привычки» услужливо выполняет всю мелкую работу по выделению нужных веществ в кровь и мобилизации всей иммунной системы на всякий случай, если будет кровопролитие. Эти «привычки» не появились сами собой, а вырабатывались в течение миллионов лет эволюции. А в последний момент в моей жизни появились лишь способности различать признаки безопасные и признаки угрозы, которые включают без осознания этот древний механизм выживания.

Нетрудно понять, что самовоспитание, в частности, состоит в том, чтобы обогатить «человека привычки», усилить те привычки, которые соответствуют жизненным задачам, и ослабить или вовсе устранить дурные привычки. Знание собственных привычек даёт возможность устранить часть наших привычек, особенно в области висцеральных действий, нами не осознаётся.

Мы о них узнаём по последствиям этих привычных действий. Например, тяжесть и боль в правом боку может свидетельствовать о том, что тот, кто во мне сидит, в ответ на какую-то обстановку сжимает желчевыводящий проток безотносительно к выполнению пищевой функции. Когда и при каких обстоятельствах это происходит, узнать можно, внимательно наблюдая за собой, лучше под руководством своего психотерапевта-соматика. Это — психосоматические привычки. А сколько других привычек!

Привычное поведение происходит всегда, независимо от того, сознаём мы это или нет, находимся в своём уме или во власти страсти, которая туманит голову и мы плохо осознаём то, что лежит за пределами нашего аффекта. «Человек привычки» хорошо проявляет себя в полевом поведении. Но это состояние нас обычно не устраивает. Полевое поведение обнаруживается обычно в состояниях апатии, скуки и усталости. Но в жизни мы обнаруживаем в себе черты, которые свидетельствуют о нашей способности действительно влиять на этого «механического человека привычки». В этом случае мы обнаруживаем себя как «человека воли».

«**Человек воли**». В жизни обычно мы не даём полного ходу нашим привычкам, если они идут вразрез с требованиями жизни и обстоятельств. Мне хочется в данное мгновение смотреть телевизор, но я сажусь писать статью. То, что побуждает меня делать это, представляет собой нечто противоположное моему «человеку привычки», так как моя воля преодолевает мои привычки ради достижения целей, которые не вытекают непосредственно из моих желаний. Иногда мне приходится действовать вопреки моим желаниям и интересам ради высших целей, стоящих надо мной. Эта способность *заставить себя делать то, что нужно*, и является проявлением «человека воли» во мне.

Я попросил одного моего посетителя, который жаловался на недостаток силы воли и связанные с этим, по его мнению, неуспехи в учёбе, рассказать о том, как он тренирует свою волю. Он ответил, что упражняет свою волю тем, что принуждает себя делать то, что ему в данное мгновение не хочется.

— Вот, например, я три дня голодал, так как склонен к полноте и перееданию. Мне очень хотелось есть, — заметил он с гордостью, — но я запретил себе в течение трёх дней прикасаться к пище, а только пил воду. Я выполнил это требование и был горд. Но это не увеличило мою силу воли, — добавил он разочарованно. — Оттого, что я смог голодать три дня, моя воля к принуждению себя лучше учиться не увеличилась.

Я спросил, как он дальше соблюдал диету, и он ответил, что в последнее время стал паразитически много есть и заметно прибавил в весе. Оказалось, и в вопросе пищи его «человек привычки» одержал победу над ним и, более того, взял реванш за своё трёхдневное подавление.

— В последнее время я много думаю о еде и меньше думаю об учёбе, — сказал он откровенно.

Поражение «человека воли» в борьбе с «человеком привычки»

было обусловлено тем, что мой собеседник не знал, как работает воля. Он думал, что воля представляет собой простое принуждение и подавление, и не имел представления о том, как же совершается волевой акт. Впрочем, он не первый, кто думает, что закалка воли состоит в том, чтобы увеличить возможности насилия над самим собой, над «человеком привычки», и многочисленные случаи того, как наши привычки берут над нами верх, ничему нас не учат.

— А как же развивать волю, если не подавлять свои вредные и неуместные желания? — спросил он недоумённо. — Я думаю, что воля как раз и состоит в способности насилия над самим собой, — добавил он. — Вот, например, мне хочется есть, а я не ем, мне хочется идти в кино, а я не иду в кино, я боюсь холодной воды, но заставляю себя искупаться в проруби. В этом и состоит упражнение воли. С помощью силы воли можно заставить себя сделать что угодно.

— Согласен, — сказал я. — Примени свою силу воли и вот сейчас выделите мне слюну или желудочный сок, — попросил я его. — Если сможешь, то я тебе поверю.

Он недоумённо посмотрел на меня и отказался от такого проявления силы воли, сославшись на то, что не сможет. Тогда я предложил ему представить в уме, как я медленно разрезаю острым ножом лимон, лежащий на чистой и красивой тарелочке, и собираюсь этот жёлтый кружок положить в стакан с чаем. Когда увидел, что он проглотил слюну, попросил его объяснить, как получилось то, от чего он только что отказался, считая это задание невыполнимым.

— Я отчётливо представил то, о чём вы говорили, более того, представил свой обеденный стол и как мама угощает меня чаем. — Потом он немного подумал и сказал: — Видимо, для того, чтобы вызвать нужное поведение, необходимо представить обстановку и конкретное желательное поведение.

Я согласился с ним и заметил, что чем сильнее способность такого представления, тем в большей степени человек может оказать влияние на собственное поведение. «Человек воли», который сидит в нас, может представлять собой глупую силу, которая может только насиловать, или же умную силу, которая может управлять «человеком привычки». В данном случае для того, чтобы выполнить задачу, потребовалось изменить ход образов в мире ваших представлений. Но, к сожалению, это сделали не вы, а я, и, следовательно, в вашем поведении осуществилась моя разумная воля, а ваша воля остановилась в бессилии перед довольно простой задачей. Знает, работа вашей воли лишь в незначительной её части содержит усилие. А главными её частями являются знание и умение мыслить и представлять так, как необходимо для того, чтобы была осуществлена определённая цель, при таком подходе «человек привычки» и «человек воли» начинают действовать не как враги, а как союзники. Представьте себе на минуту, что кучер, для того чтобы повернуть лошадь

вправо, соскочил бы с повозки и стал толкать лошадь вправо и бить её за неподчинение. Нормальный кучер этого не сделает. Он просто потянет нужную вожжу, и получится то, чего он хочет, хотя, конечно, для этого лошадь нужна обучить. Точно так же работает и наша воля. Она должна вызывать в нашем воображении определённые образы, которые связаны с конкретным действием, входящим в ту или иную черту. Эти образы включают определённые привычки, и они срабатывают. Правда, в жизни всё сложнее, и мы не всегда знаем, какую вожжу потянуть, или не всегда эти вожжи имеются, или «человек привычки» не слушает вожжу. Но в общем, если у нас нет тех образов, которые способны вызвать радостное желание написать сочинение или выполнить курсовую работу, нет соответствующих привычек, то нам приходится поступать подобно сумасшедшему кучеру, который, вместо того чтобы пользоваться вожжами, толкает и наказывает лошадь. Таким образом, сила воли представляет собой культуру и умение мышления, *способность управлять своим умственным миром*. Например, если у вас возникнет образ вкусного пирога, то вы пойдёте на кухню и забудете, что надо работать. Но если, представляя этот пирожок, вы всё-таки не пойдёте на кухню, а будете заставлять себя работать, то вам придётся насиловать себя до тех пор, пока этот образ не вытеснится из головы образами, связанными с вдохновенной работой. Получается так, что умение отслеживать свой ум и есть ваша сила воли. А насилие, принуждение играют в этом ходе совсем незначительную роль, и то лишь на начальном этапе волевого действия. Поэтому выработка силы воли состоит в приобретении способности управлять своим умом, отслеживать движение образов. Это очевидно. Когда вы голодали, ваша голова была наполнена пищевыми образами, которые вызвали пищевое поведение, с которым вы боролись все эти три дня. А потом ваше пищевое влечение отыгралось. А то, что вы испытываете большие затруднения в выполнении учебных заданий, что вам приходится из последних сил принуждать себя делать то, чего вы не хотите, определяется скудостью ваших учебных привычек и неуправляемостью образов, которые сопровождают каждое ваше действие, направленное на выполнение учебных обязанностей.

— Скажите, пожалуйста, — попросил я его, — о чём вы думаете, когда приступаете к чтению учебника?

— О многом. Но преимущественно о постороннем. А если воспроизводить в уме учебные обстановки, то большей частью неприятные. Я представляю, как будут проверять мою работу. Да и вообще мне не хочется думать о том предмете, который изучаю. Он мне не нравится. Притом у меня трения с преподавателем. Стоит мне вспомнить о нём, как в уме развёртываются цепочки разных, большей частью неприятных мыслей, проигрываются целые диалоги, «что бы я ему сказал» или «что бы я сделал» и многое другое.

— Вот именно поэтому вам приходится принуждать себя, а не

руководить собой. У вас нет хороших вождей, и вы не можете правильно пользоваться даже теми, которые у вас есть, чтобы управлять вашим «человеком привычки». Если бы вы смогли в вашем скудном опыте учения найти привлекательные образы, то вам, может быть, и удалось бы сделать это занятие не принудительным, а творческим и приятным.

Однако наша воля работает не вслепую, её направленность зависит от системы ценностей и должного, т. е. нравственности.

«Человек нравственный». Воля сама по себе не представляет ценности. Она приобретает нравственное содержание в итоге определения того направления, в котором осуществляются волевые усилия. Воля становится нравственной или безнравственной благодаря целям, которые её возбуждают. Ведь человек, работающий во зло, тоже прилагает определённые усилия.

Наше слабоумие часто обнаруживается именно в те моменты, когда мы не можем заставить себя сделать то, что требуется с позиций нравственной личности. Значит, в каждом из нас находится не только «человек привычки» и «человек воли», но ещё и «человек нравственный».

Самопознание включает изучение не только своей воли, т. е. возможностей того, в какой степени я могу согласовывать своё поведение и управлять «человеком привычки», но и того, ради чего я это делаю.

Для нас не безразличны те механизмы, с помощью которых мы можем управлять своим нравственным поведением ради достижения более высоких целей. Рассмотрим угрызения совести подростка, который, верный долгу товарищества, склонен покрывать безнравственные и опасные проступки товарища, способные привести этого товарища к печальному концу. Чтобы в этой обстановке принять правильное решение и провести его в жизнь, от подростка требуются сильная воля и развитое нравственное чувство, которое могло бы противостоять ложному товариществу.

Слабость «нравственного человека», заключённого в нас, находит подчас довольно неожиданные проявления. Это и женщина, которая из чувства стыда перед людьми, которые могут её осудить, продолжает жить с алкоголиком, который уже полностью разложился всю её семью и терзает её детей, превращая их в невротиков; и девушка, которая соглашается на брак с любимым человеком лишь потому, что она по слабости вступила с ним в интимную связь; и руководитель, который не может наказать своего подчинённого лишь потому, что с ним вместе учился в институте и когда-то они были друзьями.

Жизнь представляет к каждому из нас высокие и подчас неожиданные требования, которые большей частью обращаются к нашему «человеку нравственности». Способность к нравственному суждению и следованию ему в жизни характеризует нравственную волю человека. Однако в жизни встречается немало людей, у которых нравственное чувство может быть высоким, но недостаток воли и самодисциплины не даёт им возможности осуществлять

это в жизни. Тогда возникает *внутреннее противоречие*, проявляющийся в угрызениях совести, которая сурово карает нас за то, что мы не можем следовать велениям морали.

Конфликты в нравственной области личности определяются общим нравственным строем общества. Для понимания этих противоречий нужно знать происхождение морали. Представление о том, что моральные нормы кем-то даны и существуют как некоторый кодекс, поддерживаемый силой нравственного духа общества, относятся к донаучным представлениям. Нравственные нормы постоянно порождаются и поддерживаются в человеческом общении, прежде всего в малых группах: в семье, в референтной группе. Они поддерживаются и управляются такими переживаниями, как страх, стыд, чувство вины. Всякий раз, когда поступки человека даже в мыслях отклоняются от некоторых требований, он испытывает какую-либо неприятную эмоцию, которая затухает, если он начинает соответствовать этим требованиям. Эти требования закреплены в сознании и соответствуют привычкам, обычаям; следование этим привычкам, обычаям, предписаниям сочетается с благоприятными переживаниями, а отклонение — с неприятными. Человек нравственный помнит эти предписания и подправляет своё поведение так, чтобы уменьшить переживание эмоций, вызываемых отклонениями от предписаний.

Нравственное поведение само по себе может и не нуждаться в волевой регуляции. Если удовольствие, которое человек хочет получить в итоге действия, которое считается стыдным, не стоит того, чтобы страдать, переживая стыд, то это действие будет прекращено, остановлено нашим Я, сознанием. Но для этого нужно иметь хорошее воображение, которое может достаточно отчётливо представить далёкие последствия этого стремления. Следовательно, сила нравственного человека опять-таки зависит от способностей мышления и воображения, способностей управлять своим умом.

Безнравственный человек часто бывает поглощён своими желаниями и не в состоянии представить отчётливо последствия действий, ведущих к удовлетворению этого желания. Его сознание сосредоточено на предмете удовлетворения, и его воображение занято только воспроизведением ожидаемого наслаждения, что усиливает деятельность. Он не отслеживает себя.

Если на самоконтроль смотреть «изнутри», то он возможен только благодаря мышлению и воображению последствий своих действий. Если воображение молчит и не выходит за пределы предметов страсти, то это ведёт к потере ориентировки. Не отслеживающий себя человек может быть безнравственным, а чаще всего врач его квалифицирует как психопата, если его деятельность освобождает много энергии в агрессивном поведении, в гневе. Но если мы представим другую крайность, а именно чрезмерно развитое воображение, аффективную насыщенность мышления, связанные с осмыслением последствий действий, направленных на удовлетворение желания, то в этом случае человек становится неспособным

на действия удовлетворения желаний, потребностей. Некто, представив, что происходит с недопереваренным мясом в его кишках, как гниение отравляет тело, представив отчётливо страдания животного, которого убивают на бойне, корову при этом разлучают с телёнком и многое другое, связанное с потреблением мяса, этот некто начинает испытывать страх и отвращение перед потреблением мяса и становится вегетарианцем. Одновременно угашается и способность испытывать наслаждение от мясной еды. Воображение, направленное на последствия удовлетворения желаний, и если эти последствия рассматриваются как безнравственные, внушающие отвращение, постепенно способствует развитию истинного аскетизма. Это в крайнем и исключительном случае. Чаще всего развёртывается обыкновенный невроз. Подросток, представляя, как в итоге наслаждения едой у него увеличивается вес и он становится «жирнягой», и представляя, как к нему будут относиться друзья, постепенно теряет вкус к пище, а если к этому ещё присоединяется какое-либо противоречие в бессознательном, постепенно вырабатывает в себе анорексию.

Человек нравственный находится в нравственном мире семьи, малых групп, нравственном мире своего общества. Часто его противоречия определяются именно противоречиями в обществе. Конфликт семейной нравственности с общественной или с нравственностью малых групп переживается тяжело и часто неразрешим. Семейная нравственность внутри своей группы запрещает рассматривать лиц противоположного пола как сексуальные предметы, делая исключение родителям, матери и отцу. Эти нормы образуются в семье, а общество, иногда государство, только поддерживает их. Если китайцы в VI веке наказывали инcest обезглавливанием виновных, то современное общество не имеет в уголовном кодексе суждений по этому поводу. Здесь полностью принимается приоритет семейной морали. Но так было не всегда. Царь Эдип влюбился в женщину старше себя, не зная, что это — его мать. Женился на ней, из ревности убил мужчину-соперника, который оказался его отцом. Боги наказали царя Эдипа. Они не приняли во внимание того, что он не знал. Боги утвердили приоритет семенной нравственности над общественной, над государственной. Этот миф создавался, когда греческий этнос шёл по линии восхождения. Приоритет семейной нравственности характеризует здоровое общество, так как основы морали образуются в семье. Поэтому когда возникает приоритет общественной нравственности над семейной, это свидетельствует о кризисе общества. Такого рода приоритет общественной нравственности над семейной символизируется в нашей стране обликом Павлика Морозова, который выдал власть собственного отца, представителя власти, старавшегося облегчить участь раскулаченным и выдававшего этим несчастным документы, в которых они были представлены как равноправные граждане. Павлик был убит и после причислен к числу героев-пионеров.

Здоровое общество признаёт приоритет семейной нравственности над общественной и государственной. Прокурор безнаказанно может отказываться преследовать дочь, даже если она преступница, сын за отца не отвечает и не обязан доносить на него, даже если знает о его преступлении. Каждый раз в принятии решения ответственность ложится на человека нравственно-го. Мы привели несколько примеров многочисленных действий принятия решения, совершаемых человеком нравственным. Результат зависит от степени развития эмоций страха, вины, стыда и отвращения в, связи с определёнными действиями, составляющими поступок. Он также зависит от аффективного воображения, которое состоит в способности представить, пережить в представлении предвосхищаемую эмоцию: «Как мне будет стыдно!», «Ужасно, если я буду в этом виноват!», «Это — отвратительно!», от способности отслеживать своё воображение.

Но мы ошибёмся, если будем рассматривать нравственное решение как некоторое равновесие или нарушение равновесия между значениями последствий запрещаемого действия и удовольствием, которое достигается за счёт нарушения запрета. Воля человека нравственного состоит в том, что он может действовать вопреки соотношению этих сторон поступка.

Однако славолюбие само по себе может иметь нравственное значение. У кого-то не хватает воли в силу кротости; основанной на вере, что насилие есть зло, защищать себя от насилия, у другого — наказывать того, кого любишь. И здесь трудно вынести нравственное суждение. Остаётся только изумляться духовности русского народа, который причислил к лику святых невинно убиенных княжичей Бориса и Глеба, которые отказались участвовать в междоусобной борьбе за власть, надеясь прервать разрастание междоусобицы. Заметим — через двести лет эта междоусобица сделала Русь лёгкой добычей завоевателей, оказавшихся способными изжить у себя этот «порок».

Человек, который считает самосовершенствование своим высшим долгом, но не может следовать этому долгу по причине слабости, страдает не меньше того, кто наказан за своё безделье. Поэтому в самопознании важно отчётливо поставить два вопроса: 1) считаете ли вы определённые требования нравственными и 2) достаточно ли в вас развиты «человек воли» и «человек привычки», чтобы следовать этим требованиям. Обнаружение расхождения между нравственными требованиями и возможностью выполнения этих требований характеризует нас иногда больше, чем знание множества других наших черт. Отчего бывает так, что при полном осознании значимости какого-либо требования мы часто не в состоянии следовать этому требованию?

Славолюбие как отклик на чувственные препоны. Под чувственными препонами обычно понимают внутренние препятствия, мешающие совершению допускаемых и даже поощряемых обществом поступков. Например, учёба, работа, общение и другие деятельности не только приемлемы, но и желательны; но бывают обстановки,

когда человек не может их нормально исполнять. Что-то препятствует. Это или лень, или страх, или отвращение к данному роду деятельности. Препятствия, которые создаёт общество для неприемлемых для него действий и поведений, даже если они и внутренне, не называются обычными чувственными препонами. Однако природа этих внутренних препятствий и в первом и во втором случае одна. Данные препятствия возникают в итоге того, что действия наказуются, т. е. завершение их сопровождается неприятными переживаниями, страданием, страхом, стыдом, чувством вины или отвращением. Если эти переживания достаточно часто повторяются, то связанные с ними действия приобретают внутренние препятствия.

Пути образования этих чувственных препон различны и соответствуют особенностям культуры и социализации ребёнка, который, вырастая, должен усвоить все запреты и выработать чувственные препоны, желательные для общества и особенно для близких, например для матери. Если при этом возникают барьеры и для допустимых и желательных действий — ничего не поделаешь: культура действует обобщённо, она не применяет индивидуального подхода.

Одним из могущественных барьеров для запрещённых действий для верующих является грех. Он собирает, суммирует в себе все общечеловеческие эмоции: страх, вину, стыд, отвращение. До возникновения монотеистических религий место греха в контроле поведения и создания внутренних запретов для нежелательных действий занимало *табу*. Тот, кому члены племени приписывали способность управлять стихиями и внутренним творческим началом мира, просто объявлял табу на определённые действия или предметы. Нарушение запрета вело к неминуемой смерти, поскольку у нарушителя табу наступала неизбежное расстройство функциональных систем жизнедеятельности, возникал смертельный дефицит иммунной системы как следствие магического мышления. Значение табу заключалось в том, чтобы научить людей отслеживать своё поведение и в особенности потребности и влечения. Некоторые табу были оправданы и объективно целесообразны (запрет инцеста, употребления ядовитых трав и т. д.). Иные запреты (например, царю не разрешалось стоять на земле, нельзя было видеть, как он ест, и т. д.) были логическим следствием анимистического восприятия мира, хотя по современным представлениям они бессмысленны. Например, жизненная сила царя, которой он питает свою страну, теряется, если он соприкасается с землёй. Появление признаков физической или психической слабости царя вызывало страх у приближённых и у народа, поскольку считалось, что это ослабляет жизненные силы народа.

Вначале табу, а потом понятие греха были могучими средствами психической саморегуляции поведения. Они были необходимы для очеловечения человека. Но то, что было хорошим в своё время, стало атавизмом магического мышления сейчас.

Ещё в V веке Августин Блаженный, размышляя о сущности греха, вынужден был решать вопрос, является ли грехом, если римлянка будет изнасилована завоевателем-варваром. Ответ был определённым: это не будет грехом, если она при этом не испытает удовольствия. Он был основательно озабочен тем, что если женщина может быть вовлечена в сексуальные отношения и забеременеть, не испытывая наслаждения, то гораздо сложнее обстоит вопрос с мужичиной, которому, как он был убеждён, совсем невозможно участвовать в репродуктивном действии без удовольствия. Таким образом, в отличие от примитивного табу, понятие греха было распространено не на собственное половое поведение, а на наслаждение, которое само по себе уже рассматривается как грех. Это не могло остаться бесследным для истинного христианина, если он не выбирал стезю аскетизма. Поскольку в нашем сознании имеются пережитки магического мышления, то и каждый из нас не свободен от синдрома возмездия грехом за наслаждение. Даже по сути безрелигиозное сознание часто несёт в себе последствия этой религиозной индоктринации. В консультировании часто бывают случаи, когда любовь к мёртвым препятствует приобретению радости при жизни. Возможность второй любви бессознательно рассматривается как грех, и любые попытки на деле вступить в любовные отношения оказываются застопорены эмоциональными представлениями греха: страхом, отвращением, чувством вины и стыдом. Это состояние обосновывается примерно так: «Такого, как мой муж, уже не будет!», «Мне кажется, что я ему изменяю, и виновата перед ним, ведь я давала слово хранить верность!». Эти проявления усиливаются, если они поддержаны сильным противоречием в бессознательном. Но было бы неверным искать источники чувственных препон, действующих в нас, только в недрах нашего архетипа и в атавизмах магического мышления. Они могут быть и в нашем легко обозримом опыте. Страх и отвращение, которое испытал человек в обстановке оценивания однажды, например в начальных классах школы или ещё раньше, может проявиться в виде страха перед экзаменом, который не зависит и от осознанной вероятности успеха, от степени подготовленности и даже отношения экзаменаторов. Это часто является следствием воспитательных усилий родителей, которые хотят из нас сделать добросовестных и преуспевающих граждан. Рутинное повседневное вмешательство, лишение свободы принятия решений, постоянные нотации могут постепенно выработать чувственный препон к той деятельности, которая является предметом повышенного внимания родителей. Наверное, каждый из нас без труда может выявить в себе истинные внутренние препятствия, если не попытается вспомнить свой опыт общения с родителями в связи с данной деятельностью. Например:

— Я прекрасно понимаю, что порученное мне дело важно, существенно, нравственно, что его нужно исполнить добросовестно. Но всё дело в том, что я не могу его делать. Мне каждый раз

приходится себя принуждать, заставлять. Должен же быть этому конец! Но бывают случаи, когда я, например, в течение двух недель не смог написать сочинение, но за два дня перед тем, как его нужно было сдавать учителю, я нахожу в себе силы, чтобы начать его и в один присест закончить, — говорит мне десятиклассник.

Я его попросил рассказать, о чём он думал в те два дня перед тем, как сесть за сочинение. Он ответил:

— Я думал, что у меня в распоряжении ещё четыре дня и эту неприятную работу можно отложить по крайней мере ещё на два дня.

Когда я спросил его о том, что он думал в момент, когда всё-таки сел за свой письменный стол с намерением начать сочинение, он мне ответил:

— О чём я мог думать? Конечно, о возмездии, которое последует немедленно за несдачу сочинения в срок. Мне было даже противно представить, что и как будет происходить. Поэтому я решил всё-таки начать работу. Оказалось, для этого нужно только два вечера. Причём это занятие было даже приятным.

— Каковы же эти приятные ощущения? — спросил я.

— Во-первых, у меня прошёл страх перед возмездием, а во-вторых, я получил истинное удовольствие от новых мыслей и неожиданных выводов, которые сделал. В общем, у меня получилось совсем неплохо, — добавил он с удовлетворением.

Что же ему мешало вовремя приступить к приятному занятию? Читатель, внимательно ознакомившись с тем, что мы уже знаем о «человеке привычки», может сказать, что у него не было привычек, способствующих началу работы. На мою просьбу попытаться вспомнить любые переживания, связанные с письменным столом и выполнением домашних заданий, он рассказал о том, как родители принуждали его выполнять задание на дом как раз в то мгновение, когда этого ему не хотелось. Оказалось, что большая часть привычек, которые у него были связаны с домашней работой, были отрицательными; он привык к тому, что его принуждают к работе, и всю сознательную жизнь деятельно этому сопротивлялся. Я его попросил воспроизвести какие-либо эпизоды из своей учёбы в первом классе.

— Как сейчас помню, — стал он вспоминать, — что моя мама считала меня очень одарённым ребёнком и была уверена, что я должен учиться в школе лучше всех. Уже в первом классе она прилагала усилия к тому, чтобы я писал быстрее и чище всех. Она садилась за стол вместе со мной и превращала мою работу в кошмар. Если я, исписав палочками полстраницы, допускал ошибку, то она вырывала страницу и заставляла писать до тех пор, пока у меня не получится так, как она считает должным. Я, конечно, научился довольно сносно писать, и по чистописанию у меня было «отличное», но отвращение к процессу письма у меня сохранилось до сих пор. — Потом он привёл ещё несколько обстановок, в которых

домашняя работа за столом была полна напряжения и беспокойства.

Все они были вызваны грубыми педагогическими ошибками родителей, сделанными по незнанию и по благим намерениям, в итоге чего у мальчика выработался чувственный препон к учебной деятельности, точнее, к определённому его виду, именно учению, связанному с письмом. Поэтому при отсутствии положительных привычек, связанных с умственной работой при написании сочинения, моему собеседнику приходилось прорываться ещё и через чувственный препон. Поэтому ему и было трудно заставить себя сесть за письменный стол. И только под страхом угрозы большей неприятности он принуждал своего «человека привычки» приступить к выполнению задания. Эта обстановка показывает, что собственной воли ему было недостаточно, чтобы приступить к работе; потребовалась воля преподавателя, который своей педантичностью и требовательностью способствовал принятию решения.

Появление чувственных препонов часто обнаруживает странности в нашем характере, когда в одних обстоятельствах мы обнаруживаем слабость воли, а в других — необыкновенную энергию. Мой собеседник, например, сообщил мне о том, что если он работает с товарищем или где-то в библиотеке, то у него необыкновенно возрастает работоспособность. А дома он не может работать успешно, особенно когда дело связано с письменностью. Нетрудно понять, что домашняя обстановка, его собственный письменный стол и его комната, видимо, способствуют воспроизведению в его сознании образов, которые побуждают оставить дело.

Однако не всегда так просто обстоит дело с чувственными препонами, как мы описали выше. Иногда страх перед действием преобразован в бесознательном и искажён. З. Фрейд описал фобию пятилетнего Ганса, который боялся общаться с лошадью, испытывал страх перед этим мирным животным. Попытки найти в прошлом первичный испуг перед этим животным не привели ни к чему. Такого опыта у ребёнка не было. Психоаналитическое исследование привело к тому, что психоаналитик обнаружил смещение предмета страха. Мальчик боялся отца, и этот страх был невыносим и, что особенно плохо, неуправляем: отец появлялся в поле зрения непредсказуемо для Ганса, и это повышало уровень напряжения. Защитные психические механизмы смещения привели к тому, что постепенно предметом страха стала лошадь, так как лошади бояться было легче, поскольку зависело от ребёнка, быть ему рядом с лошадью или нет. В данном случае смещение предмета привело к уменьшению страха. Почему смещение произошло именно на лошадь, трудно объяснить, хотя можно. Мы здесь не касаемся происхождения страха перед отцом. Для нас важно иметь в виду замаскированный характер страха, порождающего чувственный препон.

Иногда эти препоны существуют явно, не замаскированно, но

приобретают неожиданный облик. Молодой мужчина жаловался на анорксию, проявлявшуюся только с его невестой, которая длительное время была его любимой. По отношению к другим женщинам симптом не проявлялся. Он был любим, она хотела быть его женой, но его мать препятствовала браку. Женщина страстно хотела иметь ребёнка, но он длительное время не допускал зачатия, практикуя отсрочку оргазма. Когда все препятствия были устранены и было получено согласие на брак, он обнаружил, что не в состоянии завершить действие и испытать оргазм. Он был испуган, впал в депрессию, но впоследствии обнаружил, что с другими женщинами «нормален». В данном случае завершающая фаза копуляционного действия была застопорена страхом неожиданно стать отцом, к чему он не был готов, страхом огорчить мать, которая не хотела видеть эту женщину в качестве невестки, страхом причинить страдание женщине, «так как ей придётся делать аборт». То, что это действительно так, обнаружилось дальше. Когда она разыграла роль женщины, которая «не желает иметь ребёнка» и «сомневается в том, что ей следует выходить замуж за своего возлюбленного», и когда она стала предохраняться от зачатия, оказалось, что он свободен от симптома. Сексологологам чаще всего приходится иметь дело с чувственными препонами, стопорящими различные фазы полового поведения и приобретающими облик различных проявлений, хотя эмоциональные препоны — не единственный источник этих проявлений.

Психотерапия в этих случаях прежде всего направлена на развитие самознания, понимания истинных причин проявлений, которые стремятся устранить врач и пациент. Однако главным условием оздоровления является сам пациент на пути к самопознанию.

Самопознание, таким образом, предусматривает изучение собственных чувственных препонов, которые мешают принятию волевого решения, требуют принуждения к делу, так что наш «человек привычки» не желает делать нужное. Поэтому чем больше в нас таких чувственных препонов, тем труднее придёт к нашему «человеку воли» справиться с «человеком привычки». Очевидно, что самовоспитание должно работать в направлении устранения этих внутренних препятствий. Итоги эту работу именуют очищением души. Однако для этого надо по крайней мере знать, от чего следует «очищать душу», знать эти препоны, какой вид они принимают. Но об этом позже. А пока рассмотрим ещё один источник того, что приводит к преобладанию «человека привычки» над «человеком воли».

Слабоволие как отклик на внутреннее противоречие. «Мне особенно трудно устоять перед искушением. Ради того, чтобы пойти в кино или поболтать с подругой, я могу отказаться от подготовки к завтрашнему семинару, каким бы ответственным он ни был. Но если сталкиваются два одинаково сильных желания и от обоих я отказываюсь, то после этого делаю ни на что не способная», — говорила мне одна студентка, жалующаяся на трудности учёбы.

Способность противостоять искушению обычно требует разрешения противоречия между одним желанием, которое противоречит другому желанию или задаче, и этим вторым желанием. Искушение «пойти в кино» подавляет решение задачи по подготовке к работе. Один из путей преодоления противоречия состоит в сдерживании «искушающего» желания. Если эта способность не развита, то искушение начинает преобладать, вызывая отрицательные переживания, порождённые отказом от должного. При этом усиливается и продлевается внутреннее противоречие (действие двух взаимоисключающих желаний), который способствует истощению психических сил, способности к принятию решения. Показательно, что даже отказ от обоих противоречащих стремлений приводит к затруднению с принятием любого другого решения. Часто можно видеть, как ребёнок плачет от того, что не может выбрать, какой же из двух приятных и красивых игрушек играть. Если мать не поможет принять решение, то ребёнку будет трудно сделать это самому. Если вы колеблетесь между двумя одинаково приятными решениями, то включаете могущественные силы вашего «человека привычки», и часто воля не может справиться с этими привычками, в итоге же происходит её истощение.

Неправильно думать, что такие обстановки являются причинами слабоволия, скорее наоборот: если мы слабовольны, то в нашей жизни часто возникают подобные обстановки *положительного внутреннего противоречия*; в них мы истощаем свою волю в бесполезной борьбе с вашими могущественными привычками. Поэтому самопознание не может пройти мимо ответа на важный и интересный вопрос о том, как часто в нашей жизни возникают подобные противоречия.

Дело в том, что когда мы выбираем одну возможность из двух положительных, то отвергнутая немедленно начинает казаться более привлекательной, чем та, ради которой мы отказались от этой. Если же изменить решение, то повторится то же самое. Так включается маятник, который постепенно приводит к истощению способности принятия решений. Поэтому древние греки, чтобы устранить подобные колебания, часто прибегали к бросанию жребия и подчинялись ему. Так что можно советовать в этих случаях настаивать на принятом решении, даже если вначале кажется, что вы ошиблись, ведь главное — избежать состояния «маятника»..

Этот процесс колебаний может происходить незаметно для нас, в мучительной работе ума, с помощью которого и происходит истощение воли. Наш «человек воли» в прямой борьбе часто не в состоянии справиться с «человеком привычки», подобно тому как кучер не может превзойти лошадь в грубой силе. Поэтому надо изучить, как мы ведём себя в подобных обстоятельствах выбора.

Кроме положительных внутренних противоречий бывают ещё и *отрицательные*, когда мы должны из двух зол выбрать меньшее. Если же оба зла окажутся примерно равными по силе, то процесс

принятия решения становится изнурительным. Поэтому тот, кто откладывает визит к зубному врачу, истощает свою волю. Психогигиена воли состоит в том, чтобы не откладывать принятие такого рода мучительных решений. Решение нужно принимать сразу же, как вы убедились, что другого выхода из неразрешимого противоречия нет. Если вам удалось это сделать, то вы сохраните волевую энергию для решения других существенных задач.

Подобным образом обстоит дело со смешанными противоречиями, когда привлекательное само по себе решение содержит достаточно сильный неприятный элемент: «Мне хотелось бы раздеться и искупаться вместе со всеми, но у меня старомодный купальник», «Я его люблю и одновременно боюсь», «Мне хотелось бы отправиться в загородную прогулку, но в лесу слишком много комаров, укусы которых я плохо переношу». Такого рода смешанное противоречие называют *амбивалентным*, и он встречается достаточно часто. Тот, кто не владеет культурой принятия решений, может окатиться в тисках подобного противоречия.

Поэтому в самопознании каждый должен стремиться к тому, чтобы уменьшить время принятия решения и сосредотачивать усилия воли не на том, чтобы выбрать одно перед другим, а на размышлении о положительных и отрицательных свойствах выбранного решения. Достаточно сильная мысль всегда может кинуть на весы рассудка «за» и «против» так, чтобы эти веса быстро качнулись в определённую сторону. Эту привычку нужно постепенно вырабатывать, чтобы быстрое принятие решения в противоречивых обстоятельствах стало привычным. Следует помнить, что откладывание решения часто обусловлено не тем, что мы хотим досконально продумать и оценить каждую возможность, а скорее страхом перед решением, что и приводит к истощению воли. Если мы быстро примем даже неправильное решение, то вред от него будет меньше, чем от того, что мы постоянно его откладываем. Привычка к откладыванию решения очень глубоко характеризует нас. Посмотрите на себя: как часто вы откладываете решения?

Привычка к откладыванию решения проистекает от того, что решения, касающиеся какого-либо человека, принимались другими людьми. Он либо доверил им это право, либо они сами «взяли» его. Если ты нерешителен, то окинь придирчивым и внимательным взором прожитую тобой жизнь и подумай о том, кто же принимал решения вместо тебя.

Ведь привычка к откладыванию решений касается не только тебя лично, она несёт в себе и отрицательные общественные последствия. Одно из направлений общественной перестройки, развёртывающейся сейчас в стране, и состоит в борьбе с медлительностью в принятии назревших решений. За словом должно следовать дело, отсутствие же последнего порождает обесценивание слов, неверие в то, что дело может быть сделано, выжидательную гражданскую позицию.

Слабоволие, проявляющееся в упрямстве. Под упрямством мы

понимаем решение, которое сохраняется несмотря на его нелепость и бессмысленность. Обычно в жизни подростка первые признаки взросления проявляются в упрямстве. Большой частью это упрямство является отставанием подростком возможности самостоятельно принимать решение. С этой точки зрения упрямство — нужная вещь. Но при остром противоречии следует скорее пожелать родителей, уступить им сознательно.

Итак, подобное упрямство является не слабостью, а, наоборот, тренировкой воли, приобретением опыта отстаивания своего решения.

Но бывает другой род упрямства, когда человек настаивает на явном ложном решении или из стремления наказать тех, кто уговаривает или упрямится отказаться от него, или из чувства стыда за неправильно принятое решение, или вследствие полной прострации и нервного переутомления. При сильном истощении нервной системы появляются, как показал И. П. Павлов, так называемые *фазовые состояния*, когда на любой раздражитель мы откликаемся противоположно привычному. Вот именно этот вид упрямства можно рассматривать как проявление слабости, которое также способствует истощению способности к принятию решения.

Такое упрямство — это проявление не силы, а извращения воли, и поэтому — слабость. Посмотрите на себя и ответьте на вопросы, как часто, в каких обстоятельствах, с кем вы проявляли упрямство. Этим вы много узнаете о самом себе, что окажет вам неоценимую услугу в определении целей самосовершенствования. Если вы поставите задачу перестать быть упрямым, вы сделаете много.

Слабость как отклик на кризис в жизни. Наша жизнь не течёт плавно и без подводных камней. Если противоречия несут временный характер, то мы можем довольно быстро от них освободиться, но затянувшиеся противоречивые обстановки порождают кризисы отношений, дел, психического состояния, состояния здоровья и др. Длительная печаль, вызванная потерей любимого человека, непокидающее чувство отчаяния, переутомление, крушение длительно вынашиваемых надежд, потеря смысла жизни порождают кризис. Первые проявления кризиса обнаруживаются в возрастающем слабости, в котором «человек привычки», а иногда даже примитивный «человек рефлексов» одерживает победу над «человеком воли» и даже «человеком нравственности».

В жизни каждого человека всегда происходят колебания хорошего и плохого состояний. Только размах этих колебаний различен. Сейчас стало модным рассматривать биоритмы и как-то предвидеть эти колебания. Те люди, у кого они незначительны, не верят в наличие ритмов, а те, кто чувствует на себе их действие, верят. Однако несомненно, что человек должен познать периоды своих кризисов, чтобы заранее их предвидеть. Тогда он не будет истощать свои силы в тщетных стремлениях преодолеть кризис усилием воли, что никогда не удаётся, а спокойно будет ждать

конца плохого периода, готовя силы для выхода из него. Ведь плывя против течения, борясь против сил, которые во много раз превосходят наши собственные, мы напрасно истощаем себя и приобретаем неблагоприятный опыт тщетности наших усилий, который впоследствии оказывает больше вреда, чем сам кризис, возникающий лишь периодически.

Тот, кто умеет переждать ненастье в укрытии, может лучше использовать хорошее время, которое наступает после кризиса. Если у вас начался период противоречия и напряжения с друзьями, то следует не тратить бесполезные усилия к немедленному восстановлению отношений, а использовать этот период по-другому, переждать и в это время поработать в какой-либо области знаний и деятельности. Вынужденное уединение окажется весьма полезным для работы над собой и завершения ранее начатых дел. Конфликты с сослуживцами, вместо того, чтобы их продолжать и стимулировать в тщетных попытках одержать в них верх (ведь у вас плохой период!), могут быть успешно заменены деятельностью вне основного места работы. Если возник кризис в отношениях с близкими, то следует переместить домашние взаимоотношения на второй или третий план и заняться друзьями, которые помогут вам облегчить кризис. Тот, кто пренебрегает этими простыми правилами, похож на того, кто плывёт посередине реки против течения, не желая использовать прибрежное его ослабление и заворачивания побочных течений для облегчения своего плавания «по реке жизни».

Исследования психологов и специалистов по биоритмам показывают, что эти колебания хороших и плохих дней несут избирательный характер, касаясь определённых областей нашей жизни. Для самопознания важно знать, что происходит с вами в различные периоды, в каких областях проявлялись кризисы, с каким постоянством и насыщенностью они обнаруживали себя. Это исследование легко провести, если вы ведёте дневник, по которому можно обнаружить эти периоды. Они прямо-таки бросаются в глаза. Для исследования такого рода не требуется ни аппаратура, ни опыт психолога. Для этого достаточно простой наблюдательности и постоянного наблюдений. Поэтому на вопрос «Кто я такой?» отчасти можно ответить, изучив периоды кризисов и светлых дней в потоке вашей жизни.

Исследованию периодов в жизни человека мы уделяли много времени. Известно, что индивидуальные психобиоритмы определяются моментом рождения. Можно предполагать, что появление на свет сопровождается наведённым закреплением фаз космических ритмов, имеющих место в данное мгновение в живой системе, какой является младенец. В дальнейшем характер откликов человека на изменения в околокосмическом пространстве определяется именно этими личными особенностями, запечатлёнными ранее. На основе этого разработана система расчётов благоприятных и неблагоприятных дней, которые хорошо согласуются с итогами самонаблюдений.

В этой связи важным является понятие психобиоритмической совместимости двух людей. Под психобиоритмической совместимостью людей понимаются совместимость и противоречивость совместимостью личностей фаз биоритмов одного человека относительно таковых у другого. Ведь нетрудно представить, что фазы одного человека могут оказывать влияние на другого человека, находящегося в другой фазе. Например, если я вас люблю, но каждый раз, когда у меня начинается «хороший» период, вы оказываетесь в «плохом» периоде, то ваше эмпатическое влияние будет заражать меня депрессией, которая проистекает только от того, что я вас люблю. Поэтому много противоречий обусловлено психобиоритмической несовместимостью.

Но было бы неверно пережидать каждый кризис путём свёртывания своей деятельности. Важно также уметь изменять отношение к тому, в чём проявляется кризис. Если мы не можем изменить обстоятельства, то можем изменить отношение к этим обстоятельствам. Это также свидетельствует о проявлении нашей воли. Безволие же проявляется в том, что человек, охваченный кризисом, не в состоянии изменить своё отношение. Влюблённый юноша может оказаться в кризисе, убедившись в том, что он нелюбим. Этот кризис может вызвать апатию, безволие, которые сочетаются с потерей смысла жизни. Однако кризис может быть пережит без этих последствий, если он используется для выработки определённого отношения к своему любовному чувству и даже к предмету любви. Правда, для изменения этого отношения требуется действие воли и не одно, а много. Способ же, каким будет осуществляться это изменение отношения, зависит от опыта жизни, особенностей мышления, нравственного уровня личности. Поэтому каждому, почувствовавшему своё слабование вследствие кризиса, можно советовать проявить свою волю в том, чтобы осмыслить себя в более широком контексте жизни, выходящем за пределы этого кризиса, и изменить к нему отношение.

Кризис проявляется прежде всего в том, что потребности и желания не удовлетворяются. Поэтому чем сильнее потребности, тем сильнее переживание кризиса. Если мы в состоянии управлять своими потребностями, то проявления кризиса уменьшаются. Воля и знание способствуют управлению потребностями. Отсюда возникает вопрос о том, как устроены потребности и как управлять ими.

О ПОТРЕБНОСТЯХ, МОТИВАХ И ДЕЙСТВИЯХ

Самосовершенствование состоит в развитии способностей управлять своими потребностями. Вспоминая, когда я был подростком, мы соревновались друг с другом, кто лучше попадёт из рогатки в цель. Так как моим родителям нравилось обсуждать с нами пути самосовершенствования, то я поспешил сообщить о своём успехе, который, кажется, состоял в том, что мне удалось попасть в ворону,

которая завела обычай сидеть на суку дерева, расположенного на приличном расстоянии от крыльца нашего дома, и нахально разглядывала цыплят во дворе. Мама без всякого удовольствия выслушала меня и ответила:

— Ты бы лучше поменьше ел! Когда садишься за стол после всех своих опытов с рогатками и воронами, ты просто звереешь.

Потом добавила:

— Культурный человек прежде всего управляет своими желаниями, а не наоборот — желания управляют им. Было бы лучше, если бы тебе больше нравилось сидеть за своим письменным столом, чем стрелять из рогатки.

Я считал себя хорошим и культурным человеком, и такие обращения к культурному человеку оказывали на меня воздействие.

Тогда я стал задумываться над тем, как управлять своими желаниями, которые, как оказалось, в большей степени определяют меня, чем другие способности, например к учению. Я задумался о том, кто я и каковы мои черты. Я попытаюсь воспроизвести эти представления о себе с точки зрения уже современной психологии, с позиций психолога, поскольку познание своих потребностей необходимо, чтобы управлять ими.

Я и мои потребности. Мои внешние черты обычно причиняли мне мало беспокойства. Я привык к тому, что быстро устаю, подолгу сплю и не могу, например, развить нужную быстроту во время игры в баскетбол. То, что у меня память была лучше, чем у других, или я быстрее мог сосредоточиться, не вызывало особого чувства самоуважения. Да это и не было заметно для других. Но некоторые мои свойства, которые периодически обнаруживали себя, не могли оставаться для меня безразличными. Они настоятельно заставляли о себе. Я имею в виду потребности и желания.

Если мне чего-то хотелось, то это приводило меня в состояние деятельности, которая подчиняла меня себе полностью. Если я увлекался чтением, то меня было невозможно оторвать от книги, желание посмотреть фильм заставляло отказываться от многих других полезных для моего развития занятий. Тогда я точно отличал мои потребности от, потребностей, скажем, мамы или моего брата. И довольно часто приходилось отказываться от удовлетворения собственных потребностей ради удовлетворения потребностей других. Для этого всегда требовалось усилие. Приходилось включать деятельность «человека воли».

Если бы меня попросили тогда составить список моих потребностей и желаний, то ему не было бы конца. Но я никогда не задумывался над тем, сколько у меня этих потребностей и желаний. Они просто приходили и властно заявляли о себе, принуждая меня к их удовлетворению. Если бы мне пришлось тогда составлять программу самовоспитания, я, наверное, указал бы те потребности, от которых мне хотелось бы освободиться в пользу других потребностей; например, потребность в пище причиняла достаточно много неудовольствий, так как ради неё мне надо было вовремя

приходить домой, закупать продукты, сажать картошку. Я бы отказался от этой потребности, скажем, в пользу чтения или решения головоломок или в пользу того, чтобы что-то мастерить. Однако мои потребности меня не смутили, и иногда у меня появлялось ощущение того, что я всего лишь придаю для удовлетворения этих потребностей. Когда мне хотелось есть, я не мог ни о чём думать кроме пищи. Если в это мгновение мне задать вопрос: «Кто ты есть?», то наиболее вероятным был бы ответ: «Я — человек, который хочет есть». Подобные ответы были бы при потребности читать, танцевать, петь и т. д.

Если сказанное объяснить или описать в понятиях психологии, то придётся использовать категории: потребность, мотив, сосредоточение внимания, принятие решения. Точнее, когда возбуждается потребность, она вызывает ориентировку мысли, анализ обстановки, выделяется цель, достижение которой может удовлетворить потребность; при этом сознание собирается, можно сказать, сосредотачивается на предмете удовлетворения, мышление подчиняется цели и поставленной задаче, воля ослабевает, предвосхищение удовлетворения порождает энергию мотивации, остальные желания исчезают, и человек превращается в придаток своей потребности. Это очень динамичный и сложный процесс, который чаще всего ускользает от осознания, поскольку оно сосредотачивается на достижении цели. Когда я чего-то хочу, я перестаю быть самосознанием. Самосознание пробуждается с мгновения появления препятствий, внутренних или внешних, к удовлетворению желания, сличения этих препятствий со своими желаниями, возникновения задачи, решение которой зависит от соразмерности моих действий с действительностью, представленной в виде других, которые тоже чего-то хотят, и наши желания перекрещиваются или противоречат друг другу. Это характеризует меня как человека и желającego, и самосознającego.

Таким образом, самопознание прежде всего должно ответить на вопрос о том, какие у меня потребности преобладают и в каких обстоятельствах они определяют моё поведение. Внешние же черты обнаруживают себя в том, как возбуждаются мои потребности и каким образом я стремлюсь их удовлетворить. Есть пословица: «Скажи мне, кто твои друзья, и я скажу, кто ты». Но гораздо сильнее выразит суть человека пословица: «Скажи мне, чего ты хочешь, и я скажу, кто ты».

Однако большинство потребностей, которые есть у меня, свойственны и другим. Тогда в чём же люди отличаются друг от друга? Видимо, в том, как они откликаются на возбуждение потребностей, как могут управлять своими потребностями и каким образом их удовлетворяют. Тот, кто полностью находится во власти потребностей, очень сильно отличается от того, кто отслепкивает или сдерживает свою потребность, может одну потребность заменить другой или вовсе отказаться от одной из них. Значит, познание самого себя состоит не только в том, чтобы знать, какие у тебя потребности, но и в том, чтобы понимать, насколько они тебя слушаются.

Итак, одной из главных задач самовоспитания является приобретение способности отслеживать свои влечения, желания и потребности, а не только их знать. Но для этого мы должны понять, как устроены наши потребности, желания и влечения. Восхождение к индивидуальности происходит в самосознании, в познании собственных потребностей и приобретении способности их отслеживать. Однако потребность и желание не всегда составляют одно и то же. Я могу очень красиво обустроить стол, пригласить гостей и наслаждаться общением в большей степени, чем от поедания этого великопестия. Какие потребности у меня в этом удовлетворяются? Потребность в престиже? в общении? А может быть, в любви, поскольку я этих людей люблю?

Анатомия желания. Если мы подумаем о наших желаниях и стремлениях, то заметим, что они, как правило, выражены в виде глаголов в неопределённой форме, к которым мы добавляем олову «хочу». Хочу пить, танцевать, петь, молчать, забить гвоздь в доску, построить домик, изготовить табуретку, поговорить с другом, испытать успех, заставить кого-то сделать то, чего я хочу. В некоторых случаях описываем наши желания путём добавления слова «быть» к некоторым прилагательным: быть первым, быть одному и т. д.

Читатель может попытаться подробно описать свои многочисленные желания с помощью небольшого и относительно примитивного набора слов. Как в описании черт мы прежде всего обращали внимание на наименование черты, а потом на то, что скрывается за этим наименованием, так же и сейчас постараемся рассмотреть, что подразумевается под тем или другим словом, обозначающим наше желание.

Поскольку наши желания преимущественно описываются глаголами в неопределённой форме, то можно сказать, что наше желание в большинстве случаев есть желание действовать определённым образом. Что скрывается за словами, с помощью которых мы обозначаем такую потребность, как потребность в пище, еде? Если вдуматься в суть нашего желания, то увидим, что она состоит в выполнении тех действий, в итоге которых желание или потребность удовлетворяется. Например, определённое количество жеваний и глотаний, а также откликов желудка и сплённых желёз при употреблении пищи, которые жуются и смачиваются слюной, приводит к тому, что напряжённость желания устраняется, и мы чувствуем, что наша потребность удовлетворена. Когда же нет предметов пищи, а есть хочется, то пищевое поведение может выполняться в воображении. Например, голодные схворцы, по наблюдениям одного психолога, делают клавишные движения в пустом пространстве, т. е. движения, соответствующие потребности, возникают произвольно и, наверное, создаёт иллюзию удовлетворения этой потребности.

Приведённые примеры позволяют прийти к утверждению о том, что потребность почти всегда есть потребность в определённых действиях, ведущих к её удовлетворению. Эти действия

мы может назвать *техникой удовлетворения потребности*. Очевидно, что смысл любой потребности легко описать, указав, какие действия требуются для удовлетворения данной потребности: для потребности в пище — действия еды, для жажды — питья, для потребности во власти — действия, подчиняющие других, и др.

Ну хорошо, а для сна? Какое действие осуществляется, когда мы спим? И в каких действиях удовлетворяется потребность отдыхе? Всё дело в том, что в этом случае наша психика и наше тело тоже совершают действия, в ходе которых и происходит удовлетворение этих потребностей. Нельзя сон и отдых рассматривать как простое бездействие.

Одни системы отключаются, но включаются другие, которые могут работать без участия нашего сознания. Например, сон осуществляется в работе сновидений, в ходе которых устраниются последствия стрессовых состояний, которые имели место во время бодрствования. Когда вполне здоровым испытуемым не давали видеть сны, т. е. будили каждый раз, когда они начинали видеть их, то эти испытуемые заболели неврозом, похожим на невроз, возникающий при лишении отдыха. Значит, потребность в сне тоже удовлетворяется в определённой деятельности сна, действиях сна. Это и будет техника удовлетворения потребности в сне, хотя ей мы особо не обучаемся. Но ведь и ребёнок тоже не обучается технике удовлетворения потребности в пище путём сосания. Эта врождённая схема поведения передаётся по наследству. Точно так же и потребность в отдыхе удовлетворяется в деятельности отдыха. В обществе существует целая отрасль отдыха, которая создаёт условия и орудия, необходимые человеку для осуществления действий, удовлетворяющих потребность в отдыхе. Я намеренно привожу примеры, чтобы в обобщённом виде описать любое наше желание.

Действия удовлетворения могут быть умственными. Например, когда мы смотрим кино, то удовлетворяем потребность в знании или в чувствии героям. Действия восприятия тоже могут работать на удовлетворение потребности. Например, мы наслаждаемся, созерцая красивый цветок. Можно выделить и *мануальные* (ручные) действия, когда мы получаем исключительное удовлетворение, мастерски вбивая гвоздь в табуретку, которую сделали сами. А когда вы видите, что ваш младший брат быстро и точно исполняет ваши требования; то вы удовлетворяете потребность во власти. Таким образом, удовлетворение включает в себя всё многообразие действий, которые имеются в репертуаре нашей жизни.

Действия удовлетворения могут осознаваться нами в каких-то своих частях, а иногда исполняться сами собой, или по привычке, или инстинктивно. Когда мы едим, то не имеем представления о том, какой спектр деятельности включается при этом в нашем теле. Тот, кто хочет детально представить это, может открыть учебник физиологии — и удивится многогранной и согласованной

работе по усвоению пищи. Техника удовлетворения в какой-то её части врождённая, а в какой-то является итогом научения. Поэтому можно сказать, что нашим потребностям мы научаемся, так что каждой человеческой культуре соответствует своя техника удовлетворения потребностей.

Читатель может заметить: а зачем мне нужно знать все эти подробности? Я отвечу — для самопознания. Одно дело — испытывать желание, другое — знать, как оно устроено. В последнем случае происходит включение мышления в желание и возникает возможность управлять этим желанием. Часто человек плохо знает, чего же он хочет. Уточнение всегда повышает возможности сознательного отношения и вырабатывания желаний. Поэтому надо знать свои потребности и желания.

Если мы детально опишем технику удовлетворения какой-либо потребности, то не спутаем её с другой. Например, потребность во внимании со стороны других проявляется в том, что тот, кто находится рядом со мной, совершает действия, которые я рассматриваю как внимание к своей особе, и если то, что я вижу, даёт мне удовлетворение, то можно с уверенностью сказать, что действительно удовлетворяю именно эту потребность, а не другую. Поэтому, анализируя саму технику удовлетворения, можно *относительно точно выделить именно те потребности, которые при этом удовлетворяются*. Например, меня пригласили в гости. Какие потребности будут удовлетворяться у меня при этом? Всё зависит от того, у кого я нахожусь в гостях. Если это будет государственный человек, который должен принимать решение об ассигнованиях на исследовательский проект, предложенный моей кафедрой, то при этом будут у меня желания, отличающиеся от обстановки, когда я в гостях встречаюсь с одноклассниками спустя 30 лет после окончания школы. Поэтому, если *хочешь представить, какие потребности преобладают в определённой обстановке, обрати внимание на то, что же даёт в ней удовлетворение*.

Когда психологи стремятся составить окончательный список человеческих потребностей, то они оказываются в затруднении, так как списки, составленные разными психологами, не совпадают. Одни выделяют больше, другие — меньше. Довольно часто выделяются такие потребности, как потребность в самовоплощении, повышении статуса, в творчестве, общении, познании, во власти, любви, безопасности. Но нам не нужно иметь окончательный список потребностей. Достаточно научиться различать их в самом себе и разбирать их состав, в частности технику удовлетворения. Это и даёт ключ к управлению потребностями.

От чего зависит удовлетворение потребности? Иногда бывает так, что человек вроде имеет все возможности удовлетворить определённую потребность, но испытывает странное, чувство неудовлетворения. Кто-то вышел из-за стола, вроде наелся, но неудовлетворён. Встретившись с другом, которого давно ждал, вдруг чувствуешь неудовлетворённость общением. От чего зависит удовлетворение? Кто-то съедает маленький кусочек бутерброда, выпивает

стакан чистой воды и удовлетворён, а некто, съедая полный комплект обеда, оказывается совсем не удовлетворённым.

В опытах И. П. Павлова собака, у которой был зашит вход в желудок, а пищевод выведен наружу, ела мясо. Предполагалось, что она должна бесконечно есть, так как пища не попадала в её тело и она постоянно должна чувствовать голод. Но на поверку оказалось иначе. Она съедала определённое, привычное количество мяса и отходила от кормушки, что свидетельствовало о том, что она больше есть не хочет. Откуда у неё появилось ощущение сытости? Ответ может быть один: количество действий удовлетворения, в данном случае число и интенсивность жевания, глотания, ощущения, которые она получила при этом, оказались достаточными для удовлетворения, т. е. она удовлетворила потребность в получении пищевого наслаждения, хотя другую сторону потребности — введение в тело нужного количества пищевых веществ — она не удовлетворила. Точно так же обстоит дело и с удовлетворением других потребностей. Можно сделать вывод, что удовлетворение является следствием полноты действий удовлетворения, их количества, насыщенности, насыщенности переживаниями.

Эти действия удовлетворения можно назвать *гедонистическими действиями*. Удовлетворение в еде достигается процессов жевания, смакования пищи, сосредоточения на удовольствии, от времени, сколько это длится, и насыщенности тех ощущений, которые при этом получают. Аналогична техника удовлетворения любых других потребностей. Удовлетворение происходит в гедонистических действиях. Продолжим разговор об этом.

Две стороны потребности. Этот опыт Павлова позволяет нам думать, что в каждой потребности есть две стороны: одна состоит в получении удовлетворения путём чувственного насыщения, другая — в действительном удовлетворении, в итоге которого данная потребность на время полностью устраняется. Собака Павлова, удовлетворённая одним процессом еды, спустя десять минут возвращается к кормушке, чтобы повторить свой завтрак, так как она не получила действительного удовлетворения. Она не устранила ту причину, которая вызывает чувство голода.

Первую сторону потребности мы можем назвать *аппетитом*, а вторую сторону — недостатком, или *нуждой*.

В некоторых случаях человек испытывает потребность при отсутствии нужды, когда у него чрезмерный аппетит. Например, у него и так избыток питания в теле, но он постоянно хочет есть. В данном случае мы имеем дело чаще всего с неумеренным аппетитом, потребностью испытывать пищевое наслаждение; это чаще всего наблюдается у людей, которые не имеют возможности получить наслаждение другими путями, например наслаждением движением или игрой интеллектуальных сил, наслаждением общением. Однако в некоторых случаях это ненасытное влечение обусловлено частичным голодом: в теле не хватает каких-то важных веществ.

Или другой пример. Тому, кто, встретив друга, разочарован, просто нужно подумать, какая же его потребность в том общении не удовлетворена. Потребность в признании, во внимании, в познании, в поддержке или, может быть, не удовлетворилась потребность сделать друга соучастником в каком-то деле, на которое его друг не пошёл?

Нам надо хорошо усвоить, что в наших потребностях присутствуют две стороны — нужда и аппетит, связанный с удовлетворением нужды. Однако есть потребности, которые возникают и без всякой нужды, например потребность в успехе, в достижениях. Когда я стараюсь что-то сделать как можно лучше и это даёт мне удовлетворение, то я испытываю потребность в достижении. Может быть, объективная необходимость, нужда в достижении и была, например, если мой итог включён в производственный процесс. Но когда я решаю головоломку или стараюсь быстрее собрать кубик Рубика, то здесь нет никакой объективной нужды. Это чистый аппетит, порождаемый ожиданием и предвосхищением успеха.

Сексуальные потребности состоят в стремлении получить удовлетворение вследствие чувственного насыщения, достигаемого путём гедонистического поведения. О том, что количество и качество этого поведения влияет на удовлетворение, с очевидностью свидетельствует неудовлетворённость импотента с симптомом преждевременного, неконтролируемого оргазма. Однако в сексуальной потребности существенную роль играют изменения гормонального, висцерального и даже биохимического статуса тела. Эротические контакты, прикосновения, поглаживания активизируют состояние кожи, которая в данное мгновение выступает не в качестве своей охранительной функции, а как своего рода эндорфинная железа. Не зря возникла поговорка: «Если котёнка не гладить, у него высохнет спинной мозг». По-видимому, то, что происходит в коже в ходе ласки, имеет большое значение для тела. Итак, во всяком желании есть две стороны: гедонистическая и внутренняя.

Умение выделять эти две стороны желаний играет огромную роль в психической саморегуляции. Если я побуждаю не нуждой, а аппетитом, то от меня зависит погасить эту потребность, нейтрализовать её. Другое дело — нужда. Если у меня нет друзей, так как у меня несносный характер и никто не желает со мной иметь дела, то я не только лишаюсь удовольствия общения, не только не удовлетворяю свой «аппетит» в социальных контактах, но лишаю своё Я действительной «пищи», необходимой для полноценной жизни. Ведь хорошо известно, что дети, лишённые с первых дней жизни эмоциональных контактов с матерями, замедляются в своём развитии. При этом особенно страдает складывание личности и становление мышления. Их можно очень хорошо кормить, но психика будет страдать от недостатка совсем другой «пищи» для жизни. Поэтому, если ты по гордости или трудности характера лишился радости общения, то ты не удовлетворяешь настоящую нужду, а не только

лишаешься «аппетита» общения, без которого можно и обойтись.

Управление своими потребностями невозможно без их знания. Поэтому выявление двух сторон потребности представляет собой первый шаг в познании. Но этого мало. Ещё раньше, когда мы обсуждали черты личности, особое значение придавалось наименованиям черт. Потребности также обладают именами. Обозначая словами свои потребности, человек научается отличать их друг от друга не только в себе, но и в других. «Я хочу есть» отличается от «мне одиноко и скучно!». Поэтому наименования потребностей приобретают самостоятельное значение.

Я говорю о наименовании потребности, а не о названа потому, что я единичен и наименование моей потребности есть уже её имя. Когда я говорю «Хочу есть!», это одинаково, как если бы я сказал о себе в третьем лице — «Юрий хочет есть!», речь идёт об одном и том же — единичном. Мои потребности — суть только мои, и я их должен в конечном счёте удовлетворять сам, никто вместо меня этого делать не в состоянии, даже если он на кормит меня.

Идея потребности. Анализируя и синтезируя, сравнивая и обобщая, мы создаём понятия. Они содержат в себе опыт восприятия многих предметов. Этот процесс логической обработки наших восприятий осуществляется и применительно к нашим потребностям, действиям по их удовлетворению. Многократное возбуждение потребности в пище, её удовлетворение, усвоение соответствующих слов в итоге вырабатывают понятие «хочу есть». Потом оно усложняется, и вырабатывается целая «концепция», которая характеризует нашу пищевую потребность. То же происходит и другими потребностями.

Человек — существо мыслящее, а не только переживающее свои потребности. Кроме того, что он хочет, он ещё и осознаёт своё хотение, обозначает его словом и, более того, вырабатывает идею, которая лежит в основе значения слова.

Этот процесс выработки идеи потребности ускоряется, если имеются слова для обозначения потребности и ими пользуются в обиходе. Например, слово «аффилиация» (потребность в общении) непонятно читателю, так как им пользуются преимущественно психологи. Но читатель может понять, что скрывается за этим словом, если ему сказать, что аффилиация состоит в стремлении быть членом группы, вступать в общение ради самого общения, поддерживать хорошие отношения с целью увеличить наслаждение общением, в испытании чувства одиночества при недостаточном удовлетворении этой потребности.

Но если я стремлюсь вступить в общение с товарищем ради того, чтобы увидеть, как он восхищается моими успехами на математической олимпиаде, то это уже не потребность в аффилиации, а скорее потребность или в признании, или в престиже. Таким образом, употребление слова нам позволяет яснее выразить идею потребности и лучше её отличать от идей других потребностей.

Например, некая девушка хочет выйти замуж, и её поклонник думает, что она его любит. Если он «престижный жених», «хорошая партия», то вполне может быть, что за показной любовью скрывается любая другая потребность невесты: в престиже, защите, помощи, родительская потребность или какая-либо другая, а любви может и не быть. Паразитально много людей вступают в брак без любви, понимая под этим словом вещи, которые никак не могут быть названы любовью, если иметь в виду подлинный смысл этого слова.

Идея потребности, выраженная в понятии, если вы усвоили его содержание, позволит вам понять самого себя и другого человека намного лучше, чем если бы вы не владели этим понятием. Поэтому-то я так много внимания уделяю описанию потребностей.

Идея потребности — это не просто понятие потребности. Хорошо известно, что идея, овладевшая человеком, определяет его поведение. Человек, охваченный идеей потребности, например в пище, придаёт всему своему поведению «пищевой» оттенок: он интересуется пищей, обсуждает её качества, накапливает знания о разных видах пищи, приобретает пищи намного больше, чем ему нужно для поддержания своей жизни, т. е. всё делается ради пищи. Таким образом, понятие (термин) только отражает действительность наиболее чётко, точно и содержательно, в то время как идея включается в поведение и осуществляется в нём.

Наличие идеи потребности в корне отличает потребностное поведение человека от такового у животных: если животное приходит в состояние потребности возбуждения под влиянием действительной нужды, то человек может прийти в это же состояние и под влиянием идеи. *Идея потребности может усилить установку человека видеть в любой обстановке большие образы, соответствующих данной потребности, чем тогда, когда эта идея не представлена так ясно.* Знание этого обстоятельства имеет большое значение в самосовершенствовании, в развитии способности отслеживать свои потребности. Поскольку идея существует в сознании, то работа мысли может оказать огромное влияние на отслеживание потребности. К любой идее мы можем определённым образом относиться и в соответствии с этим способствовать её развитию или задерживать, направлять в определённое русло. Поскольку идея всегда отчётливо и определённо выражается в слове, то овладение словами, которые представляют в сознании наши потребности, в конечном счёте способствует овладению идеями. Однако для этого надо знать, как устроены потребности, представленные в идее.

Образное выражение потребности. Наши потребности осознаются в образах, отражающих предметы и обстоятельства, в которых в прошлом опыте данная потребность удовлетворялась. Особое значение приобретают образы, отражающие действия удовлетворения потребности.

Поведение тоже отражается в сознании в виде образов. Когда

вы представляете, как целуете свою милую, то это не может не способствовать закреплению этого образа. Но лучше перейдём к пищевой потребности, так как на ней легче представлять наши идеи, поскольку она в меньшей степени обществом табуирована, чем половые отношения.

Пищевая потребность выражается в предметах пищи и в обстановке (кухня, столовая), где эта потребность удовлетворялась. Она также выражается в действиях пищевого поведения. Поэтому любая потребность имеет свою *когнитивную структуру* как говорят психологи (от лат. *cognitio* — познание). Потребность может переживаться и ощущаться только опосредованно через образ. Если у вас нет пищевых образов, то вы не в состоянии испытывать чувства голода, даже если со вчерашнего дня ничего не ели. Этим объясняется то, что вы, увлечённые, например, решением интересной задачи или заготовлением чего-либо в школьной мастерской, начисто забыли о том, что хотите есть, но стоит вам представить в сознании идею этой потребности и её образы, как ваш желудок немедленно приходит в движение, в нём начинаются спазмы и ощущения голода. Откуда они взялись?

Образы пищевого влечения, организованные идеей потребности в пище, включают ваше тело в пищевое поведение и тем самым создают потребность в пище, точнее, создают её «аппетитную» сторону. Недостаток в крови питательных веществ до определённого мгновения вами не замечается, так как вы были поглощены идеей другой потребности, а именно потребности в достижении или в познании. Чем сильнее была эта потребность, тем решительнее тело выключало вашу пищевую потребность.

Идея потребности организует всю когнитивную структуру образов и действий, связанных с удовлетворением потребности. Поэтому *управление потребностями есть не что иное, как управление идеей потребности и её образами*.

Тот, кто пытается проявлять силу воли путём подавления своих потребностей, всегда будет терпеть поражение. Конечно, до определённого мгновения он сможет их подавлять, но стоит потерять бдительность или в состоянии внутреннего противоречия или кризиса ослабить волю, как потребности немедленно овладевают положением и начинают господствовать, как и прежде. Поэтому тот, кто с ужасными страданиями голодал три дня, может быть уверен в том, что его «человек привычки» наверстаёт упущение с лихвой и возьмёт реванш. То же, можно сказать, происходит со многими другими потребностями. Кто-то решил просто запретить себе бесмысленно смотреть телевизор. Этот запрет имеет силу, только пока воля не спит и сохраняет бдительность. Но стоит ей опустить на время «вожжи», как потребность возьмёт реванш. Энергия, направленная на подавление потребности, чаще всего расходуется впустую, и нам приходится позднее расплачиваться за грубое насилие, которое мы применяем к собственным потребностям.

Овладение своими желаниями и постепенное восхождение к индивидуальности не может быть основано на всё возрастающем насилии над самим

собой. Плоды насилия неустойчивы, и чтобы их сохранить, постоянно требуется сохранение бдительности, чтобы вовремя совершить действие насилием, чтобы подавить «человека привычки» в себе. Насилие сегодня требует большего насилия завтра, и конца этому нет. Поэтому-то старые люди, когда их дух ослабевает, и они не могут совершать действия подавления самих себя, как это они делали в молодости, подчас начинают впадать в маразм. Поэтому важно ненасильственно управлять своими желаниями.

Потребности управляются путём определения отношения к идее потребности и повышением способности отслеживать своё воображение и мышление путём вырабатывания умений и привычек *саногенного мышления*, о котором мы расскажем во второй части книги.

Мотивационное выражение потребностей. Мы уже знаем, что наши потребности выражаются в различных образах. Но образ образу рознь. Одно дело — образ дерева на лужайке, под которым мы после прогулки вкусно поели, и другое дело — образы пищевых предметов, обладающих необыкновенной притягательностью для голодного человека. Первый образ как будто нейтрален к нашим влечениям, он может только напомнить о том, что мы вкусно поели, и усилить пищевые импульсы, если мы хорошо помним об этой обстановке. Другое дело — образы, связанные с удовлетворением определённой потребности. Эти образы, побуждающие нас к определённой поведению и отражающие предметы удовлетворения потребности, получили в психологии название *мотивов*. Например, для пищевой потребности — это пищевые обманки, для потребности в достижениях — образ успеха и обстоятельств, которые привели к нему, для потребности в престиже — итоги нашего поступка, вызвавшего похвалу или признание со стороны значимых для нас людей.

Откуда возникает побуждающий характер этих потребностных мотивов-образов? Можно ли в качестве побудителя нашего поведения рассматривать переживания и чувства, которые мы переживаем в данное мгновение? Нет, нельзя. Если на минуту представить, что мы пережили все удовольствия, которые связаны с удовлетворением какой-либо потребности, то она просто будет удовлетворена, и побуждающий характер мотивов-образов, представляющих предметы данной потребности, исчезнет. Поэтому психологи часто удивляют читателя, утверждая, что переживания не могут быть мотивами поведения. Побуждающий характер образов состоит не в том, что они вызывают конкретное переживание, а в том, что они вызывают предвидение определённых переживаний. Именно это ожидание переживаний удовлетворения, а не само по себе удовлетворение создаёт импульс к достижению цели.

Это предвосхищение переживания удовлетворения возможно только в том случае, если в нашем опыте уже было такое переживание. Чем сильнее оно было в прошлом, тем больше побуждения

к действию создаёт его предвосхищение, или, как говорят психологи, тем сильнее мотивация поведения. Поэтому чем больше удовольствия мы получили от удовлетворения конкретной потребности в прошлом, тем сильнее мотивация, которая создаётся предвосхищением этих переживаний. Поэтому сила желания зависит ещё и от силы нашего воображения, прогностической способности нашего ума. В советской психологии это принято называть *опережающим отражением*.

Каждый из нас находится между Сциллой и Харибдой: чем в большей степени мы стремимся к определённым удовольствиям, тем в большей степени их предвосхищение вызывает побуждение испытать их ещё раз или пережить страдание неудовлетворения. Ничего не подделаешь, каждый из нас должен выработать оптимальную линию поведения. Если я стремлюсь получить как можно больше пищевых удовольствий от пищи, которая мне противопоказана врачами, то тем труднее мне будет соблюдать диету. При данной линии поведения попытки подавить свою потребность потребуют героических усилий, которые в конце концов окажутся тщетными. Тот, кто это знает, не может не согласиться с тем, что, с одной стороны, бессмысленно управлять потребностями путём простого их подавления, а с другой — потворствовать им, повышая удовольствия от удовлетворения действительно или в воображении.

Итак, наши потребности осознаются в виде конкретных побуждений-мотивов к определённым предметам, обстоятельству и деятельности, в которых они удовлетворяются. Эти мотивы образуют *мотивационный синдром потребности*, т. е. некоторое устойчивое множество мотивов, которые черпают свою энергию из удовлетворения данной потребности и его предвосхищения. Когда я думаю, что стараюсь учиться лучше для того, чтобы стать компетентным, принести больше пользы Родине, конкретному делу, получить хорошую оценку, похвалиться своими успехами перед теми, кто мне нравится или чьим мнением дорожу, поступить в институт или приобрести хорошую особость, то все эти мотивы моей учёбы представляют одну основную мою потребность, а именно потребность в достижениях.

Подобным образом устроены другие наши потребности, но может получиться так, что один мотив может возбуждаться и от одной и вместе с тем от другой потребности. Например, мотив поступления в институт наряду с потребностью в достижениях выражает и потребность в повышении общественного статуса. Поэтому самопознание должно научить нас видеть за нашими влечениями и мотивами те основные потребности, которые и создают деятельность поведения.

Основных потребностей немного, и всегда есть шанс овладеть каждой из них. Но поскольку они входят в качестве составляющих в большое многообразие потребностей, то овладение основными потребностями повышает способности нашего Я отслеживать любую потребность. Йоги установили, что

тот, кто начинает отслеживать потребность в дыхании, приобретает силу и власть над другими потребностями, так как дыхание символически связано с ними, например с потребностью жизни, безопасностью, с потребностью быть бессмертным. Овладевший своей потребностью в достижениях устраняет страх неудачи, которая связана у современного человека с огромным числом желаний. Не зря автор Бхагавад-Гиты наделяет мудреца равнодушием к успеху и неудаче. В овладении потребностями важно правильно пользоваться её идеями и словами. Не каждый из нас может похвастаться правильностью словупотребления в психологическом смысле, а не только в грамматическом.

Поскольку мы пользуемся речью, то все психические образования отражаются в речевом виде. Поэтому большинство наших мотивов выражается в виде ответа на вопрос: ради чего я поступаю определённым образом? Любое наше поведение мы можем как-то объяснить: «Я стараюсь учиться или работать лучше для того, чтобы...» Вместо многоточия здесь можно подставить самые различные мотивы нашего поведения.

Но так как наше поведение может побуждаться различными потребностями, то объяснение собственного поведения и поведения других представляет сложную задачу. Мы часто недостаточно хорошо понимаем внутреннюю пружину, которые движут нами. Поэтому после того как мы поняли устройство мотивов, в которых нами потребность осознаётся, у нас есть возможность более основательно заниматься самоизучением.

Так как любое поведение «обрастает» мотивами, то возникает сложная система их взаимодействия. Всё дело в том, что не только мы сами пытаемся осознать свои мотивы, но и другие стремятся понять наши мотивы, чтобы лучше предвидеть наше поведение и подправлять в связи с ним своё поведение. Поэтому не только я сам приписываю себе определённые мотивы, но в то же самое время мне приписывает мотивы тот, кто в данное мгновение со мной имеет дело. Вполне может случиться так, что вы критикуете товарища на собрании, для того чтобы обратить его внимание на его недостатки, а сам товарищ думает, что вы сделали это потому, что завидуете его успеху. Как видит читатель, когда дело касается мотивов, то сразу всё, что было ясным, усложняется. А если подумать серьёзно: почему всё-таки вы стали его критиковать? Может быть, он прав? А может быть, ни он, ни вы не правы, а подлинный мотив иной, в котором вы не можете себе признаться. Женщина жаловалась на приступы гнева, который чаще всего направлялся против дочери. Этот гнев, по её мнению, был направлен на то, чтобы освободить дочь, которую она любит, от недостатков и сделать её более воспитанной. Психоанализ же показал, что она завидует дочери, и эта зависть вызвала приступы гнева в обстоятельствах, когда у дочери в чём-то было лучше, чем у матери. «Когда я была в её возрасте, у меня не было таких благ — обо мне никто так не заботился!» Если принять во внимание также и то, что дочь была похожа на отца, который ушёл из

семьи, ненавидимый матерью этой девочки, то станут *понятны* подлинные мотивы приступов гнева. Осознание мотива всегда облегчает саморегуляцию поведения. Когда эта женщина осознала свои подлинные мотивы, которые она сама набралась духу назвать «мерзкими и низменными», «приняла» себя, её поведение стало более упорядоченным, как она сама сообщила спустя некоторое время. Кажется противоречивым, как может человек признавать у себя наличие плохих черт и одновременно «принимать» себя. На самом же деле это противоречие возникает только в том случае, когда человек считает себя «только хорошим», отрицает наличие плохих черт. Когда же он себя принимает хорошим и плохим, умным и глупым, в целостности положительных и отрицательных черт, он снимает это противоречие. Однако для этого требуется мужество. Поэтому чем вы честнее перед собой, тем глубже можете проникнуть в самого себя и правильно понять собственные мотивы. Правда, психологи говорят, что процесс осознания собственных мотивов очень сильно искажается нашим бессознательным и этой поправке не всегда могут быть правильно осознаны.

Но как бы дело ни обстояло, мотивы придают смысл нашему поведению. В самом деле, если бы не было мотивов, то как смог бы себе объяснить то, что критику товарища, который на меня обиделся. Мысль о том, что, критикуя его, я работаю ему на пользу, оправдывает меня перед законом дружбы и придает смысл моему в общем-то неприятному действию, в котором может быть, удовлетворяю своё чувство враждебности к нему, вызванное завистью. Такой ход мотивов, который встречается достаточно часто, психологи называют *рационализацией*. Этим словом обозначается простое самооправдание. Отец, который решил выпороть своего сына за двойку и неприятное замечание учителя на родительском собрании, оправдывает себя: «Я из него человека сделаю! Меня пороли, и ничего плохого от этого не случилось. Вот какой я вырос. Уважаемый человек!». Такое объяснение вполне его устраивает, так как ему было бы невыносимо признать, что выпорол сына потому, что ему надо было выместить на ком-то свою агрессивность, накопившуюся во время критики на родительском собрании.

Этот процесс обоснования может происходить без умысла, непроизвольно. Психологи утверждают, что обоснование – лишь один из механизмов *психологической защиты Я*, которые протекают большей частью бессознательно. Далее мы подробнее остановимся на этом. Но уже сейчас читатель может сделать вывод о том, что самопознание не может пройти мимо того, как мы сами объясняем своё поведение, ради чего мы совершаем или иные поступки.

Направляющая сила мотива. Мотив не только выражает потребность, но и, придавая смысл поведению, направляет его на предметы, в которых потребность находит удовлетворение. Поэтому знание мотивов позволяет предвидеть направление поведения

и тем самым отслеживать его. Особенно большую помощь знание мотивов оказывает при согласовании своего поведения с чужим. Чем правильнее мы осознаём свои и чужие мотивы, тем легче нам согласовать и прогнозировать усилия по достижению общей цели.

Большую роль при этом играет сила мотивов. При слабой мотивации я не могу предвидеть даже итоги собственного поведения, не говоря уже об итогах поведения другого. Поэтому самопознание и познание других прежде всего предусматривает правильное приписывание мотивов, чтобы они соответствовали свойствам другого, а когда познаю себя, то моим собственным свойствам.

Я сказал «приписывание», а не «познание» мотивов. Почему я употребил это слово? Всё дело в том, что мотивы мы не познаём в обычном смысле слова. Ведь они нам становятся известными задолго до того, как мы делаем их предметом сознательного рассмотрения, как это предусматривает процесс познания. Я хотел пить и есть задолго до того, как научился пользоваться словами «пить» и «есть». Эти слова лишь потом стали использоваться мною для приписывания мотивов самому себе. «Юра хочет пить», — было сказано мною только примерно в четыре года, а до этого, я использовал только глагол «пить». Лишь с того мгновения, как я стал осознавать своё Я через моё собственное имя, я приобрёл способность определять своё поведение путём приписывания себе мотивов.

Эти мотивы в виде определённых словесных конструкций существуют в общественном сознании и хранятся в языке, культуре, так что я беру мотивы в готовом виде. А моя самостоятельность состоит в том, что я выбираю один или два из некоторого привычного набора мотивов и приписываю их себе или другому на основе его наблюдаемого поведения или того, что он сам говорит о себе. Приписывая себе мотивы, я определяю направление своего поведения. Мой язык, вторая сигнальная система, помогает мне отслеживать своё поведение и направлять его. Большой частью это делается по привычке, и слова, обозначающие мотив, проговариваются не вслух, а на уровне внутренней речи, про себя. Слова, таким образом, помогают мне придавать своему поведению определённую и отчётливую как для самого себя, так и для других людей.

Направляющая сила мотива открывает большие перспективы в самосовершенствовании и во влиянии на других людей. Любое средство, раз возникнув, может быть использовано как в полезных, так и во вредных целях. Точно так же и направляющая сила мотива может быть, с одной стороны, средством упорядочивания своего и чужого поведения, а с другой — приписывание мотивов может выступать в качестве средства, чтобы дурачить других. Когда вы говорите жене, что пошли играть в шахматы к коллеге, а сами отправились на встречу с новой знакомой из соседнего отдела вашего учреждения, то вы приписываете себе мотив, который

вовне устраивает ваших близких, так как уменьшает угрозу скандала, вызванного предположением о вашей супружеской неверности. Сами вы в предстоящем поступке не видите этих неприятных свойств, но знаете, как должна откликаться типичная жена, воспитанная в условиях нашей культуры, а ещё лучше знаете, как будет откликаться ваша жена, иначе не было бы такого защитного приписывания мотивов для другого.

Большая часть лжи, которая порождается людьми, связана с приписыванием определённых мотивов. Точно так же и высшая правда в понимании себя и других состоит в правильном приписывании мотивов. Поэтому тот, кто серьёзно относится к задаче самовоспитания и читает эту книгу не только для того, чтобы блеснуть психологической осведомлённостью среди сверстников, а для того, чтобы лучше понять себя, тот должен начать серьёзную работу по познанию собственных мотивов, чтобы хорошо понимать мотивы других, что должно обеспечить успех в общении с другими и выполнении совместной работы.

Но мы не должны забывать, что сила мотивов возникает за счёт потребностей. Как бы мы ни изолялись в управлении нашими мотивами, но если при этом наши потребности остаются вне управления, то никакой саморегуляции и самовоспитания не будет. *Наши потребности сильнее наших мотивов.* Последние питаются энергией потребностей. Поэтому на время оставим мотивы и вернёмся к потребностям. Ниже мы рассмотрим, отчего эти внутренние силы вдруг ни с того ни с сего начинают овладевать нами, пробуждают определённую мотивацию и изменяют наше поведение и жизнь.

Потребность, желание, действие. Идея потребности, как это мы показали ранее, сама по себе не в состоянии оказать влияние на наше поведение. Для этого она должна быть испытана мною, т. е. потребность должна превратиться в желание. Поэтому должны ответить на вопрос, как и что возбуждает наши желания. Если в данное мгновение я не хочу есть, то это не значит, что я не захочу этого через два часа или немедленно, если увижу, как обедает кто-то другой, или представлю в уме, как он обедает. Чтобы появилась потребность, т. е. чтобы идея потребности стала «работать» через меня, требуются следующие основные условия: а) появление объективной нужды, осознаваемой как определённая потребность, желание; б) образование обстановки, которая вызывает появление в моём сознании образов, соответствующих данной потребности. То, что вызывает потребность и способствует этим двум указанным условиям, образует *потребностную обстановку*.

Коротко процесс возбуждения потребности и превращения в конкретное желание проходит следующие стадии: потребностная обстановка, пробуждение образов, предвосхищение удовлетворения в связи с потребностными образами, появление мотивов определённого поведения, направленного на определённые цели. *Если потребность не отразилась в конкретных мотивах, то она*

плохо осознаётся и переживается как неопределённое влечение. Когда же она осознана в определённых мотивах, то проявляется как некое желание. Поэтому управление потребностями всегда является управлением желаниями.

Желание всегда конкретно, определённо. Я хочу чего-то в данное мгновение, и это желание должно осуществиться в конкретных действиях. Поэтому можно говорить, что потребность на уровне желания выступает всегда как потребность в определённом действии. Но тогда *управление желаниями возможно лишь при управлении конкретными действиями.* Если я не начну затыкаться, то ставлю препятствие в воплощении потребности в курении. Но трудность как раз в том и состоит, что очень тяжело сдерживать и прекратить эти действия удовлетворения потребности. Если я достал папиросу и спички, захлёб их, то очень трудно перестать курить. Поэтому задача управления потребностями всегда состоит в «том, чтобы заранее прекратить процесс развёртывания потребностного цикла на той его стадии, пока это сделать легко».

Когда это легко? Разумеется, на стадии образа, когда потребность ещё только начинает обрести образы и конкретный мотив поведения пока нет. Невозможно хотеть есть, если в голове нет пищевых образов, точно так же невозможно хотеть курить, если в моём сознании нет образов, порождаемых теми ощущениями, которые имеют место в курении. Следовательно, тот, кто желает управлять потребностями, должен стремиться *своевременно переключить энергию потребности на что-то другое.* А чтобы уметь это делать, надо знать, как происходит порождение желания, уметь наблюдать этот процесс в себе.

Ниже мы познакомимся с способами самонаблюдения, которые позволяют открыть в себе динамику желаний и потребностей с целью их управления. А сейчас мы можем начать наблюдать за собой с целью ответа на вопрос: как во мне происходит зарождение желаний? Опыт такого созерцания необходим для приобретения власти над самим собой.

Потребность, возбуждаясь, порождает общее состояние, которое характеризует некоторой напряжённостью, ощущением недостатка чего-то. Это потребностное состояние завершается принятием решения действовать определённым образом, выбором конкретной цели и способов её достижения. С мгновения принятия решения и программы действия потребностное состояние переходит в деятельное поведение. Здесь уже действуют другие законы: потребность на время утихает и наступает фаза инструментальной деятельности. Если я решил поесть, но в холодильнике ничего нет, то я отправляюсь закупать продукты, а затем начинаю готовить пищу. Эти действия сами по себе уже не несут непосредственно потребностного характера. Данный промежуток между потребностным состоянием и достижением цели может быть очень большим. С достижением цели происходит удовлетворение потребности. Это новая важная стадия развёртывания потребностного

цикла, сущность которой состоит в технике удовлетворения потребности.

Техника удовлетворения потребности. Деятельность, которая наступает после достижения цели (мы принесли продукты и приготовили пищу), представляет собой технику удовлетворения потребности, т. е. совокупность согласованных действий, исполнение которых производит насыщение потребности, устраняет её напряжение и вызывает её успокоение. Потребность утолена, деятельность на время снижается, или на смену одной потребности приходят другие.

Подытожим основные стадии потребностного цикла. Обстоятельства или нужда споспосбуют возбуждению потребности, появляются образы, вырабатываются мотивы, происходит выбор цели, осуществляется деятельность по её достижению, и после этого потребность удовлетворяется.

Все потребности носят циклический характер («напряжение и удовлетворение»), но в некоторых потребностях этот цикл выражен отчётливо и определяется временными условиями (сон – бодрствование, потребность в пище, потребность в деятельности), а у других цикличность сглажена. Например, потребность в общении не обнаруживает цикличности столь отчётливо, хотя в ней есть периоды напряжения, проявляющиеся в остром чувстве одиночества, и периоды отсутствия потребности в общении, тяги к уединению. Те и другие периоды в какой-то степени согласованы во времени.

Завершением любого потребностного цикла является техника удовлетворения потребности. Она может быть в основе своей врождённой, но с социальной её стороны техника удовлетворения является плодом воспитания. Мы обучаемся есть, пить, общаться, выражать восхищение или печаль, стремиться к успеху, наслаждаться престижем или вниманием других. Смысл жизни и сопутствующее ему чувство в большей степени определяются нашей способностью быть удовлетворёнными, чем какими-то другими обстоятельствами. Есть люди, которые в окружении людей страдают от одиночества, так как они не в состоянии включиться в общение и удовлетворить свою потребность в нём. И есть люди, которые при кажущемся одиночестве не одиноки, поскольку удовлетворены своим общением, например, с книгами, немногими друзьями или деловым общением.

В свете сказанного познание самого себя есть в значительной степени познание собственных потребностей, их циклов, но особенно важно осознание своей техники удовлетворения потребности. Если я знаю себя и свою технику, то, например, при недостатке контактов и одиночестве в состоянии понять, что причина моего одиночества кроется во мне, а не в испорченности других людей или в их примитивности. Юноша, жалующийся на одиночество, может установить, что его техника самовыражения или удовлетворения потребности, скажем, в престиже проявляется в примитивном хвастовстве или выпрашивании похвал до такой

степени, что его друзьям общаться с ним неприятно и они избегают его. Или он настолько занят собой, своими вопросами, что другие интересуют его лишь постольку, поскольку в них он видит внимательных слушателей. Если эти другие поняли это, то юноше или девушке не следует удивляться странному стечению обстоятельств, в итоге которых они оказываются в одиночестве. Ведь другие тоже имеют свои потребности и не всегда жаждут выступать лишь в качестве средства удовлетворения потребностей других. Здесь мы подходим к очень важному виду проявления техники удовлетворения потребностей в социальном контексте нашей жизни.

Наши потребности удовлетворяются в поведении других, а не только в собственном поведении. В одной из своих лекций по психологии межличностного взаимодействия я выразил тезис, указанный в заголовке этого параграфа. Один из слушателей возразил мне: «Я не могу понять того, что потребности могут удовлетворяться не вещественно, а в поведении других. Если моя дочь хочет дорогие джинсы, то эта её потребность весьма вещественна».

Человек — существо общественное. С самого начала его потребности даже в пище, общении, удобстве, безопасности и другие удовлетворяются через другого человека, вначале через мать, близких, а потом через совокупную деятельность всего общества. С ростом, становлением личности возникают социальные потребности, а биологические приобретают социальный характер. И самое удивительное в том, что многие потребности чаще всего удовлетворяются в *символическом поведении*, в поведении других людей, невещественно. А вещные условия удовлетворения остаются лишь условием, средством, а не самим удовлетворением. В данном случае джинсы выступают в качестве опосредующего вещественного элемента удовлетворения, так как они порождают определённые отношения и поведение других людей, ориентированное на обладателя этих джинсов. Если бы другие не откликнулись на обладателя джинсов благоприятным образом, то джинсы не приобрели бы той способности удовлетворять потребность во внимании со стороны других, интересующихся прежде всего не человеком, а тем, что на нём надето. Таким образом, джинсы могут удовлетворить потребность быть членом группы обладателей подобной одежды и прочие потребности, которые удовлетворяются в поведении других. Моя потребность во внимании удовлетворяется в действиях внимания другого, потребность в нежности — в действиях нежности (скажем, она погладила меня по голове и сказала: «Милый»). Символические действия (вас, например, внесли в список самых одарённых или остроумных работников вашего отдела), выполняемые другими, удовлетворяют вашу потребность в самоуважении, а может быть, в признании или престиже. Потребность в любви удовлетворяется в любовных действиях любимого человека, потребность в помощи — в действиях помогающего человека. Можно удлинить этот список

примеров. Но лучше обобщить сказанное, выразив утверждение: «Социальные потребности человека удовлетворяются в межличностном взаимодействии, в общении людей». И в зависимости от техники общения мы можем судить о том, какая потребность удовлетворяется. Поэтому говорить о потребности в общении как таковой трудно, так как это слишком обобщенное понятие, под которым может скрываться любая из перечисленных выше потребностей, — ведь все они удовлетворяются в общении.

Сказанное позволяет нам иначе взглянуть на своё окружение и на общение. Вопрос «Какие мои потребности удовлетворяются в общении с такими-то людьми?» может дать мне необыкновенно важные сведения о самом себе. Я могу и задать вопрос «Почему я нуждаюсь в общении с этими людьми?», ответ на который поможет уяснить ту технику удовлетворения и те потребности, которые я удовлетворяю в общении. Тогда мне станут понятными и причины, порождающие мои трения в отношениях с этими людьми. Более того, мне удастся ответить и на вопрос о том, какого рода удовлетворение они получают от общения со мной. Мой опыт психологического советника говорит о том, что такой разбор позволяет во многом улучшить психическое состояние. Представьте себе девушку, думающую, что она влюблена в человека, за которого собирается выходить замуж. На самом же деле её любовная установка и стремление заключить брак являются лишь завуалированной формой бегства из родительской семьи, где ей трудно живётся, а своего избранника она не любит. Под видом любви здесь проявляют себя страх одиночества и потребность в защите от, допустим, мелочного и унижительного управления родителей за её поведением.

«Мне кажется, что ваш тезис о том, что наши потребности удовлетворяются в общении или в межличностном взаимодействии людей, слишком узок. Ведь есть потребности, которые удовлетворяются вне общения, например потребность в дыхании, в отдыхе, в повышении статуса. Ведь когда я окончу институт, то я получу диплом, и он, сам по себе просто открывая новые возможности в моей жизни, даст мне глубокое удовлетворение, в том числе и в повышении общественного статуса». Такое возражение мне однажды пришлось слышать от студента на своей лекции по самовоспитанию.

Чтобы ответить на него, нужно глубже поразмыслить над понятием «межличностное взаимодействие». Ведь оно может быть *непосредственным* (например, в общении с другом) и *опосредованным* (через письма или литературу). В данное мгновение, когда вы читаете эти строки, вы общаетесь с автором, хотя и косвенно. Думаю, что, прочитав эту книгу, вы поймёте меня больше, чем те, которые находятся со мной в непосредственном общении, но не интересуются моими идеями по самовоспитанию, например мой племянник. Следовательно, и в опосредованном взаимодействии могут удовлетворяться наши потребности.

Межличностное взаимодействие осуществляется и в символической форме. Букет цветов, который вы получили в день рождения, имеет совсем другое значение, чем тот же букет, который появился ни с того ни с сего с запиской от неизвестного, который намекает, что он вас любит. Ни одна девушка не может остаться равнодушной к такому символическому проявлению чувств. Символы, с помощью которых мы выражаем своё отношение к другим, одновременно являясь и действиями, восприятие которых ведёт к определённому удовлетворению у того, на кого они обращены. Итак, другой человек, с которым мы вступили в общение, приобретает для нас особое значение. Это уже не просто мужчина (женщина, юноша, девушка), занимающий ту или иную должность или исполняющий какую-либо социальную или семейную роль, но и источник удовлетворения или неудовлетворения наших основных потребностей и переживаний. Способность каждого из нас понимать смысл этих отношений и того, какие потребности при этом удовлетворяются или не удовлетворяются, имеет большое значение не только для самопознания, но и для успешности нашего общения с ними и деятельности. Из этого факта особого значения для нас другого человека мы в дальнейшем должны извлечь не только познавательные выводы, но конкретные решения и приёмы, способствующие нашему саморазвитию.

О СОЗНАНИИ И САМОСОЗНАНИИ

Как работает моё сознание? Когда себе задают этот вопрос, то обычно кажется, что для ответа на него нужно проникать в глубины философии, а простому человеку трудно получить на него удовлетворительный ответ. В самом деле, что такое сознание? Если мы посмотрим в философский словарь, то найдём в нём определение этого предмета. Говоря кратко, это отражение действительности в мозгу человека, основанное на общественной практике. Но философское определение недостаточно для полного ответа на вопрос, поставленный нами. Каждый из нас думает над этой задачей, стремясь выяснить, как работает его сознание, чем оно отличается от сознания других людей, подобных ему и живущих рядом.

Для ответа на этот вопрос мы должны вначале получить представление о том, в каких видах наше сознание существует. Я воспринимаю окружение и одновременно его осознаю. Однако многое из того, что видит мои глаза и слышат мои уши, проходит мимо меня. Что же остаётся и осознаётся? Прежде всего остаётся и оказывается представленным в моём сознании то, что является предметом моего внимания. Поэтому моё сознание работает как действие внимания, которое может быть *непроизвольным*, когда методом осознания становятся предметы как бы сами собой, без всякого усилия или желания с моей стороны, и *произвольным*, когда я преднамеренно делаю предметом своего осознания определённые предметы. Занятый решением задачи, я сосредоточиваюсь

на условиях задачи или обстоятельствах её решения. Для того, чтобы вспомнить нужный материал, я припоминаю его, если он сам на память не приходит. Следовательно, даже в припоминании работает моё внимание: в одном случае — произвольное, когда всё нужное само приходит на ум, и произвольное, когда я намеренно припоминаю. Следовательно, в работе моего сознания принимает участие и моя память. Точнее, когда я совершаю действия припоминания, то итог этого действия мной осознаётся.

Наряду с припоминанием я могу сознательно сосредотачивать внимание на восприятии предметов окружения, например, иду карандаш, который мне нужен. В данном случае моё действие восприятия, которое психологи называют *перцептивным действием*, является следствием произвольного внимания, с помощью которого я и иду то, что мне надо. Но одновременно я при этом воспринимаю предметы, которые не нужны. Перцептивное действие тоже может быть произвольным и произвольным. Произвольное восприятие требует от меня определённого внутреннего действия, усилия, которое мной осознаётся как следствие произвольного внимания. Таким образом, сознание всегда содержит осознание определённого усилия внимания. А в случаях не произвольного внимания этого усилия нет, и мы считаем, что оно осуществляется само собой, непреднамеренно. То, что происходит произвольно, может оказаться вне нашего сознания. Многие привычные действия мы совершаем произвольно и не осознаём. Однако во многих произвольных действиях внимания при восприятии мы видим и слышим многое из того, что сопутствует преднамеренному восприятию. Следовательно, для осознания не обязательно требуется только усилие, но необходимо особое действие сознания, с помощью которого мы и осознаём. Сознание можно рассматривать как итог действий осознания.

Это действие большей частью осуществляется произвольно. Однако в некоторых случаях мы чувствуем, что для осознания чего-то нам требуется особое усилие, которое вплетено в конкретные действия восприятия, в действия припоминания. Например, если вы проснулись в незнакомом месте (вы заночевали у друзей), то при переходе к сознанию вам требуется больше усилий для того, чтобы осознать себя в определённом месте и времени. В случае привычного места на это не требуется усилий. Этот факт как раз и убеждает в том, что процесс осознания есть определённое действие, которое может осуществляться произвольно или произвольно, с усилием и без усилия, в зависимости от степени привычности обстоятельств, обстановки и предстоящей деятельности.

Мы не осознаём того, как работает наше тело, так как действия, которые совершает наше тело, с одной стороны, совершаются по врождённым программам, а с другой — привычны. Поэтому мы, например, не замечаем, как дышим или как работает наш желудок. Малый ребёнок совсем не осознаёт своих функций; даже свои движения, например движения рук, он вначале не осознаёт

и даже пугается своих движений. Но впоследствии сознание, которое вначале, видимо, сосредотачивается вокруг пищевого поведения, на действиях сосания, постепенно распространяется и на другие двигательные действия.

Первое, что мы начинаем осознавать в жизни, — это инструментальные действия, т. е. движения, осуществляемые за счёт сокращения и расслабления скелетной мускулатуры. Нетрудно сделать вывод о том, что *сознание с самого начала осуществляется одновременно с произвольным движением*, т. е. таким движением, которое подчиняется нашему усилию и следствия которого производят определённое влияние на сознание. В произвольном движении действие сознания прежде всего распространяется на цель движения, на его итог. Способ же исполнения движения может и не осознаваться. Если же движение или действие включено в некоторую более крупную единицу действительности, то оно может совсем не осознаваться. Поэтому привычное почти не осознаётся, оно само возникает и осуществляется. В этом нет ничего плохого, если привычки полезны, нужны и соответствуют нашим сознательным целям. Поэтому для того чтобы ответить на вопрос, поставленный в заголовке этого параграфа, достаточно сказать, что *действие осознания возникает преимущественно в ходе осуществления произвольных действий*,

Сознание возникло в ходе эволюции не для поисков высшей истины, а для решения конкретных жизненных задач. В ходе приспособления к условиям жизни любому живому существу, достаточно высокоорганизованному и живущему в сложном мире, требуется действие, направленное на удовлетворение жизненно важных потребностей. Окружающий же мир недостаточно приспособлен для этого. Поэтому нужно самому приспособливаться к миру, и именно благодаря сознанию происходит приспособление самого себя к миру и мира к себе.

Предметом осознания становится то, что требует особой регуляции нашего поведения, наших действий с учётом действительности. Поэтому мы можем с уверенностью утверждать, что сознание всегда есть осознание действия и его обстоятельств.

Там, где нет действия, нет и сознания. Это оказалось нетрудно проверить. Когда испытываемые в опытах по сенсорной депривации (лишению внешних ощущений, восприятий и действий) были полностью освобождены от необходимости и возможности осуществлять любое действие, включая и действия восприятия, то казалось, что они довольно скоро теряли способность к осознанию. Одних умственных действий воспоминания, представления (эти действия не могли отключить экспериментаторы) оказывается недостаточно для осуществления действия осознания. Иоганн могут искусственно вводить себя в состояние «вне сознания» путём сосредоточения внимания или на собственном дыхании, которое осуществляется ритмично, или на какой-то мысли, или на каком-то простом внешнем предмете. Так вот, *после того как прекращаются умственные действия, сразу же исчезает и сознание*. Пока

имеют место действия (или умственные, или практические), до тех пор существует сознание.

Для того чтобы заснуть, мы уменьшаем возможности осуществления действия, «распускаем» наш ум, перестаём его отслеживать; вначале он действительно «прыгает» с предмета на предмет, а потом «затихает», и в определённый для нас момент сознание исчезает. Ведь оно становится ненужным, ему нечем управлять и нет тех действий, которые следует отслеживать. Я вспоминаю случай, когда после косябы я взобрался на козлу и, предаваясь блаженству отдыха, стал смотреть в чистое голубое небо, без единого облака. Спустя некоторое время у меня возникло ощущение, что меня нет, хотя я не спал. Внимание на неопределённом предмете — на небе — постепенно привело к устранению всех действий, и моё сознание стало покидать меня.

Когда мы наиболее отчётливо осознаём себя и окружающий мир? Когда действуем и переживаем! Значит, переживание является следующим важным поводом для работы сознания. Под переживанием мы понимаем работу (т. е. тоже действия) нашего Я, которая направлена или на достижение радости, удовольствия, или на устранение страдания, неприятных состояний.

Переживание имеет смысл в самом себе. В него входят действия, направленные на его управление и отслеживание независимо от его «знака» — удовольствие это или страдание. Например, когда мы откусываем маленький кусочек конфеты и смакуем её вкус, то совершаем действие, которое имеет целью усилить наше переживание пищевого удовольствия. Когда я не могу оторвать глаз от твоего лица, хочу отчётливей и яснее рассмотреть твоё лицо, то я совершаю в общем-то то же действие, направленное на увеличение радости от восприятия твоего лица. Точно так же я могу совершать действия, направленные на уменьшение неприятных переживаний.

Эти действия могут быть разными: инструментально-предметными (я хочу уйти из компании, где мне неприятно) или чисто психическими (я из этой компании по каким-либо причинам не могу уйти, но со мной происходит то, что психологи называют механизмами психической защиты, когда я, например, начинаю гордиться или вообще не замечать неприятных для меня нюансов общения. Значит, в моём сознании совершаются действия, которые способствуют изменению переживания. Сознание в этом плане состоит прежде всего в переживании как итоге или причине определённых действий).

Сознание возникает с мгновения, когда появляется необходимость в регуляции или в осознании. Монотонные действия или однообразные состояния души приводят к исчезновению сознания, так как отсутствует необходимость что-то регулировать, чем-то управлять в нашей душе. Сон — исчезновение сознания, так как утомление и покой, ощущение безопасности и защищённости делают ненужной сознательную регуляцию внутренней жизни. Включается бессознательное.

Итак, моё сознание работает с помощью памяти, внимания, действий и переживаний, осознаваемых в итоге особого действия осознания, которому мы научаемся в ходе жизни и взаимодействия с другими людьми. Сознание вырабатывается в нас именно вследствие со-знания, т. е. совместного с другими людьми знания.

Вспомним определение знания как информационного условия успешности деятельности и что оно может и не осознаваться (например, знание, которым руководствуются системы, обеспечивающие пищеварение или осуществление привычек и сложных автоматизмов). Это знание осуществляется в поведении совершенно определённо, и поскольку всё идёт хорошо, оно не нуждается в управлении и контроле, т. е. оно не нуждается в сознании, регулировании нашим Я. Поэтому оно и происходит бессознательно.

Отработанная и отрегулированная система воплощения знания в поведении не нуждается в дополнительной регуляции, в сознании. Это важно понять. Любая отработанная программа не нуждается в сознании, даже программа, определяющая осуществление высших психических функций, таких, как память, мышление, воля. Мышление вполне может протекать бессознательно, как у испытуемых Пьера Жана, которые, будучи погружёнными в транс, решали сложнейшие задачи по высшей математике, не имея представления о том, что они это делают, а ответы, получаемые при этом, вызывали потом изумление у них самих. Поэтому представление о том, что бессознательное «гнездится» где-то в низших отделах нашего мозга, а сознательное расположено в коре головного мозга, неправильно. Мы обладаем способностью любое бессознательное сделать предметом нашего сознания.

Осознание бессознательного для идущего по пути самосовершенствования необходимо, так как однажды отработанные программы деятельности могут вступить в противоречие, не соответствовать изменившимся обстоятельствам. Например, отделение желудочного сока как отклик на восприятие обиды или нелюбви возникло в итоге приспособления к обстоятельствам, часто возникавшим в детстве. «Всякий раз, когда я был обижен, мама мне давала поесть, и это действовало, так как чаще всего я был голоден», — признался мне один пациент, страдавший язвенной болезнью. В данном случае повторяющиеся обиды характеризовались тем, что родители разрешали их кормлением и этим успокаивали его. Следовательно, программа пищевого отклика на обиду полностью соответствовала действительности, в которой ребёнок жил. Но потом обстоятельства изменились, обиды и лишения любви не сопровождался кормлением. Но отработанная бессознательная программа продолжает работать и далее. Что же будет, если человек пищеварительно откликается на социальные обстановки, не имеющие никакого отношения к пищевому поведению? Сколько нужно повторений этих действий неуместного отделения крепкого желудочного сока, чтобы наступила болезнь, вероятнее всего язвенная?

Если неуместные программы поведения будут извлечены из кладовых бессознательного, то осознание позволит внести отслеживание в это поведение и ускорит переучивание, что должно устранить работу программы, порождающую болезнь. Мне вспоминается случай, когда после полугода занятий по обучению саногенному мышлению, в которых отрабатывалась способность не обижаться, снижать чувство вины, освобождаться от страха неудачи, одна из учениц заявила мне, что она вылезла от язвенной болезни. Это оказалось как раз случай язвенного отклика на обиду. Когда ученица научилась «размысливать» обиду, то она перестала обижаться на мать и на мужа. Следовательно, данный стимул перестал действовать и вызывать болезнетворный отклик пищеварительной системы. А ей угрожала резекция желудка!

Осознание бессознательного — вот путь индивидуализации, самосовершенствования, обусловленного самопознанием усилением сознания. Мои личные особенности в работе сознания прежде всего проявляются в степени, в какой я способен на внимание, усилие и переживание. *Чем больше моих жизненных функций становятся предметом моего волевого внимания, тем шире и полнее моё сознание. Чем больше во мне привычного и механического, тем уже моё сознание.* Мой механический «человек привычки» в большей своей части находится вне моего сознания, и его работа мной осознаётся как нечто мешающее мне, как работа бессознательного. Непроизвольное, привычное, не требующее усилия, ушедшее из-под управления действие, его начало, причина, цель, которые не осознаются, поскольку включены в некоторый более широкий контекст моего поведения, образуют моё бессознательное.

Самосовершенствование — противоречивый процесс: с одной стороны, мы хотим выработать как можно больше хороших привычек, чтобы они улучшили бессознательного человека в нас, а с другой стороны — стремимся расширить сферу приложения сознания, сделав сознательными многие наши функции, которые осуществляются бессознательно. Задача самовоспитания состоит в том, чтобы в каждом случае уметь разрешать это противоречие. Для этого требуется гибкость сознания, которая проявляется в том, что оно может и не стремиться осознавать то, что не нуждается в этом, и способно осознать скрытое. Привычка работает помимо сознания, но я могу понять её структуру, строение, стимулы, программу этой привычки, и если она полезна, то оставляю её работать самостоятельно. Но если я её могу осознать, то вовремя могу поставить под власть сознания, если эта привычка станет неуместной и даже вредной. Я помню, будучи подростком в своей компании я пользовался лексикой, от которой моя мать немедленно бы упала в обморок или стала глотать сердечные капли. Однако дома моя речевая программа была совершенно иной, так как я прекрасно осознавал особенности своей лексики и её назначение как средство общения только с членами сообщества на углу улицы и не более.

Самовоспитание как «расширение» сознания. Сам по себе термин «расширение» сознания обозначает не что иное, как включение в область осознанного всё большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. Когда человек сосредоточен только на одном, поглощён обстановкой, обстоятельствами, в которых он находится, то его сознание суживается до уровня этих обстоятельств и частных целей, к которым он стремится. При изменении обстоятельств он оказывается беспомощным, так как не может взглянуть на то, что его поглощает, с иной, более высокой точки зрения, с точки зрения других возможностей своего бытия. Так, ребёнок, у которого отобрали единственную игрушку, горюет и кричит, как будто у него рушится весь мир, так как в данное мгновение всё его сознание сосредоточено на ходе игры и он не может переключиться. Точно так же он плачет и горюет оттого, что его отвели в детский сад и он должен расстаться с мамой. Он страдает так, что кажется, будто навечно потерял свою маму. Его страдания являются не детским капризом, а итогом узости сознания, которое не может «расшириться до вечера», когда мама опять за ним придёт. Он горюет так, как будто его различают навечно. Эта способность распространять своё сознание на будущее возникает позднее, с созреванием и приобретением общественного опыта.

Пример узости сознания ребёнка вовсе не означает, что взрослые лишены этого. Когда студент получает «неудовлетворительно», когда влюблённый узнаёт, что он нелюбим, или начальник узнаёт, что он уже не начальник, то их последующее поведение будет зависеть от того, в какой степени их сознание действительно включает в себя и другие контексты жизни. Ромео и Джульетта были молоды и незрелы, их сознание было полностью поглощено друг другом. И когда одного из них не стало, для другого жизнь потеряла всякий смысл. Способность человека быть твёрдым перед испытаниями судьбы состоит в том, что он может взглянуть на свои задачи с более широких и высоких позиций, может взять под отслеживание сознания работу своих переживаний, какими бы они ни были.

Однако людям нравится сужение сознания до пределов отдельной страсти, если они считают эту страсть ценной, например любовь, отмщение за оскорбление, насилие в пользу дела. Сужение сознания, с одной стороны, увеличивает количество энергии, которое освобождается в поведении, регулируемом этим суженным сознанием, а с другой стороны — делает поведение человека более предсказуемым. Поэтому мы всегда удовлетворены тем, что сознание другого человека сузилось до пределов ценной страсти. Но мы при этом забываем, что суженное сознание, связанное с отрицательной страстью или со страстью, приводящей к противоречию, делает этого человека несчастным и ведёт к гибели. Если бы кто-то помог расширить сознание Ромео и Джульетты или Отелло, то он лишил бы Шекспира того материала, на котором он создал трагедии. Расширение сознания делает человека более зрелым

и способным в большей степени управлять своими психическими силами.

В каких направлениях происходит расширение сознания? Когда говорят о человеке, что он владеет собой, это свидетельствует о том, что большая часть функций его Я подчинена его сознанию. Сила сознания проявляется в силе воли человека. Если я могу управлять образами, которые возникают в моих представлениях, то это свидетельствует о том, что моё мышление подчинено сознанию. Мы уже узнали, что отслеживание над движением образов является необходимым условием управления и управления нашими потребностями. А это значит, что, осознав строение и проявление моих потребностей, я расширяю своё сознание, расширяя его власть на область потребностно-мотивационной сферы своей личности. Поэтому расширение самосознания всегда есть усиление нашей воли и внутренней самодисциплины. То же, что остаётся вне поля зрения сознания, является проявлением функций бессознательного «человека привычки». Поэтому, осознав то, как устроен моё противоречие с близкими, я могу принять правильное решение к его прекращению. Если передо мной стоят неодолимые препятствия, то сознанием того, что при этом происходит, я могу ослабить страдание, вызванное фрустрацией (как называют психологи психическое состояние, возникающее вследствие появления неодолимых препятствий на пути удовлетворения наших основных потребностей). Поняв природу кризиса, в котором я оказался, я найду средства его преодолеть или в крайнем случае относительно безболезненно его переждать.

Иногда можно слышать, что чем меньше знаешь, тем спокойнее, безопаснее, а многознание якобы увеличивает наши страдания. На этом принципе построен такой механизм психологической защиты Я, как *вытеснение*. Действительно, страус, погружая голову в песок, некоторое время может чувствовать себя спокойнее, но лишь до того мгновения, пока опасность не отыщет его и не извлечёт на поверхность неприглядной действительности. Знание всегда даёт больше, чем незнание. Но использование знаний зависит от человека и его обстоятельств. Если знание преждевременно, если к его восприятию человек духовно не готов, если уровень его эмоциональной, социальной и духовной зрелости не соответствует этому знанию, то может наступить кризис или несчастье. Некто, находящийся во власти ревнивых образов, не в состоянии нормально перенести знание о том, что его жена любит ещё кого-то кроме него. Культурные стереотипы «любить можно только одного», «если она любит другого, то меня не любит» программируют переживания ревности, чувства неполноценности, обиды, зависти, ненависти, которые, действуя сами собой, способствуют разрушению отношений и гибели любви. Это происходит потому, что сознание не может расширяться далее этих стереотипов, не отслеживает переживания, не может дойти до понимания простой истины, что способность к любви кроется в этой женщине, а не в предмете любви, и что она не обязана его любить по половому жену.

Иногда родители не в состоянии нормально перенести сообщения о том, что их дети обладают индивидуальностью и не соответствуют их ожиданиям. Это знание порождает в родителях внутренний противоречие, который чаще всего выплывает в стремление агрессивного, насильственного подавления индивидуальности ребёнка, сына или дочери. Сведения о наличии плохой черты в любимом человеке у незрелого, духовно неразвитого человека всегда порождает боль, страдание и соответственно враждебные, разъединяющие чувства, стремление насильственно устранить пороки.

Сознание всегда есть накопление и использование сведений об окружающем и самом себе для решения жизненных задач. Поэтому когда спорят о том, есть ли у животных сознание, то подойти к этому вопросу можно так. Решают ли они жизненные задачи с помощью сведений, приобретаемых о мире, который их окружает и в котором они живут? Если да, то они имеют сознание, а если нет, то у них сознания нет. Поэтому можно сказать, что каждое живое существо, каким бы оно простым ни казалось, должно принимать решения по крайней мере между двумя возможностями: во-первых, действовать или не действовать в данное мгновение и, во-вторых, какое из двух или более действий, находящихся в репертуаре поведения этого существа, выбрать. Можно спорить о том, каков здесь уровень сознания, как это живое существо накапливает сведения, как их перерабатывает. В этих спорах следовало бы принять во внимание одно обстоятельство, а именно: признание сознания у животных плохо согласуется с существованием такового учреждения, как мясоембинат. Когда мы думаем, что у коров, быков, овец и баранов вместо сознания набор хорошо согласованных условий рефлексов, что согласуется с позитивистским подходом, то нам легче представлять, что когда их убивают, они страдают иначе (или вовсе не страдают, ибо не понимают), чем страдает человек, которого убивают в концлагере. Разумеется, различия между сознанием человека и сознанием животного существуют. Но и различия между сознаниями разных людей иногда значительны до такой степени, что для изучения этих особенностей появилась целая отрасль, именуемая *дифференциальной психологией*.

Споры учёных продолжаются. Но одно несомненно. Человек отличается от животных тем, что его сознание вырастает в самосознание. И это становится возможным благодаря общественной жизни и наличию второй сигнальной системы — речи.

Как я созная самого себя? Сознательное действие, которое исполняется мной, содержит не только осознание внешних обстоятельств самого этого действия, но включает и отражение самого действующего, его способностей к исполнению действия и особенностей органа, с помощью которого это действие осуществляется. Из этой способности принимать себя в расчёт в действиях и вырастает то, что мы называем самосознанием.

Я осознаю себя в самых различных контекстах своих проявлений:

имею представление о строении своего тела, обладаю «схемой тела», которая отличается поразительной устойчивостью. Например, у инвалидов это проявляется во сне в болях на месте отнятой конечности: ноги нет, а она болит, и болит в определённом месте.

Следующим видом самосознания является моё самочувствие. Состояние моего тела, его функций, отношение к окружению, напряжённость потребности и многое другое выражается в самочувствии. Если самочувствие даёт общее представление о состоянии, то в момент возбуждения потребности я осознаю не просто то, что мне хочется есть, но в моей голове появляется суждение: «Я хочу есть». Это стремление человека обозначать словом, приписывать имена своим смутным внутренним состояниям способствует более глубокому осознанию себя. Возможности человека в создании лексики для своих переживаний ограничены и достижения скудны. Однако символизация и обозначение может происходить не только с помощью слов, но и поз, движений, звуков, не имеющих речевого содержания, мимики, жестов. Эти символы оказывают определённое влияние на самопознание и саморегуляцию, если становятся понятны другому, т. е. включаются в общение. Лишь после этого они способствуют самопознанию. Усвоение позы в йоге состоит в том, чтобы не только научиться придавать определённое положение телу, но и понимать всевозможные значения её: эندокринное, энергетическое, духовное, общественное. Лишь в этом случае происходит углубление самопознания. А такое понимание возможно только в ходе общения с Учителем. Когда Учитель говорит: «Поза змеи повышает чувство достоинства и самоуважения», а ученик повторяет позу с подобными мыслями, то он постигает нечто большее, чем достоинство. Он узнаёт, что согнутый позвоночник, сутулость символизирует и сопровождает обстоятельства и состояния подчинения, подавленности и дефицита самоуважения, стремления стать меньше и незаметнее под взглядом другого. Поскольку существует связь между состоянием души и позой и она является итогом тысячелетней культуры подавления человека человеком, то ученик, правильно выполняющий асану, легче усваивает то направление мыслей, которое оказывает саногенное воздействие. Эти мысли, а не повышенное давление, вызываемое позой, стимулируют эндокринную систему. Маскирование надпочечников лишь способствует улучшению кровообращения в этой железе, а подталкивает её мысль. Поза сама по себе не в состоянии провести ту работу, которая осуществляется мышлением и состояниями души, вызываемыми позой и общением с Учителем.

Многое можно сказать о других позах и жестах, которые ещё не усвоены и не поняты психологией. Когда мать придумывает от умиления ребёнком особые слова, которых нет в нормальной лексике, то она не просто удовлетворяет свою потребность любить ребёнка, но способствует развитию его самосознания, в частности сознания неповторимости и самобытности своей личности.

так как мать разговаривает с ним своеобразно, неповторимо, не как с другими. Не только ребёнок, но и взрослый станет чувствовать себя неповторимым, если он становится предметом самобытного речевого или иного поведения других. Следует иметь в виду, что ребёнок и взрослый осознают себя в общении с другими, и это общение всегда предполагает приписывание предмету общения определённых черт, свойств, которые должны развиться в нём. Однако здесь могут быть и заблуждения, так как другие могут общаться с нами, предполагая в нас свойства, которых нет; они могут думать, что мы обладаем отвагой и смелостью, и нам придётся притворяться отважными и смелыми. Не каждый это выдержит. Психотерапевты заметили, что мужчины, обладающие внешностью героев вестернов, чаще подвержены неврозам, так как им приходится истощать свои силы в стремлении играть роли отважных и сильных, каковыми они себя не чувствуют и не воспринимают, а окружение, особенно женщины, постоянно ожидают подкрепления своих предположений, основанных на стереотипах. Поэтому в самопознании важно научиться различать то, какие мы есть, и то, какими мы воспринимаемся другими. Тот, кто этого не различает, оказывается во власти ложного самосознания: он создаёт себя не таковым, каков он есть, а таким, как его воспринимают другие. Здесь важно уметь также и понимать свои переживания и действия.

Эта способность человека изменяться под влиянием того, как его воспринимают другие, может достигать уровня биохимических и висцеральных процессов. Человек, нарушивший табу, умирает не только от страха, но ещё и от того, что другие его рассматривают и обращаются с ним как с человеком, который должен умереть («вуду»).

Я осознаю себя в моих переживаниях и действиях, которые должен рассматривать как бы извне, для того чтобы точнее их согласовать с собой и с другими. Таким образом, моё сознание постепенно превращается в самосознание. И это является не следствием наличия какого-то познавательного интереса к самому себе, а вынужденной необходимостью: те люди, которые лучше осознавали себя и других, как правило, действовали более успешно. Если я просто вижу или слышу, то проявляю себя как создающий субъект, но когда могу представить, как видит и слышит моё Я, то у меня возникает совсем другой способ освоения мира. Ведь тем самым я осознаю свои возможности и в соответствии с этим могу правильное принять решения.

Если мы изучим то, как ведут себя искусный борец, фехтовальщик или орастор, то прежде всего обратим внимание на то, что они прекрасно знают свои сильные и слабые стороны, а кроме того, особенности и свойства того, с кем имеют дело. И чем глубже их самосознание, тем успешнее они действуют. Поэтому расширение самосознания и дальнейшее его углубление в познании самого себя является условием успеха в учёбе, труде, средством поддержания отношений с друзьями и в семье.

Мы говорим о расширении самосознания именно потому, что значительная часть тех процессов и умственных действий, которые поддерживают наше самосознание, нами не осознаются. Наша Я-концепция похожа на айсберг, значительная часть которого находится в глубинах бессознательного, и её работа нашим Я не отслеживается, поэтому такие переживания, как стыд, чувство вины, неполноценности, возникают непроизвольно и действуют самостоятельно. Сознание по крайней мере может лишь давать проявляться этим переживаниям вовне и то большей частью безуспешно: стыд или чувство вины часто преобразуются в гнев или депрессию, происхождение которых остаётся тайной для нашего Я. Расширение самосознания должно привести к тому, что тайная работа ума по выработке этих эмоций станет осознанной и контролируемой.

Чтобы развивать наше самосознание, нужно знать его свойства и то, как оно образуется. Но у каждого явления имеются и положительные, и отрицательные стороны. Развитое самосознание даёт нам огромные преимущества перед теми, у кого оно развито слабо. Но за это могущество самосознания мы часто должны вносить большую плату. Самосознание может породить такие психические образования, как чувство неполноценности, тщеславие, неумеренную гордость, беспричинную, необъяснимую тревогу, зависть, отсутствие покоя, неудовлетворённость и многие другие чувства, которые иногда терзают нас до такой степени, что некоторые были бы согласны расстаться с теми преимуществами, которые даёт нам самосознание. Имея ненасытное стремление к успеху, мы не можем успокоиться ни на минуту, пользуясь взаимностью в любви, мы страдаем от страха её потери, имея деньги, часто думаем, что их мало.

Мы постоянно сравниваем свои успехи с успехами другого. Часто эти сравнения не в нашу пользу, и тогда мы не в состоянии насладиться итогами своей деятельности, своим состоянием, талантом, не в состоянии осуществить себя, постоянно заняты тем, что ищем признания и оценки других. Я нарисовал далеко не полный перечень той платы, которую мы вносим за приобретённое могущество самосознания.

Было бы идеально добиться такого уровня личностного развития, чтобы, развивая наше самосознание, усовершенствовать его, полностью использовать его возможности, не внося этой ужасной платы за могущество или по крайней мере уменьшив её до терпимого уровня. Можно сказать, что самосовершенствование есть развитие нашего самосознания в том направлении, чтобы в наибольшей степени уменьшить отрицательные последствия его применения. В самом деле, если я страдаю от чувства неполноценности, то никакой успех и превосходство не могут принести мне удовлетворённости. Иногда говорят, что это и хорошо, что успокоенность смерти подобна. Но психология самовоспитания говорит, что чувство неполноценности — тяжёлое страдание, которое не может быть устранено внешним успехом, без перестройки внутренней структуры самосознания.

Обидчивый человек становится кошмаром для тех, кто любит его, для близких. Он обречён на самые мучительные страдания одиночества, так как с ним никто не может иметь дела, не обижая его намеренно или непреднамеренно. Завистливый теряет друзей, так как каждого, кто лучше его может делать что-то, он начинает тихо ненавидеть, друзья оставляют его, так как никто не желает быть с тем, кто тебя ненавидит. Однако, прежде чем перейти к задаче совершенствования самосознания, нужно хотя бы в первом приближении познакомиться с тем, как оно устроено, чтобы помочь правильного его выработке и постепенно устранить те искажения, которые могли возникнуть в детском возрасте.

Как устроено наше самосознание? Хотя самосознание возникает вследствие развития сознания, между ними имеется существенная разница. Осознание самого себя вначале всегда возникает в итоге отождествления самого себя с тем, что я считаю непосредственно относящимся ко мне. Это прежде всего моё тело, мои близкие (в той степени, в какой они относятся ко мне), предметы, которые принадлежат мне, т. е. всё то, что влияет на меня и к изменениям чего я чувствителен. Если, например, кто-то гвоздём поцарапал мой автомобиль, я откликаюсь на это так, как будто поцарапали меня.

Самосознание, таким образом, представляет собой некоторое действие, с помощью которого все предметы и процессы, которые я могу воспринимать, относятся мной к тому, что можно назвать Я. Если кто-то ругает психологов, то я не остаюсь нечувствительным к тому, что поносят тех, кто имеет ту же профессию, что и я. Следовательно, все психологи в какой-то степени относятся мной к моему Я. Этот действие отнесения к Я может происходить совсем неосознанно и непреднамеренно. Я до поры до времени вообще могу не задумываться над тем, входят ли психологи мира или моего института, где я работаю, в моё Я. Но это отнесение обнаруживается в том, что я начинаю сердиться или, более того, прихожу в ярость по поводу того, что ругают представителей моей профессии. Видимо, по силе моего отклика на это обстоятельство и можно судить, в какой степени все психологи срослись с моим Я. Точно так же мать может приходить в состояние необыкновенной радости, когда её ребёнок хвалит за успехи. Значит, она отождествляет себя в чём-то с ребёнком. Вот это действие отнесения к Я (в нашем примере — успехов ребёнка к Я матери) и принято в психологии называть *отождествлением*.

Это действие отождествления причиняет нам много беспокойства в тех случаях, когда мы отождествляем себя с людьми, предметами, обстоятельствами, которые подвержены какому-то отрицательному влиянию. Тогда мы страдаем. Моё дело может быть неудачным, и эта неудача не зависит от меня, но я всё равно страдаю, хотя умом осознаю, что моё страдание бесполезно.

Действия отождествления могут служить и на пользу нам, если мы отождествляем себя с лицами, обладающими достоинствами или

какими-либо преимуществами. Ребёнок получает очень много, отождествляя себя с отцом или матерью, если они оцениваются как хорошие, достойные люди. Но если обнаруживается, что они плохие, то возникают мучительные переживания разрушения идеала. Тот человек, с которым мы отождествляем себя, включаем его в наше Я и высоко оцениваем, выступая в качестве идеала. Если такого идеала нет в непосредственном окружении, то создаётся просто идеальный образ на основе литературы, кино или работы собственного воображения. Отождествление — это не просто сравнение себя с кем-то другим. (Какое сходство может быть, например, с автомобилем?) Это отнесение к Я чего угодно, и этим всё сказано.

В структуре нашего самосознания Я играет особую роль. Любые действия — и предметные и психические — могут выступать в качестве действий, направленных на соотнесение с Я, и тогда они выступают в качестве действий воплощения самосознания. Например, я взвешиваюсь на весах, чтобы узнать, насколько я прибавил в весе. Это действие соотносится с Я и тем самым является самосознательным. Однако чаще я повторяю это действие взвешивания в идеальной форме и, думая, что я стал тяжелее, решаю провести разгрузку. То же самое можно сказать о таких чертах, как моё физическое здоровье. Я могу думать, что у меня со здоровьем прекрасно, пока по настоянию жены не прохожу обследования и врачи находят у меня кучу болезней. Но мне это не нравится, и я начинаю думать и даже говорить о том, что врачи ошибаются и им не следует доверять. Я могу считать себя добрым, а на самом деле — грубо манипулировать людьми и использовать их в своих целях, ссылаясь на высокие идеалы. Но всё равно могу продолжать считать себя таковым, хотя кто-то из них в глаза говорит мне, кто я такой. Но при этом я могу считать, что он ошибается и что я действительно добрый. Читатель уже заметил, что моё самосознание существует как постоянное повторение действий сравнения себя с некоторым образом, который хранится где-то во мне. Этот образец представляет собой множество свойств, которые соотносятся и крепко сплелись с моим именем. Он выступает как скелет моего самосознания, используемый для сравнения.

В этом образце можно выделить разные уровни, которые можно назвать «каков я есть» и «каким мне хотелось бы быть». Последний уровень описывает мой идеал. Оба уровня представляют собой набор определённых черт, о которых мы говорили ранее. На том и другом уровне представлены черты, которые свойственны мне. Но они отличаются главным образом степенью своего развития. Например, я считаю себя усидчивым, но недостаточно, а вот хотелось бы быть усидчивым как автомат, чтобы стоило мне сесть за стол, как я начал сразу же работать в полную силу. Но может быть и так, что в том, каков я есть, имеются черты, которые мне не хотелось бы иметь. Например, стремление подчиниться обстоятельствам и не принимать решения. Как

действительное Я, так и идеальное Я оказывают огромное влияние на моё поведение и самочувствие. Представьте себе, я считаю себя одним, а обнаруживается, что я другой, причём это обнаружил я сам (см. приведённые примеры). Как можно спокойно воспринимать это? Наш мозг чрезвычайно чувствителен к любому рассогласованию и при его обнаружении немедленно порождает приятные или неприятные переживания.

Если это рассогласование устраняется, становится меньше, то возникает положительное переживание, близкое к удовольствию, а когда это рассогласование возрастает, то отрицательное, и если усилил нашего Я не могут задерживать это раздвоение, то возникает необузданный страх. Наше Я постоянно занято сличением того, каков я изначально, внутри, согласно Я-концепции, и тем, каков я здесь и теперь.

Наше Я существует как относительно жёсткая программа определённых типов поведения и психических состояний. Если в Я «записано», что я си- лач, то в случае, если я не смог поднять штангу массой 200 килограммов, у меня возникают ужасные переживания, в то время как мой товарищ не смог поднять штангу массой 50 килограммов и никак этим не огорчился. Чем это объяснить? Дело в том, что в моём Я чрезвычайно жёстко записано, сколько для самоуважения я должен поднимать, а у него этого шаблона нет. Но мой товарищ страшно переживал, когда неудачно выступил с лекцией, в то время как мне его переживания были совсем не понятны. Но дело в том, что он считает себя прекрасным лектором!

Эта жёсткая структура, — которую психологи называют *Я-концепцией*, частично осознана, но частично существует и в бессознательном виде. Она осознаётся косвенно, через поведение. Мой товарищ в разговорах со мной никогда не высказывал мысль о том, что он хороший лектор, а кокетничал тем, что он лектор так себе. Но тогда зачем ты переживаешь, если ты и лектор плохой, и лекцию прочитал плохо? Всё дело в том, что он в глубине души считает себя всё-таки хорошим лектором! Вот это «в глубине души» и есть черта его Я-концепции, которая обнаружилась в его поведении, когда он плохо выступил с лекцией. Но представьте моё удивление, когда я узнал, что лекция была им прочитана неплохо. Некоторые слушатели остались весьма лестного мнения о ней. А он считает, что лекция не удалась. Где же истина, с которой следует сличать итог? Эта истина кроется в «глубине души» как сложившаяся Я-концепция, над которой он не властен.

Это рассогласование между Я-концепцией и нашим действительным поведением является как раз тем рассогласованием, которое порождает страдания и ту тяжёлую плату, которую мы платим за могущество самосознания. Наша Я-концепция даёт нашему поведению относительно жёсткий стержень и направляет его. Если я считаю себя хорошим отцом, то минутные или даже довольно долгие ссоры с женой не могут меня побудить к бегству из семьи,

Если в моём Я запрограммировано, что я хороший ученик, то могу преодолеть все соблазны развлечений, свою слабость и лень для того, чтобы подтвердить своё Я. Поистине могучая сила заключена в нашей Я-концепции. Однако если в моём Я жёстко записано, что я «беспощадный и сильный», то мне трудно проявить человечность и великодушие. Всякое проявление великодушия и любви я буду рассматривать как слабость, достойную презрения. Тогда и любимого человека я должен подавлять и проявлять к нему жёсткость, чтобы подтвердить своё Я, не вступать в рассогласование со своей Я-концепцией.

У Ходжи Насреддина был ученик, которого он наставлял. Этот ученик был вором. Под влиянием воспитательных речей Ходжи этот человек не смог украсть у старушки её обережения, ему что-то помешало, хотя внешне обстоятельства были благоприятны для кражи. Ученик очень стыдился своей неудачи, он страдал. Нетрудно понять, что в его Я-концепции было жёстко записано, что он — «хороший вор, а хороший вор крадёт, не ведая жалости». И его поведение вступило в противоречие с признаком его личности. Это рассогласование и породило стыд. Похожее противоречие мы увидели и у человека, который «страдал слабостью» и не мог строго наказывать жену, так как его свойство, записанное в его самосознании («я — сильный и строгий; любой беспорядок должен быть наказан»), вступает в противоречие с любовной установкой, которая стопорит поведение, запрограммированное в его Я-концепции.

Итак, самосознание работает путём постоянного сравнения нашего действительного поведения с Я-концепцией и тем самым осуществляет регуляцию поведения. Благодаря самосознанию мы способны на неизменные усилия для того, чтобы осуществить свою личность, на усилия, которые направлены на недопущение рассогласования, которое мучительно переживается. Чем значимей черта, запрограммированная в нашем Я, тем сильнее переживается рассогласование, неподкрепление черт нашего Я. Важно знать, что слишком жёсткая структура Я-концепции вначале кажется силой характера, а на поверку часто становится источником мучительных рассогласований и мучений, которые могут довести до болезни. С другой стороны, слишком слабая Я-концепция делает нас бесхарактерными и непригодными для длительных и напряжённых усилий по достижению поставленной цели. Люди могут отличаться друг от друга также и тем, как они откликаются на рассогласование между Я-концепцией и действительным поведением. Те, кто совершенно не способны его выдерживать, очень чувствительны к нему, нам кажутся людьми сильными, а на поверку жизнь ломает их быстро. Их жёсткая, как бы сделанная из стекла структура не может «пнуть» и изменяться под влиянием обстоятельств, и в силу нетерпимости к рассогласованию она ломается: личность переживает кризис, иногда необратимый.

Поэтому самовоспитание должно вырабатывать у каждого из нас способность выдерживать такого рода рассогласования без ущерба для личности

и индивидуальности. Сталь от чулуна и стекла отличается не твёрдостью, а упругостью, способностью восстанавливать себя, свою структуру. Выработать в себе терпимость к рассогласованию и осознанному изменению своей Я-концепции путём изменения образа жизни является одной из высших целей самовоспитания. Это часто стоит целой жизни. В истории известны случаи, когда жестоко голодавшие люди не могли разрешить себе есть «поганое» мясо речных пресноводных моллюсков, которые более питательны, чем устрицы, и которыми были заполнены реки. Я-концепция голодающих в данном случае убила их голодом, лишив выхода из положения.

Рассогласование с Я-концепцией настолько мучительно, что человек откликается на него чувством вины, стыда, обиды, отвращения, гнева. Если воспоминание об этом сохранилось в памяти, то человек обречён был бы на муки, если бы он не мог защищаться против них с помощью механизмов психологической защиты. Чтобы познать себя и изменить в нужном направлении, нужно знать то, что происходит «в глубине души» для защиты от рассогласований с представлением о себе. Эта защита может происходить и на сознательном, и на бессознательном уровне. Но если мы узнаем, как это делается, то можем сами проводить анализ своего состояния с целью более глубокого осознания самого себя, ибо без этого осознания невозможно освободиться от чувства неполноценности, беспричинного стыда, необоснованных отвращений, необъяснимых приступов раздражительности, апатии и ничем не объяснимой скуки и отвращения к делу, которым ты должен заниматься.

Невозможно отделаться от чувства неполноценности путём повышения своих объективных итогов в учении и деле, подобно тому как человек, страдающий булимией, не может никогда наесться, так как у него в центре голода и насыщения произошло неустранимое рассогласование между поступающей информацией о недостатке пищевых веществ в крови и моделью требований, которые «записаны» в этом центре. В случае булимии такого рода нарушения происходят, как правило, в итоге опухоли, которая делает невозможной нормальную работу мозга по сличению сведений и обнаружению согласования. А в случае комплекса неполноценности или некоторых других психически вредных образований, где тоже нарушен процесс сличения между Я-концепцией и действительным поведением, эта Я-концепция настолько искажена и искорежена «опухолью» антивоспитания, что достижение согласования невозможно. Когда мы говорим о низкой самооценке личности, то под этим подразумеваем то, что рассогласование настолько сильно, что человек потерял всякую возможность достичь согласия с самим собой. Существуют методики измерения уровня самооценки, которые иногда дают парадоксальные итоги: личность, страдающая сильными комплексом неполноценности, часто получает высокий балл оценки со стороны других. Но, к сожалению, от этого человеку не бывает легче. Ему требуется работа

по самовоспитанию, которую он должен выполнить сам.

Можно застенчивого человека обучить вести себя спокойно и ровно, без выкрутас и компенсации, к которым он обычно прибегал, но от этого он не перестаёт быть застенчивым, если в нём не изменилась в нужном направлении его Я-концепция. Без этих изменений, как бы мы ни тренировали его в группе встреч или в группе тренинга общения, в лучшем случае из него получится развязный застенчивый субъект. Нельзя отрицать, что в ходе тренировки происходят изменения в Я-концепции, но они незначительны. Подлинные изменения в Я-концепции происходят в итоге мышления, подталкиваемого возникновением сложностей, которые должны быть решены и решение которых сопровождается определёнными переживаниями, способствующими закреплению, научению определённому образу мысли, впоследствии оказывающему решающее влияние на поведение.

Перейдём к изложению того, как наше самосознание защищается от рассогласования между Я-концепцией и действительным поведением и состоянием личности.

Итак, мы ввели представление о Я-концепции, о действительном поведении и о действиях его сличения с требованиями Я-концепции. Возникает вопрос: *кто же осуществляет это действие сличения* и устанавливает наличие согласования или рассогласования между Я-концепцией и действительным поведением?

Нетрудно понять, что в этом процессе Я-концепция выступает в виде некоторого образца, устойчивой меры, с помощью которой осуществляется сравнение и намечается общая программа поведения человека. Я-концепция возникает не из какого-то духовного стремления личности к самопределению, а как следствие стремления к успешности жизни и деятельности. Чем определённое эта программа поведения человека, тем отчётливее его цели и идеалы.

Поэтому самопознание прежде всего состоит в постижении своей Я-концепции. Для этого не нужно проводить психологических опытов. Достаточно наблюдать за собой и разбирать свои состояния: какие поступки дают мне удовлетворение, а какие вызывают неприятные переживания, недовольство собой. Всё это содержит сведения о том, какова моя Я-концепция. Но мы редко задумываемся над собой, и наши представления о самих себе неотчётливы и размыты. Я могу плохо учиться и иметь низкие успехи в жизни, но постоянно думать, что я в общем-то не такой, что я способный и стою мне захотеть, как буду учиться хорошо и добьюсь успеха в жизни. Это происходит от незнания и искажённого представления о самом себе.

Но вернёмся к вопросу о том, кто же производит сравнение. Это сравнение производит моё Я, которое следует рассматривать не как некоторую мерку, а как то, что составляет мою индивидуальность, которая живёт, радуется, страдает. Её никак нельзя отождествить с Я-концепцией, выступающей лишь меркой

моей индивидуальности относительно жизненных задач и условий. В обычном словопотреблении, когда говорят: «я хочу есть», «мне грустно», «я обижен», «я люблю» или «я боюсь», то говорят не о том, какой я есть, а о том, каково мне в данное мгновение. Вот этот субъект, эта индивидуальность и осуществляет сравнение между поведением и Я-концепцией, в которой запрограммировано, каким должно быть моё поведение. Чтобы хорошо это понять, упростим пример.

Представьте на минуту, что я устроен примитивно и у меня только одна потребность, одна обстановка в жизни и для удовлетворения этой потребности я могу совершить только одно действие. Тогда моё сознание тоже будет устроено примитивно: оно знает обстановку, состояние потребности и должно принять решение, действовать или не действовать. Это моё единственное действие осуществляется по определённой программе. Но её осуществление может быть, например, быстрым или медленным, с соблюдением каких-то определённых правил. Так вот, программа действия и эти правила и будут составлять Я-концепцию. А то, что вызывает, регулирует скорость действия, управляет им, и будет субъектом, индивидуальностью.

Итак, выделяются два вида Я: Я-концепция (как бы формальное Я) и действительное Я, которое управляет поведением. Радует, страдает, вдохновляется, любит или ненавидит не Я-концепция, а действительное Я, субъект и творец моего поведения и, следовательно, моей жизни, моя индивидуальность.

С этой точки зрения Я-концепция есть не что иное, как представление о Я, которое может быть верным или неверным, искажённым. А истинное Я — это действующее Я, которое можно определить только косвенно.

Именно действующее Я осуществляет сравнение Я-концепции с действительным поведением и отключается на это или удовлетворением, или страданием. Естественно, действующее Я стремится испытывать удовлетворение, радость и избавиться от страданий. Посмотрим, как оно это делает.

Как работает психологическая защита? Стремление нашего действующего Я избавиться от страдания и усилить радость можно без труда наблюдать. Например, мы уходим от опасности, стараемся не поддерживать отношений с людьми, с которыми нам неприятно, стремимся избавиться от страха, порождаемого угрожающими нашей жизни или благополучию обстоятельствами. Это стремление избавления от страдания естественно и понятно. Но в некоторых случаях наше поведение порождается стремлением избавиться от более глубоких переживаний страдания, например чувства вины или сознания невыполненного долга, и ради этого мы способны терпеть лишения и страдания.

Это свидетельствует о том, что наши страдания, которые мы переживаем, стремясь выполнить свой трудный долг, намного слабее тех страданий, которые могут выпасть на нашу долю, если нас будет мучить угрызение совести, тираническое чувство

вины. Наше сознание как раз и обладает способностью предвидеть и взвесить, что одни страдания намного сильнее и беспощаднее других.

Но в жизни не менее часто происходят случаи, когда мы не в состоянии взвесить все обстоятельства и выбрать то действительное поведение, которое могло бы избавить нас от неприятных переживаний. Это бывает в случае противоречия или появления непреодолимых препятствий к избавлению от страдания.

В природе установлено так, что если живое существо не в состоянии избавиться от опасности или неудобства путём избегающего поведения, то включаются механизмы внутренней защиты, которые направлены на то, чтобы путём внутренних изменений уменьшить ущерб. Вот эта внутренняя перестройка и является внутренней защитой. Например, воздействие холода способствует усилению выделения тепла и мышечной деятельности (дрожание), которое уменьшает вредное влияние охлаждения. Если в тело проник инородный предмет, например пуля, и тело не может вывести его из себя путём свища или растворения, то этот предмет покрывается капсулой, препятствующей проникновению в тело ржавчины. Гчёлы, убив мышшь, проливаю улей, покрывают труп слоем прополиса и балъзаммируют его и тем самым избавляются от вреда гниения. Однако не всегда капсулирование может защитить.

Следующим видом защиты является стремление слиться со средой или принять облик нейтрального или опасного существа. Мимикрия уместна для существ, неспособных защищаться путём бегства или нападения. Защитная окраска или изменение окраски под влиянием опасности хорошо выполняет функции бегства. Тот, кто не может убежать или защититься нападением, предпочитает затаиться, исчезнуть.

Человек, обладающий самосознанием, тоже вырабатывает способы самозащиты, которые принято называть психологической защитой, так как агрессия и бегство у человека могут существовать не только в действительном, но и в умственном поведении, в работе восприятия, воображения и мышления. Внутренние действия с образами и символами, которые в какой-то степени тоже есть объективные предметы, позволяют отражать и обобщать то, что мы можем и не видеть в данное мгновение, например опасность, подстерегающую нас в будущем.

Агрессия как способ защиты может осуществляться действительно, символически и в воображении. Виноватый становится гневливым и часто сам нападает. Если же он это делает только в уме, то агрессивные мысли и сопровождающие их переживания гнева ослабляют чувство вины. Агрессия, как более древняя защита, обладает способностью оттягивать на себя психическую энергию вины или стыда и тем самым ослабляет эти переживания хотя бы временно. Вина и стыд по сравнению с агрессией и гневом филогетически более позднего происхождения. То же наблюдается и в онтогенезе — индивидуальноном развитии человека. Младенец уже

может впадать в состояние гнева и проявлять агрессию, а для переживания вины или стыда требуется по меньшей мере 3 — 4 года благоприятных условий существования. Поэтому каждый идущий по пути самосовершенствования должен знать, что агрессия и гнев — наиболее трудные для управления проявления нашей индивидуальности. Мы ещё вернёмся к описанию этого вида поведения и регулирующих его эмоций и воли.

Бегство представляет собой простейшее защитное поведение. Однако в жизни часто возникают обстановки, в которых человек не может применить этот вид защиты. Так, солдат, побуждаемый долгом, преодолевает страх и стремление к бегству. Преодоление естественной защиты осуществляется за счёт воплощения высшей программы жизни. Мы не можем допустить поведения, которое вступило бы в рассогласование с этим образом самого себя. Однако во многих случаях это преодоление наклонностей нашего «человека привычки» не бывает полным (солдат стыдится своего страха). И несмотря на наши усилия чувствовать себя уверенно, в нас возбуждается или чувство стыда или вины, или чувство ущемлённого собственного достоинства, причиняющее нам большое страдание, против которого, казалось бы, нет никакой защиты. Именно в тех случаях, когда мы не в состоянии действительно защитить себя от страдания, мы используем различные способы психологической защиты, обеспечивающие временное, а иногда и полное «обезболивание».

Бегство, уход из обстановки может быть не действительным, а внутренним, осуществляемым только в самосознании. Когда мы заранее уверены в том, что в итоге какого-либо дела получим неприятные переживания, мы отказываемся от этого дела. Человек, который часто испытывает чувство вины от сознания невыполненных обязанностей по отношению к матери, другу, делу, постепенно приучается отказываться от них в пользу более «безопасных» для себя занятий. Этот отказ происходит незаметно для сознания и кажется само собой разумеющимся. Мне просто «не хочется» участвовать в этом деле, иметь общение со своими друзьями, я избегаю прямых взаимодействий со своей престарелой матерью и отдаляюсь от крытками, письмами и телефонными звонками. Если социальные контакты уже в моём раннем возрасте приводили в большинстве случаев к неприятностям, то постепенно у меня вырабатывается направленность уходить в себя. Эта *интроверсия*, как её называют психологи, постепенно становится чертой моего характера и личности, а на поверку представляет собой не что иное, как бегство от социальных контактов. Я могу отказаться от занятий физкультурой потому, что не могу стать первым или мне стыдно того, что я плохо сложен. Это побуждает меня полностью исключить данный вид самовыражения из набора возможностей моей жизни. Если исследовать своё поведение, то всегда можно найти глубинные причины различного рода уходов. Вместо того чтобы писать сочинение, я могу увлечься другой работой, которой я вдруг начинаю придавать значение. А на самом деле

оказывается, что я не уверен в качестве своего сочинения и у меня есть преплоны, препятствующие тому, чтобы немедленно встать за эту работу. Таким образом, *различные уходы в конечном счёте постепенно приводят к ограничению моего Я*, что способствует дистормии развития моей личности. Что же будет со мной, если я полностью откажусь от физической культуры?

В некоторых случаях человек полностью уходит в определённую деятельность или занятие, которое становится основным в ущерб другим. Такого рода уход в деятельность психологи называют *компенсацией*, а в тех случаях, когда этот уход делает просто невозможными другие занятия, — *сверхкомпенсацией*. Тогда все умственные и духовные силы человека выражаются только в одной деятельности, приобретающей почти навязчивый, принудительный характер. В некоторых случаях такая компенсация является заменой, например, неразделённых чувств, неуверенности в себе и в конечном счёте ведёт к тому, что человек обнаруживает иногда даже выдающиеся итоги в избранной деятельности. Но поскольку другие стороны его личности не получают развития, то, несмотря на то, что его итоги обществу ценны, этот человек страдает. Сверхкомпенсация же всегда приводит к дисгармоничному развитию. В самопознании важно установить, какие недоразвитые стороны нашей личности компенсируются в наших увлечениях. Это познание нужно не для того, чтобы, обнаружив компенсаторный характер вашего увлечения, например, музыкой, или живописью, или коллекционированием, немедленно отказаться от этих занятий, а для того, чтобы увидеть недоразвитые стороны вашего Я и своевременно уточнить их.

Уход в некоторых случаях приобретает вид прямого отрицания обстоятельств, нам неприятных. Например, мальчик, потерпевший поражение в соревновании, очень быстро перестраивается, начинает вообще отрицать факт поражения и даже рассказывать о своей победе. Ревнивая жена, подозревающая своего мужа в неверности, вдруг проникается мыслями о его преданности и начинает всем рассказывать, «какой он у неё хороший». Такого рода отрицание вызвано стремлением нашего самосознания защититься от невыносимого страдания.

В некоторых случаях отрицание приобретает характер искажения восприятия. Это называют *перцептивной защитой*, при которой воспринимаемые обстоятельства искажаются в желательном для меня направлении. Если я считаю себя хорошим лектором, то мне особенно мучительно признавать неудачу. Поэтому, увидя, как мои слушатели шуткаются между собой и шумят, я могу воспринять всё происходящее как выражение большой удовлетворённости слушателей моей лекцией. «Им лекция настолько понравилась, что они не могут удержаться, чтобы не поделиться этим с соседом», — думаю я искренне. Перцептивная защита в некоторых случаях будет настолько сильной, что полностью отключаются органы чувств и действия. Например, ученик,

которому отвратительно заниматься на фортепиано, вдруг обнаруживает судорожные явления и замечает, что его руки совсем перестают двигаться; ребёнок, увидевший укасную сцену между родителями, может ослепнуть.

Стремление уйти из обстоятельств часто выражается в направленном забывании, которое принято называть *вытеснением*. Человек может забыть имена или события, воспоминание о которых причиняет ему страдание. Нормально работающее самосознание всегда способно забыть забыванию особо неприятных и мучительных событий прошлого. Поэтому-то мы, вспоминая прошлое, часто склонны помнить только хорошее.

Однако не у всех это так. Особо чувствительные личности, наоборот, помнят из своей жизни только плохое. Это может приводить их к длительному гнетущему настроению, они долго не могут забыть свои мучительные потери и переживания. В этих случаях механизмы психологической защиты срабатывают недостаточно, чем и обусловлено страдание.

Вытеснение может касаться не только действий воспоминания, проявляющегося в направленном забывании. Оно может коснуться и восприятия, ощущения, которые или искажаются, или человек становится неспособным их ощущать или воспринимать. Вытеснение может привести к параличу, когда человек не в состоянии сделать движение, конечности не подчиняются ему. Так, ребёнок, подвергшийся суровым наказаниям или унижениям, лишённый любви в ходе обучения игре на инструменте, в определённый момент может начать жаловаться на то, что возникают спазмы или судороги рук, полностью стопорящие исполнение наказуемых действий.

Вытеснение обусловлено тем, что данное действие приводит к неприятным, травмирующим переживаниям. Предвидение такого неприятного переживания приводит к сдерживанию действия; потом, когда вследствие повторения сдерживание становится привычным, оно уже не требует внимания и усилия, становится привычным и не нуждается в осознании, исключается из сферы сознания. Таким образом, действие вытеснения становится неуправляемым. Вытеснение происходит быстрее под влиянием таких эмоций, как страх, отвращение, стыд и чувство вины. Следовательно, вытеснение представляет собой самостоятельный механизм, возникающий под влиянием сильного отрицательного подкрепления подавляемых действий. Особенно сильно способствует вытеснению эмоция стыда. Именно стыд наиболее успешно подавляет инцестуозную сексуальную установку человека, в итоге чего брат, например, не рассматривает сестру как сексуальный предмет, несмотря на все её женские достоинства и даже несмотря на то, что он её любит. В данном случае вытеснение работает в пользу социальных запретов, усиливая их. Однако не всегда соблюдение запрета достигает только с помощью переживания стыда и вины. Ранее нужно было использовать и страх. В китайском кодексе в VI веке инцестуозные действия наказывались

обезглавливанием, что вызывало у китайца ужас перед мучениями в загробном существовании.

Вытеснение может распространиться и на дозволенные обществом действия. В этом случае мы имеем итог, квалифицируемый как болезнь, например фригидность женщины, или импотенция, или наличие бессознательного чувственного барьера в общении.

Нетрудно увидеть, что эти защиты работают в каждом из нас. Например, странное состояние, что я никак не могу запомнить материал по физике, может быть обусловлено тем, что я испытываю какой-то страх или угрызения совести перед преподавателем физики или считаю его недостойным уважения. В самопознании важно уметь установить причины нарушения наших психических функций, которые часто возникают под влиянием общественного сравнения и отождествления себя с итогами сравнения. С одной стороны, человек стремится не отличаться от других, полагая, что это обеспечивает ему безопасность. Когда я веду себя так, чтобы совсем не отличаться от членов моей группы или коллег, стремлюсь «быть как все», то это свидетельствует о многом, например о бессознательном приписывании себе всех достоинств, которыми обладают члены моей группы, о том, что так спокойнее, безопаснее. Однако общественное сравнение может приводить и к нарушению благополучия, например, когда обнаруживается, что другие обладают в большей мере теми достоинствами, которые я ценю в себе. Чувства, возникающие при этом (стыд или зависть), фокусируют сознание на этих качествах, суживают его; моё поведение становится неуправляемым и упрощённым. Поэтому в самопознании я должен пытаться понять эти свои состояния и их причины.

Социальная мимикрия проявляется и в том, что мы стараемся быть похожими на людей, от которых зависим или которых боимся. Сын старается походить на отца не только из восхищения им, но часто и из неосознанных соображений безопасности. Такого рода защита была обнаружена, когда установили, что некоторые подростки стараются походить на своих обидчиков, а заключённые в исправительной колонии копируют поведение наиболее строгого надзирателя. Этот механизм называется «отождествлением с агрессией». Каждому следует задуматься над тем, с кем он отождествляет себя и тем самым обеспечивает более успешное овладение обстоятельствами жизни. При этом следует помнить, что стремление присваивать себе свойства других людей коренится в остатках магического сознания, которое мы переняли от далёких предков. Ведь они, съедая сердце медведя, думали, что тем самым приобретают свойства этого умного и сильного зверя. Даже людоедство древних нельзя рассматривать только как пищевое поведение. В основе его лежит стремление отождествить себя с противником, приобрести его лучшие свойства путём уподобления самому себе через съедение его сердца, печени или другой части тела.

Этому процессу отождествления мы научаемся стихийно, путём переноса наблюдаемой у другого программы поведения на сходные собственные обстоятельства. Отождествление происходит тогда, когда определённая программа поведения другого начинает применяться к самому себе. Это намного проще и менее затратно, чем создавать новую программу поведения для самого себя.

Если в отождествлении мы приписываем себе свойства другого человека (как правило, положительные), то как же быть с нашими отрицательными признаками? Если я вдруг обнаруживаю себя как ленивого, лживого, скупого, трусливого, бездарного, то мне невыносимо осознавать себя таким, если в моей Я-концепции «записано», что я деятелен, правдив, щедр, отважен, талантлив. Конечно, моё самосознание может отрицать это несоответствие. Но если оно бросается в глаза и механизмы вытеснения не срабатывают? Тогда наше самосознание поступает по другой схеме. Оно рассуждает так: «Если не только я, но и другие тоже ленивы и лживы, то я не одинок в своих пороках». А поскольку мы склонны отождествлять себя с другими, то, решив, что они тоже лживы и ленивы, мы перестаём страдать и несоответствие между Я-концепцией и моими действительными проявлениями переживается не так мучительно. Вот этот процесс приписывания другим собственных свойств в психологии получил название *проекции*. Мы склонны приписывать другим свои свойства, уподобляя их себе. Если в отождествлении мы уподобляем себя другим, то в проекции мы других уподобляем себе. Если я добр, то склонен считать других добрыми, удивляя своей наивностью того, кто зол и считает всех злыми. Если я правдив, то меня легко обмануть, так как я «инстинктивно» считаю других правдивыми, проявляя себя как незрелый и наивный человек в глазах того, кто лжив и всем приписывает злокозненное стремление лгать даже без особой на то необходимости.

Механизм проекции глубоко вплетён в восприятие окружающей действительности. В общении я должен постоянно уточнять своё восприятие другого человека, но поразительно то, что стремление проецировать себя почти не подвергается корректировке. Это важно для существования общества. Установлено, что если я тебя воспринимаю хорошо, то ты постепенно становишься хорошим. О том, почему и как это происходит, мы поговорим позднее.

Когда ученик получает «двойку», то всегда есть причины, с помощью которых он объясняет себе и другим свою неудачу. Послушайте его и вы узнаете, что учитель был пристрастен, не в духе, что попался «плохой» вопрос, что временно отказала память и т. д. Редко кто скажет, что неудача вызвана хроническим пренебрежением своими обязанностями и полной неподготовленностью. Такого рода «удобные» объяснения своих итогов объединяются под общим названием *обоснования*. Вспомним отца, который выпорол своего сына в ответ на критику на родительском собрании. Ему трудно было признать свою

несостоятельность, которая заместила в смещённой агрессии: рассердился на себя, а наказал сына. Вы знаете, что он придумает искреннее объяснение случившемуся.

Обнаружив расхождение между Я-концепцией и своим поведением, человек ищет пути уменьшения чувства вины или тревоги и начинает приписывать себе благовидные и «хорошие» мотивы. В условиях культуры всегда существует набор «хороших» мотивов и «плохих». Поэтому выбор мотива для приписывания его себе чаще всего приобретает характер обоснования.

Как часто мы прибегаем к обоснованию своего поведения? Намного чаще, чем думаем. Курильщик оправдывает своё самоотравление и отравление близких тем, что занижает вред от курения; лентяй и бездельник утверждает, что тот род занятий, к которому он приставлен жизнью, недостойн его; чёрствый человек, манипулируя людьми, склонен приписывать себе мотивы принесения им блага; завистник, который обрушился с критикой на своего друга, считает, что заботится о нём и хочет его исправить; подросток свой паразитизм и беспощадность к родителям оправдывает тем, что они якобы должны о нём заботиться по обычаю семьи или по долгу; сласёна съедает весь домашний запас сладостей, считая, что он ещё маленький, а взрослые обойдутся и без сладкого; хулиган, избивающий слабого, приводит довод, что его жертва — «плохой человек; таких надо бить и искоренять, чтобы на земле хорошим людям жилось нормально». А. П. Чехов в повести «Сахалин» изобразил одного убийцу, который оказался на каторге, так как не мог вытерпеть неприличного поведения своей жертвы за столом: тот чавкал, и он, не выдержав такого нарушения обычаев поведения за столом, убил его.

Мы можем принимать возвышенные программы самовоспитания, ставить прекрасные цели, но часто не желаем чуть-чуть взглянуть на себя изнутри, чтобы увидеть, к каким же способам самооправдания своих пороков прибегаем. Поэтому тот, кто достаточно смел и мужествен перед самим собой, увидит, что в самосовершенствовании очень многое будет сделано одним устранением попыток самооправдания. Ведь психологическая защита даёт нам лишь временное успокоение чувства вины и совести, но не создаёт новых конструктивных видов поведения. Она не делает нас лучше, а закрепляет наши недостатки. Поэтому я уделю большое внимание этим способам самомаскировки, которые наше самосознание применяет большей частью бессознательно, по привычке и эгоизму. Перечисленные выше защитные механизмы, за исключением разве что вытеснения, в принципе могут нами осознаваться, если мы направим внимание на их выявление в ходе самоанализа. Однако есть, к сожалению, механизмы защиты, которые трудно распознать в себе.

Мне один юноша пожаловался на то, что его мать настолько сильно заботится о нём, что ему стало невмоготу. Она отслеживает выбор друзей, постоянно звонит туда, где он находится, интересуется

его здоровьем, как он одет, успел ли вовремя поесть и т. д. Эта мелочная и постоянная забота в психологии называется гиперопекой. Я постарюсь подробнее изложить происхождение этой мелочной заботы для того, чтобы юноша или девушка лучше понимали своих родителей. Однако сказанное ниже будет полезно и в другом отношении, ведь тот, кто сегодня — юноша, в будущем будет отцом, а девушка — мамой. Итак, возвращаемся к нашему случаю назойливой гиперопеки матери над сыном.

Из беседы с матерью выяснилось, что она очень хотела стать знаменитой балериной. Ребёнок этому мог помешать, и она не хотела иметь ребёнка, так как это повредило бы в какой-то степени её карьере. Она даже принимала препараты с этой целью. Однако под влиянием обстоятельств она не смогла привести в исполнение свои намерения. Это первоначальное желание освободиться от ребёнка преобразовалось у неё через чувство вины перед ним в противоположное переживание, в сверхзаботу, ставшую навязчивым состоянием. Бывает и так, что человек с сильным и мучительным чувством своей неполноценности постоянно гордится и старается доказать, что он уважает самого себя; застенчивый старается выглядеть нахальным, трусливый — смелым, беспощадный — добрым. Это стремление завуалировать какой-то свой недостаток или вину через противоположные, контрастные проявления характера или поведения в психологии принято называть *созданием откликов*. Эта полярная перемена направления поведения и желаний обусловлена тем, что определённые качества причиняют нам страдание и мы не можем избавиться от них путём вытеснения, отрицания, проекции, отождествления и обоснования. Если ни один из указанных механизмов защиты не срабатывает, то происходит создание контрастных откликов, которые возникают импульсивно и бессознательно. Эту мать никто не сможет убедить в том, что она длительное время ненавидела своего сына, так как он мешал её карьере балерины и её жизнь из-за него оказалась «разбитой». Её невозможно убедить, так как она знает, что заботится о своём сыне больше, чем другие женщины, что ради него не выходила замуж и рассталась с мыслью сделать карьеру (хотя причиной здесь был скорее недостаток способностей). Она видит лишь свою материнскую любовьную заботу, а подлинные причины остаются вне сознания. Такого рода создание откликов по контрасту происходит только в том случае, если действительная причина неприемлема, отвратительна для самого человека, т. е. вступает в противоречие с системой ценностей, представленных в его Я-концепции.

Читатель на это может возразить: «А какие основания считать, что этот добрый человек на самом деле зол, а любящая женщина испытывает враждебность к сыну, которого «она любит»?»

В психологии уже давно созрели ответы на такие вопросы. Основные признаки, указывающие на наличие контрастных откликов, сводятся к двум:

1. Контрастные защитные отклики неестественны, носят навязчивый и жестко детерминированный характер. Если этот человек всегда и в любых обстоятельствах добр, то это уже неестественно. Нормальный человек может быть и добрым и злым, и любящим и враждующим. Нормальный человек говорит, что любит свою жену, но бывают минуты, когда он может сказать: «Я её ненавижу!» Гордец, компенсирующий чувство неполноценности, всегда гордится, и его защитный процесс не выпускает его ни на минуту из своих цепких рук.

Человек же с нормально развитым чувством достоинства может испытывать чувство превосходства и гордости, если обстоятельства сложились в пользу этого чувства, но он же может испытать, по обстоятельствам, и чувство малоценности. Он не гордец.

2. Подлинные черты обнаруживаются в действительном поведении. Сверхзабота становится ещё более сильной и беспощадной по мере того, как заботящийся начинает видеть, что предмет опеки всё больше страдает от неё; от внешне доброго человека, как правило, истекает много зла; гордец ищет обстоятельства, чтобы проявить свою гордость. Он занят этими поисками и вовлекает в них других. Поэтому его действительное поведение показывает, что мы имеем дело с закоснелой схемой защитного механизма вырабатывания контрастных откликов. Могут пояснить это небольшим примером из моей практики психологического консультирования.

У подростка не было каких-либо причин страдать повышенным артериальным давлением, как об этом судил лечащий врач. Но болезнь была. В беседе выяснилось, что главной причиной является подавленная агрессивная установка на отца, часто обижавшего маму, которую мальчик любил. Но внешне он уважительно относился к отцу, и ему не верилось, что эта установка у него есть. Именно это постоянно действующее чувство враждебности способствовало повышению артериального давления. Ведь агрессивный отклик физиологически приводит сердечнососудистую систему в состояние боевой готовности. Мальчик просто не знал о своей враждебности, но внутри её переживал. Устранение враждебности постепенно способствовало устранению проявлений заболевания.

Однако на примере мальчика довольно трудно представлять эти скрытые механизмы, так как он был неразговорчив и очень плохо различал свои внутренние состояния. Яснее описать механизмы защиты на примере взрослых.

Врач-кардиолог направил ко мне женщину по поводу повышенного артериального давления, причину которого он не мог точно уяснить. В итоге собеседования я пришёл к выводу, что её болезнь является итогом подавленной враждебности {скрытой и неосознаваемой} к собственной дочери (ей 13 лет). Все признаки сверхзаботы и проявлений подавленной вражды были налицо, и я вынужден был ей об этом сказать, чтобы наметить пути оздоровления обстановки. Она была возмущена.

- Это неправда! Я свою дочь люблю. Ради неё я отказалась от выгодного брака с хорошим человеком и живу только ею. Она для меня всё. И отку-

сказать мне об этом? — возмущилась она.

Успокоив её, я попросил рассказать о том, как она осуществляет отслеживание за учёбой дочери и помогает ей учиться.

— Как вы поступаете, — спросил я, — когда она получает замечания в дневнике или приносит двойку?

— Как? — посмотрела на меня недоумённо собеседница. — Ругаю. Я ей всё отдаю! Она должна учиться хорошо. Намного лучше меня. Я только для неё живу и не допущу разгильдяйства. Она должна у меня учиться лучше всех! — закончила она решительно свою мысль.

— А как долго вы её ругаете? — снова заинтересовался я.

— Не знаю, я времени не измеряла, я же не психолог, чтобы измерять время отклика! — язвительно ответила она.

— Но когда вы перестаёте её ругать? По каким признакам её поведения вы считаете, что отругали её сполна и больше не надо? — возвращаю её к моему вопросу.

— Ну, когда... я перестаю её ругать, как она заплачет. Дальше ругать её уже не хочется, а становится даже жалко.

— А если она не заплачет? — донимаю я её.

— Как не заплачет?! Ещё ни разу этого не было. Она раз отказалась плакать, я её поставила в угол и оставила без сладкого. Потом она всё равно раскаялась в своём упорстве. А теперь если виновата, то раскаивается и плачет.

— А почему вы всё-таки перестаёте её ругать после того, как она заплачет? — возвращаюся я снова к неприятному разговору.

— Не знаю. Как-то получается, что дальше её не хочется ругать, да и всё. Да и мне на душе становится спокойнее. Думаю, что она всё поняла и больше так не будет, — сказала она спокойно и умиротворённо.

Мне казалось, что она просто представила, как её дочь плачет, и тут же её раздражение, направленное против меня, прошло.

Я привёл этот диалог, чтобы показать читателю, каким образом в обычных отношениях маскируется враждебность. Чувство враждебности порождает агрессию и утоляется при достижении цели вражды — причинении страдания жертве. Ведь мать продолжала проявлять речевую агрессию до тех пор, пока дочь не заплачет. Тогда потребность в дальнейшей агрессии отпадает. Даже в разговоре со мной её раздражительность угадала, как только она ясно представила, как её дочь плачет. Но почему она не осознаёт своего подлинного отношения? Да просто потому, что враждебность к дочери не соответствует системе ценностей, включённых в Я-концепцию. Она считает себя жертвенной и любящей матерью, и ей особенно невыносимо осознавать то, что мне пришлось ей сказать. Это вызвало в ней возмущение, так как правда её огорчила и ей неприятно было убедиться в том, что она не соответствует своему привычному представлению о себе.

Самопознание редко нам доставляет удовольствие. Боль, которую нам причиняет наше самосознание, необходима для выживания в социуме. Подобно тому как ожог от пламени свечи приучает нас «уважительно» обращаться с огнём, так же и стыд или вина

побуждают нас согласовывать своё поведение в согласии с Я-концепцией или ожиданиями тех, кого мы любим. Однако при ожоге я осознал не только свою боль, но и свойства огня, а в стыде чаще всего чувствую боль, но редко когда осознал свою Я-концепцию, и это делает меня слепым, подобно дикарю, который считал, что через огонь его наказывает дух огня, а не объективные его свойства. Именно для того, чтобы подняться над уровнем наших далёких предков, необходимо самосознание.

Однако наши нежелательные свойства и стремления не всегда замещаются через противоположность. Если какое-либо поведение подавляется из-за того, что приходит в противоречие с Я-концепцией, то замещения могут быть в различном направлении. В некоторых случаях мы наблюдаем снижение уровня поведения. Например, уже опытный, но не слишком удачливый спортсмен, неожиданно получивший место в сборной, вдруг становится капризным и своенравным. Капризы, своенравие, максимализм и мстительность чаще всего являются формами детского поведения. В данном случае в итоге резкого изменения положения у него повысилась чувствительность к тревоге и боязнь ошибиться, что способствовало снижению общего уровня поведения, вызывая из прошлого отклики, которые в детстве действовали безошибочно. Когда нам мучительно плохо, мы плачем, и это снижает напряжение, потому что мы как бы возвращаемся к раннему детству, а в детстве мы всегда получали успокоение от близких, когда плакали. Кроме того, исследования показали, что со слезами происходит удаление из тела человека неких ядов, оказывающих вредное влияние на нашу нервную систему. Вот такое снижение уровня поведения в обстановке тревоги и страдания в психологии принято называть *регрессией*.

Этот механизм прост. Дело в том, что психические структуры, возникшие недавно, менее прочны и дезорганизованы под влиянием тревоги, а ранние формы поведения более стойки и сохраняются лучше. Поэтому снижение уровня поведения происходит само собой. Чем сильнее тревога и страх, тем примитивнее наши отклики и поведение, что способствует защите нашего Я. Когда я плачу, впадаю в отчаяние, становлюсь беспомощным, то всё это представляет не что иное, как обращение к более сильным, символический вопль о помощи, сохранившийся в нашей душе со времён детства. Иногда эта регрессия идёт далеко, вплоть до внутриутробного периода развития, когда телу было спокойно и он был полностью защищён в лоне матери. Иначе как можно объяснить внутриутробную позу, которую принимает тяжело страдающий шизофреник? Правоверный мусульманин неспроста садится на пятки, прикладывает руки к лицу и погружается в молитвенное состояние полной защищённости и отрешённости. Поза облегчает достижение этого состояния, ибо напоминает о внутриутробной позе.

В самопознании важно иметь представление о том, до каких уровней регрессии доходит наше поведение. Вспомните, что вы делали,

что чувствовали в критической обстановке. Это знание имеет колоссальную ценность для самовоспитания и предвидения своего поведения, так как вы и в других подобных обстоятельствах будете склонны осуществлять прошлые регрессии. Познать самого себя — значит познать и свои собственные регрессии, как бы нам ни было от этого стыдно и обидно.

Психотерапевты часто используют регрессию для облегчения состояния пациента. «Впадение в детство» облегчается тем, что помещение, в котором происходит психотерапевтический сеанс, сконструировано как детская, имеет мебель, игрушки вплоть до сосок, размеры которых смещены пропорционально росту ребёнка. Взрослым невротикам и большим психозом предлагается вести игры детей, и это иногда даёт облегчение, способствует угаданию некоторых проявлений, конечно, при условии, если у этих взрослых было «счастливое детство». Я советую матерям, когда они играют с ребёнком, «впадать в детство», играть так, как будто они сами маленькие. Оказалось, что подлинность игры оказывает благотворное влияние не только на ребёнка, — сами матери начинают чувствовать себя лучше. Это привело меня к убеждению в том, что мы временами должны «впадать в детство», чтобы снять напряжение повседневных забот и сохранить психическое здоровье на уровне, достаточно терпимом для окружающих.

В трудные мгновения жизни мы часто отдаёмся музыке, живописи, делу, и это вытаскивает из кризиса. Тот, кто при потере близких или крушении надежд предаётся меланхолии и впадает в депрессию, оказывается в особом мучительном состоянии. Если же нам удаётся выйти из этого состояния через какую-либо деятельность, то мы легче справляемся с глубоким горем. Напряжённость, тревога могут вызвать регрессию поведения, но они же могут вызвать к жизни и высшие виды психологической защиты, подъём уровня поведения и обращение к высшим предметам. Процесс повышения уровня поведения принято называть *сублимацией*. Этот термин, обозначающий процесс защиты, противоположный регрессии, в психологию ввёл З. Фрейд — основоположник психоанализа. Он считал, что источником сублимации является только половое влечение (либидо). Если оно не удовлетворено, то преобразуется в поэзию, искусство, живопись, философию, религию. Не соглашаясь с такого рода объяснением, мы признаём, что сублимируется не только половое влечение, но и вообще любые влечения человека.

Что вы делаете, когда у вас бывают кризисы? Пребываете в оцепенении или приходите в деятельность? Какие это виды деятельности? Если вы их хорошо знаете, то знайте также, что и в будущем, если возникнет кризис, эта система защиты будет срабатывать. Когда мы узнаём, что многие гении были несчастны в любви или в жизни, то мы не должны их жалеть. Они были счастливы, поскольку неустех в чём-то был толчком к тому, что они обрели себя в творчестве и сослужили великую службу всему человечеству, которое пользуется продуктами их гения, Среди всех

механизмов психологической защиты сублимация, пожалуй, является самой совершенной и желанной, так как она делает человека счастливым истинно человеческим счастьем. Но сублимация не является сверхкомпенсацией, так как при ней нет чувства неполноценности.

Самосовершенствование в конечном счёте оказывается выработкой наиболее совершенных и соответствующих нашим способностям видов сублимации неудовлетворённых влечений. Это выливается в процесс удовлетворения самой глубокой потребности человека — в самовоплощении.

Мы рассмотрели далеко не полный перечень механизмов психологической защиты Я. Данное описание имеет целью не постижение психологии как науки, а использование научного знания для самовоспитания. Поэтому, мы изложили только те виды защиты, которые читатель относительно легко может распознать у себя и у других людей.

О ПОЗНАНИИ СВОИХ ЭМОЦИЙ

Управление своими переживаниями предусматривает их познание. А я разве свои переживания не знаю? Ведь я их переживаю. Что же ещё здесь нужно познавать? Так может возразить читатель, прочитав этот заголовок. Мы же хотим его убедить в том, что переживание и познание не тождественны. Переживание эмоций не даёт нам ключ к их управлению, а их познание — даёт.

Способны ли мы управлять своими переживаниями? Могу ли я, например, устранить чувство стыда или вины, выполнив какие-то внутренние действия управления переживаниями? Можно ответить на эти вопросы утвердительно, если я умею это делать. А если не умею, то моя способность управления переживаниями сводится лишь к тому, чтобы их не проявлять вовне. Мне стыдно, но я делаю вид, что мне безразлично, мне больно, но я скрываю боль, мне обидно, а внешне проявляются лишь раздражение или неприкрытый гнев. Если меня спросят: «Ты обиделся?», а я отвечу «Нет!», то это свидетельствует лишь о том, что я могу лишь сдерживать внешнее проявление переживания, а не устранять его. Я продолжаю переживать обиду, но где-то внутри наивно думаю, что другие этого не замечают.

Эта эмоция может преобразоваться во что угодно, например в гнев, который будет порождать мстительные мысли. Следовательно, я неспособен управлять эмоцией, если она скрыто продолжает работать.

Для того чтобы управлять переживаниями, мы должны знать, как они устроены, в итоге каких действий души они появляются и продолжают существовать несмотря на то, что мы хотим их скрыть.

Удовольствие и неудовольствие. Приятное и неприятное. Очень трудно описать эти переживания. Если мы захотим сделать это в понятиях поведения, то можно сказать, что приятное, удовольствие —

это то, что мы хотим повторить, снова пережить, а неприятное, неудовольствие — не хотим. Если мы видим, что крыса со вживлёнными в мозговые центры удовольствия электродами постоянно нажимает на рычаг и ради этого отказывается есть, то мы имеем основание предполагать, что в итоге действия она получает удовольствие большее, чем пищевое. Значит, уже по внешним признакам поведения мы можем судить об этих переживаниях.

Эти же понятия мы можем определить ещё и в понятиях приближающегося и избегающего поведения, включая понятие предвидения, предвосхищения этих переживаний. Переживание будет приятным, если его предвосхищение вызывает приближающее поведение, и наоборот. Не последнее место в этом занимает наша способность к прогнозированию будущего. Наши желания зависят от этого предвидения. Желание — это всегда предвидение приятных переживаний в итоге достижения определённого будущего.

Если же мы начнём рассматривать эти переживания «изнутри», то они не нуждаются ни в каком определении: приятное есть приятное, неприятное есть неприятное. Но попробуем сделать один шаг вглубь и представить, из чего состоит приятное. Прежде всего — в действиях, которые ведут к достижению некоторой целостности и внутренней согласованности, упорядоченности. Приятное всегда имеет облик тех гедонистических действий, в итоге которых достигается соответствие некоторому ожидаемому состоянию. Удовольствие от сладкого будет полным, если оно соответствует некоторой *аффективной модели* сладкого. Удовольствие от успеха тоже является следствием того, что некоторые действия в данной обстановке приводят к подтверждению некоторой аффективной модели успеха. Сами эти аффективные модели представляют собой программы гедонистического поведения. Эти гедонистические действия могут осуществляться действительно или в воображении, но в любом случае они способствуют созданию удовольствия. Чем устойчивее программа такого поведения, тем полнее и шаблоннее, привычнее получение удовлетворения. Поскольку эти программы мы чаще всего нами не осознаются в силу своей привычности, удовольствие возникает как бы само собой. Если же мы сосредоточимся, то сможем видеть умственным взором это гедонистическое поведение.

Итак, удовольствие есть всегда осуществление некоторой аффективной модели, поэтому любому удовольствию предшествует устойчивая программа получения наслаждения. Например, удовольствие от еды предшествует наслаждению сосания, которое является первичным и которому тело не научается. Действия, похожие на сосание, при еде повышают удовольствие от еды. Однако эти же ранние элементы гедонистического поведения в целом виде являются источником наслаждения в совершенно другом виде гедонистического поведения, например в поцелуе.

Человек рождается на свет с зачаточными моделями гедонистического

поведения. Они врождены. Так как действие изначально состоит в напряжении и расслаблении мышц, осуществляемых по определённой программе, то изначально наслаждение состоит в изменении состояния мышцы. Расслабление, идущее после напряжения, приятно, если сознание сосредоточено на этом состоянии. Постепенно некоторые группы мышц наряду с инструментальной функцией приобретают функции гедонистические, например мышцы языка, поясницы, промежности и т. д.

Мышечная система символизирует деятельность, проникновение во что-то, разрушение окружающего, но в то же время может принести безопасность и удовольствие; здесь смысл действия определяется установкой. Руки человека могут быть органами нападения и вместе с тем органами, доставляющими удовольствие и безопасность, например путём ласки и поглаживания.

Удовольствие в связи с этим имеет двойный характер: с помощью мышц можно не только совершать действия, доставляющие удовольствие самому действующему субъекту, но и доставлять удовольствие другому. Следовательно, удовольствие бывает активным и пассивным, что зависит от установки «быть субъектом» или «быть предметом» гедонистического воздействия. Так, жевание, глотание, смакование пищи содержат как наслаждение усилия, так и наслаждение, идущее через воздействие на слюнистую оболочку. Мне хотелось бы обратить внимание на вторичное значение пищевой субстанции, её вкусовых качеств. Попробуйте положить в рот что-то, по вашему мнению, вкусное — и вы найдёте, что для извлечения вкуса и удовольствия требуется совершать действия. Наслаждение имеет поведенческую природу. Знание этого позволяет нам направить мысль на правильное понимание сущности удовольствия и неудовольствия, познания их, соответственно, контролирования.

Наслаждение, как и страдание, гнездится в сознании. Не существует ни бессознательного удовольствия, ни бессознательного страдания. Когда нас нет, нет в нас и радости. Глубокий сон без сновидений не может принести радость или страдание. Для этих переживаний нужно частично быть сознательным, что происходит во время сновидений, от которых мы просыпаемся. Удовольствие возрастает с сосредоточением сознания на гедонистических действиях. Чем больше сосредоточенности, тем больше наслаждения. Йоги советуют есть сосредоточенно, чтобы увеличить удовольствие от простой пищи. Часто неспособность получить наслаждение, например в сексе, является следствием отвлечения внимания, неспособности сосредоточения, которое само обусловлено чувственными препонами, скрытыми в бессознательном. Чаще всего это комплекс страха, *возмездия за удовольствие*. Испуганный прошлой сексуальной неудачей, мужчина становится неспособным в сексе по той простой причине, что не может сделать предметом своего внимания предмет наслаждения, а думает о состоянии своих половых органов. «Восприятие собственных половых органов, размышление о них не способствует появлению

эрекции!» — говорит этому мужчине сексолог — и правильно говорит.

Неспособность иметь наслаждение может происходить даже и от неотработанности гедонистических действий и их несоответствия аффективной модели. Ребёнок, не умеющий обращаться с лакомством, склонен пожирать конфеты, как хлеб или картофель, и не может получить удовольствие, хотя и поедает избыточное количество сладостей. Мужчина жалуется на неудовлетворённость и неспособность в сексе. В подростковом возрасте при мастурбации были отработаны шаблоны гедонистического поведения, которые оказались, непригодными в браке, так как аффективная модель наслаждения этого мужчины слишком расходилась с действительно осуществляемым половым актом с женой. То же бывает с женщинами, которые не удовлетворяются в половом акте с мужем и вынуждены получать оргазм в тайной мастурбации после.

Неспособность получать наслаждение может быть следствием неблагоприятного опыта, в котором гедонистическое поведение получало сильное отрицательное подкрепление. Или же оно вызывается стечением объективных обстоятельств, например наслаждение сосания у младенца наказывается удущем, так как у ребёнка просто заложен нос, или же излишне бдительным контролем взрослых. В итоге повторения таких обстоятельств может образоваться комплекс возмездия за наслаждение, который стопорит пути получения удовольствия, будь они дозволены или недозволены.

Любая деятельность возможна благодаря тому, что в ней происходит освобождение энергии. Поскольку удовольствие мы рассматриваем как осуществление гедонистического поведения, то это позволяет его рассматривать и как энергетический процесс.

Энергия, связанная в мышцах, коже, слизистой оболочке, освобождается в гедонистическом поведении, и это связано с силой удовольствия. Чем больше этой энергии связано, тем больше удовольствия переживается при её освобождении. Резкое взрывообразное освобождение, происходящее в сексуальном поведении, принято называть *оргазмом*, и чем больше энергии было связано в мышцах, слизистой оболочке и нервных центрах половой функциональной системы, тем сильнее оргазм. З. Фрейд эту энергию именует *либидо*. Им часто употреблялся термин «либидинозная энергия». Такое словоупотребление предполагает существование различных энергий, что не противоречит научному подходу. Однако понятие либидинозной энергии, или энергии либидо, не вошло в психологию в строгих операциональных описаниях, как этого требует научное мышление. Я не разделяю понятия об особой либидинозной энергии. Мне более близка мысль о том, что энергия, освобождающаяся в связи с осуществлением либидинозной установки, приобретает способность вызывать наслаждение. Эта способность обусловлена именно установкой на наслаждение. Отсюда вывод, что без этой установки на удовольствие действия не в состоянии приобрести гедонистическое свойство, даже если

они внешне и кажутся таковыми. Например, фригидная женщина, способная испытывать удовольствие в эротических контактах, вдруг теряет его с мгновения, когда считает, что вовлечена в половой акт.

Если принять понятие об особой либидинозной энергии секса, то нам придётся говорить о различных энергиях наслаждения — едой, общением, престижем, успехом, мышлением. Ещё средневековый мыслитель Оккам предостерегал учёных, чтобы они не умножали сущностей без нужды. Если мы будем разделять гипотезу о либидинозной энергии, нам придётся иметь дело со многими сущностями и искать их особенности; чтобы разделить различные виды наслаждения. Мне думается, правильное говорить об особенностях энергии в зависимости от тех структур, в которых она связана. В этом смысле оправдано употребление таких понятий, как мышечная энергия, которое легко в основу представления о механической энергии, нервная энергия нервных клеток, энергия, связанная в психических информационных функциональных системах, например энергия мотивации, энергия мышления, освобождающаяся в умственных действиях, эмоциональная энергия. За доказательством их существования не нужно идти далеко, достаточно обратиться к своему опыту: после сильного приятного или неприятного переживания вы чувствуете себя утомлённым. В этом смысле энергию наслаждения можно рассматривать как движущую силу гедонистического поведения, в нём и освобождающуюся.

Любое поведение имеет свою гедонистическую составляющую, которая и способна создавать побуждение. Пищевое поведение, имеющее целью питание тела, поддерживается наслаждением от пищи, а на ранних стадиях развития человека, в младенчестве — наслаждением сосания. Любая хорошо выполненная функция подкрепляется положительным переживанием. Repродуктивное поведение поддерживается половым чувством. Во всяком проявлении жизни ведущей стороной является получение удовольствия, которое имеет двойственную природу: это или удовольствие от совершения приятного, или удовольствие извлечения от неприятного.

Мы уделили так много внимания удовольствию как состоянию, которое должно быть распознано, по той простой причине, что в психологии недостаточно разработано понятие о *гедонистическом поведении* человека. Мы это сделали также и для того, чтобы получить основу для самопознания удовольствия и всех эмоций, связанных с переживанием удовольствия. Без этого знания нам будет трудно понять и природу страдания.

Каждый из нас должен иметь представление о том удовольствии, которое он может испытать. Можно выделить несколько обстоятельств, имеющих гедонистическое значение:

- а) удовлетворение потребности; любой потребностный цикл завершается удовлетворением или неудовлетворением, в соответствии с чем человек переживает или удовольствие, или страдание;
- б) устранение страдания, повышение уровня безопасности и

доверия к обстоятельствам, другим людям; наслаждение безопасностью особенно остро после сильного страха или страдания; радость или ликование чаще всего возникают после испытанных страданий или страха. Психологи в вопросах часто учитывают это обстоятельство: «После сдачи экзамена вы испытываете нечто похожее на ликование?» У тревожного человека единственной источником радости является избегание от тревожности. Радость чаще всего возникает или от переживания предвосхищаемых удовольствий, или от избегания от страданий. Поэтому мы, в отличие от Изарда, Томкинса и других представителей теории дифференциальных эмоций, не рассматриваем радость как исходную эмоцию, она — продукт интеграции и переработки других, как положительных, так и отрицательных эмоций. Радость опирается на прошлый эмоциональный опыт и не имеет своего особого предмета, она питается прошлым и прогнозированием будущего; человек, не имевший удовольствий в прошлом, редко испытывает радость;

в) заражение радостью другого. Способность к эмпатии, когда мы без всякой причины испытываем приятные или неприятные переживания в связи с другим человеком, который радуется или страдает, переживает удовольствие или неудовлетворение, является источником сильных эмоций сочувствия. Нормальный человек стремится испытывать радость, отражая радость другого, и эта радость оказывается наивысшей, превосходящей все другие переживания в любви. Однако эта же способность приводит к страданиям через отражение страданий другого. Любовь и альтруизм невозможны без эмпатии.

Итак, удовлетворение, извлечение, заражение — основные источники положительных переживаний. *Сколько у нас потребностей, столько и способов получить удовлетворение; сколько у нас страданий — столько и способов достижения радости путём извлечения от этих страданий; с какой силой мы любим других, с такой же силой мы наполняемся радостью от наслаждений и радостей любимых.* Если я понял источники своей радости, то это значит, что я смог выделить те потребности, удовлетворение которых или ожидание их удовлетворения создают радость; если я понял источники своих страданий, то я понял начала своей радости, возникающей в итоге избегания от них; если я понял, что люблю, то радость этих людей, которых я люблю, наполняет меня отражённой радостью.

Уровень эмоциональной жизни человека можно описать природой тех радостей, которые он переживает. Трудно устоять перед искушением построить классификацию уровня жизни в соответствии с выделенными признаками и источниками радости. Однако нам она не нужна, так как предметом нашего познания являемся мы сами и не стоит подразделять самого себя. Достаточно знать природу своей радости, и тем самым я приобрету способность отслеживать и своё страдание. Это понять нетрудно.

Сколько во мне потребностей, столько же путей получения удовлетворения, но столько же дорог, ведущих к страданию неудовлетворения: успех, маящая радость, таит в себе страдание неудачи. Чем сильнее желание успеха, тем больше будет страдание неудачи. Индийский мыслитель Шивананда утверждал, что на единицу радости приходится десять единиц страдания. Этот просветлённый йог предлагает поэтому отказаться совсем от радости, так как указанная пропорция явно невыгодна: за всяким удовлетворением следует расплата. Нужно отказаться от потребностей и желаний, тогда эта пропорция перестанет действовать, и взамен вы получите блаженство, избыток энергии, который, изливаясь в созерцании или в элементарных жизненных действиях, даёт неспецифическое наслаждение. Действительно, если вы — подлинный аскет и вас не беспокоит ни одно желание, то энергия накапливается в вас с большой скоростью, по крайней мере быстрее, чем освобождается. К тому же вы её ещё и накачиваете, совершая ритмические действия посредством напряжения и расслабления мышц, сосредоточенного дыхания, сосредоточения мысли на соответствующих энергетических центрах. Накопленная энергия при этом создаёт состояние силы, радости или неособого наслаждения, именуемого обычно блаженством. В тех же случаях, когда происходит резкое изменение напряжения энергии, например её освобождение, может возникнуть экстаз. Льющаяся через край энергия может освободиться в итоге незначительного толчка. Маленькому Рамакришне, который ещё не был Рамакришной, для этого достаточно было увидеть небо с причудливыми облаками и тучами, чтобы он взорвался в экстазе.

Наверное, любой из вас помнит периоды детства, когда вас всего наплевает безудержная радость, которая может вылиться в «бесмысленном» поведении типа «визжать и прыгать от радости». По-видимому, это должно быть нормальным состоянием человека. Но мы потеряли его вместе с социализацией удовольствий, когда социализированные, отработанные хорошо русла воплощения потребностей приобретают самодовлеющее значение и, господствуя над потребностями, истощают источники энергии быстрее, чем она накапливается.

Чем больше потребностей и желаний, тем больше возможностей возбуждения энергии и тем больше возможностей вместо особой радости, удовольствия получить страдание, которое, к сожалению, с самого начала бывает не особым, а обобщённым, генерализованным. Страдание от неуспеха может привести к полной депрессии и даже отказу от жизни, если индивид полностью отождествляет себя с успехом, суживая свою жизнь до единственного русла освобождения энергии. Этот человек — не индивидуальность, а только придаток своей потребности.

Самопознание, следовательно, состоит в знании тех потребностей, которые подчиняют вас себе, стирая вашу индивидуальность и превращая вас в робота. Знание этих потребностей необходимо

именно для управления ими, чтобы устранить состояние, когда потребности вами управляют через «человека привычки». Знание необходимо, чтобы точно взвесить то, от чего вы отказываетесь, когда отделяете себя от собственной потребности и рассматриваете её со стороны. Сколько во мне потребности, столько во мне и страданий. Моя индивидуальность состоит не в многообразии потребностей (они задаются не мной, а образом жизни, и не характеризуют мою индивидуальность; эти потребности существовали уже до меня), а в той пропорции, в которой во мне находятся удовольствие и страдание, обусловленные данной потребностью. Если на единицу удовольствия от удовлетворения этой потребности приходится пять единиц страдания от неудовлетворения, то это лучше, чем если бы соотношение было один к десяти. По-видимому, полной гармонии я достигну, если это соотношение будет один к одному, когда отказаться от удовольствия будет так же приятно, как и получить его. Вот тогда я смогу полностью отслеживать свои желания и достигну исходного пути восхождения к моей истинной индивидуальности.

Новое мышление об эмоциях. Со времён Платона, мы думаем, что душа состоит из трёх относительно самостоятельных сущностей: ума, воли и чувств, в основе которых лежат переживания. Если ум и воля в какой-то степени подчиняются нам, то переживания всегда возникают и действуют непроизвольно, помимо нашей воли и желаний. Это мы знаем из собственного опыта, когда возникающая эмоция подчиняет наш ум и волю.

Стыд, например, мобилизует наш ум и волю на то, чтобы изменить своё поведение или состояние так, чтобы избежать стыда (если не в данное мгновение, то в будущем). Мы редко поступаем вопреки стыду. Аристотель считал, что стыд — полезная вещь для детей, что он избавляет их от плохих поступков. «Но мы не хвалим взрослого, если он стыдлив», — говорит философ. Взрослый, полагал он, должен соразмерять своё поведение с благом, а не с чувством стыда. Мы можем добавить к этому, что добродетельное поведение, побуждаемое стыдом, представляет собой защитное от стыда поведение — и поэтому оно не добродетельно. Если регулятором поведения является стыд, то трудно предвидеть, каким оно будет, если этот человек станет взрослым и освободится от стыда.

Однако если стыд уже есть, то мы не можем устранить его, но можем лишь его скрыть, не показать виду. Следовательно, он возникает в области бессознательного, т. е. порождается привычными действиями ума, которые происходят вне сознательного управления. Наше сознание имеет дело с готовым итогом работы нашего ума, а как получен этот итог, оно не знает. Поэтому-то сознание не может отслеживать такие переживания, как стыд, вина, обида, отвращение. *Поэтому познание переживания должно быть направлено на осознание тех действий ума, с помощью которых порождается эта эмоция.* Опять мы приходим к требованию сделать бессознательное сознательным.

Любая эмоция возникает в определённых обстоятельствах. Сведения об их оценке подвергаются обработке, в итоге чего и возникает эмоция. Эта сложная работа нашего ума может быть понята и управляема. *Чем труднее твоей и прочее эмоция, например страх или отвращение, тем труднее её осознать и понять.* Высшие же переживания понять легче хотя бы потому, что программы умственного поведения, порождающие эти переживания, возникли позже, недавно. Если страх и гнев мы испытывали в младенчестве, а может быть, ещё и во внутриутробном состоянии, то зависть, стыд, обиду стали испытывать с момента осознания самого себя, не ранее трёх лет. В этот период развития возникает Я-концепция и благодаря слову умственные действия становятся управляемыми. Поэтому мы начнём психологический анализ с высших эмоций.

Эмоции, возникающие в общении с другим человеком. Другой человек может быть источником как радости, так и неприятностей. Через другого мы удовлетворяем большую часть наших потребностей, от другого мы эмоционально заражаемся радостью или страхом, другой может обеспечить нашу безопасность или, наоборот, её уменьшить. Его психическое состояние действует на нас, хотя мы имеем смутное представление о том, как это происходит. Может быть, мы бессознательно расшифровываем мимику и жесты, возникающие у другого непроизвольно, а может быть, действует таинственное биополе, генерируемое его переживаниями, и мы синхронно резонируем в ответ на его вибрации?

Как устроена обида? Если тебя лягнёт осёл, то, наденешь, ты на него не обидишься. Если на тебя нападёт тот, кого ты не знаешь, то, наверное, на него тоже не будешь обижаться, а испугаешься, побежишь или вступишь в борьбу. Но если ты увидишь, что твой друг пренебрегает твоими интересами или тот, кого ты любишь, ведёт себя с тобой совсем иначе, чем ты ожидаешь, то возникает неприятное чувство, которое мы называем обидой.

Следовательно, переживание возникает из столкновения моей модели, которую я набросил на действительность, в данном случае на поведение другого, с действительным поведением этого другого. Притом необходимо, чтобы этот другой был для меня значим, а может быть любим. Пусть это будет друг, возлюбленная, жена, близкий человек. Каждая из этих категорий людей вызывает во мне некоторые ожидания, как они должны вести себя в соответствии со своими ролями по отношению ко мне. Мы выделим здесь по крайней мере, три элемента:

а) мои ожидания относительно поведения человека, направленного на меня; как он должен себя вести, если он является моим другом. Представления об этом складываются в опыте общения;

б) поведение этого другого человека, отклоняющееся от моих ожиданий в неблагоприятную сторону; например, я ожидаю, что мой сын должен быть заботливым и вовремя сходить за хлебом, а он уткнулся в книгу и за- был сделать это;

в) наш эмоциональный отклик, вызванный несоответствием наших ожиданий и поведения другого.

Если мы воспроизведём обстоятельства обиды в своей памяти, то всегда можем выделить эти три элемента. Мы выделяем эти три элемента, но остаётся открытым вопрос: почему же мы всё-таки обижаемся? Да просто потому, что считаем, будто другой человек *жёстко запрограммирован нашими ожиданиями*, отрицаем его право на самостоятельное действие. Стоит подумать, почему он не сделал то, что я ожидал, как мы увидим, что у него было нечто такое, что исключало возможность поведения, соответствующего нашим ожиданиям. Когда дело касается осла, то мы знаем, что это животное лягающееся, что оно может лягнуть в любое время, и оно нами не рассматривается как запрограммированное нашими ожиданиями. Мы его признаём за самостоятельное существо, не зависящее от нас. А вот своих близких мы не признаём таковыми и от этого на них обижаемся. Значит, из стремления запрограммировать другого и проистекает обида. А если бы мы его признали самостоятельным существом, которое само определяет своё поведение, то у нас не было бы оснований обижаться на него. Да мы на него и не обижались бы. Ведь мы не обижаемся на погоду за то, что она вдруг испортилась и расстроила все наши планы! Мы признаём природу независимой от наших ожиданий. А если бы мы считали, что она должна соответствовать нашим ожиданиям, то обижались бы на неё. Ведь не зря персидский царь Ксеркс обиделся на Босфор, который неожиданно разбушевался, расстроив переправу, и приказал наказать пролив плетью. Он считал, что природа должна ему благоволить, так как он царь.

Но откуда берётся эта установка на то, что другой человек зависит от нас? *Почему мы обижаемся именно на тех, кого любим?*

Это неукротимое стремление программировать поведение другого и эмоциональный отклик на неудачу происходят из детства. Когда ребёнок обижается на родителей, он программирует их поведение в соответствии со своими ожиданиями и наказывает их каждый раз за отклонение от этих ожиданий чувством вины. Ребёнок обиделся, плачет, и родители, поскольку они его любят, испытывают вину, которая подталкивается внешними признаками обиды, которые нетрудно прочитать на лице ребёнка. Эта вина побуждает к изменению поведения, и родители делают то, что нужно ребёнку. Обидчивость ребёнка необходима для нормального развития родителей. Мы привыкли думать о том, что воспитываем детей, но не замечаем, как они нас воспитывают, наказывая нас чувством вины за каждую оплошность. На стадии детства это оправдано: ребёнок помогает духовному созреванию родителей, т. е. превращает их из мужа и жены в папу и маму, вырабатывая у них с помощью своей обиды определённые черты поведения, необходимые для нормального развития подрастающего человека. Это необходимо для выработки его личности.

Но с того мгновения как личность ребёнка сложилась, необходимость в таком рода подпорках для создания здания личности отпадает. Ведь после того как дом построен, леса только мешают жить. Точно так же *наша обидчивость — это инфантильный отклик на окружение, воспроизведение детства во взрослом*. Посмотрите на своё выражение лица, когда вы обижены. Ведь оно становится детским и по-детски злым!

Наши обиды питаются энергией магического сознания, пережитки которого ещё остаются у многих из нас до зрелости и даже старости. Известно, что магия состоит в первобытном анимизме, в отождествлении сущности мира, источника самодвижения с сущностью души, нашим мышлением. Поскольку путём мысли и воли мы регулируем своё поведение, то начинаем полагать, что и движение мира регулируется скрытой мыслью и волей. Поскольку эти сущности одинаковы, то возникает убеждение, что с помощью правильной мысли можно управлять ходом внешней жизни. Это убеждение разбивается в младенчестве, когда вселенная ребёнка подчиняется движениям души: стоит закричать или издать какой-то звук, как элементы вселенной (мать, отец, близкие) приходят в движение. Ребёнок чувствует себя центром вселенной, «приводит её в движение», согласует свою связь с ней, поэтому любые препятствия с её стороны вызывают гнев, обусловленный сопротивлением «недействительного». У ребёнка нет границы между Я и не-Я. Это состояние, говоря языком психологии, может быть охарактеризовано как «абсолютная проницаемость границ Я», некоторое неизвестное нам «океаническое чувство». Структура действительности и соответствующее чувство ещё не образовались, Я сливается с окружением. Медленное развитие чувства действительности происходит в опыте, изнанкой которого остаётся изначальное отрицание действительности. Вначале осознаётся независимое существование природных предметов, а далее очень медленно происходит изживание магической установки относительно тех, с которыми ребёнок отождествляет себя. Тот, кто включается в Я ребёнка или взрослого, является предметом магической установки. Его действительность отрицается, и поведение другого жёстко программируется.

Обида является откликом на раздвоение нашего Я: «он включён, составляет частицу меня, он, другой — почти «я», но его поведение не соответствует моим ожиданиям». Внутреннее раздвоение всегда переживается мучительно. Другой способен обидеть меня лишь потому, что я отрицаю его действительность, а он оказывается реален, и притом совсем по-иному, чем ожидается мной.

Обижаясь, я использую любовь другого и управляю его поведением, называя чувством вины. При взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, она вызывает к этому чувству вины. Если же другой не способен на переживание вины, обида становится бесполезной, нефункциональной. *Мы не обижаемся на тех, кто нас не любит.*

Познание переживания обиды, таким образом, предусматривает выделение моих ожиданий, понимание их происхождения, закрепление сведений о действительном поведении другого и, наконец, восприятие несогласования ожиданий и действительности. Тот, кто может это делать, познаёт сущность своей обиды.

Обида отличается от оскорбления тем, что при оскорблении поведение другого не только отклоняется от моих ожиданий, но и имеет цель причинить мне страдание, в силу чего оскорбитель не испытывает чувства вины. Когда мы по поводу любой обиды оскорбляемся, мы освобождаем другого от чувства вины, уменьшаем его страдание и признаём, что он нас не любит. Когда обида рассматривается как оскорбление, то она быстрее перерастает в гнев и агрессию. Последняя оттягивает энергию обиды и оскорбления на себя и тем самым ослабляет страдание обиды. Агрессия и гнев, как мы уже показали раньше, филогенетически более древние защитные механизмы. Этим и объясняется, что иной гневливый и агрессивный человек считает, что он не обижается и главная его проблема — гнев. На самом деле гнев порождается теми же умственными механизмами обиды, которая по привычке преобразуется в гнев. Искусство самопознания в этом случае состоит в том, чтобы за изнанкой гнева усмотреть обиду. Однако гнев может вызываться и любым другим неприятным переживанием. Обида разрушает наше тело тем, что включает умственную агрессию, мысли, в которых мы наказываем обидчика, и это не может не истощать нашу иммунную систему, которая приходит в состояние готовности участвовать в хорошей драке, предусмотренной древними инстинктами, сохранившимися в человеке привычки.

Вина. Во взаимодействии любящих обиды у одного дополняется чувством вины у обидчика. Поэтому устройство вины противоположно обиде. Если я обидел тебя, то восприятие внешних признаков обиды на твоём лице начинает меня терзать чувством вины. Причём, если я сам обидчив, т. е. обычно сильно страдаю от обид, то соответственно я предполагаю, что обиженный тоже страдает, и это усиливает во мне вину. Замечено, что обидчивые сами страдают от вины больше, чем необидчивые. Мы носим в себе нашу вину и обиду благодаря дару мышления. Непроизвольно, случайно возникающие мысли сами собой могут включать механизм деятельности, сотворяющий вину в самых неподходящих обстоятельствах. Чем больше произвольности и случайности в мышлении, тем чаще вина всплывает в сознании, причиняя боль. Внешне вина не имеет особых признаков в жестах и выражении лица, разве только страдающий от вины скажет, что виноват. Поэтому если мы попытаемся взглянуть изнутри на чувство вины, то увидим, что оно возникает вследствие произвольной, привычной деятельности, итоги которой могут быть описаны приблизительно следующим образом:

а) каким должен быть я или каким должно быть моё поведение в соответствии с ожиданиями другого. Мой ум по привычке

создаёт модель, каким я должен быть. Здесь не существует точных критериев. На самом деле мне неизвестны ожидания другого, я их создаю в соответствии с общими представлениями о том, чего другой ждёт от меня. Эта модель ожиданий может быть действительной, т. е. соответствовать хотя бы в ключевых моментах подлинным ожиданиям другого, но она может быть и совсем не такой, каковы ожидания другого;

б) восприятие собственного моего состояния или поведения здесь и теперь;

в) действие сличения модели ожидания с собственным поведением, в итоге которого обнаруживается рассогласование, мучительность которого поддерживается обликом переживания обиды на лице, в словах и поведении другого. Чем сильнее он обижен действительно или в моём представлении, тем сильнее моё чувство вины. Это раздвоение во мне мучительно, поскольку нервная система чувствительна к любым рассогласованиям в системе Я. Это страдание иррационально и подобно мистическому Хаосу, которого боялись даже боги. Этот разрыв между тем, каким я должен быть здесь и теперь, и тем, кто я есть, усиливается и подкрепляется; обиженный другой защищается от обиды простыми и древними средствами, становится гневливым и агрессивным, что ещё мучительней и потому, что идёт от любящего.

Если в обиде человек ещё может как-то справиться со своей эмоцией, изменив свои ожидания о другом, скорректировав их в направлении действительности, приняв другого таким, как он есть, наконец, простив его, то чувство вины не может быть изменено этими действиями нашей души. Вина сидит в человеке как заноза. Это — мрачный тиран, который терзает душу виновного без пощады. Если боги любили друг друга и Прометей действительно не просто нарушил завет, но ещё и обидел отца, то он должен страдать от чувства вины, которое не изживается силой страдания. У Прометея за ночь печень отстала заново, что и символизирует собой этот процесс.

Вина является страданием, непереносимым длительное время, и она ослабляется тем, что агрессия и гнев виноватого оттягивают энергию вины по более отработанной древней схеме защиты. Однако вина может порождать и другие механизмы психической защиты, ни один из которых не может устранить вину, а только временно ослабляет её.

Познание вины состоит в том, чтобы осознать эти три группы действий, совершаемых нашим умом (построение модели ожидания, представление о своём поведении и состоянии и действие сличения себя с этой меркой), и отслеживать их. Тогда будет предотвращено появление этого переживания или ослаблено её протекание. Для этого нужно научиться отслеживать узловые моменты действия ума. Познание вины и признание её побуждает нас просить прощения, так как это ослабляет страдание.

Чувство вины может быть полезным для незрелых: тогда любящие могут управлять их поведением, не наказывая, а лишь обижаясь.

В семьях, основанных на любви, детьми управляют, вызывая периодически чувство вины. Если в этом преуспеть, то возникает глубокий невроз, основанный на вине. Механизмы защиты приобретают причудливый характер, создавая такие проявления невроза, как, например, навязчивую заботу, демонстрацию любовных действий, насыщенных страхом и даже агрессией, а иногда мазохизм.

Чувство вины может возникать в различных обстоятельствах и отношениях. Мы можем быть виноватыми перед родителями, детьми, перед женой или мужем, перед друзьями, к которым испытываем привязанность и с которыми отождествляем себя, считая для себя значимыми их ожидания относительно нас. Однако сколь бы многообразным ни было чувство вины, эмоция, лежащая в его основе, одна — это вина, порождаемая рассогласованием того, каковы я и моё поведение, положение и облик, с тем, каким я должен был бы быть в соответствии с ожиданиями значимого, любимого другого или других.

Различные вариации в чувстве вины и, соответственно, мысли, причиняющие страдания, определяются особенностями и чертами, по которым обнаруживается рассогласование, но скрывающаяся за этим многообразием эмоция — одна, хотя она и носит сугубо индивидуальный характер. Поэтому у одного чувство вины сопровождается спазмами сосудов, питающих сердце, и он жалуется на приступы боли в грудной области, а у другого — сжимается сфинктер, выводящий желчь в тонкую кишку. У одного клиента, который пришёл ко мне с жалобой на депрессию, приступ шейного радикулита, принятый невропатологом за остеохондроз, с поразительной точностью совпал по времени с женитьбой против воли матери, которую он очень любил, был от неё зависим. Его поступок явился толчком к состоянию вины, которое он не успел даже пережить основательно, так как болезнь, боль от недостатка питания нервных клеток спинного мозга заглушала или, точнее, притягивала к себе страдание от чувства вины. Поэтому, когда я его спросил, испытывает ли сейчас он вину перед матерью, он ответил: «Вначале — да! А сейчас — нет».

Я с захватывающим интересом читал однажды фантастический роман, где герой, мрачный тиран и деспот, разработал систему, позволяющую методом вживлённых электродов жёстко программировать поведение жителей страны, которые каждый раз, когда у них появлялись помыслы о действиях против тирана, автоматически получали болевой шок, когда же они восхваляли свой образ жизни и подчинялись — награду. Сейчас же я удивлён мыслью о том, что фантастика, даже самая причудливая и изощрённая, поразительно отстаёт от жизни. Разве можно эти примитивные электроды, вживлённые в мозг, сравнить с автоматизированными функциональными системами умственных действий, порождающими вину и стыд, с помощью которых культура и окружающие нас люди программируют наше поведение и даже мысли? Всякий раз, когда моё поведение отклоняется от

ожиданий других, через которые действует культура, я получаю свою дозу болевого шока, именуемого чувством вины.

Стыд. Когда я думаю о некоторых своих клиентах, страдающих от страха перед тем, что они будут или виноваты, или несостоятельны, то мне вспоминается одна фраза древних: «Бичуемые стыдом, влекутся они к добродетели!» Стыд является сильным переживанием, назначение которой состоит в том, чтобы регулировать поведение человека в соответствии с нормами, закреплёнными в Я-концепции человека. Благодаря развитию самосознания и появлению стыда процесс социализации и воспитания детей ставится «на автомат». Если удалось внедрить в представление о самом себе такое качество, как «я — умный», «я — правдивый», «я — щедрый», то носящий в себе эти критерии будет испытывать стыд всякий раз, когда окажется не совсем умным или вынужден будет солгать ради блага близких, или не сможет проявить широты души, не пожертвовав последние деньги на благотворительность. Всякий раз он будет испытывать внутреннюю разорванность от чувства стыда. Рассогласование Я-концепции со своим действительным поведением преобразуется в очень тяжёлое переживание. Эмоция стыда способствует насильственной социализации человека, который под ударами стыда влечётся к добродетели.

Стыд поддерживается окружением из соображений его собственной безопасности и удобства. Мы уверены в том, что совестливый, стыдливый человек будет поступать даже во вред себе, лишь бы его поведение соответствовало внедрённой в него Я-концепции. «Здесь и теперь я должен в своём поведении, состоянии, положении в обществе, уровне исполнения роли, во внешности, в одежде, в способностях и многом другом соответствовать моей Я-концепции». Таков императив, нарушение которого наказуется стыдом. Однако побуждение стыдом ригидно (не гибко) и инфантильно. Это понимал ещё Аристотель, хотя он был далёк от идей психоанализа. Человек в своём личностном развитии должен пройти через стыд. Однако далее он не может руководствоваться только стыдом.

Опыт работы консультирования поражает тем масштабом зла, которое порождается инфантильностью взрослых, их стыдом. Незрелый человек не в состоянии выдерживать тиранию стыда и чаще всего погибает.

Например, шестнадцатилетняя девушка покончила жизнь самоубийством, так как не смогла признаться матери, что уже беременна и мужа у неё не будет. Отец, которому было стыдно, что он плохо воспитывает сына, придя из школы, где классный руководитель высказал ему замечания насчёт прилежания ребёнка, и роли родителей в этом, выпорол сына. Он бил сына не в целях воспитания, а вымещал боль, вызванную стыдом. «А что скажут люди?», «А каково моё лицо?» — эти и многие подобные суждения являются источником усилий родителей, направленных на то, чтобы сделать существование собственных детей невыносимым. Иногда стыд одевается в более трагические одежды. Среди

эмоций, которые побуждали Тараса Бульбу к сыноубийству, изрядную долю составлял стыд, а не страх перед однополчанами.

Познание своего стыда открывает скрытые в бессознательном свойства нашей Я-концепции, о которых мы и не подозреваем. Здесь и теперь мне стало стыдно. Почему? Значит, существует рассогласование между тем, каков я здесь и теперь, и тем, каким я должен быть согласно своей Я-концепции. Если я в состоянии сделать предметом интроспекции своё состояние, то нетрудно установить признаки, с которыми я вступил в противоречие, даже если эти признаки, представления о себе скрыты в глубине бессознательного. Для познающего даже стыд превращается в призм, через которую он познаёт себя. Если вам вдруг стало стыдно, вы испытывали какое-то неприятное чувство и стали раздражаться, вспомнив, что не ответили на письмо школьного товарища, которого не видели двадцать лет и не собираетесь с ним общаться, то это свидетельствует о том, что вы являетесь человеком, преданным старым друзьям и обязательным притом, хотя в вопросе на вопрос о преданности друзьям ответили «нет». Клиент, который обращается к советнику по поводу того, что он считает себя слабым в сексуальном отношении, в своей Я-концепции считает себя сильным мужчиной, так как жалуется на гнетущее чувство стыда по поводу неудач в сексе.

Наш стыд говорит о нас намного больше, чем мы думаем. Поэтому размышление о стыде — один из надёжных путей самопознания не того, каким мне хочется казаться, а того, каков я есть.

Стыд также состоит из трёх элементов:

- а) то, каким я должен быть здесь и теперь согласно Я-концепции;
- б) каков я здесь и теперь;
- в) рассогласование и его осознание.

Как видим, стыд и вина состоят из одних элементов, но различить их нетрудно. Если мне стыдно безотносительно к тому, чтобы кто-либо оценивал моё поведение или состояние, чтобы кто-то видел или слышал о стыдном поступке, то это — чистый стыд, абсолютный стыд. Но поскольку стыдные поступки в моей жизни наказывались лишением любви, плохим отношением взрослых, друзей, отвращением ко мне значимых людей, то энергия стыда возрастает при возбуждении представлений о том, что кто-то оценивает меня, неодобрительно относится к моему поступку или состоянию. Однако это — не чистый стыд, а личный, вызванный другими людьми, поскольку я чувствителен к их чувствам. Если эти другие мною любимы, то данный вид стыда сливается с чувством вины, с чувством того, что я не соответствую их ожиданиям. Если же эти другие не любимы, то значимы, то под видом стыда осуществляется социальный страх перед осуждением другими.

Три функциональных элемента стыда представляют собой привычные действия ума, которые воспроизводят соответствующую

черту, признак Я-концепции, воспринимают поведение, соответствующее этой черте, сличают с меркой, находят рассогласование. Это рассогласование в прошлом опыте всегда сопровождалось неприятными переживаниями, которые вызывало во мне окружение, особенно значимые близкие, любимые; они в момент, когда во мне происходило рассогласование, эмпатически заражали меня переживаниями, которые испытывали сами: стыдом, страхом, лишением любви, отвращением, иногда даже болью. Этот опыт остаётся в памяти и теперь услужливо извлекается в сознание всякий раз, когда происходит названное рассогласование. В этих подробностях памяти все ранние переживания смешаны; стыд представляет собой ужасную помесь из указанных выше составляющих, смешанных причудливым образом и изменённых до неузнаваемости. Познавание стыда состоит в том, чтобы осознать эти наслоения прошлого и высветить светом сознания те действия, которые порождают стыд.

Познавание стыда облегчается, если мы подразделим различные виды стыда на категории. Так, разделяют *экзистенциальный*, *общий*, *целостный* стыд и стыд *атрибутивный*, когда стыдно за какие-то свои черты или свойства. Я-концепция содержит большое количество черт, каждая из которых может стать меркой, в сличении с которой возникает особый атрибутивный стыд. Мне стыдно, что у меня рост маловат, или родители не те, или нос не имеет нужного вида и т. д. Иногда отдельный признак накладывает отпечаток на облик, опосредующим пунктом которого является стыд. Например, рослые девочки обязательно сутулятся. Стыд преобразовывает строение тела. Он может вызывать спазмы сосудов, питающих орган, и способствовать заболеванию.

Экзистенциальный стыд охватывает все признаки, которые свойственны человеку и которые он приписывает себе. Ядерное чувство неполноценности порождается потерей исходного доверия и отсутствия любви на первоначальных этапах развития человека. Ребёнок, лишённый эмоциональных контактов, если он выживает и в дальнейшем является отвергнутым и ненужным, обузой для родителей, постепенно приобретает чувство общего несоответствия тому, каким он должен быть. Это чувство хронического рассогласования порождает чувство неполноценности независимо от того, кто, кому отвечает ли человек своей Я-концепции или нет. «Мне удалось решить эту трудную задачу, но это — случайность, я всё равно глупый»; «Она восхищается мною, считает сильным и красивым, но это — заблуждение, вызванное тем, что она или глупа, или не понимает меня»; «Этот мужчина восхитил меня мною. Думаю, что это простое проявление вежливости или благодарности воспитанного человека. Ему не хотелось обижать меня, показав, насколько я неприятна».

Экзистенциальный стыд представляет собой не обнаружение рассогласования между тем, каков я здесь и теперь, и Я-концепцией, а скорее общий отрицательный отклик на обстановку оценивания

меня другими. Отрицательные оценки других настолько привычны, что независимо от того, как они меня оценивают сейчас, я по привычке воспринимаю эту оценку как неблагоприятную, отрицательную. Поскольку такое состояние невыносимо, то механизмы психической защиты замещают это особое чувство стыда конкретным. Так, например, этот общий стыд может заместиться одним видом стыда, происходящим от рассогласования между действительной внешностью и неким эталоном. «Чем больше я вглядываюсь в своё лицо в зеркале, тем сильнее убеждаюсь в том, что за внешне привлекательной внешностью скрывается безобразия», — говорит мне довольно привлекательная на вид клиентка, страдающая экзистенциальным стыдом. «Я совсем не похожа на то, какой я должна быть».

Экзистенциальный стыд подчас может иметь совершенно неожиданные проявления. Монтень приводит пример чрезвычайной стыдливости, не зависящей от общественного положения человека: император Максимилиан был настолько стыдлив, что в своём завещании потребовал, чтобы прежде чем надеть на него одежду для погребения, на него надели бы подштанники и, более того, человеку, который будет обмывать его, завязали глаза, чтобы он не видел наготы императора.

Вместе с тем стыд является важным переживанием, способствующим более успешному приспособлению человека к условиям общественной жизни. Стыд способствует углублению самопознания, поскольку закрепляет видение человека на черте, являющейся предметом стыда; Если здесь и теперь мне стыдно, то важно понять, почему. Я знаю данную обстановку, в которой я проявил, например, недостаток подготовки. Вместе с этим мне не трудно прийти к выводу, что в моей Я-концепции существует оценка: «Я умный, подготовленный в этих вопросах». Стыд повышает чувствительность к оценкам других, так как в противном случае мы могли бы не обращать внимание на то, как нас оценивают другие. Противоборство стыду способствует развитию самоуважения, усиливает регуляцию поведения, а именно — его обратную связь. Благодаря переживания стыда человек разрабатывает в себе способность оценивать последствия своих поступков в большей степени, чем если бы его просто проверяли другие. Таким образом, развитие переживания стыда является необходимым условием развития нормальной личности. Однако если стыд только переживается, а не познаётся, если мы не можем отделить его от себя и сделать предметом рассмотрения его природы, сущности, то этот стыд уходит из-под нашей власти, становится неуправляемым и часто разрушительным.

Для познания стыда необходимо иметь представление о том, как в нас развивается данное переживание, какие виды её проявления мы можем обнаружить в себе. Эмоции, в какой-то степени похожие на стыд, можно обнаружить у детей ещё до развития самосознания, до того, как Я-концепция сложилась. С мгновения, когда ребёнок обучается отличать лицо матери от незнакомых

женских лиц, у него могут возникнуть отклики, похожие на стыд, например когда ребёнок обозначается и примет за мать другую женщину. В данном случае рассогласование между действительностью и образом матери создаёт стыд. Лицо матери отождествляется с самим собой, и рассогласование порождает стыд. То же можно наблюдать, когда взрослые смотрят на поступки, жесты, позы ребёнка и ему кажется, что взрослые оценивают их неблагоприятно. Нечто похожее на стыд ребёнка обнаруживает каждый раз, когда становится предметом пристального наблюдения взрослых, что часто приводит к задержке деятельности ребёнка и он имеет возможность сосредоточить внимание на том, как он себя ведёт, что способствует самосознанию.

Сказанное позволяет считать, что развитие переживания стыда является необходимым условием нормального становления человека и выработки вания своеобразности. Но с того мгновения, как личность сложилась и своеобразность выкристаллизовалась, она перестаёт нуждаться в этого переживания как побудителе деятельности и поведения. Стыд должен стать лишь сообщением к тому, что здесь и теперь я не соответствую своей Я-концепции — и не более того. А мои поступки определяются разумом и сознанием блага. По-видимому, именно в этом смысле Аристотель говорил, что «мы не хвалим взрослого, если он стыдлив».

Зависть и тщеславие, гордость. Если стыд рассматривается как культурно оправданная эмоция, то зависть считается эмоцией низменной. Причём различают «белую» зависть, не замешанную на ненависти и скрытой враждебности, и «чёрную», которая густо замешана на ненависти и враждебности к тому, кто меня превосходит, если он ещё «такой же, как и я», принадлежит к тому же слою общества, возрасту и полу.

Когда в группе, которая занималась саногенным мышлением, я задал вопрос: «Какая умственная операция делает возможной зависть?», то мои ученики без колебаний ответили, что такой операцией является сравнение человека с человеком, точнее, сравнение себя с другим, «таким же, как я». Из этого сравнения могут возникнуть два переживания: зависть, если оно неблагоприятно («он такой же, как я, но у него лучше, чем у меня»), и тщеславие, гордость, если наоборот («он такой же, как я, но у меня лучше, чем у него»). Притом предметом сравнения должно быть качество, которому я придаю значение. Всё многообразие черт человека, его состояние, статус, способности, обладание, всё то, с чем он отождествляет себя, может быть предметом сравнения. Может быть — его жена любит его больше, и дети его послушнее, и огород плодотворней, и даже может быть — гены лучше, хотя он подобен мне.

Назовём элементы зависти или тщеславия:

- а) он (или они) такой же, как я, по некоторым внешним, формальным признакам;
- б) сосредоточение внимания на предмете сравнения;
- в) зависть, если сравнение не в мою пользу, гордость — если

наоборот. На этом же фоне возникает злорадство (если «у него хуже, чем у меня» и я испытываю превосходство за счёт того, что у него плохо). Злорадство имеет ту же природу что и зависть, но в нём содержится ещё и ущербная гордость тем, что не только у меня плохо, а есть люди, у которых так же плохо и, может быть, ещё хуже. Злорадство — защита против зависти, ведь всегда можно найти тех, у которых хуже, чем у меня, хотя и у меня хуже, чем у некоторого другого, о котором я думаю в данное мгновение.

Злодействие происходит, когда я делаю кому-то хуже, чтобы испытать превосходство. Это — не абстрактное производство зла, а конкретное действие, направленное на другого, которого я знаю и отношусь к нему определённым образом.

Нетрудно понять, что из одного привычного действия сравнения извлекаются весьма различные переживания — зависть, гордость, тщеславие, злорадство, и это происходит в зависимости от обстановки и установок человека. Если бы я отказался от сравнения или полностью отделил себя от его итогов и не придавал им значения, то эти переживания были бы убиты в зародыше, ещё до их возникновения, и мне не надо было бы бороться против них, показывая, что я не завидую, не испытываю злорадства и т. д. Напротив, правда, не запрещает нам гордиться и быть тщеславными, так как гордость считается вполне приемлемой эмоцией. Но я не могу отказаться от сравнения по многим причинам. Сравнение является основным умственным действием, посредством которой работает мышление и познание. Все свойства предметов природы постигаются в сравнении. На итогах действия сравнения основываются и другие умственные действия; абстрагирование, обобщение, классификация, построение серий, оценка и др. Отказавшись от сравнения, я подавил бы и работу мысли.

Сравнение привычно, так как является движущей силой культуры, в которую я вплётён бесчисленными нитями. С мгновения как человек стал обмениваться продуктами своего труда, уже в натуральном обмене он должен был сравнивать количество труда, воплощённого в предметы обмена, а не только интересоваться своими потребностями, которые удовлетворяются приобретаемой вещью. Современная культура черпает свою энергию из откликов людей на сравнение, которое приобретает всеобщий характер; сравниваются даже красота и истина. Дальше уже некуда... И в этих условиях мы ещё надеемся на преодоление отчуждения! Итак, названные выше переживания выступают сгустками энергии, которые, освобождаясь, приводят в движение маховик культуры.

Сравнение привычно, так как с самого раннего возраста меня сравнивали с другими людьми мои родители, категоризировали врачи, воспитатели в детском саду. И быть предметом сравнения привычно. Но известно, что ребёнок устроен так, что он делает с другими то, что делали с ним самим. Если меня привычно сравнивали, то и я сравниваю привычно. Привычка всегда носит обобщённый характер, как и инстинкт, который не различает единичного, индивидуального.

Поэтому-то я по привычке сравниваю всех: маму, друга, жену, возлюбленную, продукты своего вдохновения. В этом потоке сравнения я не делаю исключения и для себя, порождая зависть, тщеславие, гордость.

Поскольку из сравнения часто извлекаются приятные переживания, например гордость, превосходство, ощущение своей исключительности, которые ранее введены взрослыми, то мне трудно и невозможно отказаться от сравнения, хотя эти же сравнения с наименьшей неуклонностью будут вызывать зависть, тщеславие, злорадство, чувство неполноценности.

Неукротимое стремление человека сравнивать себя и других постоянно поддерживается духом соперничества, собственного гордыства. Оно порождает стремление превосходства над другим, так как общество награждает первенство, в какой бы области оно ни возникло, о чём свидетельствует книга рекордов Гиннеса. Враждебность, порождаемая соперничеством, побуждает сохранение бдительности и постоянное сравнение своих возможностей. Страх перед успехом часто является следствием уверенности, что твой успех пробуждает зависть и враждебность со стороны других, вовлечённых в соперничество. В этих условиях как успех, так и неудача опасны. При неудаче меня сомнут, а при успехе объединятся в борьбе против меня. Отказ же от соперничества в условиях нашей культуры часто, по мнению Карен Хорни, способствует созданию чувства неуверенности и даже неполноценности, когда человек отказывается признавать в себе даже имеющиеся у него положительные черты. Этот страх может быть ослаблен при обучении соответственно применять сравнение. Сравнение должно быть умелым, иначе оно вместо ориентировки и уверенности порождает противоречие.

Вспоминается сказка о дурачке, который поступал неуместно: увидев свadeбную процессию, он пал на землю, изобразил свои одежды и начал горестно причитать, так как ему ранее строго указали, что нельзя веселиться перед похоронной процессией. Будучи маленьким, я удивлялся глупости этого человека. Но мне и в голову тогда не приходило, что люди (и я сам) беспрерывно совершают многие неуместные действия, например, сравнивают любимых. «Пока я в своём уме, я не сравниваю мою милую ни с кем», — сказал две тысячи лет назад один мудрый римлянин. А мы заняты тем, что прежде всего сравниваем своих милых.

Сравнение и эмоциональный отклик на него приводят даже к членовредительству: эта женщина выложила крупную сумму денег за то, чтобы её очаровательный курносый нос сделать римским, а эта гимнастка, стремясь сделать пируэт лучше, чем соперница, вывихнула себе шею и теперь почти обездвижена.

Гордясь, завидуя, злорадствуя, тщеславясь, мы участвуем в нашем культурном процессе, построенном на сравнении. Поэтому познание этих эмоций всегда потребует ответа на вопрос: «По каким пунктам, признакам, свойствам сравниваю я себя с другими, лишаю себя согласия с самим собой и лишаю покоя других,

вовлекая в гонку, у которой нет конца?» Если принять во внимание и те защитные механизмы, с помощью которых я борюсь, например, с завистью, преобразовывая её во враждебность, обосновывая и оправдывая её, то возникают основания для пессимизма.

Зависть, кроме того, что она разрушает отношения между близкими, выступает разрушительной силой, энергетизирующей и направляющей насилье. Энергия функционеров, осуществивших процесс «раскулачивания», поддерживалась не только идеями социализма и «построения мира без эксплуататоров», а, скорее, завистью к тем, у которых дела обстояли лучше. Зависть сейчас мешает перестройке намного сильнее, чем интересы бюрократии, боящейся потерять свои места. Смотри на кооператора, иной облечённый властью думает: «Он хуже меня, его никто не избирал, но у него больше денег, чем у меня. Чтобы мне иметь столько, мне придётся брать взятки и стать уголовным преступником. Притом деятельность кооператора приведёт к расслоению общества, появятся богатые и бедные. За что боролись наши деды? Ради чего было уничтожено столько людей?»

Познание зависти и гордости приводит нас к изучению действия сравнения, к которому мы прибегаем к месту и не к месту. Стремясь устранить зависть, я должен отказаться от сравнения и тем самым устранить такую эмоцию, как гордость. Конечно, тогда я выпадаю из ткани культуры. Как тут быть? Но об этом ниже. А сейчас посмотрим на известные нам переживания в связи с действием отождествления себя с другими.

Эмоции за других. Отождествление — это действие ума, с помощью которого мы отождествляем себя с другими людьми, предметами владения, абстракциями, например с профессией, группой, государством или партией, к которой принадлежим. В отождествлении можно выделить много уровней: уровень собственности; уровень принадлежности; уровень владения; уровень, определяемый социальной дистанцией (мой друг, мой начальник); степень родства (мои дети, моя жена, мой муж, мой дядя); степень эмпатии (близкие или те, переживания которых меня заражают, те, которых я люблю). Моё Я распространяется на них, и те переживания, которые свойственны мне, возникают в связи с этими другими. Мне может быть обидно за то, что у меня плохой автомобиль, плохая земля, стыдно за представителей своей профессии, за коллег, за ошибки своей партии, за жену, детей и родственников. Всё это свидетельствует о «проницаемости границ Я», так как всё больше и больше предметов включается в то, чем я озабочен.

Психологи полагают, что границы (или возможности) Я определяются во-первых, теми членами окружения, которые подвластны в какой-то степени моему влиянию. Во-вторых, в моё Я включается не только то, что подвержено управлению с моей стороны, но и те элементы окружения, на состояние и изменение которых я не в силах влиять. Например, я не в состоянии отследить свою профессию или поведение психологов, но

откликаюсь на то, как они себя ведут и как оцениваются обществом. Следовательно, отождествление включает в себя и особый способ восприятия, и аффективный отклик на это восприятие.

Эмоции за других порождаются подобными умственными действиями, которые осуществляются во мне, или я предполагаю, что они так же происходят в другом, с которым, я отождествляю себя. Я горжусь за своего сына или жену и приписываю им свойства, порождающие в них гордость. Если добавит к этому ещё и действие эмпатии, то переживания за других становятся не менее яркими и действительными.

Олицетворение, даже скорее одушевление, происходит и с вещами, которыми я себя отождествляю. Мне кажется, что если бы мой автомобиль мог думать, то он испытал бы то же самое чувство, которое возникает во мне, когда я на загородном шоссе перегоняю другие автомобили. Я был склонен приписывать своему Полкану, который получил на выставке собак приз, переживания гордости, хотя павлиньи перья росли из меня, а не из собаки. Если бы я стал внимательно разглядывать его физиономию, то нашёл бы в нём признаки самодовольства, которое я сам испытывал.

Эти переживания за других — обида за жену, стыд за товарища, вина за свою группу, зависть или гордость за сына — программируют нас достаточно остро, хотя мы не обращаем внимания на их существование и, более того, исключаем из процесса самопознания. Замечу, что большую часть зла мы причиняем близким вследствие подчинения переживаниям за них: стыд за своего сына может направить мою агрессию против жены, а стыд за жену усилит до опасности тихо тлеющую ревность.

Наша способность испытывать переживания за других порождает коллективные, групповые чувства, которые, накапливаясь, образуют общественные переживания. Обида, стыд и страх, а также боль за других приобретают особенности, свойственные каждой отдельной группе людей, семье, классному коллективу, подростковому сообществу. Поэтому когда я нахожусь в группе, мои чувства, возникающие при этом, слабо управляются мной, так как происходит их индукция за счёт эмпатии. Поэтому толпа беспощадна и плохо предвидит последствия своих коллективных эмоций. Вот почему в самопознании важно уметь мыслить свои переживания в особых условиях, когда я оказываюсь под влиянием коллективной индукции эмоций. Степень своей стадности следует учитывать каждому, чтобы не потерять голову и не стать вдохновителем в шайке личивателей. До сих пор не могу без отвращения вспоминать своё поведение, когда нам, студентам второго курса, декан отдал на «съедение» нашего провинившегося товарища.

Наименование эмоций. Когда мы обсуждали строение черт, то пришли к выводу о том, что наименование имеет большое значение для функционирования черт и их распознавания в себе и в другом. Список черт, которые характеризуют человека, играет

большую роль в понимании другого, в составлении различного рода характеристик. Имена представляют собой символы черт. То же мы можем сказать и относительно наименования эмоций. Если то, что я переживаю, именуются виной, то проявления этого переживания и приёмы снижения напряжения переживания будут иными, чем если бы она именовалась иначе, например стыдом или обидой.

Слово всегда является не только средством общения, но и средством согласования поведения. Поэтому если я виноват, то я ишу того, кто обиделся, и это будет влиять на моё поведение; я могу попросить прощения и тем загладить обиду, нанесённую другому, или стану шутить с целью разрядки обстановки. Иным будет моё поведение, когда мне стыдно. Здесь бесполезно искать обижённого, и приходится иметь дело с самим собой, отслеживать свои мысли, в которых я представляю, как меня осуждают и стыдят другие. Точное определение и наименование основания стыда облегчает переживание переживания.

Наименование переживания представляет собой вид символизации аффективной жизни. Она имеет и отрицательные стороны. Когда мне говорят: «Как вам не стыдно!», то даже если стыда и не было, переживание переживания произойдёт, хотя, может быть, и не так остро. Наименование переживания также способствует заражению. Если мама говорит, что ей стыдно за сына, то сын индуктивно заражается эмоцией стыда.

В самопознании важно знать, как мы откликаемся на символы, обозначающие переживания; это повышает уровень саморегуляции.

Боль. Нарушение целостности человека всегда вызывает отклик, который мы называем болью. Когда мы думаем о себе, то перед умственным взором предстают различные целостности: телесная, функциональная, проявляющаяся в работе физиологических систем; психическая, при раздвоении которой проявляются переживания; целостность личности и целостность индивидуальности.

Для того чтобы целостность сохранилась при изменениях и влияниях внешнего мира, необходимо иметь сведения о том, какой она должна быть (модель должного), каково действительное состояние целого здесь и теперь. Необходимо обладать способностью сличать эти сведения и откликаться на них, чтобы совершить действия, устраняющие нарушение целостности. Эти действия пробуждаются аффективным откликом на нарушение целостности, т. е. болью.

Приспособительное значение боли хорошо известно. Нарушение целостности тканей, например кожи, даёт боль, если это нарушение достигает некоторого порога. Нарушение функции органа, например переполненный жёлчный пузырь при спазме желчевыводящего протока создаёт боль органическую. В ходе эволюции совершенствовалась и система восстановления целостности, так что большинство систем в нашем теле имеет унаследованную, безусловную систему откликов, порождающих боль. Любая

функциональная система, даже психическая, также должна воспроизводить себя, преодолевая раздвоение, побуждаемая неприятным состоянием, от которого необходимо избавиться. Некоторые виды неудобства, возникающие при рассогласовании определённых систем, порождают состояния, лежащие в основе потребностей, например голод или жажду. Эти переживания достигают иногда уровня боли в зависимости от степени неудобства.

Психические целостности, такие, как личность, также испытывают раздвоение, порождающую «душевную боль», которую, мы переживаем в стыде, обиде, вине, зависти. Настоящий облик этой душевной боли и то, как она воспринимается нами, зависят от опыта. Когда наша душа не в состоянии устранить рассогласование, разрыв целостности в тонкой структуре психического, и если эта целостность насыщена энергией, то боль может достигать уровней, превосходящих физические боли. Поэтому единое понимание боли как нарушения и раздвоении целостности позволяет нам продвинуться в самопознании. Эмоции могут замещать друг друга, если индивидуальность ещё не созрела. Например, боль в животе у детей часто является следствием лишения телесных контактов с матерью. Если взрослый в том случае, когда его не любят, страдает от обиды, то у ребёнка это же душевное состояние проявляется в виде органических болей, которые ставят в тупик педиатра.

В основе боли лежит расстройство, распад, хаос. Противостояние, протравление распада, увеличение степени согласованности, организованности системы целого порождает противоположное боли переживание, её ослабление, удовлетворение. Когда мы выше вели речь об удовольствии и неудовольствии, то имели в виду боль и её противоположность.

Чем жёстче организация, чем она менее гибка, тем больше усилий и внимания целостность должна уделять сохранению этой структуры и тем больше вероятность, что она будет обнаруживать в себе расстройство и боль. Можно говорить о некоторой оптимальной степени устройства или расстройства, которые терпимы. Нетерпимость всегда понижает порог отклика на расстройство. Повышенная жизненность и произвольность повышает этот порог, и поэтому когда мы полны энергии — мы терпимы. Когда я слаб, раздражение и боль возникают при малейшем воздействии, которое я раньше и не заметил бы. Меня раздражают яркий свет, громкие звуки, деятельность детей и даже нежность жены.

Если такая целостность, как моя личность, неблагоприятна, то отдельные системы, входящие в неё, также неблагоприятны. То, что обычно приносило удовольствие, может причинить боль. Поэтому как боль, так и удовольствие не являются простыми следствиями силы воздействия или степени раздвоения, а зависят от установок на благополучие, радость или на неблагоприятное и неприятность. Одно и то же может, в зависимости от установок и ожиданий, приносить удовольствие или боль.

Например, молодая женщина жаловалась на неудобства, который она с некоторых пор стала испытывать в супружеских отношениях. Оказалось, что причиной этих неприятных переживаний был оргазм, который возникал неожиданно для неё и был множественным, повторялся в течение одного действия несколько раз. Изумление и умственный шок, которые испытывал при этом открытии психотерапевт, рассеялись постепенно, по мере того как стало известно, как образовалась противосексуальная установка в жизненном опыте этой женщины. Она постоянно подвергалась внушению, что секс — это неприятная и болезненная процедура, в которой должна участвовать замужняя женщина. «Радуйся жизни, пока ты не замужем, — говорила ей мать. — Потом пойдут аборт и роды. Мужчины эгоистичны. Эти животные женщину не жалуют. Природа несправедлива к женщине. Ради минуты сомнительного удовольствия приходится расплачиваться родами или абортom. Не позволяй к себе прикасаться никому. Мужчина от этого становится не в себе и может изнасиловать, и ты раньше времени сделаешься мамой, и нам будет стыдно. Вот когда выйдешь замуж, то тогда ты обязана выполнять свой супружеский долг. Обязана. Понимаешь? И никаких иллюзий на этот счёт! Не слушай болтовню своих подружек на этот счёт. Они ничего не понимают». И так далее в этом же роде.

Эротические развития девочки было остановлено. Когда я предложил ей вспомнить приятные состояния, которые были в её жизни, то оказалось, что это были преимущественно пищевые удовольствия, удовольствия от похвалы, успеха, но среди них не было эротических удовольствий, хотя с тринадцати лет во сне уже происходил оргазм. Я привёл этот пример, чтобы показать, что установка может полностью преобразовать смысл происходящего, наслаждение сделать болью, и наоборот.

Трудно предположить, что думали Аристотель или К. Маркс, когда утверждали, что человек — существо общественное. Я не могу отказаться от мысли о том, что они имели в виду, кроме остального, процесс отождествления, хотя это понятие до XX века не было разработано. Отождествление расширяет целостность, включая в Я не только отдельных людей, но и общество в целом. Это увеличивает возможности человека испытать наслаждение единства и гармонии большой целостности, в которой он или центр, или по крайней мере причастен к центру, предполагая себя способным влиять на жизнь общества.

Но вместе с тем очевидно, что включение в большую целостность увеличивает вероятность боли раздвоения в этой целостности. Поэтому трудно представить, что у человека источник боли может находиться вне его тела и лишь выражаться через него. Самопознание предусматривает познание собственной боли, выяснение её природы и источников. Большей частью мы имеем смутное представление о том, что нам причиняет боль, например при упадке настроения, при потере общественного положения, в особенности когда мы чувствуем раздвоение большого целого,

нашего общества. Поэтому человеку в одиночку невозможно полностью освободиться от страдания без достижения гармонии в мире, в котором он живёт.

Страх. Обида, вина, стыд, зависть, гордость, боль представляют собой некоторые первичные переживания, которые могут приобретать различные облики. Обида есть обида, и её структура и способ, каким она строится в нашей душе, одинаковы, хотя мы можем обижаться сильнее, слабее на различных людей и на различные их проявления. То же можно сказать и о стыде, вине. Можно с уверенностью думать о том, что у каждого из нас один способ испытывать чувство обиды или стыда. Каждое из этих первичных переживаний представляет собой некоторое устойчивое образное, имеющее свою программу, и возникает в итоге привычного исполнения данной программы. Наша способность испытывать стыд образуется постепенно в ходе общественного научения: подобно тому, как мы, научившись ходить, не думаем, как нам переставлять ноги, а они двигаются по привычке по своим программам, осуществляя наши намерения, которые мы и осознаём, точно так же действуют и целостные системы умственных привычек и навыков, которые создают переживания. Сочетания этих первичных эмоций включаются в более сложные иерархические системы, являющиеся основным, источником для построения радости, страха, любви, ревности, чувства безопасности и дают пищу многим другим переживаниям. Сейчас же мы поразаемся над природой нашего страха.

Любое переживание, и в особенности страх, имеет как охранительные, так и регулятивные функции. Несмотря на неприятное ощущение, которое возникает при переживании чувства, последнее может быть источником как радости, так и страха. Мы уже знаем, что радость может быть итогом ослабления или полного устранения каких-либо неприятных чувств: стыда, обиды, чувства вины. Однако и положительные переживания могут быть причиной неприятных переживаний, например страдания, когда мы не в состоянии довести уровень приятной переживания до требований аффективной модели, до уровня ожиданий.

Кто-то может очень сильно расстроиться, обнаружив, что данная еда не приносит ожидаемого наслаждения. Тираны при этом убивали своих повелителей. Человек может испытать очень большое страдание, обнаружив, что половое наслаждение не достигает уровня оргазма. Мучительное чувство неполноценности начинают испытывать женщины, узнав от лектора, фетишизирующего оргазм, что они, оказывается, не имеют того, что «должно быть», хотя они получали большое наслаждение от интимных контактов и без оргазма. Поэтому страдание и радость, страх и спокойствие, уверенность в безопасности происходят не от характера переживания, а от того, что происходит с переживаниями, что было и что будет с ними.

Страх порождается прогностической способностью ума. Основная функция ума — ориентировка и предвидение, т. е. опережение

того, что должно происходить и происходит. «Здесь и теперь» связано с тем, что было и что будет. Предвидение приятного создаёт радость, которая превращается в мотивацию, если я начинаю действовать для приближения будущего, предвкушая удовольствие. Предвидение страдания создаёт страх, который может перерасти в бегство. Если же бегство или другие защитные действия безуспешны, то приближение этого будущего подталкивает страх, усиливает его.

Способность предвидения основывается на символизации наших переживаний в прошлом опыте. Неприятная эмоция, пережитая в связи с каким-либо воспринимаемым признаком, знаком, постепенно превращает носителей этих признаков, знаков в ключевые предметы, вызывающие определённые переживания и действия. Эти предметы становятся символами переживаний, символами эмоций.

Появление в поле восприятия символов эмоций вызывает предвосхищение переживания самих эмоций. Если эти переживания неприятны, то неминуем страх. Страх может быть полностью уничтожен, если мы прекратим прогностическую деятельность ума. Но тогда уменьшается и шанс на выживание. Кроме того, стремление предвидеть настолько срывается с нашей деятельностью, превратилось в такую прочную привычку, что мы не в состоянии подавить её усилением воли.

Итак, источниками страха являются:

- а) предвидение страдания, против которого имеющаяся защита безуспешна: невозможно ни убежать, ни ослабить страдание;
- б) осознание того, что привычные средства защиты безуспешны, ведёт к тому, что даже если угрозы нет, то возникает страх, потеря управления и раздвоение поведения;
- в) заражение страхом эмпатическим путём: когда боится твои близкие или значимые другие, или боится многие, то страх возникает, хотя бы его не было у тебя лично;
- г) предвидение потери радости и наслаждения. Размышление над собственным страхом требует понимания природы своего страдания. Виды страдания многообразны, и соответственно существует много видов страхов. Перечислим некоторые из них.

Страх, что будет больно, обидно, стыдно, завидно, что будет ущемлена гордость; страх, что будешь виноват, что испытываешь отвращение, что тебя перестанут любить; страх, что то же самое произойдёт с другими, с которыми ты един; страх смерти, потери положения, престижа; страх, что твои желания будут заstopорены недостатком способностей или случайностями. Обычно человек редко правильно понимает источник своего страха. Например, студент боится экзамена, хотя материал знает хорошо. Такой страх кажется необоснованным, если не принимать во внимание того, что он вызван не тем, что данный студент окажется незнающим каких-то сведений, а страхом перед обстановкой оценивания, которая зародилась у этого человека ещё в детстве.

Нетрудно понять, что способность человека уменьшать свои страдания, принимать их соответственно будет уменьшать его страх. Понимание природы собственного страха человеку необходимо, так как он смертен.

Страх смерти мыслится как основной страх. Начиная с С. Кьеркегора, Ж.-П. Сартра экзистенциальный страх, страх перед небытием, смертью, перед ничто рассматривается как страх всех страхов, который преодолим и им окрашено всё бытие человека. Это вызывает сомнение хотя бы потому, что ни один человек не имеет подлинного опыта смерти. Кроме того, известно, что сам процесс смерти и перехода в состояние небытия скорее сопровождается эйфорией, чем страданием. Попытка объяснить страх смерти исходя из теории перевоплощения, согласно которой этот страх является следствием того, что душа помнит мучения смерти в конце предыдущего воплощения, несостоятельна. Действительно ли умиравший в прошлом воплощении испытывал страх смерти, а не страдал от предстоящей разлуки с близкими или от того, что его жизненные планы не осуществлены, или боялся, что о его детях никому будет заботиться? Скорее всего страх смерти — наведённый страх, который собирает вокруг символов смерти все возможные страхи, приписываемые смерти. Он является плодом того, что все боятся смерти и запугивают друг друга смертью. Пора человеку освободиться от этого страха. В конце книги мы кратко изложим приёмы размышления о страхе смерти, которые развиты в теории саногенного мышления.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ САМОВОСПИТАНИЕ

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Самопознание осуществляется не ради поиска чистой истины, а ради определённых целей, в частности для самовоспитания, т. е. вырабатывания себя в соответствии со своими намерениями.

В предисловии я заметил, что самовоспитание — это не особое занятие, которое выбирает человек, так же как он выбирает профессию. Самовоспитание — это определённый тип отношения, поступков, действий к самому себе и собственному будущему с точки зрения соответствия определёльному идеалу. Каким я должен быть? Чтобы ответить на этот вопрос, надо знать самого себя. Самовоспитание является необходимым условием для человека, который уважает, любит себя, заботится о себе. Любовь к себе нельзя путать с эгоизмом. Эгоист тем и отличается от любящего, что не в состоянии любить себя и потому не может любить и других. Это утверждение кажется парадоксальным, если принимать во внимание обыденное словоупотребление понятий «эгоизм», «любовь», «преданность». Но не торопитесь.

Самой лучшей стратегией и воспитания, и самовоспитания является стратегия любви. Поэтому, чтобы заниматься самовоспитанием, человек должен стараться сделать себя лучше, совершенствоваться, не относиться к себе равнодушно, т. е. в конечном счёте любить себя. Если начинать с отращения к себе, мало что получится. Когда я ленив, лжив, болезнен, хил, неудачлив, то я бессилен к тем, кто меня любит. Если я таков и с этим мирюсь, отношусь к себе равнодушно, то причиняю другим, в особенности тем, кто меня любит, страдание, беспокойство. Если жена меня любит, а я неудачник в силу слабости или недостатка способностей, то это причиняет ей боль. Если бы она меня не любила, то, может быть, ей было бы легче жить со мной, неудачником. Получается, что я использую её любовь ко мне.

Для тех, кто меня любит, моё существование является источником страдания. Самим своим бытием я приношу им страдание. Поэтому я должен стать лучше. Я должен любить себя. Если мы не любим себя, то мы не любим и других. Самовоспитание же имеет целью сделать лучше, счастливее не только нас, но и всех, кто находится с нами в каких-либо отношениях.

Самовоспитание представляет собой процесс, осуществляемый постоянно. Любое событие можно рассматривать как причиняющее

радость или страдание, как испытание. Но, переживая его, можно стать хуже или лучше. Если я получил удовольствие оттого, что сделал что-то плохое, я на время был радостным, но в итоге этой радости направленность к плохому по законам психологии усилилась, так как получила положительное эмоциональное подкрепление. Законы научения способствуют закреплению того поведения, которое приводит к плохому. Если мне стало приятно после того, как я злословил, то поведение злословия будет закрепляться в той мере, в какой я получил от этого удовольствие.

Если я получил странное удовлетворение оттого, что, будучи учителем, отругал нерадивого ученика, то моя сварливость усилилась на какую-то величину, которая вначале была и незаметна. Значит, совершая подобные действия и в особенности получая от них удовлетворение, я совершил действия самосозидания, которые могут быть квалифицированы как антивоспитание самого себя, поскольку развивающиеся качества моей индивидуальности являются плохими, вредными. Другое дело, если я испытал радость оттого, что помог ученику, который мне совсем не нравится, разобратся в чём-то. Эта радость усиливает во мне черту альтруизма и стремление прийти на помощь тому, кто в ней нуждается. Но если при этом я испытал удовольствие самоутверждения, то эта помощь также окажется действенным антисамовоспитанием, так как она усилит во мне стремление к примитивному самоутверждению за счёт несовершенства и незнания других. Можно было бы число подобных примеров увеличить. Но читателю ясно, что *самовоспитание осуществляется в каждой поступке, обстановке*. И задача состоит в том, чтобы иметь постоянную установку к самосовершенствованию и знать его цели.

Цели самосовершенствования. Познавание самого себя нужно не для удовлетворения любознательности или получения удовольствия от познания. В познании самого себя, как понял читатель, нет ничего приятного. Оттого что вы осознаёте, каковы ваши защитные механизмы, например оправдание своего агрессивного поведения к жене, вызванного чувством вины перед ней, как действий, направленных на воспитание в ней добропорядочности или кротости, или действий, которые имеют смысл «устранения в ней недостатков», как заявил мне один пациент, — оттого что вы это узнаёте, вряд ли вам это будет приятно.

Однако эта горечь окажется целительной в том случае, если вы склонны работать над собой в направлении познания механизмов психической защиты с целью их устранения. Следовательно, познание себя имеет целительную горечь и *приобретает смысл только в контексте того, с какими целями вы познаёте самого себя и как будете использовать это знание*. Единственный путь движения самопознания, которое может скрасить шок, неприятность от открытий, — это самосовершенствование.

Любое дело может быть успешным только тогда, когда точно определены его цели, т. е. итоги, к которым необходимо

стремиться, а также имеются необходимые средства и знания. Каковы могут быть цели самосовершенствования и самоопределения?

Я изучал, какими хотят быть подростки и юноши. В общем можно отметить почти полное незнание ими подлинных целей самосовершенствования и замену их частными и незначительными целями. Один хочет победить всех в беге на сто метров, другой — развить память, третий — научиться управлять самолётом и поступить в лётное училище, четвёртый решил тренироваться в боксе, чтобы побить обидчика, который его однажды унизил. Многие считают, что целью жизни является не самосовершенствование, а как можно лучшее определение в ней, хорошая особость и заработок; выбор красивой жены или хорошего мужа, обладание вещами и многое другое. Выбор этих целей прост, так как они навязываются всем образом жизни и средствами массового общения. Чтобы остановиться на этих пунктах самосовершенствования в будущее, не требуется ни ума, ни решимости. Однако меня поразило другое: почти никто из моих собеседников не задавался целью выработки личных качеств, необходимых для достижения указанных целей.

В самом деле, что необходимо, чтобы быстрее всех пробежать стометровку? Ведь для этого юноша должен выработать черты, необходимые для любой другой деятельности: силу воли, постоянство в тренировках, режим дня, уверенность в успехе, способность противостоять искушениям к праздному времяпровождению, отслеживание своих потребностей и влечений, искусство поддерживать хорошие отношения с учителями, товарищами, владея собой а критических обстановках и многое другое. Значит, для достижения указанной цели необходимо достижение многих частных целей, далеко не полный перечень которых я привёл. Но если внимательно приглядеться к этим частным целям, то увидим, что достижение их может обеспечить не только лучшее время в беге на сто метров, но и осуществление многих других жизненных целей, таких, как поступить в лётное училище, научиться хорошо летать на самолёте, стать хорошим боксёром, овладеть хорошей профессией, зарабатывать достаточно много денег, построить семью и сохранить любовь, быть привлекательной личностью. Кроме того, узкая цель — лучше всех пробежать сто метров — может потерять свою привлекательность, так как со временем может уменьшиться интерес к бегу. А если случится травма, делающая невозможной карьеру бегуна? Когда человек превратился в придаток своей способности к бегу и его сознание полностью поглощено этим, то неудача начинает переживаться как крушение надежд, как кризис. Смысл этого кризиса состоит в том, что он должен этого человека научить той простой истине, что каждый, ставящий задачу самосовершенствования, должен определять свои цели так, чтобы они в любом случае, при любых стечениях случайных обстоятельств обеспечили ему успех. Такими целями являются не частные, производные цели вроде упомянутых, а общие цели, которые

должны способствовать развитию индивидуальности. Если же эти цели будут достигнуты, то мы можем достичь и любых частных и одновременно жизненно важных целей. Поэтому постановка целей самосовершенствования с последующим самоопределением в жизни — задача непростая.

Какая я хочу видеть себя? Вот вопрос, на который нужно ответить после того, как мы познакомились с самим собой. Первое, над чем следует задуматься, — это гармония наших черт.

Если одна черта развита чрезмерно, а другая только в зачаточном состоянии, то обе она нуждаются в поправке, исправлении. Ещё Аристотель писал, что добродетель состоит в соблюдении золотой середины. Напримёр, серединой между безрассудной смелостью и трусостью может быть только мужество, сочетающее в себе и осмелительность трусости, и энергию отваги. Каждая черта носит полярный характер: уверенность — неуверенность, чувствительность — толстокожесть, общительность — замкнутость, педантизм — неорганизованность, экстраверсия — интроверсия и т. д. Любая из них, получив чрезмерное развитие, приводит к искажению характера и дезорганизует поведение. Лица сверхточные теряют способность к нормальной работе и учёбе, так как стремление довести своё дело до полной точности истощает их силы, а если попадает такая жизненная задача, которую совершенно невозможно точно решить, то она для них оказывается роковой, так как после столкновения с нею они заболевают неврозом. Решительность часто приводит к преждевременным и необоснованным решениям, а нерешительность, наоборот, ведёт к неудаче вследствие чрезмерных колебаний в принятии решения. Чрезмерная общительность даёт нам тип человека, который в общении с каждым хочет произвести впечатление, не в состоянии уединиться и подумать над своими делами; замкнутый же не может включиться в совместную деятельность, её использовать, возможности кооперации, получить помощь или оказать, её другим. Склонность к чистоте в своей чрезмерности вырабатывает сверхбрезгливость, в итоге которой человек теряет способность не только нормально питаться и жить, но и общаться.

Способность испытывать чувство вины является нормальным явлением для человека. Эта эмоция избавляет каждого из нас от искушения обижать своих близких. И это нормально, если данная способность не развита чрезмерно. Один из моих пациентов постоянно чувствовал себя виноватым, особенно перед матерью. Это чувство его не оставляло даже после её смерти, и он тратил огромные усилия для ослабления чувства вины: все свои средства тратил на сооружение дорогого памятника на её могиле. Но это чувство его не отпускало даже после того, как этот памятник был сооружён. Ритуалы, связанные с уходом за памятником, давали только временное облегчение. Не касаясь причин этого навязчивого чувства вины, мы можем сказать, что подобная чрезмерная эмоция делала невозможным достижение не только гармонии черт, но и какого-либо сносного согласия с самим собой аналогичные

обстоятельства имеют место, если какая-либо другая эмоция получает чрезмерное развитие, например стыд, обида, отвращение или зависть. Я мог бы увеличить число примеров из моего опыта консультирования, показывающих, что достижение гармонии черт или согласия с самим собой составляет одну из важнейших и жизненно необходимых целей самосовершенствования.

Достижение согласия с самим собой как цель самовоспитания. Когда мы говорили о таких эмоциях, как стыд или чувство неполноценности, зависть или тщеславие, то обращали внимание читателя на то, что эти переживания происходят вследствие привычных действий ума, в ходе которых осуществляется сличение сведений о том, каков я здесь и теперь, с тем, каким я должен быть согласно моей Я-концепции. При рассогласовании возникают переживания, которые, с одной стороны, способствуют более успешному приспособлению к социальному окружению, ведут к более глубокому самопознанию. Но с другой стороны, при чрезмерном развитии, они приводят к чувству внутренней рассогласованности, разорванности души, не только причиняют страдание, но порождают различные компенсаторные действия, нарушающие гармонию и удовлетворённость жизнью.

Достижение согласия с самим собой может быть получено путём выработки способности исполнять важный и существенный действие нашей души, который может быть назван *принятием самого себя* таким, каков я есть. Это принятие становится возможным только путём выработки двух способностей: терпимости к рассогласованию, что достигается в итоге осознания этого внутреннего противоречия, и изменением представлений о самом себе, т. е. подлинной коррекцией черт Я-концепции, что представляет очень трудную задачу для самосовершенствования. Если я испытываю чувство вины перед матерью даже при сознании того, что я её не обижая, или если эта вина наивно превосходит обычную нормальную реакцию на её недовольство или обиду, если я вдруг начинаю стыдиться того, что мой рост на десять сантиметров меньше, чем принято для героя вестерна, то передо мной стоит задача самопознания и самосовершенствования, никак не связанная с какими-то действиями, направленными вовне, например на мою мать или на применение действий, удлиняющих кости ног, или другие способы самоутверждения. Эта задача внутренняя, и внешними путями её не решить. По-видимому, самосовершенствование в этом случае будет состоять в выработке нового мышления о себе и восприятия самого себя.

Достижение гармонии с окружением. Наше окружение — это другие люди, а также природная и вещественная среда. С вещественными и природными условиями мы достигаем согласия путём их изменения в нужном направлении. Это проблема технологии и экологии. Но было бы неверным подгонять полностью среду под самих себя. Автомобиль помогает быстро двигаться, но его скорость не избавляет нас от спешки и суетливости. Мы овладеваем большим пространством, но количество проблем не

уменьшается, а скорее возрастает под влиянием гипокнезии и роста внутреннего напряжения от скорости. Недостающие вещи приобретаются и заполняют пространство жилья, вызывая дополнительную заботу. Показателем привязанности к вещам является не количество предметов в комнате, а сила мыслей, «привязанных» к этим предметам. Приобретение свободы и согласия с природным и вещным окружением может быть достигнуто лишь путём изменения нашего отношения к этому окружению. Этого достичь трудно, так как вещи насыщены энергией труда, который воплощён в них, и приобрели дополнительную валентность в нашей психике. Поэтому отношение к вещам, приобретённым или созданным нами самими, определяется нашей способностью быть свободными от плодов своего труда, практиковать непривязанный труд. Для этого нужно научиться здоровому мышлению, лежащему в основе этой способности. Какая же может быть свобода от вещей, если, потеряв или сломав свой велосипед, я буду думать о том, сколько времени мне нужно работать в своём учреждении или мастерской, чтобы заработать деньги для компенсации нанесённого ущерба, хотя на моём счету имеется достаточная сумма сбережений? И если эти мысли будут приводить меня в раздражение или даже в ярость? Это нездоровое мышление превратит мою жизнь в последовательность больших и малых неприятностей, так как моё вещественное окружение нестабильно и вещи ломаются, теряются, нуждаются в уходе и ремонте.

Важной задачей самосовершенствования является достижение гармонии с окружающими меня близкими. Этому мешают неконтролируемые переживания. Моё согласие с близкими может нарушаться, например, в итоге зависти, невнимания окружающих. Как же быть, если они не замечают своих поступков, ограничивающих мою свободу или ущемляющих моё достоинство, или умаляют мои достижения, престиж, нуждаются в помощи в самый неподходящий для меня момент, наносят ущерб моим сбережениям в обмен на сохранение моего чувства достоинства или проявляют полное безразличие к общим интересам, которым я придаю значение? Можно привести бесчисленное множество этих «если», которые порождают эмоциональные препоны и уничтожают согласие с другими с помощью неприятных эмоций, возникающих при этом. Следовательно, самосовершенствование для меня будет состоять в том, чтобы отслеживать эти переживания, т. е. осознавать те умственные действия, в итоге которых они возникают. Эти действия должны быть осознаваемы так же отчётливо, как я осознаю действия, из которых складывается моё внешнее поведение, полностью контролируемое мною, когда, например, брею или делаю гимнастические упражнения. Если я полностью отслеживаю умственную операцию сравнения себя с другими, т. е. могу совершать это действие или не совершать, а если совершаю, то отстраняюсь от него, то это мне обеспечит свободу от зависти. Но для этого я должен научиться отделять от моего Я содержание умственной деятельности, что входит в овладение здоровым мышлением.

Однако для этого придётся приобрести навыки управления привычек, устранения нежелательных действий, ставших привычными.

Устранение плохих привычек. Привычки входят в наши черты. В каждой черте можно найти оттенок, выражающийся в нежелательной форме. К плохим привычкам относятся и потребности, ненужные для нормального развития личности: потребность в курении, наркотиках, алкогольном опьянении, праздности, боязнь усилия и даже страх перед усилением, повышенная тревожность», недоверие к другим, некоторые навязчивые состояния и многое другое. Мы должны хорошо знать наши плохие привычки, чтобы включить их устранение в программу своего самосовершенствования и самоопределения. Ведь некоторые такие привычки полностью блокируют наши жизненные цели. Например, чрезмерная потребность в общении полностью исключает возможность быть руководителем, курение — профессию космонавта или лётчика-истребителя, боязнь, воды стопорит профессию моряка, обидчивость делает для нас невозможной жизнь на полярной станции или в любом месте, где небольшая группа людей находится в длительной изоляции, ревность полностью исключает возможность построения счастливой семьи, обжорство раз и навсегда способно ликвидировать все ваши надежды на то, чтобы быть здоровым и стройным мужчиной, лень стопорит все проявления жизни и превращает вас в балласт для близких и даже предмет их критики и недовольства, так как никто не желает, чтобы его эксплуатировали своей слабостью и никчёмностью. Тщеславие постепенно делает вас одиноким, так как никому не хочется в общении с вами постоянно чувствовать себя орудием вашего самоутверждения и источником похвал действительным или мнимым вашим способностям. К тому же итогу приводит ваша обидчивость. Если вы обидчивы, то те, кто с вами общаются, будут часто испытывать чувство вины. Поскольку общение с вами будет каждый раз подкрепляться у них сильным чувством вины, то им проще оставить вас одного. Каждый из приведённых выше примеров последствий плохих привычек имеет свой механизм действия, и осознание этого механизма способно породить в нас уверенность в необходимости устранения этих привычек для достижения более высокого качества жизни; иметь желательную профессию, быть благополучным даже в длительной изоляции в узком кругу людей, иметь любящую жену и детей, быть стройным мужчиной или женщиной, общаться с друзьями, которые тяготеют к вам. Ведь им с вами легко и приятно, поскольку вы лишены тщеславия, не нуждаетесь в постоянных похвалах и замечаете достоинства и малейшие достижения ваших друзей, одобжаете их от зависти к вам. Потребности ваших друзей и близких удовлетворяются в общении с вами. Но для этого нужно уметь удовлетворять их, владеть своими потребностями, управлять ими.

Отслеживание своих потребностей. Всякая чрезмерная потребность человека превращает его в свой придаток и тем самым стопорит

другие его жизненные проявления. Гурман и обжора становятся придатком пищевого поведения, так как весь его интеллект и чувства направлены только на одно: стремляясь к престижу приносит все другие проявления в жертву этому стремлению; ориентированный на власть и доминирование всю жизнь проводит в том, что манипулирует людьми и остаётся в полном одиночестве; личность, поглощённая сексуальным влечением, становится придатком этой потребности, и всё многообразие жизни сводится у неё к половому общению. Тот, кто не может отслеживать свои потребности, находится в постоянном состоянии неудовлетворения и страдает. Это страдание поглощает все его силы, которых не остаётся для творческих проявлений личности. О таких можно сказать, что это пищевые алкоголики, алкоголики сексуальные, алкоголики власти и престижа, алкоголики вещизма и другие, так как при отсутствии управления любой потребности человеческое поведение приобретает черты поведения алкоголика: навязчивая сосредоточенность мысли и желаний на данной потребности, принесение других в жертву на алтарь этой потребности, состояние постоянной неудовлетворённости и ощущение внутренней дистармонии, нарушение человеческих отношений. Единственное различие состоит в том, что преждевременная смерть не наступает так рано, как от употребления спиртного, хотя мы знаем много случаев, когда гурманы очень быстро приводили свои тела в полное расстройство, завершающееся смертью. Поэтому каждый должен подумывать над тем, какая его потребность развита чрезмерно и подчиняет- его индивидуальность, мешает целостно жить, и как её ослабить. Важно также подумать и над теми потребностями, которые развиты слабо, например потребность в труде, в заботе о близких, потребность в единении, в самовыражении и другие. Интроверсия, связанная с недостаточным развитием потребности в общении, также препятствует развитию личности. Отсутствие или слабое развитие потребности в оказании помощи приводит к холодности и в конечном счёте к одиночеству и неизлечимым страданиям. Причиной одиночества в старости может быть и собственный эгоизм (а не только эгоизм детей), беспощадность к своим детям, которые, даже став взрослыми, не могут преодолеть чувство неудобства и скрытого страха перед своими родителями. Недостаток потребности любить и быть любимым делает людей одинокими, окружает их личность барьером отчуждения от самых близких. Поэтому развитие этих потребностей в самих себе является первейшей задачей самовоспитания.

Существование наших потребностей предполагает наличие способностей к деятельности, которая приводит к цели, делающей возможным это удовлетворение. Мы обычно не задумываемся о наших способностях, необходимых для удовлетворения потребности в пище, которую мы можем кушать. Однако, чтобы иметь деньги, требуется какой-то минимум способностей, не связанных пищевым поведением. Иначе обстоит дело с потребностями, удовлетворение которых влечено в процесс общения. Например, потребность

любить другого кроме желания требует достаточно высокого уровня способностей к поведению, действиям, удовлетворяющим эту потребность. Потребность во власти над другим, кроме желания доминировать, наслаждаться восприятием поведения другого, против воли реализующего вашу цель, нуждается ещё и в способности влиять на людей и управлять поведением сопротивляющегося другого. Поэтому самосовершенствование, отслеживание и управление потребностями предусматривают и развитие способностей.

Развитие способностей. Человек должен делать определённое дело, которому он предан в итоге жизненного самоопределения. Это дело представляет его в обществе как личность, и от успеха или неудачи в профессиональной деятельности зависит очень многое. Поэтому наша задача состоит в развитии определённых общих и частных способностей мышления, творческого воображения, способностей к восприятию, развитию профессионального памяти, определённых навыков. Сами по себе способности не имеют особого значения. Они приобретают его в связи с выбором профессии. Поэтому в школе целесообразно развивать общие способности, которые могли бы быть трансформированы в частные. Умение мыслить нужно в любой профессии, умение быть сдержанным и дисциплинированным ещё никому не повредило, общий уровень здоровья и выносливость необходимы везде, приобретение способностей к развитию тела и нервной системы тоже желательно в любом деле. К сожалению, мы не будем в этой книге разбирать задачу развития способностей, так как, во-первых, это потребовало бы много места, а во-вторых, само развитие способностей зависит от степени развития индивидуальности. Однако способности к сосредоточению внимания, его подвижности, к контролю чувств, развитию силы воли будут рассмотрены.

Овладение саногенным мышлением. Вы, наверное, заметили, что достижение целей самосовершенствования — гармонии черт, согласия с самим собой, согласия с природным и вещным окружением, устранение плохих привычек, управление своими переживаниями, отслеживание потребностей, развитие способностей предусматривают определённое изменение мышления, более глубокое осознание самого себя. Если переживания порождаются определёнными автоматизированными умственными действиями, которые нами, как правило, не осознаются, то отслеживание эмоций будет состоять не в простом их сдерживании, а в приобретении умения управлять своим мышлением в соответствии с определёнными правилами, которые не совпадают с логическими правилами, а большей частью противоречат им. Это мышление, которое уменьшает внутреннее противоречие, напряжённость, позволяет отслеживать переживания, потребности и желания и, соответственно, предотвращает заблуждения, мы назовём **саногенным мышлением**, мышлением, порождающим здоровье. Соответственно обычное мышление, находящееся во власти привычного и автоматизмов, программируемых

требованиями культуры, мы назовём *патогенным мышлением*, т. е. мышлением, порождающим болезни.

3. Фрейд был убеждён, что культура порождает болезни, невроз. Золотой век здоровья, по его мнению, был в прошлом. Однако сексуальная революция показала, что неврозы проистекают не от блокировки половых влечений человека. Секс был относительно освобождён, а неврозы сохранились, хотя роль противоречий сексуальности в столкновении секса с культурой и остаётся достаточно большой, чтобы идеи Фрейда по этому поводу не сбрасывать полностью со счетов.

Влияние культуры на поведение человека, его состояние и неврозы опосредствовано мышлением. Одни и те же обстоятельства определяются людьми по-разному в зависимости от того, что они об этом думают. То, что обижает одного, меня может и не обидеть; оскорбление для одного — похвала для другого. Самоусовершенствование, таким образом, можно рассматривать как преодоление патогенного мышления и овладение саногенным мышлением. Далее мы подробнее расскажем, что представляет собой саногенное мышление и чем оно отличается от патогенного. Но сейчас продолжим обсуждение целей самосовершенствования.

Восхождение к индивидуальности. Происхождение черт личности объясняется из общественного контекста. Если поведение определённого вида будет получать эмоциональное подкрепление одобрением, любовью или подавляться путём мер общественного устрашения, с помощью осуждения, наказания, стыда, чувства вины и других отрицательных эмоций, то происходит становление одних черт и вытеснение других. Если успешность будет поддерживаться любимыми, то я постепенно стану лось достигавшей личностью. Если сексуальность девочки будет подавляться стыдом, осуждением, то постепенно девочка становится бесполом, асексуальным существом, если этот вид социализации будет происходить успешно.

Процесс социализации поддерживает определённые черты в каждом индивиде в соответствии с типом личности, наиболее адекватным для данной культуры. Поэтому люди паразитически похожи друг на друга, если мы их недостаточно понимаем. Можно предполагать, что внутри этого типа личности постепенно зреет определённая индивидуальность, отличающаяся от того, как её воспринимает окружение.

Различие между личностью и индивидуальностью может быть проиллюстрировано на примере одной черты, например правдивости. Как личность человек может быть правдивым или лживым, и окружение наделяет его соответствующими характеристиками. Однако каждый правдив на свой лад. Правдивые отличаются друг от друга по мотивации соответствующей черты. Кто-то правдив по неведению того зла, которое причиняет другим его правдивостью, другой же лжёт в интересах правды. Чувства, которые при этом испытывает человек, характеризуют не его личность, а скорее его индивидуальность. Можно сказать, что как личности

мы представляем собой тип, категорию людей данной культуры, а в качестве индивидуальности мы неповторимы, мы индивидуальности в подлинном смысле слова — не как единичные индивиды, а как индивидуальности, которые переработали в себе личность и подчинили её себе.

Каждый из нас объективно представляет собой индивидуальность. Однако мы не являемся таковыми для самих себя. Поскольку Я-концепция закрепляется в именах, с помощью которых обозначаются черты (правдивый, лживый, смелый, трусливый и т. д.), то каждый из нас осмысливает, понимает и чувствует себя через символизацию самого себя посредством имён. Поэтому индивиду, несмотря на всю неповторимость его переживаний, трудно и часто совершенно невозможно ощущать свою индивидуальность, неповторимость. Будучи глупым, он не может принять себя таковым, причём мыслит он себя глупым именно так, как мыслит глупость его общество. Поэтому герой русских народных сказок Иванушка-дурачок паразитически глуп с позиций обыденного сознания, но в конце концов оказывается, что он мудр, в отличие от братьев, которые весьма умны, но не способны на поступки, которые делают Иванушку -индивидуальностью. Он становится индивидуальностью именно потому, что принимает себя таковым и действует в соответствии с этим, что неминуемо повышает успешность его действий. Известный принцип Питерса является одной из характеристик индивидуальности, которая состоит в осознании уровня своей некомпетентности. Если это — подлинное осознание, то подобная некомпетентность переживается совершенно иначе, чем если бы оно пришло в итоге противоречий и неудач.

Личность и индивидуальность отличаются тем, что индивидуальность является таковой вследствие своей интуитивности. Иванушка принимает решения, не пускаясь в длительные рассуждения и обоснования, он действует точно в контексте возникающей обстановке, полностью поглощаясь ею, и его решения совсем непонятны для «умного» человека, для личности. То, что Иванушке кажется в данное мгновение, оказывается истиной лишь потому, что он не находится во власти социальных стереотипов, что и позволяет его братьям, личностям с недоразвитой индивидуальностью, считать его дураком. Нетрудно понять, что его индивидуальность развилась вследствие его созерцательности и того, что он не вовлечён в повседневное запрограммированное культурой выполнение обязанностей и удовлетворение потребностей. Он — созерцатель и может видеть обстановку в совершенно неожиданном контексте. Поэтому он — индивидуальность.

К. Юнг рассматривал процесс совершенствования как *движение по пути индивидуации*. Естественно, он искал ту скрытую, подлинную индивидуальность, которая должна быть осуществлена в жизни или в последовательности жизней. То, что осуществляется сегодня, по его мнению, уже существовало в прошлом в виде архетипа данной личности. Эти скрытые черты он

искал в мифах, порождённых анимистическим восприятием мира. Путём самопогружения и медитации он пытался вызвать образы бессознательно-го, чтобы получить какое-то обоснованное представление о конечной цели индивидуации.

Однако эти архетипы, воплощаемые в действительность поведения, порождают неразрешимые противоречия. Например, существовавшая тысячелетие тому назад манихейская ересь может быть отнесена к архетипическому способу мышления и понимания действительности. Это разделение черт человека как в самом себе, так и в другом на хорошие и плохие является атавизмом зороастрийского мышления, в котором происходило резкое разделение на добрые и злые начала. Манихейская ересь в современном мышлении препятствует возможностям индивидуации, так как закрепляет мёртвое расчленение живого на хорошее и плохое. Стремление наделять себя и других хорошими и плохими качествами и обозначение их именами препятствует принятию и переживанию себя индивидуально. Это проявляется и в научном мышлении, когда учёный с серьёзным и компетентным видом толкует о полезных и вредных насекомых, или когда врач мечтает о тотальном уничтожении насекомых или грызунов — переносчиков опасной болезни и мечтает о лекарстве, которое должно уничтожать микробов в жидких тканях человеческого тела и устранять инфекцию. Это проявляется и в обыденной жизни, когда мы любим только хороших, которые могут стать плохими, как только мы перестали их любить.

Соответствие архетипу не может способствовать индивидуации, так как пробуждает атавистические методы и стиль мышления. Когда мы описывали главную причину, порождающую эмоцию обиды, то обратили внимание читателя на пережитки магического мышления, которое было естественным в прошлом. В настоящем оно, кроме эстетического отношения к действительности и надления её свойствами духа и мистического освоения мира, делает нас склонными отрицать действительность другого существа, равно себе, в особенности если мы отождествляем себя с ним, и фетишизировать свойства поведения, закрепляя их в хороших в плохих именах. Следует иметь в виду, что подлинное отрицание действительности магическим мышлением не обязательно выражается в виде утверждения, что «дух реален, а материя иллюзорна». Одно дело — просто утверждать, что другие люди реальны, и совсем другое — переживать их подлинную действительность, когда их поведение резко отклоняется от моей программы и моих ожиданий. Моя обида и возмущение как раз и являются симптомом отрицания их действительности и независимости. Преодоление архетипических черт в мышлении является наиболее важным и трудным путём восхождения к индивидуальности. Когда я внушаю своему больному, жалующемуся на то, что жена его не любит, что «никто не обязан вас любить, ни жена, ни мать, ни дети», то ему оказывается труднее всего сжиться именно с таким суждением и принять его. Когда пациент сживается с этим и принимает poste-

пенно данный постулат саногенного мышления, ему становится легче, и более того — он приятно удивляется, когда обнаруживает, что любим, и рассматривает это как дар. Однако для этого, кроме приведённого постулата, он должен понимать сущность любви и ответить на вопрос о том, отчего любовь растёт и отчего она умирает. Было бы более верным рассматривать процесс индивидуации как развитие способности воспринимать действительность, как научение действительности.

Если же процесс индивидуации рассматривать по отношению к архетипу, то самосовершенствование как раз состоит в *преодолении способов мышления и понимания, определяемых архетипическими особенностями личности*. Наша склонность к фетишизации динамических свойств и отдельных качеств и является атавизмом, поддерживаемым архетипом каждого из нас.

Но было бы неверным рассматривать архетипическое наследие как нечто вредное и тянущее нас вниз. Когда филиппинский «хирург» руками, без ножа «удаляет опухоли», то он использует архетипические пережитки магического сознания пациента с целью включения биохимических механизмов иммунной системы для расщепления действительной опухоли. Точно так же когда я наслаждаюсь красотой пейзажа или созерцанием иконы, я одухотворяю действительность, которая представляет собой дерево и хорошо организованные пятна краски, искусно расположенные в пространстве поля восприятия. Я совершаю определённые действия относительно этого предмета, вижу, как другие совершают подобные действия, невольно наделяю этот предмет некоторыми свойствами — и испытываю переживания, сохранявшиеся в архетипе моей личности как представителя определённого рода, племени или государства. Без архетипа, в котором сохраняются программы, на которые опирались архаические верования, я не испытывал бы тех переживаний, которые я имею сейчас при созерцании икон. Прошлое существует в настоящем в преобразованном, или, как говорил Гегель, в «снятом» виде. Самосовершенствование должно учитывать то обстоятельство, что прошлое влияет на настоящее; манихейская ересь была осуждена давно, много столетий назад, но она и по сегодняшний день существует в нашем поведении и мышлении, когда мы резко разграничиваем добро и зло, олицетворяем, фетишизируем эти динамические характеристики человеческого поведения и мышления, наивно думаем, что зло может быть устранено путём умножения зла с помощью насилия, нетерпимости, бесчеловечного обращения с «носителями» бесчеловечности. Программы манихейского способа мышления хранятся в нашем бессознательном и оказывают влияние на то, как мы относимся к близким, коллегам, какие решения принимаем. Самосовершенствование состоит не в воплощении архетипического и не в полном его уничтожении, что невозможно, а в осознании бессознательного, в развитии способности различения добра и зла и в понимании их диалектики, причин, порождающих их в конкретном случае. Восхождение к индивидуальности состоит не в воплощении

архетипа, а в его осознании и преобразованном применении возможностей прошлого в настоящем, в современной культуре.

Когда мы думаем о самопробуждении, то прежде всего должны задать себе вопрос: «Пробуждению чего во мне?» Если актуализации идеала, то его нет, а имеется только образ того, каким я должен быть, если наделить себя свойствами, обозначенными словами, которым в данном обществе придадут особое значение и откликнутся на них положительно. Если же под актуализацией понимать достижение согласия со своей Я-концепцией, то придётся принять во внимание, что восхождение к индивидуальности будет связано с ассимиляцией и плохих черт, образующих мою индивидуальность. Первым шагом к самопробуждению должно быть осознание пути, осознание самосознанием, а вторым шагом — жизнь, осуществляемая с осознанием самого себя.

Трудность в понимании процесса самопробуждения состоит как раз в том, что в нём рассматриваются как реализующиеся и плохие и хорошие черты, и нам придётся обязательно принимать во внимание те переживания, которые в нас будут возникать вследствие того, что другие одобрително или неодобрително относятся, оценивают их. Причём их отношение будет определяться критериями культуры. Люди будут принимать меня как жестокого, властного, если эта жестокость и властность будет удовлетворять их потребности в безопасности, приобретении благополучия.

Однако мне бы не хотелось развитие этих отвратительных качеств включать в процесс самопробуждения. Всё зависит от того, в какой степени переживание этих черт входит в смысл моей жизни. Если другие требуют применения этих черт, то я могу причинить себе вред, наслаждаясь употреблением властью и развивая в себе эту наклонность. Однако в тех же обстоятельствах я могу применять власть и быть жестоким непривязанно, не предаваясь гедонизму власти, если в этом вижу более далёкий и глубокий смысл. Однако для этого я должен быть внутренне свободен от стремления к примитивному наслаждению властью.

Следовательно, восхождение к индивидуальности невозможно без приобретения внутренней свободы, обусловленной осознанием своих эмоций и управлением ими. Если я осознаю истинную природу власти над другим человеком, её происхождение, силы, которые её поддерживают и способствуют развитию во мне этой примитивной атавистической потребности, то я смогу иметь смысл жизни даже в тех мерзких обстоятельствах, когда я должен применять власть.

Восхождение к индивидуальности — расширение смысла жизни. Понятие смысла жизни является одним из самых запутанных. Это происходит от того, что недостаточно ясно понимается само слово «смысл». К нему можно приблизиться через такие слова, как «знак», «значение». Когда я вижу на обочине дороги столб, на котором изображены перекрещенные ложка и вилка, то мне

уже известно, что недалеко есть место, где можно пообедать. Когда я не хочу есть, то эти знаки для меня — просто знаки. Но если я очень проголодался, то они превращаются в символ утоления голода. Тогда значение знака расширяется до смысла, который действительно работает в спазмах желудка и сильных позывах к пище. Если я очень голоден, то все возможные смыслы для меня концентрируются в пищевом импульсе: это и удовольствие, и устранение неудобства, и, возможно, приятное общение за столом, которые я предвосхищаю и, естественно, стремлюсь осуществить. Таким образом, этот смысл превращается уже в побуждение и объяснение, ради чего я направляюсь к этому ресторанчику. Поэтому любой предмет, реальный или воображаемый, любой символ имеют смысл, который можно считать смесью из переживаний, действий, которые предвосхищаются на основе воспоминаний об этих переживаниях, побуждениях, действиях.

Любое слово имеет смысл. Однако некоторые из них, поскольку они связаны с нашими основными потребностями и желаниями, такие, как «секс», «успех», «неудача», «любовь», «смерть», «насилие», имеют более насыщенный смысл, чем, например, «луна», если я, конечно, не селенолог. Имена, с помощью которых обозначаются черты, желания, влечения, имена отдельных людей приобретают смысл именно в связи с нашим опытом взаимодействия с данными желаниями, влечениями и людьми или употреблением этих имён, или когда нас называют, обозначают, в итоге чего мы совершаем действия, или думаем определённым образом, или переживаем приятные или неприятные переживания. Смысл моего имени «Юрий» меняется в зависимости от того, кто и каким тоном произносит его — мама или отец, мой друг, жена или сын. Если это имя произносилось как «Юрий Михайлович», то оно вдруг приобретало совершенно иной смысл. То же можно сказать и о смысле действительных предметов, например вещи, которую мне подарили в день моего успеха. Эта вещь будет символизировать, по видимому, успех или же напоминать о том сборище, которое праздник привратило в ссору, завершившуюся скандалом, начавшимся с невинных воспоминаний о добродетелях наших родителей, после чего гости постепенно перешли к решению вопроса о том, чем эти родители занимались во время массового террора. Хотя дети за родителей не отвечают, но всё равно стараюсь не выносить из пыльного чулана эту подаренную мне вещь.

Может быть, читатель и будет шокирован, но я его постепенно подвожу к мысли о том, что смысл может существовать и неосознанно. Если у меня вдруг портится настроение, когда мне на глаза попадает этот предмет, случайно вынутый из чулана моей женой, которая полагает, что эта красивая ваза должна украшать мой кабинет, то это свидетельствует как раз о том, что его смысл мной не осознаётся явно. Этот смысл может быть осознан явно, если мне удастся обнаружить, что моё настроение зависит от того, попадётся ли этот предмет на мои глаза. Я постараюсь

его не видеть. Более того, я могу его подарить своему коллеге, которого недолюбиваю... Не знаю, будет ли эта ваза у него вызывать такие же сдвиги в настроении, как и у меня. По-видимому, нет, так как у него не было подобного опыта, связанного с этой вазой. Сказанное позволяет говорить о смыслах, которые могут мной осознаваться и могут не осознаваться, хотя я на них всё равно откликаюсь. Самосовершенствование, если принять во внимание сказанное, как раз состоит в том, что все смыслы, которыми я обладаю, должны быть познаны, осознаны. Неосознание собственных смыслов, некоторых сторон своей собственной жизни не всегда безобидно.

Смысл окружающих нас вещей, как правило, нами не осознаётся.

Молодая женщина обратилась ко мне с жалобами на подавленность и ощущение потери смысла жизни, которое стало возникать чаще в последнее время. Я расспрашивал её обо всём, что могло произойти в её жизни и могло стать причиной данного явления. Жалобы на потерю смысла жизни имели место на фоне общего благополучия и даже процветания.

Эта женщина купила дорогой и красивый гарнитур, украсивший гостиную и спальню её небольшой квартиры, в которой жили ещё её родители и в которой она выросла. Эта женщина даже гордилась тем, что наконец ей удалось «стать как все» и удовлетворить своё тщеславие, выбросив «эту старую рухлядь»: несколько старинных шкафов, двуспальная кровать, комод и ещё кое-что. Дальше мне удалось выяснить, что эти предметы, в окружении которых она росла, постепенно, в течение жизни приобрели многообразный положительный смысл и стали стимулами, бессознательно вызывающими положительные отклики, создающими общее хорошее настроение и чувство благополучия и целостного единства с семьёй, с родителями, которые уже умерли. Она могла сообщить мне только обрывки этого смысла: шкаф, в который они с братиком прятались, играя в прятки, и откуда с визгом выскакивали, когда папа «никак их не мог найти»; кресло, в котором сидел опять-таки папа и часто качал её на ноге; стол, за которым вечером, когда по углам комнаты было темно, бабушка читала страшные сказки, а в самый напряжённый момент брат подкрадывался из-под стола и с устрашающим криком и рычанием, изображая лешего, хватал её за колени, отчего древние архетипические страхи перед духами леса сливались с чувством безопасности и защищённости в семье; большая кровать, на которой иногда она играла с подружкой в «мать и дочку» и даже несколько раз в «папу — маму». А однажды она подглядела, как «мама любила папу» и как «папа любил маму». Это было немного страшно, какая-то сладкая жуть, и сильная зависть к маме, и желание стать взрослой, чтобы быть как мама, и многое другое.

Не нужно обладать большой проницательностью или быть психологом, чтобы понять, что неповторимый индивидуальный смысл той стороны жизни, который активизировался в итоге скрытых реминисценций памяти, вызываемых этими стимулами, «ненужной рухлядью», и набор общепринятых значений расходятся, не совпадают. Стол, шкаф, кровать, кресло, которые

как предметы, предназначенные для еды или работы, хранения одежды, посуды, для сна, для сидения или отдыха, — это общепринятые значения. Но эти значения и индивидуальный смысл вещей — совершенно разные вещи. Поэтому когда эта женщина действовала не «по смыслу», а «по значению» и выбросила «всю эту рухлядь», она дезорганизовала значительную часть своей души, которая создавала изрядную часть смысла её жизни.

Смысл жизни — неповторим и многообразен. Он состоит из бесконечного множества наших откликов на символы, знаки, предметы, людей и их поведение. Имена наших потребностей, имея значение, определяемое культурой, содержат неповторимый смысл, который часто находится в противоречии со значениями. Искажения смыслов, связанных с определёнными именами, часто создают сложности, которые кажутся неразрешимыми, а иногда болезненными. Смыслы, связанные с половыми отношениями людей, приобретают иногда странные и причудливые конфигурации. Женщины, находящаяся во власти престижа и самоутверждения как сексуально привлекательной женщины, невольно начинает играть роль «секс-бомбы», которая изображает страсть, оставаясь фригидной. Причём эта роль по привычке включается лишь в обстановке, которые ею определяются как половые, в то время как её способность наслаждаться эротическими контактами, похожими на те, которые она переживала в семнадцать лет, сохранена полностью.

Переживание процесса жизни не тождественно пониманию или осознанию смысла жизни. Становление индивидуальности происходит именно в ходе осознания смысла, который осуществляется в конкретном сегменте жизненного процесса. Это понимание, осознание оказывает терапевтическое значение, когда смысл деформирован. Я мог бы подробно описать случай, когда человек, страдающий ожорством, постепенно освободился от компульсивного побуждения к еде после того, как узнал становление этого импульса, его смысл. Склонность к еде возрастала у него именно в периоды напряжения и тревоги, так как всякий раз в детстве его кормили, если у него было плохое настроение, или он был обижен, или ему было страшно. Таким образом, пищевое поведение исполняло роль защитного механизма против тревоги. Осознание этого и соответственно достижение внутренней стабильности, устранение тревожности ослабили и стремление к еде, которое ранее было неодолимым.

Экзамнационный стресс у абитуриентов порождён различными смыслами экзаменационной обстановке, своеобразными для каждого из поступающих в вуз. Среди этого многообразия особую роль играет значение обстановки внешнего оценивания, в то время как учащиеся обычно думают, что тревога вызывается недостаточным знанием предмета и тем, что «может попасться незнакомый вопрос, на котором я завалюсь». Моя практика обучения саногенному мышлению, довольно весомой частью которого

является познание смысла тревоги, убеждает меня и моих учеников, что познание смысла тревоги способствует её снижению. По крайней мере происходит угашение значительной её части, которая поначалу воспринимается пациентом как иррациональная тревога. В среднем познание смысла тревоги уменьшает её почти вдвое, если её измерять с помощью разработанной нами шкалы экзаменационной тревоги (ШЭТ).

Итак, необходимо не только познание смысла жизни, но и действительное его расширение в ходе познания. Недостаточно развитая индивидуальность склонна отождествлять смысл жизни со смыслом её части. Потерпевший неудачу в карьере или в любви склонен терять весь смысл жизни, когда поражена только её часть. Ребёнок, лишённый любимой игрушки, горько плачет, как будто случилось ужасное несчастье, и взрослые со снисхождением жалуют его. Но ребёнок находится только на начальном этапе процесса индивидуации. Однако сколько взрослых в периоды несчастий обнаруживают, что они не индивидуализированы, а представляют собою частичного человека, полностью поглощённого частичным нарушением смысла жизни. Молодой солдат, раненный в пах, узнав, что лишился значительной части полового органа, после успешной действия, спасшей ему жизнь и сохранившей ему органы, обеспечивающие мужской тип обмена веществ, покончил жизнь самоубийством, так как жизнь для него потеряла смысл, поскольку он был сосредоточен на одной, хотя и важной части смысла сексуальности.

Австрийский психотерапевт В. Франкл, разработавший логотерапию — лечение, основанное на познании смысла жизни, показал успешность самопознания в обретении согласия с самим собой и расширении смысла жизни, ведущего к оздоровлению, хотя он не связывал этот процесс с индивидуацией.

Движение к индивидуальности через последовательность внутренних рождений. Под рождением мы понимаем отделение ребёнка от тела матери, которое его питает, обеспечивает безопасность, защищает от неблагоприятных воздействий стихий. Вместе с тем человек ещё длительное время связан с матерью, и его существование невозможно без неё или лица, её заменяющего. С развитием способностей, мышления, умений, навыков и привычек человек приобретает самостоятельность: он уже связан с матерью не физически, а морально, эмоционально и оказывается в лоне семьи, которая осуществляет те же функции, что и материнская утроба ранее, до рождения. Семья также защищает его от воздействия, питает, обеспечивает безопасность, удовлетворяет растущие потребности в безопасности, эмоциональных контактах, игре, самутверждении и многие другие. В ходе удовлетворения этих витальных потребностей происходит становление индивидуальных особенностей поведения, направленных на достижение целей, создаётся характер. Вместе со становлением Я-концепции происходит развитие самосознания и соответственно начинается процесс индивидуации.

Постепенное развитие индивидуальности приводит к тому, что оболочка семьи становится тесной и человек «вытупляется» из семьи. Происходит второе рождение, когда человек выходит за пределы семьи, включаясь в более широкий социальный контекст. Сейчас уже функции, которые раньше выполняла семья — безопасность, моральная поддержка, эмоциональные контакты, начинает выполнять более обширное сообщество по месту жительства: школа, двор, трудовое сообщество, где впоследствии начинается самостоятельная деятельность по удовлетворению жизненно важных потребностей, опосредованному в современном обществе зарабатыванием денег, престижа, статуса, авторитета. Кроме семейного коллектива человека начинает окружать более неопределённое и динамичное сообщество коллег, товарищей, друзей, приятелей и членов других референтных групп, участие в которых становится значимым.

Ещё в подростковом сообществе «на углу улицы» человек получает поддержку и опору, приобретает умения и привычки, позволяющие ему успешно жить в других референтных группах. Однако он не освобождается от семьи полностью, поскольку в определённый момент создаёт свою семью, которая обеспечивает удовлетворение тех же потребностей, что и в родительской семье, и, кроме того, новую потребность в сексе, родительские потребности. В новой семье происходит замена ролей: если в родительской семье человек исполнял роль сына или дочери, то здесь он начинает вживаться в роль отца или матери, мужа или жены, основные ролевые ожидания и обязанности которых он усваивает в ходе социализации. Эти роли определены состоянием культуры, и он их берёт в готовом виде.

Если же процесс индивидуации происходил неудовлетворительно, то это обнаруживается в задержке развития самостоятельности, в инфантильности, которая проявляется в неготовности принять новые роли и жить в новом социальном окружении. Мамынькин сынок, ставший мужем, часто не может построить свою семью, чтобы в ней не господствовали отношения, аналогичные отношениям в родительской семье, в которой он был беспомощным ребёнком и предметом заботы и внимания матери. Сейчас же он начинает культивировать к жене отношения, аналогичные отношению к матери, что приводит к противоречиям. Не изжитая потребность в зависимости делает такого мужчину неспособным принять на себя ответственность и заботу о новой семье и собственных детях.

Социализация склонна стирать индивидуальность, так как процесс впитывания в ткань существующей культуры, создание личности, усвоение программ жизнедеятельности, речи, способов общения, техники удовлетворения потребностей, правил межличностного взаимодействия, методов и стилей мышления, правил, логики ведёт к деиндивидуализации, поскольку окружающие бдительно следят за тем, чтобы всё многообразие проявлений жизни соответствовало нормам и стандартам, одинаковым

для всех, относящихся к определённой категории людей, определённого культурного типа. Для того чтобы иметь возможность пользоваться Могуществом совокупной энергии человечества, воплощённой в материальной и духовной культуре, человек должен усвоить огромное количество правил и критериев и сжиться с ними. Приспособление к данным правилам и повторяющееся соблюдение их способствуют нивелировке личности в направлении деиндивидуализации, когда человек всё начинает делать «так, как принято», «как все», что обеспечивает ему успешность в удовлетворении большинства потребностей, кроме потребности быть индивидуальностью.

Уже сам процесс овладения речью делает мышление стандартным, деиндивидуализированным, хотя взамен этого человек приобретает возможность приводить в движение и использовать весь совокупный опыт и знания человечества в целом, возможность быть членом сообщества, коллектива, иметь защиту и условия для удовлетворения большинства потребностей.

Культура могущественна и опасна. Процесс присвоения культурного опыта, ведущий к деиндивидуализации, встречает сопротивление в виде мышления и поведения, не соответствующего её требованиям: появляются хиппи, преступники, шизофреники. Однако эти методы отрицания культуры непродuctивны. Этим достигается лишь то, что в обществе увеличивается терпимость к инакомыслию. Сейчас еретиков не сжигают, - и они могут выражать свои мысли, не боясь, что ими займётся инквизиция. Однако и сейчас есть учреждения, главная забота которых — отслеживание отклоняющегося поведения; появилась психиатрия, которая изолирует из общества под благовидным и гуманным предлогом людей, которые не разделяют устоявшуюся в данной культуре систему значений и ценностей.

Полное слияние человека с культурой смертельно для процесса индивидуализации. Это хорошо понял выдающийся психиатр XX века Рональд Лейнг, который был убеждён, что шизофрения является не итогом дезадаптации человека к современной культуре, а скорее следствием его чрезмерной адаптации к культуре, в которой человек категоризирован и расчленён на роли и функции в рамках большого целого. Культура программирует поведение каждого из нас с помощью такого посредника, как переживания. Всякий раз, когда я отклоняюсь от её предписаний, меня терзают чувства неудачи, зависти, вины, стыда. Эти уколы побуждают меня к добродетели, которая бесознательно и постоянно внедряется в меня моими близкими. Поэтому тот коллектив, семья или круг близких друзей, коллег, внутри которого я чувствую себя в относительной безопасности, в конечном счёте стирает индивидуальность, поскольку он программирует меня своими ожиданиями и санкциями, делает похожим на абстракцию.

Это порождает неразрешимые противоречия. Усвоив требование взрослых «быть правдивым», я обнаруживаю, что наиболее развитые и привлекательные члены моего сообщества нарушают это

требование, и в конце концов оказывается, что они поступили лучше, чем тот, кто слепо запрограммирован максимами культуры. Я видел моего отца, который был очень внимателен к чужой женщине. Они гуляли по берегу Енисея, и у них было хорошее настроение. Но когда мама спросила, не видел ли я папу, я ответил, что нет. Я солгал — и был прав! Я знал, что моя мать всякий раз расстраивается, когда отец проявляет внимание к той женщине.

Можно привести бесчисленное множество примеров, когда культура программирует каждого из нас, не заботясь о нашем благополучии. Она может дразнить меня успехом и заставить выкладываться до изнеможения и потери здоровья, поскольку «хорошо быть успешным». Когда я вижу, как чьё-то поведение отклоняется от правил, меня это раздражает, я возмущён и участвую в моральном линчевании этого человека, даже не зная о том, почему он так поступает. Обижаясь, я программирую поведение другого в соответствии с ролью, терзая его чувством вины только потому, что он меня любит. Однако во всём этом есть внешнее для меня значение: через моё запрограммированное поведение культура поддерживает и восстанавливает себя.

Полностью отдаваясь требованиям культуры, находясь в её лоне, как в утробе, которая меня вынашивает и должна «родить», я делаюсь механическим человеком, который запрограммирован чем-то внешним. Наступит момент, когда я буду ощущать себя лишённым индивидуальности, лишённым Я. По-видимому, для человека, который не может ещё выпутаться из лона культуры, вполне нормально иметь «сделанные мысли», «навязанные побуждения», «быть абстракцией, частичным человеком», а отсюда чуть-чуть — и я могу сказать, что «я — чайник» или «сделан из стекла». Для такого рода сдвигов оказывается достаточно какого-либо кризиса или хронического противоречия.

Против такого развития моей индивидуальности восстаёт моя потребность быть неповторимым, отдельным, ориентация на большее, чем нормы культуры, когда меня принимают независимо от того, соответствую я её критериям или нет. А это возможно только в экзистенциальной любви, когда меня любят таким, каков я есть, и не оценивают. При отсутствии любви, особенно в детском возрасте, я не смогу противостоять тому, что культура отштампуется меня в автомат, в человекообразного робота, заранее запрограммированного максимами культуры. Любость позволяет мне взглянуть на себя со стороны как на неповторимую индивидуальность.

Новое рождение происходит с мгновения, когда человек, следуя требованиям и программам культуры, начинает понимать сущность этих требований применительно к себе, понимает свою индивидуальность и начинает её проявлять. Понимание максима морали, требований культуры осуществляется благодаря способности смотреть на них с более высокой точки зрения, с позиций целого вне меня.

Именно любовь создаёт мотивацию, выходящую за границы критериев и норм. Не нужно особого анализа, чтобы понять, что было бы невозможно согласать матери, если идти по линии наименьшего сопротивления, следуя привычным правилам, которые она; сама же мне и внушала. Но поскольку я её люблю, то следование этим правилам означало причинение ей боли, что невозможно. Однако для того, чтобы так поступать, нужно приобрести способность принимать себя не только правдивым, но и лживым; и я бы так не поступил, если бы не смог в какой-то мере влиять на свой стыд, страх («А если бы она меня уличила во лжи?»).

Я перестаю быть механическим человеком, жёстко запрограммированным культурными шаблонами и нормами, с мгновенного действия любви, которая здесь начинает проявлять себя как над-культурный фактор. Действительно, сущность любви неизменна, даже если меняются и эпохи культуры, и способы, с помощью которых проявляется любовь. В приведённом примере именно действие любви способствовало импульсу встать над нормой, одновременно не отказываясь от неё полностью, соблюдая её. Благодаря любви -я побуждаюсь отделить себя от программы нормативного поведения и приобретаю способность сделать её предметом понимания — и в этом пункте я перестаю быть механическим человеком. Любовь создаёт импульс к такому отделению, благодаря же самопознанию подобное отделение закрепляется и становится лёгким и привычным. Происходит следующее рождение — рождение индивидуальности.

Ему препятствует неизменяемость основных эмоций, которые возникают в итоге механической работы ума. Овладев этой областью души, сделав её сознательной, я приобретаю способность к новому рождению. На Востоке термин «дважды рождённый» применяется к одухотворённым людям, которые смогли стать выше повседневных страстей, приобрели свободу от них. Они стали таковыми не только потому, что «боролись со страстями и справились с ними», а прежде всего в итоге того, что их индивидуальность прошла фазу второго рождения, выплывая из кокона культурных шаблонов, что сделало возможным управление страстями.

Практика дзен состоит как раз в том, чтобы ученик приобрёл способность стать над культурными шаблонами, в первую очередь над шаблонами логического мышления и интеллектуальными стереотипами.

Коаны, бессмысленные вопросы вроде «Как будет звучать хлопок одной ладони?» своей парадоксальностью способствуют освобождению от стереотипов (например, освобождению от мысли, что фигуры логики абсолютны) и позволяют заглянуть за их «изнанку». Если ученика каждый раз, как он откликается на вопрос стереотипно, будут бить бамбуковой палкой по спине и он за это должен ещё и благодарить учителя, то не нужно много повторений такой обстановки, чтобы была приобретена способность на каждую максиму, на каждый критерий, программу культурного

поведения взглянуть совершенно с иной точки зрения. Однако я не разделяю этот приём, так как он является крайним применением насильственной парадигмы управления. Стереотипы должны быть изжиты иначе, путём размышления, а не устрашения болью от удара палкой.

Современная культура постоянно порождает механического человека вследствие поглощения каждого из нас частичной деятельностью, которая отождествляется с нашим Я. Мы можем гордиться тем, что лучше всех прыгаем с шестом или можем носом прокатить горошину на 20 километров. Опыты Милгрэма показали, что эта механизация не так безобидна. Его испытуемые, не подозревавшие о том, что опыт ставится над ними, получили инструкции, находясь в роли помощника экспериментатора, изучающего воздействие электрического шока на человека, должны были включать рубильник. Они почти полностью превратились в придаток инструкции и проявляли бесчеловечность, которая доступна только механическому человеку. Несмотря на то, что мнимые «жертвы» (актёры) демонстрировали ужасные страдания и умоляли перестать, просили пощады, эти «помощники экспериментатора» могли нажимать кнопки с надписями «почти смертельно» лишь потому, что это соответствовало инструкции. В этом свете становятся понятными истоки и возможности гитлеровского Освенцима и сталинской Колымы.

Р. Штейнер, глава антропософского направления оккультизма, обладал огромной интуицией, пронизательностью и даром предвидения. Он ещё в двадцатых годах нашего столетия говорил о торжестве насекомообразного человека, который руководствуется «инстинктом», предвставленным программами культурного поведения. Возрастающие шизоидности нашего мира подтверждает это предвидение, так как жизнь всё больше структурируется. Компьютеризация, на которую, перекладываются многие функции механического человека, не столько противостоит этому процессу, сколько усугубляет его.

Семья, в силу недостатка любви, а также вследствие дефицита времени, тоже не в состоянии противостоять этому процессу. Поразительное обстоятельство: дети, выросшие в отсутствие любви, имеют в дальнейшем мало шансов на второе рождение, поскольку они не получают того толчка, который позволяет отделиться от себя и понять культурные шаблоны. Нелюбимый и не любящий склонен отождествлять себя с требованиями культуры. Он всё понимает буквально. Из него может получиться прекрасный бюрократ, который верит в значительность предписаний и не желает заглядывать за изнанку этих оторванных от жизни программ.

Процесс индивидуации неминуемо приводит к раздвоению человека культурного, человека предписаний обыденной морали, норм, требований повседневной жизни — и человека, которым движут надкультурные импульсы, вечное, благо, любовь безотносительно к тому, как реализуются это благо и эта любовь на данном

этапе жизни общества. Это раздвоение человека представляет собой ступень к достижению более высокой целостности. Страх перед раздвоением препятствует выплыванию из кокона данной культуры, плодом которого является человек. Но человек *выше его культуры*, он должен её превзойти, пребывая одновременно в её недрах. А для этого ему предстоит выработать в себе терпимость к самому себе и другим, на практике осуществляя изречение: «Кесарю — кесарево, богу — богово». Для того чтобы выделить из кокона данной культуры, надо быть терпимым к отделению самого себя от её отдельных элементов.

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ И ДРУГИМИ

Самовоспитание не может миновать задачи управления собой и другими. Если люди побуждаются к действию угрозой бича, то по отношению к такой системе управления они теряют свою индивидуальность, становятся сходными в страхе и в методах его возбуждения. Целью их действия, какой бы она объективно ни была, является снижение страха и угрозы, радость избавления, а не самоощущение в достижении объективной цели. Восхождение к индивидуальности состоит в овладении совершенной системой саморегуляции и управления другими, кто с вами связан.

Целью управления является получение желательного вида поведения.

Итак, управляя самим собой, я хочу, чтобы я действовал определённым образом и достигал желательных итогов. Управляя другими, я хочу, чтобы их поведение приводило к желательным для меня итогам.

С момента появления кибернетики понятие управления стало разрабатываться и психологами. Приведённый в начале этого параграфа пример характеризует определённую парадигму управления. Если бы кто-то побуждался к действию предвосхищением какой-то радости, то, по-видимому, это была бы совершенно противоположная парадигма, чем если бы он побуждался страхом боли, или стыда, или неудачи, потери денег, разорения. Чтобы выработать совершенную систему управления собой, быть индивидуальностью, нужно по крайней мере получить представление о возможных и наиболее часто встречающихся парадигмах управления.

Парадигма насильственного управления. Принципы, которые управляют нашим поведением, могут быть представлены в виде различных условных суждений, где итог и его условие представляют самостоятельные элементы. Эти суждения не обязательно высказываются и осознаются. Тот, кто управляет пищевым поведением льва в саваннах, действует через категорию времени, не высказывая никаких суждений. Если прошло более двух суток после последней трапезы этого животного, то у него возникает беспокойство, завершающееся переживанием голода. Оно будет усиливаться до тех пор, пока не будет дан внешний толчок к

охотничьему поведению. Природа вызывает нужное поведение по простой схеме:

если нет ..., то будет неприятное переживание,

если есть ..., то будет приятное переживание.

Вместо отточия можно подставить любое «желательное для управляющего поведение». В примере со львом можно подставить «охотничье поведение». Если его не будет, то страдания голода будут усиливаться до невыносимого. Если это поведение есть и оно успешно, то возникает приятное переживание удовлетворения голода, в котором мы можем выделить и удовольствие от устранения неудобства голода, и наслаждение поеданием пищи. Психологи предпочитают вместо термина «положительное переживание» чаще употреблять термин «положительное подкрепление».

Это первая парадигма управления, с помощью которой действует природа, управляя поведением живых тварей, не только животных, но и человека. Она отражается, например, в следующих условных суждениях: «Если я не открою зонтик, то меня промочит и мне будет неприятно», «Если на моём лице не будет нужной почтительности, то мой начальник сделает мне неприятность, скажем, откажется подписать договор о выгодном сотрудничестве», «Если я не позвоню матери, то она на меня обидится и я буду испытывать чувство вины», «Если я не буду работать, то у меня не будет денег и я потеряю уважение моего сообщества». Нетрудно заметить, что данная парадигма насильственного управления тождественна с управлением нашей матушки Природы и варьирует лишь формами, видами, свойствами «желательного» поведения, а переживания варьируют начиная от ударов бича, мук голода или холода и кончая состояниями тревоги, чувства вины, стыда и страха.

Я называю эту парадигму управления насильственной, так как формула насилия полностью определяется именно этой парадигмой: *если не будет желательного поведения, то я сделаю тебе плохо*. Человек с самого начала применяет эту парадигму к себе и другим, и его воображения часто хватает только на вариации желательного поведения и на изобретение страданий, начиная от бича надсмотрщика и кончая способами вызывания угрызённой совести. Насилие, осуществляемое с помощью вызывания угрызённой совести, не принято считать насилием, хотя боль от стыда и вины не уступает часто палачеству надсмотрщика.

Управление собой вырастает из того, как мной управляли мои родители. Вследствие интериоризации этого процесса я начинаю обращаться с собой так же, как они обращались со мной. Мысли типа «Если я не сделаю этого, то мне будет плохо» не способны породить ничего кроме *общего защитного поведения*, в котором *стирается моя индивидуальность*: что бы я ни делал, это имеет своей целью избавление от страха и наказания. Основной моей характеристикой, как всех, кто саморегулируется подобным образом, является в этом случае *синдром возмездия за недоедание*, который стирает мою индивидуальность, делая из меня абстракцию и

помещая в категорию людей, побуждаемых к действию страхом возмездия.

Проявления этого синдрома многообразны, однако большая часть его проявлений считается скорее достоинством, чем недостатком. Человек, который не может отдаваться покою, так как всё время что-то должен делать, часто наделяется свойством трудолюбия, несмотря на то, что эта постоянная занятость носит компульсивный, навязанный характер. Когда он ничего не делает, празден, у него возрастает тревога, а иногда страх или чувство вины, стыда. Это происходит оттого, что в течение всей сознательной жизни этот человек был виноват, когда что-то не делал. Работомания считается нормальной манией, положительной чертой, хотя часто сам носитель этой черты вынужден обращаться к психологу, чтобы тот помог ему освободиться от этого «положительного» качества.

Если в приведённой выше первой строке насильственной парадигмы управления вместо отточия мы поставим выполненное действие или поведение, которое нежелательно управителю, то данная парадигма приводит к отрицательному подкреплению действия и тем самым способствует его подавлению. Сначала происходит сдерживание, поскольку управляемый помнит, что в прошлом исполнение этого действия привело к неприятным последствиям, потом, когда сдерживание становится привычным, нежелательное поведение вытесняется и полностью стопорится. Управление состоит не только в решении задачи вызывания желательного поведения, но и в устранении нежелательного.

Если для того, чтобы устранить нежелательное поведение в другом, мы будем сразу же после его выполнения вызывать неприятные переживания, наказывать другого, то мы устраняем это поведение, применяя первую, насильственную парадигму управления. То, что наказуется, быстро прекращается, и это создаёт иллюзию успешности наказания. Однако это не так. Любой итог характеризуется его постоянством, распределённостью во времени. Применение насилия в этом смысле неуспешно.

Неуспешность устранения действия по схеме насильственной парадигмы управления доказана психологами, изучающими поведение: *сдерживание или подавление нежелательного поведения продолжается лишь до тех пор, пока существует практически достоверная возможность наказания за выполненное действие. После устранения угрозы энергии, мотивация, размах данного действия полностью восстанавливаются после первого положительного подкрепления.*

Неуспешность схемы подавления особенно ярко иллюстрируется последствиями лечения алкоголизма путём устрашения. Стоит больному только раз попробовать своего зелья, как алкогольное поведение восстанавливается полностью. Когда же человек пытается способами устрашения самого себя управлять собой, то оказывается, что для получения итога требуется постоянная бдительность и усиление методов самоустрашения, методов

насилия и самоподавления. Насилие над самим собой поддерживается формулами «преодолеть себя», «закалять силу воли» и другими.

Наказание за нежелательное управителю действие, несмотря на свою неуспешность, употребляется с мгновенного возникновения человека, хотя сама эта парадигма управления выросла из природы. Авторитарный бабунин, обнаруживший нежелательные признаки поведения у другого бабуина, ниже по рангу, задаёт последнему хорошую трёпку, чтобы в дальнейшем предотвратить подобное. Так же он устраняет нежелательное для него поведение, когда кто-то пытается взять корм раньше него. Это управленческое поведение бабуина не обязательно является сознательным, так как, обнаружив нежелательное поведение, например, леопарда, он приходит в такую ярость, что не в состоянии воздержаться от нападения, которое для него является смертельным. Управленческое поведение как управлятеля, так и управляемого выработано не ими. Оно существовало до них и было усвоено через инстинкт и научение. Человек же в готовом виде принял эту парадигму, и в этом смысле он не отличается от животных. Значительное отличие существует лишь в системе ориентировки в обстановке управления. Здесь человек превзошёл животных, поскольку им выработана система символов устрашения, которые предупреждают необходимость практического воплощения парадигмы-насилия немедленно и в каждой обстановке. Насилие лишь предполагается и символизируется в природных условиях свойствами самого предмета, а в человеческих отношениях управитель производит действия, предупреждающие возможность возмездия за нежелательное действие. Пользование речью и мышлением создаёт безграничные возможности применения парадигмы управления через насилие, не приводя её в актуальное состояние. Если мой Полкан просто рычит при восприятии нежелательного поведения другого, то общество в этой обстановке создаёт уголовный кодекс.

Обладание самосознанием приводит к тому, что с возникновением Я-концепции возможности парадигмы насилия расширяются, так как его (насилия) облик преобразуется и функции управителя берёт на себя наше Я. Возмездие за нежелательное действие приходит само собой, по привычке и управителю не приходится сохранять бдительность. Способности испытывать стыд и чувство вины, усмелённого достоинства мы носим в самих себе. Если в чувстве вины управителем моего поведения выступает конкретный другой человек, который обижается на меня, то в чувстве стыда этот управитель безличен, это — совокупная личность, представленная всем обществом, которое данный вид поведения считает стыдным.

Правда, мы не рассматриваем это как насилие, так как конкретного человека, который нас наказывает и побуждает, не видно простым глазом. Насилие — это отношение между людьми. Сообщество людей может применять анонимное насилие, виды которого многообразны. Разрабатывается идеология насилия,

парадигма которой пронизывает всю духовную жизнь человека, философию, религию. Бог грозит правозверным карами за нежелательные виды поведения даже после смерти, причём в разряд нежелательного поведения включаются такие виды поведения, на которые обыкновенный управитель не обращает внимания, а именно — умственное поведение, мышление. Нежелательный ход мышления наказывается более жестоко, чем реальный поступок. Это понятно, поскольку наше мышление является обобщённым опосредствующим звеном между управителем и поведением управляемого. Точно так же в управлении собственным поведением между нашим Я-управителем и нашим поведением лежит мышление, в котором происходит обработка программ ориентировки в обстоятельствах.

Парадигма ненасильственного управления. Качество мышления, опосредующее наше поведение, обусловлено той парадигмой управления, которой придерживается Я. Одно и то же действие или поведение может побуждаться различными и часто противоположными мотивами. Я могу рабоботать, чтобы избавиться от наказания за невыполнение задания, но я могу делать то же самое потому, что это доставляет мне удовольствие. Это не простое различие. В первом случае я руководствуюсь парадигмой насилия, управляя собой, а во втором я пользуюсь совершенно другой парадигмой, о которой мы ещё не говорили и которой человечество пользуется очень редко, — парадигмой ненасилия. Парадигма управления, которой пользуется живое существо, не обязательно, как мы заметили выше, осознаётся. Приведу свои наблюдения проявления парадигмы ненасильственного управления в обстановке, когда управителем является животное.

Дело было на даче. Под яблоней резвились котят, а кошка сидела поблизости и лениво посматривала на своё потомство. Собак не было, и никто не мешал. Вдруг кошка присела, стала бить хвостом, изогнулась, прыгнула, взобралась на яблоню и стала сверху смотреть на котят. Потом слезла с дерева и, посидев немного, повторила свои странные действия. Они были странными прежде всего потому, что изображали опасность в то время, когда никакой опасности не было. Кошка вела себя так, как будто ей было страшно «понарошку». Она повторяла взбирание на дерево до тех пор, пока котята не стали сами взбираться на дерево.

По-видимому, это входило в программу воспитания потомства. Котята должны были научиться этому, и потому ими надо было управлять. Следовательно, взбирание на дерево было желательным поведением для управителя. Если бы кошка применяла парадигму насилия, то от неё следовало ожидать совершенно других действий. Она могла их испугать или начать кусать, бить лапой, пока они не взобрались бы на дерево. Но стоило бы ей начать такие действия, как котят, а их было пять, могли просто разбежаться по кустам, а не взбираться на дерево. Она могла бы сначала их испугать, потом показать, «как это делается», т. е.

взобраться на дерево. После этого она могла надеяться на то, что когда она начнёт их наказывать, они, может быть, взберутся на дерево, что, ей и нужно. Я не думаю, что кошка обдумывала все возможные варианты управления. Поскольку она была в безопасности, а котята были сыты, то она применяла ту схему управления, которая была для неё естественна. Возможно, ей не хотелось «зря» наказывать котят, для этого в ней не было нужного количества агрессивности, поскольку всё было благополучно.

После этого котята безо всякого повода стали взбираться на яблоню. Однако когда во двор забрёл соседский пёс, через мгновение все они были на дереве, и пять пар зелёных глаз зорко следили за поведением собаки, пока она не была прогнана кошкой. Они научились взбираться на дерево, а управление обучением осуществлялось по парадигме ненасилия, так как обстоятельства позволяли это (терпение, безопасность, игра).

Когда я консультирую матерей по поводу злостного непослушания и упорства детей, их нежелания без окрика и угроз садиться за уроки, я убеждаюсь в неуспешности использования парадигмы насилия в управлении детьми. В этих условиях воспитанность детей измеряется той степенью насилия, которую эти дети могут применить к себе, заставляя себя делать то, чего «не хочется» и «от чего нужно избавиться», иначе мама будет «ругаться».

Матери используют парадигму насилия, в итоге чего и управляемые начинают её применять к самим себе.

Консультирующий психолог, конечно, старается оказать влияние на адекватный выбор парадигмы управления, отучить матерей от насильственной схемы, которая в них внедрена социальным воспитанием. Я иногда рассказываю о кошке и показываю, что поведение кошки как раз и является образцом ненасильственного управления. Некоторых это возмущает, а другие жалуются, что не могут вести себя как эта кошка, так как «не хватает сил и терпения». Однако я, несмотря на все старания, не могу похвастаться тем, что мне всегда успешно удаётся реконструировать схему управления детьми.

Насилие явное и скрытое. Насильственная схема управления пронизывает почти все сферы жизненных проявлений современного человека, она проявляется даже в любви, что не может не деформировать это чувствование. Половые отношения, в основе которых лежит гедонистическое поведение, часто деформируются под влиянием того, что здесь в скрытом виде, неизменно применяется насильственная парадигма управления.

«Когда мой муж чем-либо недоволен, я становлюсь ласковой и старуюсь вовлечь его в эротические контакты, — признаётся пациентка, обратившаяся к психологу по поводу нарушения их интимных отношений. — Я изображаю страсть, и он не знает, что я притворяюсь. На самом деле мне было бы лучше, если бы вообще я могла заниматься любовью не так часто». В данном случае её поведение только внешне любовное, а на самом деле это защитное

поведение против обвинений в чёрствости, в нелюбви или защита против неприятных проявлений ревности.

Аналогичные последствия возникают в принудительном кормлении детей. Еда — гедонистическое поведение, которое должно приносить удовольствие. Если же ребёнок добросовестно поедает свой обед, чтобы показаться «послушным и хорошим», то это извращение в конечном счёте не может не уменьшить вкус к пище.

Насильственная парадигма управления неминуемо способствует развитию в человеке садистических черт. Ведь управление всегда ориентировано на то, чтобы изменить поведение другого в желательном направлении, что в конечном счёте должно принести удовлетворение управителю. Но поскольку данная парадигма включает в себя причинение страдания другому, то в определённый момент происходит смещение акцентов, когда страдание другого, управляемого, само по себе становится источником удовлетворения управителя.

Процесс управления возможен ещё и потому, что тот, кем управляют, испытывает определённые чувства удовольствия, удовлетворяя желания управителя и избегаясь от наказания. Избавление от наказания всегда приятно, и эта приятность становится эмоциональным подкреплением желательного для управителя поведения.

В итоге же происходит отчуждение действия управления самим собой, внутренний отказ от самоуправления, управляемый становится жертвой управителя и лишается индивидуальности, самостоятельности, внутренней свободы, и это ему доставляет удовлетворение, самовыражение.

Эрих Фромм в книге «Бегство от свободы» отказ от свободы в пользу деспотизма объяснял разрушением общества, которое жёстко программировало жизненные проявления человека. В итоге свобода оказалась не по вкусу, поскольку люди были не готовы к самостоятельному принятию решений и нуждались во внешней силе, которая управляла бы ими. Они не созрели, по его мнению, для того, чтобы принять свободу от ограничений, которые накладывало на них их стабильное сообщество в рамках среднего цеха, деревни. Свобода от этих ограничений внушала им страх и толкала на поиски безопасности за спиной у сильной личности.

Но мы хотим обратить внимание прежде всего на то, что выход из традиционного общества не менял парадигмы управления. Да, трудно сравнить количество насилия над личностью в традиционном сообществе и в свободном, даже если оно потом подвергалось фашизации. Количество насилия в традиционных обществах часто оказывается большим, чем в бесчеловечных предписаниях или кодексах тиранических обществ. Разница состоит в том, что в первом случае это не так заметно для невооружённого психологическим знанием глаза.

Этим, например, можно объяснить, почему люди могут предпочесть войну или мятеж тихому respectableному существованию,

хотя в этих состояниях, кажется, внешнего насилия больше. Будучи деревенским жителем, я помню, как смелой вымазали ворота дома, стоящего через улицу. Мне было шесть лет, и я никак не мог понять, почему девушка, дочь хозяйка дома, взяла вожжи и ночью, когда все спали, повесилась в амбаре. Сколько здесь насилия и какими способами оно может быть изменено? А как третируют в мирной деревеньке, жители которой придерживаются патриархальных норм, одиноких матерей или девушек, оставшихся старыми девами!

Поэтому фашизм возникает не вследствие бегства от свободы, а в итоге того, что насильственная парадигма управления, одетая в политические одежды и применённая в государственном масштабе, используется для подавления одного слоя населения другим в интересах власти и самоуправления. Это даёт нам основание думать, что причина стремления к рабству и поиска беспощадного правителя лежит не в разрушении средневекового общества, как думал Э. Фромм, а в парадигме насильственного управления, которое привычно и практикуется в этом сообществе. Повторим, что разница здесь только в том, что эта парадигма не столь явно проявляет себя в традиционном сообществе, так как насилие является там привычным, а в нетрадиционном, новом сообществе эта парадигма неприемлема, и поэтому в нём создаются новые традиции насилия.

Условия парадигмы насильственного управления. Условия для воплощения насильственной парадигмы могут быть сведены к следующим:

а) отрицание свободы управляемого, признание иллюзорности его существования, признание того, что его поведение ущербно и нуждается в управлении, отрицание саморегуляции;

б) построение чувственного барьера и уменьшение проницаемости Я управителя по отношению к управляемому, отрицание идентичности или сходства между управителем и управляемым;

в) повышенная чувствительность управителя к наличию или отсутствию желательного или нежелательного поведения управляемого и соответственно страх недостижения цели управления, неспособность ждать и нетерпимость к рассогласованию ожиданий и действительности, что соответствует эмоциональной, социальной и духовной незрелости управителя и управляемого;

г) основанная на этих предпосылках особенность мышления управителя, характеризующаяся наличием стереотипа первой парадигмы: «Если ты этого не сделаешь, то тебе будет плохо», который остаётся непроницаемым для опыта.

Эти условия связаны между собой и взаимно определяют друг друга. Например, чувствительность к рассогласованию ожиданий и действительности и страх, что желательного поведения не будет, приводят к нетерпимости, к отрицанию свободы управляемого, приписыванию ему неспособности свободного, по собственному импульсу поведения, желательного для управителя. К тем же последствиям приводит дефицит времени на достижение цели. Страх, в свою очередь, питается предвидением

неудовлетворённости и страдания, вызванного недостижением цели. Незрелость, неспособность управлять своим внутренним миром, потребностями, переживаниями, в свою очередь, делают человека агрессивным и не терпимым к самостоятельности управляемого, который постепенно превращается в жертву управленческих действий, например наказания за недеяние.

Чувство вины или страх перед стыдом принуждают родителей применять первую, насильственную парадигму управления, так как они, размышляя над последствиями недеяния (например, ребенок не делает уроки), преувеличивают их и откликаются, как будто подобные последствия неминуемы.

При условиях, указанных выше, невозможна вторая, ненасильственная парадигма управления: «если ..., то тебе будет приятно, хорошо», где подottoчим, как мы показали выше, предполагается поведение, желательное для управителя. Поскольку его исполнение подкрепляется положительно, то предполагается, что это поведение должно стать привлекательным для управляемого.

Соотношение парадигм управления в поведении. Как виды желательного поведения, так и способы вызывания положительного переживания отражены культурой, обычаями. Подкрепление может быть двойственным, содержащим как удовольствие избавления от наказания за недеяние, так и удовлетворение, которое получается вследствие выполнения желательного для управителя поведения. Соотношение между радостью избавления от страдания и радостью сознания выполненного долга, с одной стороны, и получение удовлетворения в итоге достижения, цели — с другой, свидетельствуют о соотношении первой и второй парадигм управления. Чем выше уровень безопасности и защищённости от непредвиденных травмирующих и устрашающих обстоятельств, тем в большей степени преобладает ненасильственная парадигма при условии, что она известна и привычна как для управителя, так и для управляемого.

Если управитель-невротик в условиях разумной и даже полной безопасности чувствует тревогу и его мышление постоянно преподносит возможные и невозможные угрозы от недеяния управляемого, то он не в состоянии осуществить ненасильственную парадигму. Страх, чувство вины, стыд, зависть не располагают к терпимости, выдержке, выработке способности к ожиданию и развитию других положительных качеств.

Я хотел бы особое внимание обратить на способность ожидания и «овладения» временем для того, чтобы применять ненасильственную схему управления. Дефицит времени — типичное свойство культуры, в которой «гонка за препятствиями», где каждый стремится быть первым, является естественным состоянием. Известно, что для людей, которые ждут, время течёт медленно. Для них даже деревья растут медленно, и они хотят ускорить этот рост, чтобы получить прибыль и стать первыми. Люди в такой культуре спешат. Когда они пробуют управлять другими, то проявляют

нетерпеливость и нежелание ждать. Если наказание ускоряет получение итога, то они избирают наказание как средство побуждения другого к деятельности. Это общество страдает синдромом возмездия за недеяние, поскольку в нём применяется первая парадигма управления. Мы прибегаем к ней, потому что спешим. Разницу между этими двумя схемами управления поведением других мы чувствуем повседневно, в обычных обстоятельствах. Приведу пример.

Мой сын сидит согнувшись за столом. У него узкая грудь и поверхностное дыхание; уже третий час он лишает свою кровь нормальной оксигенации, а на дворе прекрасная погода и воздух насыщен свежестью. Это — как раз то, что ребёнку надо. Мне хотелось бы, чтобы он освежился. Для этого он должен оставить своё интересное занятие, встать, одеться, выйти за дверь, позвать своего товарища и прогуляться. Но он сидит и увлечён тем, что делает. Думаю, что мне легче оторвать от письменного стола моего лентяя, чем засадить его за этот стол. Я говорю: «Прекрасная погода! Через час будет дождь, и сейчас неплохо бы подышать свежим воздухом!» Намёк пропущен мимо ушей. Он сидит неподвижно. Я мог бы позвать жену на прогулку и изобразить, что это очень замлекательная вещь, а его попросить остаться дома и присмотреть за трёхлетней сестрёнкой. Раньше он немедленно отказался бы присматривать за нею и пошёл бы с нами на прогулку. Но мне самому не хотелось гулять, хотя я считал, что для сына это полезно. Я смотрю в окно и вижу за домом, на углу, движение подростков. «Кажется, за углом этот оболтус Василий выгуливает пса», — говорю я безо всякой заинтересованности в том, чтобы сын услышал. Подействовало: сын отставляет свой компьютер и собирается во двор. Действует вторая парадигма, так как я не привязан к итогу. Он может и не гулять. Я делаю только намёк. Стоило бы мне показать, что я очень хочу, чтобы он пошёл гулять, как он стал бы сопротивляться. Он — подросток, и ему надо отстаивать своё право управлять своим собственным поведением.

Мать в этой обстановке применила бы совершенно другую схему управления. «Сколько ты уже сидишь? А врач тебе велел гулять чаще. У тебя круги под глазами! Иди на двор!» Он, конечно, мог бы пойти, зная, что она не отстанет. В этом случае была бы применена насильственная парадигма управления: избавление или от матери и её требований, или от «кругов под глазами», хотя он не верит, что от прогулки они надолго пройдут. Она могла сказать что-нибудь похлеще вроде: «Ты посмотри на Василия, какой он крепкий и сильный. Это потому, что он много бывает на вольном воздухе и не ленится заниматься спортом, не то что ты, Эдисон!» В данном случае включается зависть к внешности друга. Если это принимать всерьёз, то можно подумать, что мама испытывает враждебность и зависть за сына к этому крепкому Васе. Сложнее дело обстоит, когда возникает желание усадить его за стол, чтобы он начал писать сочинение. Мать просто требует: «Хватит, побаловался с этим ящиком для производства дураков, садись и пиши сочинение, которое тебе задали». Подросток знает, что будет, если он не сядет за стол. Он садится и делает вид, что обдумывает что-то. На

самом деле его мысли далеки от сочинения. Применение первой парадигмы к творческому процессу написания сочинения кроме отращения к процессу письменного выражения своих мыслей ничего более воспитать не сможет. Каждая победа матери становится действием внедрения насильственной парадигмы, которую он станет далее применять к себе и к другим.

Мы особо привели банальный пример, чтобы показать отличия двух парадигм управления, встречающихся в обыденных обстоятельствах. Мы хотим обратить внимание читателя на то, что *каждое действие повтора* *определённой парадигмы усиливает её*. Мы далее станем применять её не только к себе, но и к другим.

Если в семье внедряется насильственная парадигма управления другими, то трудно ожидать, что человек, прошедший такую школу, станет в общественной, производственной и даже политической жизни пользоваться другой парадигмой. Когда мы показываем фильм, где «хороший» герой успешно осуществляет насилие над «плохими», то мы прежде всего внедряем в него, даже запечатлеваем в нём насильственную парадигму управления, которая будет применяться как к другим, так и к самому себе. Поэтому не нужно удивляться тому, что, наблюдая за поведением героев «хороших, идейно выдержанных фильмов», наши подростки вдруг объединяются в шайки и ведут войну с «плохими» соседями — и дело не ограничивается драками, но и доходит до террора и убийств.

Почему мы должны думать, что, выплывшись из респектабельной семьи и став руководителем, такой человек не будет практиковать насильственную парадигму, если ещё на студенческой скамье его обучают, что «насилие — повальнаяная бабка истории» и что все попытки улучшить жизнь путём революционных преобразований были тщетны, так как революционеры неуспешно применяли насилие, были подчас либеральны. Применение ненасильственной парадигмы он рассматривает как слабость и оппортунизм. Что же будет, если он станет политиком? Сталинизм был возможен только потому, что первая, насильственная парадигма управления разлеплась всем обществом поголовно, за редким исключением, как управителями, так и жертвами, а ненасильственная схема управления третирувалась как буржуазный либерализм или ещё какой-либо «изм», каждый из которых был опасен.

Стремление свалить укасающий террор на Сталина и его приспешников свидетельствует о желании оставить в неприкосновенности подлинные причины терроризма, ограничившись осуждением отдельных людей и отдельных решений.

Применение парадигмы насильственного управления к самому себе имеет простые и легко распознаваемые проявления. Если я что-то делаю или что-то не делаю потому, что мне будет стыдно, обидно, что я буду виноват или мне будет страшно, а не потому, что мне не хочется или хочется это делать, то это как раз свидетельствует о полном господстве насильственной парадигмы, которая

работает или непосредственно через меня, или через других людей. Если то же самое я делаю потому, что хочу, и не делаю потому, что не хочу, мне неприятно это делать, то это свидетельствует о здоровом мышлении и преобладании второй, ненасильственной парадигмы саморегуляции.

Соотношение этих двух парадигм управления для каждой индивидуальности своё, и оно варьирует от видов обстановок, в которых человек действует. Если вас остановили бандиты и требуют «кошелёк или жизнь», то для здорового человека выбор будет однозначным, он без колебаний растащется со своим кошельком, т. е. будет действовать по первой парадигме, которую к нему применяют. Другой человек, может быть, будет этой обстановкой настолько унижен и ему будет стыдно до такой степени, что он забудет об опасности и ввяжется в борьбу с преобладающими силами — и вполне может быть победителем, если грабители не всерьёз ставили возможность между кошельком и жизнью, или недостаточно владели своим ремеслом убийства, или им что-то помешало. Однако в том и другом случае здесь работает первая парадигма. Она уместна.

Тем не менее та же парадигма, применённая к обстановке, когда мне, например, стыдно за своего сына или дочь, так как они ведут себя неподобающим образом, может дать совершенно неожиданные итоги. Я буду стремиться устранить это нежелательное поведение. Моя парадигма будет исключать импульсы к познанию того, почему они так себя ведут, и мне не придёт в голову ничего другого, кроме как присоединиться к тем, кто их осуждает, и лишиться их поддержки и любви. Независимо, как они будут выходить из этой обстановки.

Если же я придерживаюсь второй парадигмы управления, то стыд за другого диктует прежде всего стремление понять причины подобного поведения, вызывающего осуждение других. Это размышление позволит мне избежать применения таких санкций, которые будут потом расцениваться мной как ошибка.

Стыд за другого способен породить кошмарные виды насилия, так как сам стыд есть сосредоточение парадигмы насилия в человеке, запечатлённого и сосредоточенного в течение всей сознательной жизни. Трудно удаться, чтобы не использовать художественные произведения для иллюстрации этого. Когда Степан, муж Аксины (в романе Шолохова «Тихий Дон»), вернувшись с военной кампании, узнаёт, что все жители станицы знают о связи его жены с Григорием, то его стыд за неё и за себя получает традиционные формы выражения в виде длительного гнева и плачества, что в общем является обыденным и одобряемым сообществом, в особенности женщинами, способом отреагирования переживания. Нетрудно видеть, что управление поведением жены осуществляется по первой парадигме.

В подобной обстановке вторая парадигма может проявлять себя иначе.

Я помню из детства случаи в нашей деревне, когда кузнец Василий, вернувшись с заработков, получил известие от блюстительницы морали, которую довольно часто бил муж, известие о неверности своей жены. Дальше всё произошло так, как предписывает мораль идиотизма деревенской жизни. Вся деревня с удовлетворением слышала вопли истязаемой женщины и ругань разъярённого кузнеца, который по традиции пользовался вожжами.

Я дружил с сыном этой женщины, и нам было по семь лет. Однажды я спросил его, любит ли он отца или боится. Он мне ответил, что не боится и любит. Я был удивлён и заметил: «Как его можно любить, если он так бил твою маму? Он, наверное, и тебя бьёт?» На это мой друг по большому секрету сообщил: «Не бил он мамку! Когда приехал, я из-за переродки слышал, как они разговаривали. Папка ей сказал, что он ни одному слову не верит. Но отругал её, что повод для сплетен даёт. Потом он сказал: «Кричи воясю, как будто я тебя бью, и причитай, что больше не будешь!» Опосля он заорал, как будто он мамку! Когда прибежал во двор, заматюгался, стал мамку ругать, схватил вожжи, бегал по двору, всю скотину перепугал, аж бараны разбежались по всему двору, стал хлопать дверями, а мамка всё кричала. После этого они перестали и стали тихо смеяться. Только ты никому не говори, мне мамка сказала, чтобы я не говорил никому».

Всё это произошло тогда на меня огромное впечатление. Я удивлялся этому розыгрышу и только потом понял его смысл. Кузнец, если смотреть на его поведение с точки зрения излагаемой концепции управления, придерживался второй, ненасильственной парадигмы, а традиционное деревенское сообщество — первой, насильственной. Чтобы удовлетворить жажду насилия и прекратит разговоры и сплетни, он и сделал свой розыгрыш. Насколько я помню, вся деревня действительно была удовлетворена жестоким нравственностью и осуществлением насильственной парадигмы управления, которую они разделяли. Я очень внимательно читал роман *Шолохова*, и мне не удалось найти ни одного героя, который бы придерживался ненасильственной схемы управления. Это понятно, ведь казачество — военное сословие, и в период гражданской войны, этой вакханалии насилия, трудно было ожидать высшей парадигмы управления самим собой и другими. А неграмотный кузнец Василий во время насильственной коллективизации сохранил свои принципы, хотя в то время все были озабочены тем, чтобы не прослыть подкупниками со всеми вытекающими последствиями. Он *просто любил свою жену!* Этого оказалось достаточно, чтобы быть на уровне ненасилия. Притом это был человек с развитым чувством достоинства и тем самым имел иммунитет против насильственного прогаммирования своего поведения со стороны уважаемого деревенского сообщества. Он был индивидуальностью! Можно привести много примеров, когда сложившаяся парадигма управления сохраняла себя при неблагоприятных обстоятельствах.

Процесс самосовершенствования предусматривает уяснение то/о, какая парадигма используется вами для управления своим поведением. Большинство людей в самовоспитании применяют

насильственную парадигму, что не может не препятствовать индивидуации. Если самосовершенствование идёт по пути увеличения способности насилия над самим собой, чтобы «преодолеть себя», то необходимость в таком насилии будет возрастать с каждым шагом продвижения вперёд, с той лишь разницей, что это насилие вследствие выработки привычки к нему будет требовать меньше сознательного усилия, что создаёт иллюзию свободы.

Однако принуждение, каким бы оно ни было, сознательным или бессознательным, требует затрат психической энергии, так как вытесненные импульсы и запреты сдерживают соответствующие сознательные усилия, имея противоположную им направленность и питаясь энергией нашего Я. Эти разнонаправленные тенденции могут уравновешивать друг друга. Сильные, вытесненные путём подавления с помощью стыда или чувства вины, импульсы не теряют своей энергии от того, что нами не осознаются. И в этом отношении З. Фрейд был совершенно прав, полагая, что психический заряд их сохраняется и создаёт сложности для нашего Я, которое должно интегрировать как приемлемые, так и неприемлемые побуждения в хорошо скоординированное поведение.

Применение парадигмы ненасилия к самому себе позволяет отслеживать сильные недозволённые импульсы, не вытесняя их в бессознательное, и угадать их психическую энергию. Ненасильственная парадигма устранения нежелательного поведения состоит не в наказании этого поведения, свойственного насильственной парадигме, а в *уашении, т. е. в нежелательности нежелательного поведения*.

Любое поведение закрепляется в итоге его положительного чувственно-го подкрепления, а повторение без переживания удовольствия остановок, в которых это поведение зарождалось, способствует уашению. Но поскольку в жизни действительно это иногда невозможно сделать, то человек может проиграть соответствующие обстановки в воображении, в мышлении и достичь желательного эффекта уашения. Поэтому применяющий ненасильственную парадигму может путём размышления устранять нежелательные импульсы и нежелательное поведение и не нуждается во внешнем подавлении наказанием, которое, как мы уже говорили ранее, неуспешно.

Так как нежелательное поведение управляемого конкретной или социогенно-вато и направлено на удовлетворение конкретной витальной или социальной потребности, то приобретение способности отслеживать свои потребности и желания с помощью саногенного мышления позволяет применять к себе парадигму ненасильственной саморегуляции. Саногенное мышление, например, приводит к тому, что предпочтению правильного питания становится не следствием насильственного подавления в себе желания отведать запрещённой диетической идеей пищи, а итогом того, что постепенно уга-шается желание есть такую, ибо оно замещено другим желанием, пред-метом которого является предмет,

соответствующий диетической идее. Как это делается, мы узнаем ниже, когда речь пойдёт о контроле пищевого влечения путём саногенного мышления.

Итак, после того как мы в общем охарактеризовали цели самосовершенствования, перейдём к вопросам организации самовоспитания.

По пути самосовершенствования. Трудно найти человека, который был бы полностью доволен собой и не стремился стать лучше. Если вы внимательно прочитали первую часть и добрались до второй, то это свидетельствует, что вопросы самовоспитания; вас задевают и вы недовольны некоторыми сторонами своей личности. Вам могут не нравиться слишком сильно развитые черты или слабость других качеств. А после знакомства с защитными механизмами вам ясно, что очень многое в нас происходит не ради достижения конструктивных целей, а в виде самозащиты, и что есть очень много желаний, служащих тому, чтобы обезопасить наше Я от вины, угрызений совести, тревоги или прямого страха перед возмездием за то, что мы не такие, какими должны быть.

Я однажды предложил группе студентов экзамен-«автомат», оценив их по прошлым успехам. Но я ввёл условие, что тем, кто учился на «отлично», чтобы не ошибиться, поставлю только «хорошо», тем, кто сдавал на «удовлетворительно», обещаю поставить то же, а «хорошистам» — снизить балл до «удовлетворительно». Я ожидал возмущения и отказа от таких условий. Но, к моему удивлению, даже отличники согласились на них. «Лучше получить меньше, чем участвовать в неприятной процедуре экзамена!» — говорили они. Этот естественный опыт убедил меня в том, что большинство студентов соглашались на заниженную оценку своих личных достижений ради того, чтобы избавиться от процедуры оценивания. Впоследствии я убедился в этом на опыте. Мой сотрудник В. И. Шкуркин установил, что примерно 77% студентов мотивируют учение защитными мотивами, т. е. для них учебная деятельность является средством избавления от неприятностей, вызванных неуспеваемостью.

Это как раз свидетельствует о том, что не только психические механизмы, но и предметная деятельность может приобрести защитный характер. Сколько угодно взрослых, которые работают только потому, что если не работать, то будут неприятности; школьников, которые учатся ни шатко ни валко, чтобы только родители не ругали и учителя «не приставали». Если труд не стал первой потребностью человека, то работа превращается для многих в род самозащиты. В самом деле, если учёба или труд являются для меня деятельностью избавления от неприятностей, то от меня трудно ожидать творческого подхода и наслаждения учёбой и трудом. А учимся и трудимся мы примерно одну треть своей жизни. Таким образом, когда я не люблю свою работу и учёбу, примерно одна треть жизни теряет свой смысл.

Немало людей, начинающих с завтрашнего дня «новую жизнь». Но очень мало среди них тех, кто в состоянии продолжать её.

Как начать новую жизнь? Кто её не начинал? Я сегодня решаю, что с завтрашнего утра начну пробежки по скверу или сделаю зарядку. Я решаю не давать никаких поблажек своему «человеку привычки», так как считаю, что он недостаточно воспитан и у него много недостатков. Но почему-то бывает так, что когда всё это надо делать, находят причины, чтобы не делать этого. Мой «человек привычки» включает известные защитные механизмы против усилия, которое он не хочет применять, и найдёт причины, чтобы не начинать новую жизнь. Наши привычки устроены так, что они не желают меняться. И среди этих привычек особое значение имеют привычки умственного поведения, которые управляют нами. Под влиянием человека, чтения книги бывает так, что мы начинаем думать о пути движения к лучшему. И действительно, если даже некоторое время нам и удаётся начать жить по-новому, то под влиянием тех же привычек всё постепенно возвращается «на круги своя». Это происходит потому, что отказ от привычек всегда труден и неприятен.

В оправданиях такого рода отказа есть одна главная мысль: «Воспитывать себя трудно, и самовоспитанием я не хочу увеличивать трудности своей жизни». Действительно, трудно самовоспитание или легко? Правоммерно ли так ставить вопрос? Ведь большей частью люди бывают вынуждены взяться за самовоспитание из-за обстоятельств, угрожающих их благополучию или жизни. Кто-то вследствие инфаркта оказался на грани жизни и смерти и вынужден взяться за своё оздоровление. Кто-то, тренируясь и стараясь стать чемпионом, применил к самому себе столько насилия, что его телу пришлось впасть в смертельную болезнь, чтобы извлечь себя из пучины бесконечной чемпионской гонки. Потом мы узнаем, как путём беспадной тренировки этот человек себя постепенно оздоровил. Кто-то бросил курить с того мгновения, как врачи сказали, что ему угрожает ампутация ноги по колено, так как развивается облитерирующий эндартериит, который иначе остановить невозможно. Естественно, что эти люди обращаются к самовоспитанию как к последнему средству избавления от страдания, хотя это и трудно.

Читатель без труда даст объяснение внутренней причине такой решимости, так как знает, что описанные мысли возбуждаются действием первой, насильственной парадигмы саморегуляции.

А возможно ли совершенствовать себя легко, с удовольствием? Возможно. Но тогда за самовоспитание нужно браться не под бичом вынужденности и давления обстоятельств, а свободно, из глубокого, истинно человеческого желания стать лучше, совершеннее. В основе этого стремления лежит потребность в самовоплощении, т. е. в пробы и развёртывании в жизнь заключённых в человеке возможностей. Нетрудно увидеть, что самовоспитание, ориентированное на получение радости и удовлетворения от самосовершенствования, основывается на управленческой парадигме ненасилия.

Эта книга написана не для тех, кто ищет выхода от скуки в интересном чтении. Я бы им предложил различные книги по занимательной физике или психологии. Эта книга написана для людей, ставящих перед собой задачу самосовершенствования и способных набраться терпения, чтобы прочитать «скучное» научное изложение предмета, которым они намерены заниматься.

Мне хотелось бы заметить, что процесс воспитания протекает объективно, независимо от того, «воспитывает» нас кто-то или нет. Но обычно только незначительная часть этого процесса отслеживается достаточно надёжно. А в основном он происходит как бы стихийно. Итак:

Отчего трудно и отчего легко? Я с удовольствием играю в шахматы или разгадываю головоломку, взбираюсь на утёс или стремлюсь переплыть Волгу. Мне не нужно принуждать себя к этим занятиям, так как я хочу играть в шахматы, решать головоломку и переплыть Волгу. Следовательно, мне легко тогда, когда не нужно принуждать себя что-то делать или принуждение настолько слабо, что делается незаметным по сравнению с удовольствием, которое я получаю.

Психологи здесь говорят так: *субъективное усилие, необходимое для исполнения деятельности, определяется силой мотивации*. Чем сильнее мотивация, тем меньше требуется усилий на целеполагание, поддержание деятельности в соответствии с целью, на противостояние помехам и искушениям прекратить деятельность под влиянием усталости. Значит, чем сильнее Мотивация, желание, тем меньше усилий. Иными словами, чем сильнее желание, тем в меньшей степени в работе задействован наш «человек воли».

Первое условие того, чтобы было легко что-то делать, — это добровольность, когда цели деятельности определяются нами самими. В тех случаях, когда эти цели определяются кем-то другим или обстоятельствами, мы всегда чувствуем вынужденность, что снижает мотивацию деятельности. Поэтому для тех, кто был вынужден заниматься самовоспитанием под давлением обстоятельств, страха перед болезнью или возмездием за невоспитанность, самовоспитание трудно. Если же человек сам определяет цели деятельности, то ему легче её исполнять, поскольку она является итогом свободного решения. Но это ещё не всё.

Когда я наблюдаю, как бегун с наслаждением заканчивает бег в 10 км, то мне трудно поверить, что он при этом испытывает действительное удовольствие. То же, когда друг говорит мне о том, что для него нет большего наслаждения, чем исследовать древние тексты. Кто-то висит в люльке на высоте 20 — 30 м, на ветру монтируя линию электропередачи, и на вопрос о том, трудно ли ему, отвечает, что вначале было трудно, а теперь ему даже это нравится, он получает удовольствие от высоты и свежести. Читатель же это понял, что я веду речь о привычке. Легко делать привычное дело, так уже понял, что я веду речь о привычке. Легко делать привычные дела, так как при этом включается вся мощь нашего «человека привычки», почти само собой, безо всякого усилия в поведении

происходит освобождение огромного количества энергии. «Человек воли» почти дремлет и лишь иногда просыпается для того, чтобы слегка поправить «человека привычки». Если же мы начинаем делать что-то ещё не привычное, то нам трудно. Повышается внутреннее напряжение, проявляются неуверенность, страх, и за какие-то полчаса мы очень сильно устаём, хотя можем быть и довольны этой усталостью. Поэтому до того как появляться навыки, приходится тратить усилия. Но они будут успешными только тогда, когда правильно применяются к себе, с соблюдением закономерностей становления навыков и привычек. Так, *чрезмерное усилие всегда способствует становлению страха перед ним*, и получается так, что человек начинает бояться усилий вообще. Поэтому в самовоспитании усилие должно применяться на уровне, который можно назвать усилием на грани приятного. Если постепенно мы приучим самих себя к дозированному усилию, которое всегда исполнялось бы и завершалось с удовольствием, то происходит развитие способности производить усилие. Отсюда вытекает правило постепенности процесса самосовершенствования.

Если вы начали обливаться водой по утрам и постепенно снижаете температуру, не глядя на градусник, а по субъективным ощущениям, соблюдая требования «на грани приятного», то вы сможете в будущем купаться в проруби, испытывая действительное удовольствие. Если же вы не будете соблюдать требования постепенности, основанное на извлечении удовольствия из обливания, а будете следовать механическим советам, вроде того, что надо понижать температуру каждый день на полградуса, то может получиться, что для вас этот темп слишком быстрый и вы в конечном счёте тоже будете купаться в проруби, не рискуя схватить воспаление лёгких, но для вас это всегда будет связано с усилием, принуждением, и вы будете купаться без удовольствия. Следовательно, соблюдение постепенности и систематичности облегчает создание привычки. Определяя самостоятельно цели самосовершенствования, соблюдая принцип усилия на грани приятного, набравшись терпения и не думая о скорости самосовершенствования, полагаясь на получение удовлетворения и удовольствия здесь и теперь, вырабатывая нужную привычку, вы примените вторую, высшую, ненасильственную парадигму управления самим собой. Применение этой схемы требует от вас по-иному мыслить о своих итогах, препятствиях, успехах и неудачах.

Однако мы устроены так, что всегда могут быть обстоятельства, побуждающие нас именно сегодня, «только сегодня» отменить процедуру, разрушить систему, постепенность, а завтра опять появляться своё «сегодня», и так мы можем полностью выключиться из программы самовоспитания. Подчас приходится наблюдать, что человек не может сделать даже нечто привычное, так как чувствует некоторые внутренние препятствия к этому. Мы можем испытывать трудность, например, выступить публично или встретиться с определённым человеком и обсудить с ним свои

НЕОБХОДИМОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ

Кое-что о психических механизмах. Увидев вашу улыбку, я улыбаюсь в ответ, подкатившийся к моим ногам футбольный мяч по привычке вызывает удар, кубик Рубика вызывает желание его собрать. Вспомним, что привычное действие вызывается по привычке образом-стимулом. Поэтому желаемый выработать привычку и управлять собой с её помощью должен прежде всего выработать образы-стимулы к действию. Они могут вызывать поведение двух классов: направленное в сторону этого стимула или избегание (представив себе бормашину, мы с трудом подавляем в себе импульс к бегству, и только «человек воли» ставит нас на место, принуждая сохранять приличия в общении с врачом). Когда мы стараемся выработать в себе определенное поведение, то нужно ясно определить, какой образ его вызывает. Например, вид сигареты или пепельницы по привычке вызывает у курильщика желание схватить сигарету, спички и закурит. Если же под рукой их не окажется, то вероятность того, что курильщик закурит, меньше. Однако образ сигареты и всего, что связано с курением, может возникнуть и без её восприятия, благодаря бесконтрольному действию воображения. Поэтому курильщику, наверное, в первую очередь нужно подумать о том, чтобы в нём не возникали определённые стимулы-образы, если он на самом деле хочет отказаться от этой ужасной привычки.

То, что мы сейчас узнали, налагает определённые требования к саморегуляции. Если возник образ, вызывающий действие, то дальше всё идёт по привычке; и если мы захотим прекратить его действие, то нам придётся совершить усилие над ним, заставить его. Это уже насильственная акция. Если мы хотим этого избежать и культивировать ненасилие, нам придётся быть более бдительными к окружающей среде и к собственному воздействию, так как побудитель импульса, вызывающего привычку, скрывается в свойствах окружения и мышления.

Главное внимание нужно направить на эти стимулы. Если я могу управлять этими стимулами-образами, или, как их ещё называют, *пусковыми образами*, то я смогу управлять своими привычками. Это первый механизм, который нужно знать для управления привычками. Конечно, управлять этими пусковыми образами намного сложнее, чем говорить об этом, хотя само знание уже кое-что даёт. По крайней мере я буду внимателен к окружению и к собственному воображению, не буду думать, что позыв голода вызван голодной кровью, а не внешними обстоятельствами и моим собственным воображением. В связи с этим я также должен знать, что эти образы могут возникать под давлением внутренней среды, потребности.

Однако действие не возникает само по себе, а всегда имеет определённую цель и даёт некоторое удовлетворение. Предвосхищение этого удовлетворения и создаёт побуждение к действию, особенно если стало привычным получать удовлетворение именно

сложности, войти в кабинет к директору и согласовать с ним даже какой-то пустячный вопрос. Эти трудности совсем другие, чем те причины, которые мы рассмотрели. Здесь появляется что-то новое, что затрудняет нас. Легко общаться с человеком, который нам нравится, и трудно с тем, с которым мы поссорились. Если даже я невольно обидел товарища, то мне трудно начать с ним общение. Иногда мы чувствуем, как трудно сделать даже простое, привычное действие, например извиниться. Нам что-то мешает. Вот эти внутренние препятствия мы можем объединить под одним понятием *чувственные препоны к действию*. Чем сильнее эти чувственные препоны, тем труднее исполнять действие. Мне один мой товарищ сказал, что он с удовольствием может бегать по безлюдному лесу, но почему-то бежать по скверу ему трудно и он даже утомляется быстрее. Здесь, видимо, действует чувственный препон, связанный с тем, что он чувствует себя предметом восприятия и оценивания со стороны других. Нетрудно понять, что *устранение чувственных препон к деятельности облегчает её*.

Для того чтобы устранить чувственные препоны, нужно научиться размышлять над ними, понять, из каких эмоций складывается эта препона. Из стыда? Чувства неполноценности? Зависти? Страха? Ранее мы описали, как устроены эти переживания, и можем осмыслить их, сделать сознательными и постепенно устранить чувственные препоны. Если же мы этого не сделаем, то вынуждены будем практиковать принудительную схему саморегуляции, что немедленно снизит успешность работы по самопробуждению. Нам же следует стремиться применять ненасильственную, непринудительную, свободную парадигму управления самим собой. Запомним это.

Повторим ещё раз. Чтобы самовоспитание стало приятным и лёгким, требуется: 1) желание, 2) выработка больших и малых привычек, 3) постоянность и 4) устранение чувственных препон. При этих условиях любое дело становится лёгким, приятным, а не только самовоспитание.

Однако те, кто жалуется, что воспитывать себя трудно, как раз и не могут провести в жизнь эти требования: начинают работу вынужденно, хотя немедленно имеют итоги, нарушают принцип постепенности, не работают над созданием благоприятных привычек и сами вырабатывают и поддерживают в себе чувственные препоны или уже имеют их в готовом виде. Действительно, так воспитывать себя трудно, а тем более начать новый образ жизни. Читатель понимает теперь, почему трудно. Однако недостаточно просто умом принять ненасильственную парадигму саморегуляции, нужно знать, как она работает и проявляется в том, как мы действуем.

Самовоспитание становится лёгким, если мы при этом используем психические механизмы, управляющие деятельностью, которую хотим освоить, понимаем природу и структуру действия и осваиваем его постепенно.

с помощью данного действия. Это второй механизм, который надо знать, если мы хотим выработать действие или его устранить. Поскольку действие вызывает предвосхищение какого-либо удовлетворения, то вместо того, чтобы задерживать импульс, мне легче заменить удовлетворение от одного действия удовлетворением от другого действия, если первое нежелательно.

Курильщик должен научиться получать удовлетворение от других действий (например, от общения, разгрызания леденцов и т. д.), тогда ему легче будет сдерживать и вытеснить привычное действие курения. Лучше всего курильщику иметь сырные палочки, сделанные в форме сигареты. При позыве к курению он достаёт из сигаретницы нечто похожее на сигарету, разминает его, вставляет в рот, играет со спичками и, немного пососав палочку, получает удовольствие не меньшее, чем от табачного дыма, особенно когда голоден, т. е. привычный механизм получения удовольствия после выполнения действия используется для смещения удовольствия в сторону пищевого. Это смещение уменьшает степень насилия, которое он совершает над собой. Это важно для перестройки актуальной парадигмы управления самим собой.

Любое действие определённым образом регулируется. Например, мы должны согласовывать действие питья, особенно в момент, когда подносим стакан ко рту. В привычках такая координация осуществляется по привычке. Но когда мы намерены отслеживать действие сознательно, то должны делить предметом своего наблюдения этот процесс согласования, обратной связи, что немедленно уменьшает мотивацию и импульс к выполнению действия, так как её цель исчезла из сознания. Это сосредоточение внимания на психической структуре действия, на программе, на обратной связи важно не только для управления действия, но и для выработки нового, замещающего действия. Для того чтобы оно стало привычным, недостаточно просто его повторять, но, по мнению психолога П. Я. Гальперина, надо его осознать и ясно представить структуру действия.

Поэтому если я хочу научиться, например, правильно держать скрипку, то должен обращать особое внимание на правильность всех приёмов этого действия. Овладение действием, создание привычки всегда связано с усвоением и управлением всеми функциональными составляющими действия. В этом состоит третий психический механизм образования привычки.

Сознательное овладение этими психическими механизмами способствует выработке привычки, постепенному её подчинению сознанию и воле. «Человек воли» подчиняет «человека привычки» через знание. Поэтому-то знание и есть сила. Этот принцип давно используется психотерапевтами при устранении некоторых навязчивых состояний.

Любой психотерапевт знает, что привычка — не просто автоматизированное действие, но действие, связанное с потребностью

в нём, что проявляется в стремлении получить удовольствие от привычки. Этим привычка отличается от навыка, тоже автоматизированного действия, но в исполнении которого нет потребности. Поэтому психотерапевт стремится к тому, чтобы *навязчивое привычное действие с помощью определённого навыка переклочить на удовлетворение другого рода*. Например, пациент жалуется на то, что в состоянии волнения начинала непроизвольно хрустеть костяшками пальцев или навязчиво считать шаги перед входом в школу. Никакие попытки прекратить эти действия со стороны больного не приводят к успеху. Чем сильнее он старается этого не делать, тем сильнее проявляется навязчивость. Психотерапевт ему говорит, чтобы он перестал насильствовать себя, а, наоборот, постарался понять, в каких обстоятельствах это действие возникает и какого рода удовольствие он при этом получает. Врач рекомендует, выполняя в следующий раз это действие, внимательно пронаблюдать, как оно осуществляется, осознать его. После некоторого времени наблюдения это действие постепенно начинает подчиняться сознанию, более того, с мгновения, как пациент усвоил и смог представить потребность, удовлетворяемую в этом действии, способности отслеживать действие возрастают. Сделать привычку сознательной — значит научиться ею управлять. А когда мы не осознаём её, то она не подчиняется нам и работает сама через нас. Так действуют любые привычки — и хорошие, и плохие. От хороших нам польза, а от плохих вред. Но психические механизмы тех и других одинаковы. Поэтому, зная их, мы облегчаем себе выработку полезных привычек и устранение вредных. Механизмы привычек ковыряния в носу и самомассажа одинаковы. Они различаются тем, что мы по-разному относимся к ним. Разница ещё и в том, что ковыряние, в носу возникает непроизвольно, в самый неподходящий момент, а самомассаж мы делаем произвольно.

Задача управления состоит не только в устранении нежелательного поведения в другом или в себе, не только в вызывании желательного поведения, которое было сформировано ранее; она состоит также и в том, чтобы на основе имеющихся уже программ элементарных откликов, действий создать новое поведение. Если я не умею писать, а сегодня умею, то это является следствием управления процессом научения данному действию. Эти действия можно довести до уровня навыка, привычки; и опять-таки при этом совершается процесс управления как самим собой, так и другим, если я выработаю их в нём.

С мгновения, как человек понял преимущество привычки или навыка перед сознательным действием (они не требуют напряжения внимания и сознательной сосредоточенности, отнимающей много психической энергии), он стремился выработать привычки путём повторения определённых действий в соответствующих обстоятельствах. Он также заметил, что некоторые повторения эффективны, некоторые — нет. Многие действия повторяются часто, но всё равно не превращаются в навыки. Но несмотря на это он

всё равно стремился упражняться, когда нужно было выработать навык.

Действия, основанные на знании, всегда успешнее. Они быстрее превращаются в навык. Когда мы хотим выработать в себе полезные привычки, нам нужно знать, как совершается процесс превращения обыкновенного действия сначала в навык, а потом, может быть, и в привычку. Нужно знать закономерности научения, чтобы успешно учить себя желательным действиям и при необходимости превратить их в навык или привычку, присоединив к навыку потребность исполнять это действие.

Как мы научаемся? В течение своей жизни мы усваиваем огромное количество самых различных действий, обеспечивающих жизнедеятельность. Многообразие нашего поведения не врождённо, а возникает вследствие научения. Причём значительная его часть происходит без участия сознания, как бы сама собой. Кто помнит, когда и как он научился стыду, обиде, чувству вины, гордости, преодолению страха и боли? Мы этого не помним. Более того, многие не помнят, как им удалось научиться писать и читать. Однако когда перед нами стоит задача научиться чему-либо сейчас, мы начинаем повторять, подражать определённому действию, знакомимся с инструкцией. В любом случае научение будет протекать успешно, быстро и будет прочным, если при этом соблюдать его закономерности.

Сначала о том, как мы научаемся чувствовать, переживать. Когда младенец чувствует голод, он издаёт гневный, сочный, насыщенный чувством крик. Он весь воплощён в этом крике. Он в гнев оттого, что ему плохо от ощущений, поступающих из его тела. Но через минуту он блаженствует и ворчит от удовольствия, припав к материнской груди. Его чувства бесконтрольны, он полностью находится в их власти. Он не может сдерживать себя и каждому переживанию отдаётся полностью, «всем телом». Поскольку он переживает приятное и неприятное помимо своей воли, как-то сам по себе, то отсюда вытекает важное следствие: если эти переживания самостоятельны, то они также самостоятельно выполняют функции чувственного подкрепления того, что происходило до или во время переживания. Это приводит к научению тому, что делало тело до и во время переживания. Сначала улыбка матери, по-видимому, не имела какого-либо смысла для ребёнка, пока восприятие того, как рот матери растягивается в улыбку, не стало сочетаться с приятными переживаниями, вызванными прикосновениями или кормлением. Не так уж много нужно этих сочетаний, чтобы улыбка приобрела реальный смысл. Значит, этот смысл реален как произвольное воспоминание прошлых прикосновений и кормлений.

Мы воспринимаем мир в образах. Любая обстановка и даже «общения» изнутри нашего тела воспринимаются как отчётливые или смутные образы. Но сами образы уже есть продукт определённой, как говорят психологи, перцептивной деятельности, т. е. работы психики по восприятию и созиданию образа.

Способность образа вызывать определённое переживание не дана от рождения. Переживание должно лишь позднее связаться с образом. Эмоции в чистом виде врождённые. Сейчас учёные умеют вживлять в мозг электроды и вызывать с помощью слабой электрической стимуляции эти переживания в чистом виде: удовольствие, страх, боль, тоску и т. д. Однако так извлекаются чистые, примитивные переживания. А наши переживания всегда сложны. Как же они возникают?

Если образ сочетается с определённым переживанием и если это повторяется достаточно часто, то постепенно сам образ становится источником такого переживания. Но это не переживание в чистом виде, а скорее непроизвольное воспоминание о бывшем переживании. Когда мы воспринимаем бифштекс, то получаем иные переживания, чем когда его едим. В первом случае — непроизвольные оживления в памяти прошлых переживаний. Вот это воспроизведение, которое возможно благодаря памяти и прогностической деятельности нашего мозга, и создаёт неповторимое переживание. Образ матери, сочетающийся с мощными пищевыми переживаниями и переживаниями от прикосновения, в итоге многих повторений насыщается или приобретает способность вызывать сильное переживание, которое уже не похоже на удовольствие от еды или простого прикосновения, а представляет собой совершенно новое переживание, называемое нежным чувством к матери. Так возникла нежность. Стремление испытывать состояние нежности или быть предметом нежности постепенно вырабатывается в потребность в нежности, которая в будущем может лечь в основу любовного чувства, правда, опять-таки в преобразованном виде.

Если же образ сочетается с неприятными переживаниями, то в итоге повторения такого рода обстановок он приобретает способность сам по себе вызывать отрицательные чувства. И здесь в итоге реминисценций (случайных и непроизвольных воспоминаний) это новое переживание не является повторением ранее пережитых эмоций. Например, боль и состояние рвоты, испытанные от какой-либо пищи, вызывают уже не боль и рвоту, когда мы её видим снова, а отвращение. Так, вследствие воспоминания и прогностической деятельности мозга происходит создание нового чувства, или чувственного барьера, которого не было раньше.

То, что мы узнали сейчас, даёт нам возможность правильно искать причины и истоки своих различных, иногда и странных переживаний, «комплексов». Так как любая эмоция существует в единстве образа, или, как говорят психологи, когнитивной структуры и аффективного тона переживания, то, зная, как связался этот аффективный тон с этим образом, извлекая из прошлого научения эту связь, мы легче пойдем по пути самопознания своих эмоций.

Если мы знаем, как происходит процесс научения, то можем разложить на элементы наши переживания и тем самым понимать их

и даже управлять ими. Например, неприятное чувство, испытываемое во время бега по скверу, может быть реминисценцией чувств стыда или неполноценности, которые мы испытывали ранее в обстановках оценивания, создававшихся случайно в подростковой компании или преднамеренно, например во время экзаменов или соревнований. Если это так, то мы, размышляя над переживаниями стыда, которые испытывали в подростковом возрасте, разлагая этот стыд на элементы, приобретаем власть над стыдом. Мы можем исследовать, отчего нам неприятно, если вспомним те обстановки оценивания, в которых нам было плохо.

Например, один мой знакомый до сих пор не может забыть то чувство унижения, боли и удущья, которое он испытал в пятом классе во время соревнований по бегу. Он пришёл предпоследним перед совсем хилой девочкой. У него была колющая боль в правом боку, он с трудом подавлял рвоту, вызванную давлением в желудке (он только что по глупости поел), и жадно глотал открытым ртом воздух, как рыба, выброшенная на песок. Эти ощущения и переживания (особенно унижение) вызывали впоследствии отвращение ко всякой форме бега. Сейчас же, когда он стал исследовать свои переживания, то прежде всего нашёл, что они похожи на те переживания, которые он испытывает и сейчас, когда оказывается в чём-то несостоятельным. Это привело к тому, что он понял структуру своего стыда и отвращения к бегу. После такого самопсихоанализа ему легче было начать заниматься бегом. Сейчас он легко пробегает 20 километров ради отдыха и развлечения.

Возможности такого самоанализа ограничены уровнем вашей проницательности и способности к интроспекции. Ваше постижение сущности собственных переживаний зависит от того, в какой степени вы можете реконструировать это переживание на основе прошлого опыта, который можете вспомнить. Однако знание закономерностей научения может оказать большую помощь, если придётся обратиться к психоаналитику, который исползует ваш опыт в воспроизведении прошлых переживаний.

Теперь ясно, что ни одно переживание не проходит бесследно. Физиологи установили, что при переживаниях происходит кодирование сведений в долговременной памяти посредством молекулярных изменений в мозгу. Следовательно, навечно записываются все сведения, происходившие перед и во время переживания. Поэтому основой научения является переживание. Итак, для научения должно произойти переживание. В случае хорошего переживания образы наполняются приятными чувствами, при плохом — неприятностью, отвращением, тревогой и беспокойством. Мы не боимся бормашины и врача до первого опыта в зубо врачебном кресле.

В современной психологии закономерности научения изучены достаточно хорошо. В итоге работ И. П. Павлова были открыты законы научения, действующие в любом существе, начиная от амёбы и кончая человеком. Так же как законы тяготения

распространяются на все тела, имеющие массу, так и законы научения распространяются на все живые существа, которые вынуждены управлять своим поведением, приспособляясь к среде посредством психического отражения.

Мы установили, каким образом происходит связывание образа и переживания. Но ведь образ может выступать и в качестве стимула к действию. Поэтому важно знать также и то, как зарождается новое действие. Я когда-то не умел ходить, а сейчас бегая. Зарождение и закрепление действия лежит в основе порождения новых видов поведения. Переживание и здесь играет центральную роль.

Если какое-либо действие сочетается с приятным переживанием, то при достаточно частом повторении это действие приобретает мотивацию, т. е. его возбуждение и исполнение вызывается предвосхищением переживания. Но этого мало. *Облегчается сам «пуск» действия, для чего становится достаточно незначительного намека.* При этом возрастает энергия и размах действия. Этот закон распространяется на любое действие — инстинктивное оно, перцептивное или даже висцеральное, т. е. выполняемое нашими внутренними органами. Если мы думаем о предмете любви и при этом испытываем приятные переживания, то начинаем всё больше и больше влюбляться, так как действия, воспроизводящие умственный образ любимой, получают сильное положительное эмоциональное подкрепление. Человек обладает способностью самоподкрепления и часто не нуждается в том, чтобы кто-то другой действительно создавал ему переживание. Ведь стоит только подумать о любимом человеке, как радостное переживание приходит само. А благодаря взаимовлиянию людей, их ценностей и напичку речи эта способность человека к самоподкреплению развивается безгранично. От этого мы имеем много хорошего, но и много плохого.

Когда обиженный человек перед сном вспоминает обиду и загорается мыслью о том, чтобы отомстить, то он снова переживает это чувство, каждое такое воспоминание усиливает в нём агрессивное поведение. Постепенно образы и действия, связанные с обидой, всё больше насыщаются чувствами, и человек благодаря собственной распушенности становится обидчивым и даже может выработать в себе, по терминологии психиатров, *паранойальную установку*, состоящую в том, что человек начинает рассматривать весь мир и своё окружение как потенциальных обидчиков и постоянно находится «в боевой готовности», намереваясь сразиться с каждым. Таким образом, он сам себе порождает обидчиков и отдаляет себя от общества. А всё оттого, что в мышлении он не учитывает законов научения: *любое действие этой мысли.* Именно эта закономерность и превращает нас в жертвы собственных мыслей. Лишённый культуры саногенного мышления всегда мыслит патогенно, так как его мысли и переживания, связанные с ними, повторяясь, насыщают эти образы и символы всё

большой и большей психической энергией, и может наступить момент, когда наше Я с этой энергией не сможет справиться. Тогда с определённого мгновения наступает состояние, которое можно охарактеризовать так: «Не я мыслю, а меня мыслит». Чем уже сознание человека, тем быстрее эти привычные мысли становятся механическими, «деланными», поскольку стимулируются агентами окружающей или внутренней среды, которые не распознаются. Если навязчивыми и сделанными становятся «хорошие», «полезные» мысли, то мы относимся к ним терпимо (например, сюда можно отнести умственные стереотипы и предассудки, которые разделяются близкими и не только близкими членами сообщества). Тогда мы «здоровы», «нормальны». Если же данные мысли не разделяются близкими и считаются «плохими», то это начинает нас беспокоить. Нас очень сильно будет беспокоить, если эти умственные действия будут происходить вопреки нашей воле, нашему Я. Но об этом после. Продолжим обсуждение факта самоподкрепления.

Это верно не только для умственных, но и для любых действий. Если во время изготовления табуретки в школьной мастерской я испытываю много приятных переживаний, мне в дальнейшем будет хотеться мастерить и даже сам вид рубанка будет вызывать приятные ощущения. Со временем, если это будет повторяться, обстановка труда будет для меня притягательной и во мне вырабатывается любовь к труду, насыщенная переживаниями. При этом совсем не важно, каков их источник: близкий человек, восхищающийся моей работоспособностью, или переживание успешности творчества, коренящееся во мне самом, или воображение, как моё _изделие увидят друзья.

Итак, следует продумать, как присоединить радостные переживания к тем действиям, которые я хочу выработать в себе. Но следует помнить о том, что те же закономерности подкрепления могут способствовать становлению таких действий, которые осуждаются окружением и нам самим нежелательны.

Внимательный читатель может остаться недовольным нашими рассуждениями и сказать: «Мы постоянно говорим о том, как научиться какому-то новому поведению. Но в жизни это не имеет особого значения, так как чаще бывает важнее отучиться от плохих привычек, чем усвоить новые привычки: Ведь мы часто не властны над тем, что с нами произошло. Если мои родители постоянно создавали неприятные ощущения и переживания в связи с моей учёбой, учебные обстановки часто мной воспринимались как неприятные и я приобрёл отвращение к учению, то для меня важнее устранить его, чем овладеть чем-то новым и нарастить на свои недостатки что-то положительное. Ведь от таких наращений мне не будет лучше». В самом деле:

Как происходит отучивание? Учить легко, а переучивать трудно, особенно если порочные отклики доставляют нам удовольствие. Если я стал таким, что получаю удовольствие от унижения слабого, то как научиться получать радость от помощи ему? Как

быть, если я просто не в состоянии быть один вследствие чрезмерной потребности в общении? Стоит мне остаться дома одному, как обязательно хочется кому-то позвонить или я нахожу повод выйти во двор, хотя у меня куча дел. Как быть с отвращением к занятиям физкультурой?

У каждого может быть свой список недостатков. Но наша цель — указать общие закономерности переучивания, т. е. устранения привычных действий и закрепившихся неприятных переживаний.

Задумаемся над некоторыми парадоксами жизни. Чем объяснить, что, однажды научившись плавать, мы никогда не забываем, как это делается? Точно так же, научившись бегать на коньках, мы никогда не забываем это искусство. А ведь бег на коньках требует удивительной согласованности движений. Почему, изучив иностранный язык, мы его можем очень быстро забыть? Каждый ученик средней школы думает, что забывание происходит оттого, что мы не повторяем материал. Тогда чем объяснить, что некоторые образцы детства сохраняются на всю жизнь, хотя мы ни разу в своей жизни не повторяли детства? Но почему мы иногда забываем то, что часто повторяется? Мой сотрудник, побыв в отпуске, забыл номер своего телефона и был вынужден посмотреть в свою записную книжку. При этом он клятволично заверял меня, что несколько раз звонил оттуда домой. Симптоматично ли то, что это забывание совпало с моментом, когда он находился в противоречии с женой? Эти парадоксы можно объяснить только психологически.

Приведу один опыт. Две крысы были обучены нажимать на рычаг для того, чтобы получить пищу. Степень развития навыка у обеих была одинаковой. Но потом условия изменились. Первую крысу убрали из клетки и перели в другую, а вторую оставили. Затем рычаги перестали работать, т. е. при нажатии пища не появлялась. Психолог дождался, чтобы у обеих крыс полностью исчез отклик нажимания рычага в состоянии голода. Животных кормили обычно. Потом первую крысу вернули в прежнюю клетку с рычагом. Крыса, всё время сидевшая в ней, отказалась пользоваться рычагом, а вернувшаяся крыса как ни в чём не бывало им воспользовалась, т. е. у одной крысы, хотя всё это время она рычагом не пользовалась, навык сохранился, а у другой исчез. Эта схема даёт кое-что к пониманию забывания привычки. Исчезновение навыка в данном случае явилось следствием его *у гашения*. (Этот процесс психологи ещё называют изживанием).

Под угашением понимают *повторение обстановки, в которой происходило заучивание, но без чувственного подкрепления*. Значит, для того чтобы привычка исчезла, надо создать схему угашения и я, т. е. воспроизводить обстановку научения без её существенного элемента — соответствующего переживания. Теперь мы понимаем, отчего воспоминания детства держатся крепко. Всё дело в том, что детские обстоятельства в нашей жизни не повторяются

и, таким образом, схема угашения к ним неприменима. В этом коренится парадокс: память у детей хуже, чем у взрослых, но обстановки детства они сохраняют лучше, чем взрослые сохраняют в памяти свои обстановки. Точно так же навыки плавания хорошо сохраняются потому, что в нашей жизни не бывает случаев, чтобы обстановка, когда мы купаемся (не в ванне, конечно), была без плавания и положительных переживаний. А иностранный язык мы быстро забываем потому, что создаётся схема угашения: в сходных речевых обстановках мы говорим по-русски и необходимость в иностранном языке отпадает. «Иностранные» навыки угашаются в каждом действии говорения по-русски, так как иное речевое поведение не получает подкрепления определёнными смысловыми переживаниями. Но стоит иностранный язык включить в реальную речевую обстановку с говорением и соответствующими переживаниями, как будет быстро происходить научение. Поэтому мне кажется очень безуспешным школьное изучение иностранного языка. Мы его усвоим тогда, когда он нам станет нужен и мы будем испытывать удовлетворение от говорения или чтения на нём.

Когда мы обсуждали ненасильственную парадигму управления процессом изживания или устранения нежелательного поведения, то упоминали процесс угашения. Установлено, что при угашении действительно устраняется навык, хотя некоторые предрасположения к нему могут оставаться и Вести к произвольному восстановлению действия. Значит, для того чтобы применять к себе ненасильственную парадигму управления, нужно овладеть способами угашения нежелательных навыков. Приведённые выше примеры служат для объяснения этого механизма.

Я привёл примеры, которые на первый взгляд далеки от наших задач. Но это только кажется. В устранении любого навыка действуют законы угашения. И их надо использовать.

Схема угашения плохих привычек. Мне вспоминается один случай из моей практики консультирования. Мать жаловалась на ужасную драчливость ребёнка. Ему было только пять лет, но он все свои жизненные сложности решал путём насилия над сверстниками и дрался ради удовольствия. Все попытки воспитателей и матери путём наказаний подавить эту склонность оказались тщетными. Они просто не знали того, что, согласно закономерностям психологии, наказание не столько подавляет агрессию, сколько усиливает её. То, что агрессия перестает проявляться внешне, не означает, что наказываемый ребёнок становится менее агрессивным, как думают не задававшие родители. Им следовало бы знать, что любое наказание, даже справедливое, усиливает агрессию. Известно, что наказание имеет целью прежде всего создать неприятные переживания виновному, а страдание, в свою очередь, вызывает защиту в виде бегства, а если оно невозможно — агрессию. Сегодня его накажет мать, а завтра он вымещает агрессию, по законам психологической защиты, на сверстниках. Как поступить?

Если читатель намерен к этой обстановке применить первую парадигму, то он должен разработать систему неотвратимого наказания любого (даже в мыслях) проявления агрессивности. Но если он предполагает применять ненасильственную парадигму устранения нежелательного поведения, то должен поступать иначе.

Прежде всего надо уяснить, как произошло научение агрессивному поведению, т. е. как получилось, что в драке ребёнок стал получать удовольствие. В случае, о котором я сказал ранее, в итоге психоанализа обнаружилось, что отец мальчика придерживался концепции: «Пусть научится постоять за себя, если он настоящий мужчина». Отец одобрительно относился к прямому насилию над другим ребёнком. Поскольку ребёнок любил отца, то его одобрение вызывало сильное переживание радости, постепенно перенесённое на действия нападения и насилия. Агрессия стала уже не защитой, а средством получения удовлетворения, самоутверждения. Кроме того, он впитывал в себя систему ценностей родителей, которые рассматривали насилие как единственный и достаточно эффективный способ не только защиты, но и самоутверждения. Это, по-видимому, повторялось настолько часто, что у мальчика развилась агрессивность.

Как может быть устранена эта вредная склонность? Во-первых, требуется построение схемы угашения данной привычки. Но как воспроизвести обстановку? Ведь они уже прошли и лишь оставили след в воображении и представлении ребёнка. Восстановить их можно в игре. Следующим участником обстановок, которые надо воспроизвести, является отец, не изменившийся за это время. Поэтому нужно было убедить его в том, что он должен неодобрительно относиться к проявлениям агрессии у ребёнка. Были устроены игры с моделированием обстановок, сходные с теми, в которых в период научения проигрывались агрессивные действия, *неодобряемые* теперь со *сторон* отца, что привело к быстрому угашению привычки.

Почему же усилия матери были бесполезны в устранении привычки? Во-первых, мать не входила в обстановку научения. Поэтому мать не смогла бы её смоделировать, так как ребёнок совсем иначе воспринимает её и отца. Во-вторых, она пыталась подавить склонности ребёнка путём наказания и усиливала его отрицательные переживания, тем самым закрепляя агрессию, так как после наказания, став более агрессивным, он получал большее удовлетворение от своего насилия.

В отличие от других видов поведения агрессивное поведение в итоге применения насильственной парадигмы не просто не прекращается, а скорее усиливается и меняет формы, в частности усиливаются агрессивные мышление и агрессивные выражения в речи. Поскольку за это поведение чаще всего наказание шло от матери, которая должна ребёнка любить, то это способствовало порождению внутреннего противоречия, затруднявшего угашение. Однако приведённая схема угашения применима и к другим нежелательным привычкам.

В тех случаях, когда мы помним обстоятельства, в которых происходило создание дурной привычки, мы можем смоделировать схему её угашения. Однако это не такая простая задача, так как мы часто, не помня обстоятельств, поэтому вынуждены прибегать к помощи психотерапевта. Его помощь особенно нужна в случаях, когда дурная привычка сложилась, например, в раннем детстве. Но мы можем, как правило, вспомнить, при каких обстоятельствах возникло неодолимое отвращение к физкультуре, или к общению с людьми определённого типа, или осознать появление чувственного барьера к написанию сочинений или решению задач по физике. Тогда мы можем создать схему угашения. Однако мы должны научиться тому, как это делается. Чуть позднее мы особо разберём методы оздоравливающего, или, как мы его называем, *саногенного* мышления, способствующего устранению плохой привычки, конечно, в сочетании с усилиями воли.

Психологи выделяют два вида поведения: *созидательное*, стимулируемое положительными мотивами, направленными на ожидание какого-либо удовлетворения, и *защитное*, мотивируемое стремлением избавиться от неприятных состояний. Конструктивное поведение легко описать. Например, мы можем учиться плавать не столько для того, чтобы не утонуть, сколько ради приятных ощущений, получаемых при плавании. Мы можем вступать в общение ради получения радости общения. Но бывает так, что мы общаемся, чтобы почувствовать помощь другого или уменьшить свою тревогу за счёт общения. Заметили вы, какими общительными становятся люди в приёмной у зубного врача? В данном случае общение носит защитный характер, так как имеет целью уменьшить состояние тревоги. Я могу учиться не ради получения радости познания или овладения навыками, а ради того, чтобы избавиться от порицания учителя или недовольства родителей. Именно моя установка превращает столь возвышенную и прекрасную работу учения в защитно-оборонительное поведение, в итоге чего мною овладевают апатия и лень. Я лишь, только тогда прихожу в движение, когда ожидаю угрозу. Я именно потому могу ждать последнего дня, чтобы сдать сочинение, что, когда угроза становится явной, включается моё защитное поведение. Поэтому в своей лени, может быть, я сам и виноват.

Но не менее меня повинны в этом и мои родители, которые были не терпеливы или по неведению считали единственно правильным способом воздействия или угрозы, или вызывание чувства вины и стыда. Они действовали по схеме: «Если ты не будешь делать это, то тебе будет плохо», что способствовало тому, что я делал что-то, чтобы мне не было плохо. Поэтому во мне быстрее развивалось стремление избегания неудачи, чем стремление к успеху. Читатель без труда может определить тактику моих родителей как применение насильственной парадигмы управления. Вполне понятно, ведь они моей книги не читали. Надеюсь, что, прочитав мою книгу, вы не повторите ошибок моих родителей.

Трудно точно дозировать, кто внёс больший вклад в моё защитно-

оборонительное поведение. Может, и учителя тоже, ведь им некогда было уделить мне внимание и для них самое главное было в том, чтобы я не попал в лучшие двойки и учился чуть выше среднего, хотя я, наверное, мог учиться лучше. В итоге моя учебная деятельность превратилась в *защитное поведение*! Но сейчас-то я понимаю, что учитель не мог дойти до каждого из нас, ведь в классе более 40 учеников. Учитель не сверхчеловек. Всё это позволяет считать, что в своей лени в большей степени повинен я сам, хотя и с учителями не снимаю вины. Однако они тоже моей книги не читали. Я ознакомился с учебниками по психологии для педагогических институтов как нашей страны, так и Англии и США и, к сожалению, нигде не нашёл описания двух известных читателю парадигм управления. Поэтому, может быть, и они не так виноваты. Учителя всего мира ведут тщетную борьбу с ленью, и им редко удаётся справиться с этим пороком, который считается почти массовым в школах. Они в этом не виноваты, так как их родители, а потом, в детском саду, и воспитатели, как правило, предпочитают пользоваться перовой, насильственной парадигмой управления поведением детей, ибо она требует меньше терпения, внешне кажется успешной, поскольку итоги усилия учителя и воспитателя почти немедленны — стоит пожаловаться отцу, и тот может сразу же схватиться за ремень! Да и сам воспитатель, когда был маленьким, подвергался в школе управлению по этой парадигме, с которой мы ведём сейчас теоретическую борьбу. Этим двум видам парадигм управления соответствуют и два способа получения удовольствия у управляемого: радость избегания и радость деяния.

Итак, мы способны получать два вида удовольствия: удовольствие в итоге достижения созидательной цели и удовольствие избегания от неприятностей, являющееся итогом защитного поведения. Например, выпивая стакан воды, я могу получить удовольствие от устранения неприятного запаха во рту. Понимание этого, а также закономерностей научения даёт в наши руки ключи к устранению плохих привычек. Для примера возьмём вредную и злостную привычку курения.

Привычек, которые заслуживают устранения и с которыми мы ведём борьбу, много, но способы их угашения сходны. Мы выберем наиболее распространённую привычку, которая превратилась в потребность человека, — привычку к курению, и на ней проиллюстрируем типичные приёмы применения второй парадигмы управления для устранения её.

РАБОТА С ПЛОХИМИ ПРИВЫЧКАМИ

Если вы ещё не втянулись в курение, а только балуетесь, то самое лучшее, что можете сделать — прекратить. Курение — примитивный способ самоуправления, приобретения внешней скорлупы взрослости. По последствиям курение — тяжкий недуг, опасный так же, как алкоголизм. Поэтому не следует баловаться сигаретой.

Однако тот, кто уже приобрёл эту вредную и опасную для здоровья привычку, поступит разумно и как сильный человек, если немедленно начнёт работу над собой, чтобы изжить эту привычку, т. е. бросить курить. Ниже я постараюсь популярно рассказать, как это следует делать. Не спешите.

Как бросить курить? Курить я бросил давно и самым варварским образом. Просто бросил и, несмотря на все мучения, не курил. До сих пор остаюсь в душе неприятные воспоминания и появляются угрожающие позывы к курению. Но я знаю — стоит только раз уступить, как эта привычка вновь безжалостно оседлает меня и, наверное, уже будет терзать до самой смерти. Поэтому я, наверное, не притворюсь к сигарете. Но я пишу это, чтобы вы не повторили моего печального опыта бросания курить, так как не каждый может выдержать многолетние искушения.

Читатель, наверное, понимает, что в то время, как я бросал курить варварским способом, т. е. управляя собой по первой насильственной парадигме, я своей книги не читал. Да тогда у меня и не было идей о разработке ненасильственной схемы управления самим собой. Я бросил курить, будучи курсантом военно-морского училища, так как считал, что для морского волка требуется хорошее здоровье. Тогда я уже преодолел романтические представления о морских волках, не выпускающих толстую сигару из зубов и за раз выпивающих бутылку ямайского джина перед тем, как встать на вахту. Я хотел быть здоровее — и бросил курить.

Для этого я выбросил пачку сигарет, объявил всем, что бросаю курить, дал устрашающие обеты и надолго перестал быть нормальным человеком. Раздражение и агрессия, бессонница, тоска ... Но я всё вынес, чтобы не упасть в глазах товарищей, которые каждый день мне предлагали сигарету и посмеивались, спокойно выпуская дым из ноздрей. Без содержания не могу вспомнить об этой победе над собой, хотя в своё время этим гордился. Если бы я сейчас бросал курить, то поступал бы по схеме второй парадигмы управления самим собой, так, как поступают мои ученики, изучающие саногенное мышление.

Сейчас же, когда мы знаем, как устроены наши влечения и как возникают привычки, нам окажется нетрудным сделать это.

1. *Изучите сначала, когда, при каких обстоятельствах и сколько вы курите.* Просто ведите записи. Примерно за месяц картина станет ясной. Проведя эту работу, вы выполните разведку в стане врага и ответите на вопрос: какие обстановки, обстоятельства усиливают импульс к курению, какие образы способствуют началу курения? Чтобы правильно ответить на этот вопрос, надо наблюдать не только внешние, но и внутренние обстоятельства, в частности узнать, с какими переживаниями, желаниями связан импульс к курению. Если мы вспомним, что было написано о привычках и механизмах психики, то поймём, что это, задание направлено на поиск ваших стимулов-образов, побуждающих к курению.

Курение является сильным релаксирующим и заместительным

средством, с помощью которого человек удовлетворяет некоторые подавленные импульсы. Поэтому в самонаблюдении следует обратить внимание именно на то, блокировка каких ваших желаний, какие противоречия, общение с какими людьми усиливают в вас импульс к курению. Это очень важная работа. В некоторых случаях курение связано с нейтрализацией весьма сильного противоречия в бессознательном — и тогда нужно быть осторожным, так как воздержание от курения может вызывать напряжение не вследствие абстиненции, а в итоге оживления комплекса, сдерживаемого и защищаемого курением. Однако этот комплекс самому трудно распознать, здесь требуется помощь психоаналитика.

2. *Воспроизведение в сознании обстоятельств, в которых вы привыкли себя к курению.* Какого рода удовольствие вы при этом получали? Гордились взрослостью? Может быть, вас приняли в свою компанию курящих? Вас хвалил ваш друг-курильщик («Вот теперь ты стал настоящим мужчиной»)?

Эти сведения полезны в плане самопознания собственной потребности к курению, так как удовлетворение от курения некоторым образом связано с удовлетворением тех потребностей, которые актуализировались в ходе приобщения к курению. Например, мужчина, который, будучи подростком, ужасно гордится тем, что он «взрослый», в то мгновение, когда воздерживался от курения и был в напряжённом состоянии, оказался очень чувствителен к проблемам достоинства и самоуважения. Когда в раздражении он третировал домашних, то чаще всего обращал внимание на то, что домашние неуважительно относятся к нему. Нетрудно понять, что если вы начали курить в качестве средства борьбы с одиночеством и тем, что вас не любят, то вам надо заранее знать о том, что абстиненция будет проявляться, кроме неприятных ощущений, также и в мыслях, что вас не любят. Курящий такого рода обычно в этот период устраивают жёнам сцены ревности. Наряду с воспоминаниями о начале курения важно также исследовать своё состояние и в настоящем.

3. *Ясно представьте то удовлетворение, которое получаете в итоге выкуренной сигареты.* Подумайте, на что оно похоже; на удовольствие от общения; от действия сигаретой; от восприятия запаха дыма; может быть, особо приятно снятие напряжения в общении путём ритуальных действий курения; удовольствие от сосания сигареты; от впечатления, которое вы производите на других; от возможности блеснуть оригинальными и редкими сигаретами и т. д.?

Эта информация дополнит ваши воспоминания о начале курения и окажется полезной в дальнейшем. Можете быть уверены, что такая интроспекция даёт для самопознания больше, чем если вы будете изучать свои конспекты или дневники или записанные мысли. Любое влечение имеет не только качественные, но и количественные характеристики. Поэтому идите дальше в познании своего влечения к сигарете.

4. *Дайте количественную характеристику вашей потребности.* Для этого можно построить график числа выкуриваемых сигарет в течение дней недели и по праздникам; можно определить число выкуриваемых сигарет в течение дня, например в каждые два часа. Для того чтобы проделать эту работу, не требуется особая сила воли. Почти любой может составить такого рода карту и описать своего опасного врага. Теперь, спустя примерно месяц, мы знаем повадки «человека привычки».

Вам несколько не помешает наряду с графиком выкуриваемых сигарет параллельно составить графу, куда вы запишете события вашей жизни. Тогда легко можно сличить два ряда изменений в динамике вашего влечения и его связь с другими сторонами жизни. Думаю, что это сделать нетрудно, если вы действительно хотите совершенствоваться. Главное — постичь основные особенности вашего «человека привычки».

Для борьбы с ним в нашем распоряжении есть уже отработанные приёмы. Требуется анализ и перестройка защитных механизмов, «оберегающих» нашу привычку.

Сначала пронаблюдайте, как работает механизм обоснования, с помощью которого ваше Я оправдывает курение, вашу неспособность бросить курить. Прежде всего это оправдание направлено на снижение вреда курения. Потом подумайте, как совершается проекция: «Все курят, а я чем хуже других? Есть очень хорошие люди, которые курят, например преподаватель физики, а им всё восхищаются».

Эти вещи знать важно, так как импульс к курению преобразуется в поведение не по привычке, а включает эти защитные мысли, которые должны повторствовать вашему желанию закурить. Если же вы заранее знаете об этих мыслях, то их воздействие не будет сильным. Вы можете сказать: «Ага! Тебя я ждал! Ты как раз таким образом станешь думать, чтобы освободить сидящего во мне курильщика!»

Однако одной отрицательной работы недостаточно. Нужен положительный импульс, ведь мы намерены применить ненасильственную парадигму. Займитесь созданием образа некурящей личности, с которой можно было бы себя отождествлять. Кто из ваших знакомых, которых вы уважаете, не курит? Постарайтесь чаще думать о нём, и это облегчит выработку отрицательного отношения к курению. Лучше было бы, если бы этот человек курил и бросил.

Формируйте отрицательное отношение к процессу курения. Для этого попробуйте не слышать разговоры курильщиков и наблюдайте, как они ведут себя в ходе общения. Когда вы не улавливаете смысла речи, вы можете выделить весь ритуал курения и удивиться уродливости этого ритуала.

Попробуйте не курить примерно сутки особо для того, чтобы проследить, как будете откликаться на это. Обратите внимание на то, как в итоге начавшегося кашля начинается отделение из лёгких той колоты, которую вы туда заносите с каждой

затяжкой. Представьте, сколько смол и копоты вынуждены усваивать ваши лёгкие, которые в общем-то предназначены поглощать кислород, выводить углекислоту и вбирать в тело энергию ионизированных частиц воздуха, «за-ряжающих» тело и нервную систему. Запишите на магнитофонную ленту своё дыхание, и вы услышите его хриплость и силплот. Всё это вы делаете для выработки отрицательной установки к курению. Не огорчайтесь, что эти приёмы взяты из арсенала первой, насильственной парадигмы устранения. Когда враг опасен, не всегда эффективен принцип ненасилия, приходится прибегать и к некоторому прямому подавлению, чтобы усилить отказ от курения. К этому приходится прибегать потому, что само курение есть защитное поведение, способ нейтрализации напряжения, который превратился в привычку. Но первая парадигма не должна быть основной, а лишь вспомогательной тактикой борьбы с пороком.

Запомните, что «человека привычки» невозможно победить в итоге энергичной и устрашающей атаки. Он требует длительной осады с обеспеченными тылами.

Если вы в течение месяца, пока изучали вашего врага, обдумывали, как он поражает вас изнутри, то можете постепенно перейти в наступление.

Первая атака: *отделить процесс курения от связанных с ним дел.* Обычно курение вовлечено в процесс общения, доставляющий радость. Таким образом, курение использует радость от общения и, сливая его с ощущениями от курения, усиливает их значение. Поэтому обычный курильщик не в состоянии отделить удовольствие от воздействия табачного дыма от используемых им удовольствий: общения, принятия пищи и других действий, в которые включено курение. В этой атаке вы должны изолировать вашего противника, и вы увидите, что он слаб и не может самостоятельно возбуждать удовольствия, приписываемые ему вашим сознанием. Надо перестать курить с приятными вам людьми, с товарищами, с любимой девушкой. Если очень захотелось курить, уединитесь и покурите. Не нужно особенно насилывать себя. Через некоторое время вы почувствуете, что позыв к курению ослабевает, так как, в нём уже нет той силы удовольствия и приятных переживаний. В расстройжении вашего врага остаётся одно средство — устрашение. Вы замечаете, что когда некоторое время не курите, начинается недомогание, так называемый *абстинентный синдром*: неприятные ощущения, которые проходят сразу же, как вы покурите. Теперь ваш курильщик полностью обнажил своё лицо: вы видите, что он держится за счёт принесения страдания, если вы ему не приносите в жертву ваше здоровье. Маски сброшены и враг обнажён.

Двенадцати часов воздержания от курения достаточно, чтобы ваша кровь стала освежаться и тело начало освобождаться от табачного стресса. Но могут возникнуть неприятные состояния вплоть до болей в животе или общей раздражительности. Это ваш «человек привычки» даёт о себе знать и возмущается лишением

табачного яда. Также уменьшается сосредоточенность и способность к исполнению точных движений. Поскольку вы знаете причину возникновения этих проявлений, готовы к ним, они не должны вас пугать. Но при этом вы узнали то, какими способами действует ваш враг: только утешением («Если ты не будешь курить, то тебе будет плохо, примерно так, как плохо сейчас»). А раньше вы думали, что он вам ещё и друг: даёт удовольствие, обеспечивает успешность общения, создаёт успокоение. Это враг, дремлющий до тех пор, пока вы его ослабляете и уступаёте ему, а стоит вам проявить своё намерение, он озлобляется и переходит в наступление.

Любопытно обратить внимание на то, какой парадигмы управления придерживается ваш курильщик, «человек привычки». Он вас устрашает и называет за то, что нет желательного курительного поведения! Если вы будете пользоваться той же насильственной парадигмой, то вам с ним не справиться, у него больше способностей к насилию. Поэтому нужно быть осторожным, его не трогать, не пугать воздержанием, а продолжать дипломатическую работу.

Вторая атака. *Подмена союзников и помощников вашего врага.* Ещё римляне знали, что для того чтобы победить врага, надо разделить его от союзников или добиться их дружбы. Мы должны заменить сопутствующие курению действия другими, нейтральными. Если вы привыкли держать во рту сигарету или трубку, замените эти действия чем-то другим, например зубочисткой или мятной конфетой. Акт сосания в младенчестве являлся источником огромного удовольствия, и когда вы сосёте сигарету или трубку, происходят реминисценции этих удовольствий, приспосабливаемые вашим внутренним курильщиком удовольствием от курения. А теперь, перед тем как взять сигарету, вы совершаете другие действия: сосёте конфету, играете во рту зубочисткой. Спустя некоторое время берёте сигарету, но её не сосёте, а просто втягиваете несколько раз дым. Можете держать сигарету в руке, стараясь не получить от неё прежних ощущений на губах. Хорошо пользоваться жевательной резинкой, которую следует сосредоточенно пожевать перед и после курения. Заменяйте действия сигаретой и спичками другими предметами, похожими на них. Можете строить из спичек замок, домик или выкладывать какой-либо рисунок.

Очень сильным средством замены импульса к курению является дыхание, которое йоги называют «сигали». Сложите трубчатый язык и через это отверстие медленно втягивайте в себя воздух. Движение воздуха возбуждает нервные окончания на языке, особенно на его кончике, и заменяет ощущения, возникающие при курении. Дальнейшее дыхание состоит в том, чтобы втягиваемый воздух направлять к корню языка и нёбу, что охлаждает их и устраняет позыв к курению именно в данное мгновение!

Третья атака. *Угашение импульса к курению.* Когда появился позыв к курению, вы берёте сигарету, спички, сосредоточиваетесь

на самом себе, рассматриваете вашего внутреннего курильщика со стороны и как бы обращаетесь к нему в третьем лице: «Он опять захотел, чтобы я втянул в себя табачный дым. Но сначала я посмотрю на то, как он ведёт себя, какие переживания в нём возникают». Потом манипулируете сигаретой, зажигаете её, наблюдая за курильщиком, подносите сигарету ко рту, медленно прикасаетесь к ней губами. Проецируя эти ощущения в голову курильщика и рассматривая их, презираете его, курильщика, и гасите сигарету. Вы можете сделать это каждый раз, когда появляется позыв к курению, и пронаблюдать всё, что происходит с курильщиком. Это наблюдение весьма поучительно: оказывается, что позыв к курению не так силен, как кажется на первый взгляд. *Когда я рассматриваю этот позыв со стороны, он теряет свою энергию.* Если я думаю: «Он опять захотел курить», то происходит отделение моего Я от образов, стимулирующих «курительное поведение», и импульс неминуемо ослабевает. Попробуйте хотеть курить, одновременно представляя себе, как это вы хотите курить... Если это повторять достаточно часто, то позыв постепенно будет ослабевать. Это ослабление происходит вследствие угашения импульса. Вспомните, что в этом случае происходит повторение курительной обстановки, но без чувственного подкрепления. Прodelав эти приёмы, вы можете позволить курильщику закурить, но он уже не сможет извлечь из курения с такой предварительной игрой столько удовольствия, как прежде. Поэтому целесообразно перед тем, как полностью уничтожить противника, перед последней атакой на него, максимально его ослабить, лишив союзников и подорвав его внутреннюю энергию. Хорошенько запомним, что *чем меньше удовольствия, тем меньше и сила мотивации в нём, меньше позыва к действию.*

Временные отступления допустимы. Твоя задача состоит не в том, чтобы выигрывать каждое сражение с врагом, — надо выиграть всю кампанию в целом. Поэтому можно временно и отступать, когда враг сильнее в данное мгновение и данном месте. Но если он победил и тебе пришлось закурить, не падай духом и не терзай себя виной слабости. Бывают моменты, когда твой «человек воли» слабеет на минуту, а твой курильщик как раз и использует минутную слабость. Ты нечто большее, чем твой «человек воли», и несомненно выше твоего курильщика. Ты должен выиграть кампанию и поэтому снова продолжай атаки, ослабляй противника угашением импульсов. Если уступаешь, то всегда с угашением, сопротивлением; изматывая его побочными действиями, заменами, рассматривай его со стороны, подвергай критике и презрению твоего курильщика. Если после этого ты уступишь ему, то он никакого удовольствия от этого не получит. Процесс замещения может сочетаться с работой, с развлечениями. Если вы пошли в кино, то там нельзя курить. В московском метро не курят, и все курильщики начисто забывают на время поездки о том, что они курильщики. Некоторые молодые женщины не курят

в присутствии родителей. В этом случае им полезно чаще их навещать.

Итак, вы порядком измотали вашего курильщика и он ослабел.

Четвёртая атака. Полное воздержание от курения в течение суток или двух. После того как вы почувствовали, что ваш курильщик стал нервничать и потерял самоконтроль, изолирован, угашён, потерял силу, обнажён перед вашим умственным взором, можно поставить его на место путём одно- или двухсуточного воздержания. В этом случае уже через 12 часов вы почувствуете на фоне абстиненции и приятные состояния. Старайтесь их усилить, сосредотачивайте внимание и наслаждайтесь тем, что у вас улучшился аппетит, восполняйте наслаждением от пищи и сладостями неприятные ощущения, старайтесь почувствовать, как обострилось обоняние и вы можете наслаждаться запахом цветов, свежеевпеченного хлеба, глубиной и чистой дыханием, прекрасным кашля и постепенным возрастанием благозвучия голоса. Посмотрите на свои зубы. Они стали белее, мысль работает лучше, голова свежая. Если вы накопили двое суток воздержания, то подумайте, трудно ли вам будет воздерживаться и третьи. Заранее не надо намечать длительность воздержания, чтобы при неудаче не чувствовать слабость и поражение. Однако каждое утро вы можете принять твёрдое решение — сегодня не курить.

Вполне может случиться, что ваш курильщик вынудит вас взять сигарету. Не набрасывайтесь на неё, как голодный волк на ягнёнка. Вам надлежит обращаться с курильщиком в точном соответствии с заповеданными позициями: изолировать курение от других удовольствий (общения, еды, питья), совершать действия угашения и интроекции, т. е. рассматривания его (курильщика) со стороны. Не теряйте бдительности! Это даст вам возможность почувствовать ещё раз, что искушение не так велико, как казалось до того мгновения, как вы решили уступить. Помните, что вы изматываете противника, даже уступая. Окажется, что после этого удовольствие от курения уже не стоит того, чтобы курить. Это позволит усилить решимость воздерживаться от курения дольше.

Пятая атака. Окончательное уничтожение курильщика. К этому времени вы уже в точности знаете, что представляет собой ваша привычка, импульс. Вы уже пробовали её подавлять, ретировать путём разыгрывания замещающих действий. Вспомните моего знакомого, который манипулировал вкусными сырными палочками, как сигаретами, съедая их. Можно воспользоваться анти табачной жевательной резинкой или другими препаратами. Главное, решение должно быть окончательным. Лучше всего дать слово значимым людям, любящим вас, и если вы начнёте курить, их это огорчит. Этот день окончательного воздержания должен быть отмечен приятным событием. Ритуал можете придумать от себя — и навсегда в нём должно быть действие символического отделения от себя — и навсегда — пачки сигарет. Можно устроить торжественные похороны этой пачки со всеми ритуалами и разыграть спектакль, который может хорошо запомниться. Эта пачка

символизирует курильщика, уничтоженного вами. Если это происходит на даче, то на месте захоронения можете поставить надгробие с определённой надписью. После этого знайте, что вам не хочется курить.

Не следует стремиться бросить курить просто воздержанием, так как после этого останется сильное влечение к курению и вам придётся постоянно бороться с самим собой в различных обстановках! Наша система требует времени и работы. Не ленитесь! Ведь вы приучали себя курить достаточно долго. А на отучивание уйдёт намного меньше времени, и его не стоит жалеть.

В борьбе с любой дурной привычкой важно иметь союзников, с которыми вы могли бы обсуждать свои сложности. Если вы намерены бросить курить, то желательно, чтобы того же хотел и ваш курящий друг. С ним можно держать пари. Но здесь есть своя опасность: не выдержав перед искушением и начав курить, ваш товарищ может способствовать тому, чтобы вы тоже начали курить. Полезно вовлечь в работу над собой близких и быть уверенным в их сочувствии и помощи. От них требуется, чтобы они при тебе не курили, дабы не создавать искушения. Мне приходилось видеть людей, мужественно боровшихся со своим пороком, пока не приходил курящий родственник. Не совсем разумно выбрасывать или дарить оставшиеся дома сигареты. В этом есть что-то детски беспомощное. Нужно просто докурить оставшиеся сигареты и больше их не покупать. При этом можно подумать о том, сколько стоят сигареты, выкуриваемые в течение месяца, года. Нужно научиться спокойно проходить мимо табачного киоска, преодолевая искушение купить сигареты. Совсем плохо поступает отказавшийся покупать сигареты под предлогом борьбы с привычкой, но постоянно выпрашивающий сигареты. При этом он находит оправдание в том, что решил бросить курить, но позволяет себе выкурить последнюю сигарету в обществе друга. Он нарушает правила бросания курить.

Каждый, ведущий организованную борьбу с потребностью в курении по указанным правилам, сможет её устранить. Она отпадёт как гнилой плод, перезревший от времени. Чтобы ясно это представить, подумайте над тем, что вам сегодня не хочется играть в солдатики или пользоваться любимой в детстве игрушкой. Вы просто выросли. Точнее, эта игра с игрушкой переросла в другие игры, и в оловянных солдатах вы уже не нуждаетесь! Точно так же и потребность в курении при соблюдении указанных правил постепенно отпадёт, и никогда не будет желания возвращаться к ней: искать в курении расслабления и успокоения, украшать общение (как она красиво держит сигарету), курением приправлять еду и питьё.

Но советовать всегда легче, чем исполнять. Курение в жизни человека выполняет защитно-эмоциональную роль. В период напряжённости и тревоги вы чаще курите, и сигарета даёт вам временное успокоение. Но в то мгновение, когда вы страдаете, вы не задумываетесь о плате, вносимой за это успокоение. Поэтому мало

шансов на успех в преодолении этой привычки, если вы начинаете эту борьбу в период, когда совсем не устроены или в вашей семье сложности. Для перестройки своей личности и изгнания из себя курильщика нужно брать хороший период жизни, в котором вам будет легче обойтись без никотиновой соски.

Как быть с другими плохими привычками? Я неспроста подробно описал борьбу с курением. Любая дурная привычка устроена так, что в итоге прямой атаки она только усиливается и полнее захватывает душу. Тот, кто нахрапом стремится бросить курить, остаётся навсегда закомплексованным до такой степени, что начинает ненавидеть тихой ненавистью курильщиков или ведёт яростную антиникотиновую пропаганду, с угрозами и устрашениями, произносимыми с явным удовольствием, чтобы вызвать страх и неудобства у курильщиков. Точно так же невозможно отделаться от привычки только путём запрета. Хорошо известно, что запрет действует до тех пор, пока сознание остаётся бдительным и не забывает сдерживать импульс к запретному действию. Но стоит потерять бдительность, как привычка полностью компенсирует себя.

Любая привычка преодолевается путём терпеливого перевоспитания нашего «человека привычки». Если вы решили изменить диету, то нужно преобразовать свои пищевые влечения так, чтобы захотелось есть то, что полезно, и не хотелось есть то, что вредно или опасно. Дурная привычка всё откладывает назавтра не может быть преодолена принудительно: вы заставляете себя во что бы то ни стало сделать уроки, представляя в уме все неприятности за невыполненное задание. Каждый раз вам придётся представлять всё более устрашающие сцены, чтобы заставлять себя. Вы справитесь с привычкой откладывать дело с мгновения, как оно вам понравится.

Итак, дурные привычки, носящие защитный характер, могут быть устранены начисто, если они будут побуждаться не стремлением избавиться от навязчивого действия или обстоятельств, а *положительным желанием делать не это, а что-то другое*. Дурные привычки, от которых мы получаем удовлетворение, будут устранены, если от выполнения привычных действий мы перестанем получать удовлетворение. Поэтому устранение дурных привычек всегда есть работа по управлению желаниями. Если я буду получать удовольствие в действии, противоположном дурной привычке, то дурная привычка угаснет под влиянием того, что энергия удовлетворения, получаемая от привычки, переклочится на новое действие. Поэтому борьба с дурными привычками большей частью состоит не в насилиии над ними или самим собой, но в том, чтобы угасить привычку путём создания обстановок, в которых исполнение привычного действия не вызывает положительных переживаний, а противоположное действие создаёт их. Идея проста, но её осуществление затруднительно для человека, рассматривающего любое самовоспитание как борьбу с дурным и мало думающего над выработкой в себе хороших привычек. В ходе

выработки хороших привычек дурные постепенно отмирают и исчезают из набора возможностей поведения. Поэтому всякий раз, когда мы задумываемся над проблемой удаления плохой привычки, мы должны основательно подумать над тем, *какой хорошей привычкой её заменить*.

Если мы охвачены идеей самосовершенствования и хотим выработать новые привычки, радость от которых будет сильнее, чем от удовольствия следованию дурной привычке, то последняя отпадёт сама собой, угаснет. Дурные привычки следуют не просто подавлять, а изживать. Любое действие, доставляющее удовольствие, постепенно приобретает способность возникать произвольно под влиянием довольно слабых импульсов из окружения или собственной воли человека. Закон становления как хороших, так и дурных привычек одинаков — это *удовольствие, возникающее при следовании им*. Поэтому управление становлением привычек в конечном счёте сводится к управлению переживаниями удовольствия, радости, сочетающихся с определёнными действиями, восприятием обстановок, в которых они возникают, т. е. с образами, связанными с ними.

Ленивый ученик мне признаётся в том, что всегда с отвращением выполняет задания на дом, чтобы потом получить какое-то удовольствие, включающее работу, удовольствие развлечения. Он говорит, что ждёт не дожждётся, как выполнит задание и потом сможет с наслаждением пробежать 5 километров на полном воздухе, ежедневную норму. Другой же с отвращением думает о том, что вынужден будет бежать кросс по настоянию преподавателя физкультуры, а после этого дома с наслаждением окупнётся в дёбри химических формул. Всё зависит от того, какие привычки у нас сложились. Нам в жизни ужасно повезло, если большая часть наших привычек — хорошая, а дурных мало. Однако если мы набросимся на наши дурные привычки, попытаюсь удалить их путём простого подавления, то рискуем, что их число увеличится. Лучше всего идти путём увеличения числа и силы хороших привычек, которые могли бы заменить дурные. Но как это сделать?

Когда мы ведём борьбу с дурным, со злом, трудно воздержаться от насилия, хотя оно и противопоказано. Поэтому в борьбе с дурными привычками мы вынуждены наряду с основной парадигмой ненасилия применять и первую парадигму. Однако следует считать, что она не основная, а дополнительная схема управления. Чем больше мы ослабим силу привычки, тем меньше насилия нам нужно сделать над собой, чтобы её устранить. Подобно тому, как во время войны в управлении вынуждены прибегать к насильственной парадигме. Другое дело, когда мы переходим к выработке положительных, полезных привычек, которые одобряются обществом и приносят нам благо. В этом случае исключительной и безусловной стратегией управления является ненасильственная схема, основанная на применении принципа опоры на положительное, на одобрение, на радость. Итак, переходим к воспитанию хороших привычек.

ВЫРАБОТКА ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК

Как сделать так, чтобы это мне понравилось? Часто родители слышат от учителей следующую характеристику сына или дочери: «Мальчик (девочка) способен, но неусидчив, ленив, а мог бы учиться хорошо». Многие думают о себе подобным же образом: «Стоит мне захотеть, как я это сделаю. Но мне этого не хочется». Вера в то, что в нас есть возможность, которые проявятся, стоит нам этого только захотеть, держится долго, но потом исхолащивается, и мы перестаём думать подобным образом. Некоторые психологи говорят, что такой способ мышления суть не что иное, как самооправдание своего нежелания или неспособности. Однако это не совсем так. Действительно, если мы сильно чего-то захотим, то своего добьёмся. Когда говорят, что талант — это прежде всего труд, то часто забывают о том, что творческий труд имеет своей основой желание труда. Но как захотеть?

Если мы не хотим этого делать, то сознательно заставляем себя делать это, то мы применяем насильственную парадигму управления, какими бы соображениями не прикрывали это принуждение. Люди выработали много слов для маскировки насилия: «ответственность», «необходимость», «долг» и многое другое. За долгом и ответственностью скрывается насильственная парадигма. Только подразумевается, что наказание будет не палочное, а угрызенными совести, чувством вины или стыдом. Но, как мы уже убедились раньше, от замены одних неприятных переживаний, возникающих вследствие недеяния, на другие, более респектабельные, суть не меняется. Я имею в виду суть парадигмы, хотя для нас большая разница: или меня за недеяние будут бить палками, как китайца в X веке, или будут штрафовать, или подвергнут ostracismу, или от меня уйдёт жена, или вынесут выговор. Надо хотеть, а не бояться недеяния. Хотеть делать. Поэтому важно понять, как порождается желание что-то делать.

Наши переживания удовлетворённости или неудовлетворённости кроются в удовлетворении или неудовлетворении потребностей. Чем сильнее потребность, тем больше наслаждение от её удовлетворения. Однако чем сильнее потребность, тем сильнее и страдание от её неудовлетворённости. Поэтому желание захотеть что-то может быть реализовано только в том случае, если это действие связано с удовлетворением какой-то потребности. Поэтому если мы знаем свои потребности, то нам нетрудно испытывать радость в деятельности, удовлетворяющей их или хотя бы как-то связанной с ними. Мы знаем, что если дело (например, безразличное для вас) осуществляется в окружении людей, которые вам нравятся, то в нём начинается удовлетворяться определённая потребность (в данном случае потребность в общении) и это дело само становится приятным.. Поэтому можно вывести простое правило: *если ты хочешь заняться чем-то, то подумай, какого рода удовольствия могут быть получены в обстановке исполнения*

этого дела. По законам научения эти «приятности» постепенно распространяются и на дело, которое вначале не было привлекательным. И обратное: если ранее приятное занятие странным образом *начинает соприкасаться с неприятными переживаниями, то постепенно это занятие становится неприятным*.

Я часто имею дело со студентами и учащимися, жалующимися на то, что им очень неприятно заниматься каким-либо делом, которое они должны исполнять. При анализе этих жалоб не было ни одного исключения из сформулированных правил. Всегда я находил, что это дело, например учение, было связано с обстановками, порождающими неприятные переживания. Накопление этих переживаний со временем образовало чувственный препоны, через который не так-то легко прорваться даже при желании.

Учащийся, вставший на путь самовоспитания, должен ответить на вопросы: что же в этой обстановке вызывает плохие переживания, которые переносятся на данное занятие? Что мне мешает наслаждаться познанием? Каждый без труда найдёт ответ на этот вопрос, если он действительно обусловлен обстановкой. Если же мы не можем найти ответа, то начинаем думать, что нам не нравится сама деятельность. Говорят: «Мне не нравится эта работа». А при ближайшем рассмотрении оказывается, что плохие переживания возникают вследствие общения с людьми, включёнными в трудовую обстановку, их отношения к тому, что я делаю. А может быть, наконец чем-то мне напоминает моего отца, которого я боялся и ненавидел, что заставляет меня предполагать, что в основе отвращения к работе лежит не изжитый Эдипов комплекс. Может быть и что-то другое. Но если я не знаю причины моего отрицательного отношения к работе, то не смогу улучшить своё отношение к ней. Если же я опрометчиво сменяю её, то где гарантия, что на новом месте не будет хуже и к моему комплексу не прибавится ещё кое-что, о чём я не имел представления.

Я не могу из-за ограничений объёма подробно разбираться в том, почему что-то «не нравится делать». Моя задача сейчас проще: нужно ответить на вопрос, как сделать так, чтобы мне это хотелось делать. И ответ этот состоит не в том только, чтобы избавиться от отрицательных переживаний, отбросить свои комплексы и плохое отношение к делу. Это сделать почти невозможно без созидания радости, которая сопровождала бы дело. И эта радость зависит как от нас самих, так и от людей, с которыми мы имеем дело. С возрастанием радости постепенно отпадают, разрушаются и чувственные препоны. Выше мы подробно описали сущность радости и удовольствия. Теперь имеет смысл применить эти знания к пониманию того, как сделать так, чтобы моё дело или отношение мне нравились. Сначала поставим наш вопрос прагматически:

Как извлечь пользу из радости? Мало кто задумывается над этим. Считается, что радость ценна сама по себе и не имеет смысла вопрос об извлечении из неё пользы. Поскольку мы так

думаем, то возникающие жизненные удовольствия остаются неиспользованными.

Правда, врачи могут сказать, что при радости происходит выделение эндорфинов, которые включаются в биохимический обмен, обеспечивая более высокий уровень жизнедеятельности. Однако этот процесс происходит в области того, что мы называем физиологией. А нам хотелось бы использовать радость психологически.

Я расскажу о том, как некоторую пользу можно извлечь и из радостей, которые в общем причиняют вред. Я здесь должен извиниться перед юным читателем, что пример, который я разберу ниже, взят из жизни взрослых. Так как взрослые имеют большой жизненный опыт, более зрелый ум, то и механизмы, которые я буду описывать, в их опыте представлены более отчетливо. При этом я также имею в виду, что каждый из вас должен и будет скоро вполне взрослым. Здесь важен для нас не сам пример, а то, что следует понять через него.

Ко мне на приём пришла женщина, хотевшая выявить причины распада своей семьи. В разговоре выяснилось, что она и сама их понимает.

— Я просто невнимасима в общении, — сказала она. — Я делаю всё, чтобы быть в центре внимания. Не было ещё случая, чтобы в компании центром внимания был кто-нибудь кроме меня. Меня раздражает общение, если мне приходится прекратить свою речь и выслушивать кого-либо. Когда я начинаю говорить, меня остановить невозможно! — добавила она к своей короткой и энергичной исповеди. — Меня может выдержать лишь тот, кто способен выслушивать молча, показывая всем видом, что ему очень интересно.

— Простите, — остановил я этот динамичный рассказ, — тогда чего же вы хотите от меня? Ведь вы, наверное, пришли не только рассказать о себе, но и выслушать меня.

— Я хочу, — сказала она уверенно, — чтобы вы помогли мне научиться сдерживать себя, по крайней мере говорить медленнее, и чтобы я смогла выслушивать другого человека и считаться с его мнением. Уже в школе я была одинокой из-за того, что была безапелляционной в суждениях и считала, что можно соглашаться только с моим мнением. А сейчас я понимаю, что дальше так жить нельзя. Возможно быть в постоянном одиночестве в окружении людей. Даже моя мать не может выдержать меня.

— А на каком ещё основании вы считаете себя слабовольной? — спросил я, представив в воображении её «человека привычки» в окружении близких.

— Например, пыталась три раза бросить курить, но не смогла. Стоит мне оказаться в гостях или в общении с кем-либо, как позыв к курению становится невыносимым, — пояснила она откровенно.

Я подумал о том, что в ней импульс к курению настолько крепко сросся с общением, что при любом действии общения немедленно возникает потребность манипулировать сигаретой. Видно было, что ей очень хотелось курить, но она стеснялась попросить разрешения. Я разрешил ей курить. Оказалось, что она очень изящно манипулирует сигаретой и становится спокойней. Я понял, что для неё на данном этапе отказ от курения невозможен даже в мыслях.

— А зачем вам отказываться от курения? — спросил я доверительно, — Вы ещё молоды и можете долго транжирить своё здоровье. Вам идёт курить. Почему бы вам не извлечь пользу из курения? — предложил я. Её удивление граничило с возмущением.

— Ведь курение вредно! — сказала она назидательно. — Какую же пользу можно из него извлечь?

Я её спросил, испытывает ли она удовольствие от курения.

— Да, — ответила она. — Особенно в тех случаях, когда ради сохранения здоровья пытаешь ограничить число сигарет: от 25 сигарет в день до 5. Тогда каждая сигарета даёт очень много приятных ощущений.

Я взял листок и напечатал несколько предложений повелительного характера. Вроде: «Я говорю медленно! Я говорю немножко нареспев! Я выслушиваю до конца собеседника, чего бы это мне ни стоило!» Я показал ей текст и спросил, устраивает ли он её.

— А, это формулы самовнушения! — поняла она, — Но я уже пробовала... Не действует! Могу повторять их до одурения, но стоит оказаться в обстановке общения, как я не отслеживаю себя.

Я ей объяснил, что это не формулы самовнушения, а средство самоуправления. «Любое поведение, если оно сочетается с удовольствием, усиливается. А сдерживание ведь тоже акт, который может рассматриваться как поведение. Говорение нареспев тоже поведение, точно так же, как выслушивание собеседника, — пояснил я. — А теперь представьте себе, что вы позволяете себе удовольствие от сигареты в том случае, если вам удалось осуществить одно из описанных здесь поведений. Притом немедленно. Никогда не позволяйте себе сигареты, если вам не удастся осуществить одно из правил, — сказал я строго и внушительно. — Пусть это продолжаться постоянно. От курения не отказывайтесь, но только при соблюдении этого правила. Но всё-таки создайте оптимальную численность сигарет, чтобы уровень удовольствия от каждой из них был максимален. Потом через месяц позвоните мне».

Читатель, наверное, уже понял мой замысел. Задача состояла в том, чтобы усилить сдерживание и отслеживание речевого поведения. Для этого используется удовольствие хотя и от вредной, но зато сильной привычки. Примерно через две недели раздался телефонный звонок и женщина с приятным голосом спросила меня, узнаю я её или нет. Я ответил, что нет.

— Юрий Михайлович! Вы меня не узнаете?! Это так приятно. Но меня теперь никто из моих знакомых по телефону не узнаёт. Я им говорю, что я Ирина, они мне отвечают: перестаньте нас дурачить, мы Ирину знаем по голосу! Мама говорит, что меня как подменили.

Всё это было сказано размеренным голосом с прекрасной дикцией и умственными паузами. Эта женщина постепенно, соблюдая нетрудное для неё условие, выработала в своём «человеке привычки» сдерживание, способность говорить плавно, не торопясь и не боясь, что её не выслушают, и способность прекратить речь и выслушать собеседника, что ранее было для неё почти невозможным.

Правда, этого приёма хватило ненадолго. Она, по-видимому, перестала рабствовать над собой, а её экспансивность определялась

более глубинными личностными факторами, которые в конце концов взяли верх. И когда я её ещё раз увидел через год, её временно устранившие недостатки проявились в полной мере: она развелась с очередным мужем. Дело было в чём-то другом, чего мы не касались, когда стали вырабатывать плавную и сдержанную речь.

Я хочу здесь подчеркнуть, что природа удовольствия, с помощью которого подкрепляется вырабатываемое поведение, не имеет значения. В данном случае нам удалось исползовать для хороших целей удовольствие от порока. «Человек привычки» устроен примитивно, и он не различает, откуда возникает удовольствие. Поэтому его следует дрессировать путём награды за хорошее поведение. В слове «дрессировать» нет ничего, что принижало бы наше чувство достоинства. Хотя сознание важности выработки нужной привычки способствует более быстрому её образованию, но это не исключает того, что «человека привычки» я дрессирую, награждая и наказывая его. Однако, хочу я этого или нет, наше самосознание выполняет эту работу без нашего участия и избирательно. В данном случае сознание взяло на себя функции самосознания и быстро выработало соответствующее сдерживание. Для этой женщины главным было овладеть своим общением, и лишь только после этого можно было начинать борьбу с курением.

Этот пример приведён для того, чтобы показать, что удовольствия жизни можно включить в самовоспитание и извлечь из них максимум пользы, помимо радости, приносимой «человеку привычки». В целом *все привычные радости могут быть использованы для выработки в себе желательных видов поведения*, которые стали бы устойчивыми формами проявления нашего «человека привычки». Для этого достаточно, чтобы *этим радостям предшествовали желательные виды поведения*.

Если вы награждаете себя конфетой за то, что перед этим вам удалось сделать что-то хорошее, скажем, выполнить хорошо и с удовольствием домашнее задание, сделать уборку в квартире, что вам раньше делать не нравилось, то можете быть уверены в том, что чем сильнее удовольствие, которое вы получите от этой конфеты или от чего-то другого, тем сильнее будет закрепляться в вашем «человеке привычки» данный вид поведения, предшествующий этому удовольствию. Вы человек, и у вас есть сознание, принявшее решение дрессировать вашего «человека привычки», и ему от этого некуда деться. Вы заметите, что и предшествующие удовольствия действия вам будут даваться легче, возникать произвольно, с меньшими усилиями, доставлять больше радости. Как говорят психологи, усилятся мотивация этих действий, так как мотив всегда есть *предвосхищение некоторого приятного переживания*.

Однако надо иметь в виду, что переживание радости вырабатывает хорошее поведение, хорошее или плохое. Поэтому если вы злословили, солгали, предались лени (лень ведь тоже определённое поведение),

нагрубили, проявили агрессию и если после этого было что-то приятное, не обязательно оттого, что вы это сделали, то всё равно направленность к усилению этих действий будет налично. *Ни одно переживание не проходит бесследно!* Вот поэтому-то слепая любовь, неразборчиво награждая дитя радостью, чаще вырабатывает пороки, чем добродетель.

Однажды, после лекции по самовоспитанию, один из слушателей заявил мне, что ему это не нравится.

— Ведь человек — это самосознательное существо, а вы предлагаете какую-то примитивную дрессировку. Может быть, нужно воспитывать силу самосознания, а не привычки. Ведь самосознание может преодолеть привычки. Так можно подходить к дрессировке собак и кошек, а не к человеку.

Я понял его возмущение. Действительно, нам бывает тяжело признать, что наряду с самосознанием и высшей областью проявления личности в нас существуют системы, уровень существования которых не поднимается над биологией и поведение которых определяется тем, чему научилось наше тело. Психологи выделяют даже *висцеральное научение*, происходящее в наших органических системах. Представим себе на минуту, что наш желудок научился откликаться отделением крепкого, кислого желудочного сока не на бифштекс, который мы видим, а на социальную обстановку, скажем, на обиду, или неудачу, или потерю любви. Что будет происходить? А то, что желудок будет выделять крепкий и кислый сок в ответ на изменения моих отношений, а не на появление бифштекса. Сколько могут стенки желудка выдерживать такое неправильное и «своевольное» его поведение? А всё дело в том, что примитивный «человек привычки» научился вести себя подобным образом, и вы, царь природы, чувствуете, что больны. И никакая диета не спасёт вас, пока желудок ведёт себя подобным образом. Вам нужно переучить своего примитивного «физиологического человека», чтобы он не реагировал так на социальные обстановки. Только тогда вы почувствуете себя здоровым, не будете отделять кислый сок на обстоятельство, никакого отношения к приёму пищи не имеющие. Я привёл этот грубый пример, чтобы показать, что каждый из нас содержит в себе ещё и «физиологического человека» и лишь над ним «человека привычки», «человека воли», «человека морали» и, наконец, личность, которая стремится всех соединить в одно целое. Однако уровень «человеков», которых личность хочет заставить работать по единому плану, различен: «человек привычки» имеет более высокий уровень, чем «физиологический человек», а «человек воли» выше «человека привычки». И к каждому нужно применять свои методы. «Человека привычки» следует обучать способами, какими вырабатываются навыки по законам научения. Если «человека привычки» не окультуривать, то он войдёт в силу и победит «человека воли» и морали. Ведь «человек привычки» находится в союзе с физиологией. Это очень древний человек. Если вашей Я-концепции на 3 — 4 года меньше, чем ваш хронологический возраст, записанный в паспорте,

то «физиологическому человеку», формируемому с помощью генетического кода, около полутора миллионов лет! Об этом нельзя забывать.

— Однако эта программа неразрешима, — возразил мне один оппонент. — Ведь невозможно устроить свою жизнь так, чтобы нашим удовольствиям обязательно предшествовали какие-то полезные и нужные действия, которые мы хотим выработать. Так можно превратиться в робота. А человек не автомат, а самостоятельное существо. Оно может принимать самые странные решения и даже менять их без видимой причины, — заключил он своё возражение.

Я согласился с ним, что человек свободно меняет решения, но заметил, что неправильно думать, что это происходит без причины. Эти причины могут быть неизвестны внешнему наблюдателю, но они понятны самому человеку, так как обусловлены мотивами изменения решения. Но я также заметил, что для самовоспитания совсем не нужно превращаться в запрограммированного робота. Нужно просто иметь установку к тому, чтобы положительные переживания выступали в качестве чувственного подкрепления тех действий, которые должны быть выработаны и закреплены в репертуаре нашего поведения. Для этого не обязательно, чтобы каждое хорошее действие подкреплялось удовольствием, но если у вас выработалась данная установка, то в ходе жизни будет чаще происходить эмоциональная поддержка желательного поведения, чем при её отсутствии. Разве плохо со временем обнаружить, что письменный стол воспринимается вами с явным удовольствием и желание работать за ним усиливается. Разве не обрадует вас, когда вы почувствуете, что вам за этим столом требуется всё меньше времени, чтобы полностью войти в работу, легче сосредоточиться и не приходится с такой силой принуждать себя к началу работы, как это было раньше. Ради этого можно приложить и незначительное усилие, чтобы осуществить эту установку.

Когда я был студентом, то стремился, как будто в шутку, применять на себе то, что написал выше. Уже примерно через месяц я заметил, что оппоненты выше проявления с рабочим столом и вхождением в работу представляют собой приятную действительность, и мне стало легче учиться! Как только мне удалось почувствовать положительные итоги моей схемы, моё желание приурочивать к повседневным удовольствиям какие-то полезные дела усилилось. И это оказалось тоже нетрудным. Я дрессировал своего «человека привычки» в связи с учением в институте настолько успешно, что закончил институт вместо пяти лет в два с половиной года. Я учился на заочном отделении, и тогда разрешалось досрочно сдавать экзамены и зачёты. И для этого мне не требовалось особых усилий, и всё это делать мне было приятно! Это произошло не потому, что у меня были какие-то особые способности к самоуправлению. Те области и стороны жизни, которые я не воспитывал в себе, изменялись, но незначительно.

Меня каждый раз огорчал тот факт, что не всегда удавалось использовать радости в соответствии с моей установкой. Человек устроен так,

что при предвосхищении радости обо всём забывает и сосредотачивается на том, что должно произойти в ближайшее время. Потребовались значительное время и усилия, чтобы научить говорить себе «стоп!» перед тем, как должно происходить что-то приятное. Мне сейчас смешно, но научила меня этому домашняя кошка! Я заметил, что она не набрасывается на еду как дикий зверь, а совершает некоторые ритуалы: обходит лакомый кусочек, садится рядом, спокойно обнюхивает и- осторожно приступает к получению пищевого наслаждения. Я сравнил собственное поведение в предвкушении утоления голода, и сравнение оказалось не в мою пользу. Я набрасывался на пищу именно неосмотрительно. Я решил в случае любого приятного предвкушения сдерживать себя и осмотреться. «Чем ты хуже kota?» — думал я. Оказалось, это делать не так трудно. Но возникли вопросы: чем заниматься в это мгновение? о чём думать? Сначала я старался сосредоточиться на предмете удовольствия и ориентироваться на то, чтобы извлечь из него как можно больше положительных эмоций. Но потом увидел бесполезность этого. «Что это мне даёт?» — задавал я себе вопрос. И однажды меня осенило. Ведь я могу в уме воспроизводить те виды поведения, которые мне предстоит усилить и развить! Тогда я в эти моменты сдерживания перед чашечкой кофе, или наслаждением книгой, или общением уделял только десяток секунд, чтобы представить себе свой рабочий стол и то, как я за ним работаю. И это было правильное решение. В эту паузу с помощью воображения я представлял виды желаемого поведения, имевшие место в прошлом и соответствующие моей установке на самосовершенствование. Оказалось, что работа воображения почти полностью может заменить действительное исполнение действия. Она даже имеет преимущество: я могу воспроизвести ту обстановку и поведение, которые считаю нужными, не дожидаясь обстоятельств, которые сделали бы их возможными. Именно после этого прогресс стал настолько ощутимым, что я его заметил сразу.

Теперь, когда я обучаю психической саморегуляции моих учеников, я в первую очередь учу их правильно осмысливать предстоящее удовольствие, даже если оно появилось неожиданно. Представив, как это действие исполнялось в прошлом, совсем недавно, следует, например, сказать себе: «Я награждаю себя этой радостью за то, что хорошо вскопал эти грядки в огороде нашей соседки, старушки!», если ты хочешь развивать в себе альтруистические тенденции. Ты тем же можешь наградить себя за то, что вдохновенно работал над неприятной работой. Вообще человек большей частью задумывается над необходимостью работы над собой, если встречает препятствия или чувственные препоны в исполнении своей ведущей деятельности — учении, труде. Вот в эти моменты, когда испытываете затруднения что-то делать, полезно дать ход воображению в направлении той награды, которую вы получите вследствие выполнения дела.

Чем сильнее воображение, тем больше эффект. Потом вы заметите, что такого рода упражнения способствуют усилению воображения, делают его ярким и удивительно конкретным.

— А не будет ли человек, занимающийся такого рода тренировкой, выглядеть странно? — спросил меня оппонент. — А не

снизит ли такого рода воображение тот уровень удовольствия, который мы можем получить? Ведь это отвлекает внимание на предмет, не связанные с получением радости.

Я ответил, что происходящее в нашей голове невидимо для наблюдателя, каким бы он внимательным ни был. По крайней мере он не знает, о чём вы задумались в течение 15 секунд. Я практикую это давно и не заметил, что после такого кратковременного действия воображения я получаю меньше наслаждения от бифштекса, приключенческого фильма или общения с приятными людьми. Правда, иногда забываешь делать это. Я советую не обвинять себя в этом случае в нарушении установки. Человек не автомат. Вы можете ошибаться, но установка своё возьмёт, и вы реализуете свою программу. В отличие от робота, вы сами составляете программу своего поведения и сами её выполняете. А это чего-то стоит!

Чтобы лучше использовать радости вашей жизни, необходимо иметь ясные представления о том, какие виды поведения вы желаете превратить в привычку. А привычка не только некоторый стереотип поведения, но и определённый отклик на свойства обстановки, образы, «запускающие» данную привычку. Поэтому в ходе воображения нужно правильно представлять формируемое действие, которое должно превратиться в привычку. Что нужно для этого сделать?

1. Ясно представить извлекающий образ и воспроизвести его в сознании. Например, учебник на столе или дневник могут быть пусковыми образами, если вы в прошлом откликались на них как на импульс к началу работы. Он может быть и другим. Например, для одного моего ученика это был голос матери, напоминающей о том, что пора готовить уроки. Поскольку он любил свою мать, то ему приятно было представлять её голос и проигрывать в воображении свою работу.

2. Действие кратко проигрывается от начала до конца, и ясно представляется его итог. Для воображения нужно мало времени. Если вы писали сочинение на прошлой неделе в течение двух часов или в два присеста, то в воображении вы можете «прогнать» всё это за 15 секунд. Яснее всего надо представить полученный итог и сравнить его с ожидаемым итогом, целью. В этом представлении надо акцентировать внимание именно на признаках соответствия и хороших качествах итога, не «включаясь» в его отрицательные свойства. Скажите себе, что в следующий раз это будет сделано лучше.

3. Специально сосредоточьте свою мысль на том, что этот итог вас интересует сам по себе, безотносительно к его оценке со стороны учителя, товарищей и других значимых для вас людей. Если этот итог оплачивается, то нужно отделить от себя материальный интерес и сказать себе, что вы это дело сделали хорошо независимо от того, какую плату получите. Это необходимо, чтобы закрепить в себе установку на полную поглощённость делом безотносительно к его оценке со стороны других

и установку на непривязанный труд, творческий труд ради самого труда.

4. Нужно сказать себе, что вы награждаете себя именно за эти (1 – 3) свойства вашего действия и за то, что вы его выполнили таким образом.

Вначале эти этапы представления будут протекать медленно, но после того как отработается привычка такого думания, достаточно будет 10 – 15 секунд, чтобы свернуто проиграть ваше прошлое хорошее и желаемое действие. Выбор действий, которые вы проигрываете подобным образом, определяется вашей программой самовоспитания.

Как я учился бегать. Вы помните, выше я рассказывал о моём знакомом, который потерял охоту к бегу после соревнований на уроках физкультуры. Похожая история была и со мной. Кроме того, я, с детства был неповоротлив и толст, а наш учитель физкультуры был беспощаден к слабости и признавал только тех, кто сможет быть первым, поделив всех нас на перспективных и бесперспективных. После этого я уже помню себя как человека не бегающего. Теперь-то я знаю подлинные причины этого: идея бега была крепко связана с отвратительными органическими переживаниями, само ожидание повторения которых превращало бег в наказание. Я не сколько раз брался тренироваться, но меня одолевало отвращение и страх. Думаю, тот факт, что некоторые люди не хотят бегать, обусловлен психологическими факторами. У каждого из них в своё время был свой физкультурник, который выработал это отвращение. Это отношение к бегу, естественно, не способствовало улучшению здоровья и снижению веса.

Когда я приступил к изучению психологии, то стало ясно, что у меня имеется чувственный препон к деятельному движению. Мне удалось найти повторяющиеся обстановки, которые привели к нему. Одну из них я описал. Как прорваться через эту препону? Я познакомлю читателя с тем, как научился бегать в полное своё удовольствие. Я пришёл к следующим выводам:

1. Цель бега должна состоять в самом беге, а не во внешних целях, таких, как скорость, техника, длительность; сосредоточение внимания на внешних итогах приводит к потере наслаждения от самого бега как естественного вида деятельности.

2. Если внимание сосредоточено на движении, ритмичном напряжении и расслаблении мышц, то они сами по себе являются источником удовольствия. Я впоследствии узнал, что первичным источником удовольствия являются ритмичные движения, которые, например, в ребёнке проявляются в действии сосания; наслаждение возникает и когда ребёнок является предметом прикосновения, давления и поглаживания.

3. Если внимание сосредоточено на движении, то это движение способно породить удовольствие. Если же внимание сосредоточено не на движении, а на чём-то внешнем (скорости, способе исполнения, цели вне бега — кого-то перегнать, от кого-то не отстать, успеть), то такое движение не может породить

удовольствие, так как внимание сосредоточено не на движении, а на его последствиях. На символах. Но почему же человек испытывает радость от успешного достижения цели, например если ему удалось на дистанции сократить время? Да, это удовольствие имеет место. Но оно является удовольствием не от движения, а от удовлетворения потребности в достижениях, от самоутверждения, от победы над другим, над самим собой. Все эти удовольствия являются не первичными, а вторичными, возникшими вследствие научения. В обучении себя бегу нужно стремиться получать первичное удовольствие от гармоничной естественной работы мышц. Нужно приучить себя «вспомнить, как это приятно».

Поняв это, я сразу же отказался от всех беговых символов: формы, скорости, длительности, чувства гордости за итоги. Обнаружилось, что даже изображение беговых движений около рабочего стола (бег на месте) с полным сосредоточением на ощущениях от движения своего тела, особенно после длительного сидения, оказалась сразу же приятной. Это удовольствие свежести усилилось после того, как я впервые испытал очищающее потоотделение в итоге примерно 10 минут такого бега. Сейчас это было просто приятно. При дальнейшем ощущении усталости и неудобства я замедлял бег. На улице занимался ходьбой с полным сосредоточением на собственных ощущениях. Спустя примерно неделю у меня прошли некоторые неприятные ощущения от непривычной работы мышц, и я испытал глубокое удовлетворение, узнав, что эта боль была вызвана включением в мышцах ранее не работавших капилляров. Я не считал каждый раз время бега, но в определённый период заметил, что мне не хочется его прекращать. Потом мне стало тесно дома, и я пошёл в лес и на лесной тропинке на краю прекрасной поляны бегал примерно так же, как и дома. В некоторых случаях погружение в самого себя было настолько полным, что происходило отключение от окружения и полное наслаждение движением. Тогда я понял, что целью бега надо сделать мышечную радость.

Бег я стал совмещать с другими удовольствиями, в частности с общением. Я познакомил с идеями обучения себя бегу своих товарищей, и мы имели много радостей от общения молча во время бега. Однако при этом скорость бега определялась членом коллектива, бежавшим медленнее всех, и была договорённость никого не обгонять. Все члены нашего коллектива влюбились в бег! Они каждое свободное время стремились использовать для бега. Лидьярд, новозеландский тренер, был великим человеком, который впервые в истории обучения бегу дал человеку внутреннюю свободу в беге тем, что установил правило: «равняемся на того, кто бежит медленнее всех» — и тем самым на время бега освободил человека от давления культуры, которая направлена на то, чтобы «быть первым, быстрее всех, лучше всех». После этого бег трусой распространился по всему миру, так как немедленно приобрёл психотерапевтическое значение. Он приценил

ненасыщенную парадигму и принцип усилия на грани приятного, что сделало для его учеников занятие бегом приятным и творческим.

Я заметил, что начинающие бегать ради здоровья вынуждены постоянно принуждать себя к бегу ради того, чтобы избавиться от болезней. Несмотря на привычку бегать и даже на успехи в этом, они всё равно вынуждены принуждать себя, так как бег для них не выступает как самоцель, направленная на наслаждение мышечной радостью. Начать заниматься бегом нужно не потому, что вы чувствуете себя плохо или нужно избавиться от лишнего веса, а ради увеличения общей суммы радостей от жизни. Если вы вступаете в общение, то хотите им наслаждаться. Если же вы включились в общение ради какой-то другой цели, например вовлечь человека в какое-либо мероприятие, то можете получить удовольствие лишь от того, что вам удалось это сделать, а не вследствие самого общения.

Бег является приятным занятием, дающим как следствие, или побочный продукт, здоровье, жизненную деятельность, выносливость и терпимость к другим. Поэтому усвоение бега следует включить в программу самовоспитания. Я рассказал об этом, так как хочу поделиться своей радостью и тем, как мне удалось научиться бегу (лучше поздно, чем никогда). Этому немало способствовало и то, что я в воображении часто соединял бег с самыми различными жизненными удовольствиями.

Подобным образом следует действовать, если вы хотите научиться какое-то утро обливаться ледяной водой. Наступит момент, когда вам это будет просто приятно. Главное при этом помнить, что чему бы вы себя ни обучали, боритесь с искушением скатиться к применению насильственной парадигмы управления самим собой, так как это делать легче и проще — и так делают все. Наш конформизм толкает нас к насилию над самим собой и другими — и часто мы не задумываемся о последствиях его. Если вам удалось достичь того, что с удовольствием ныряете в прорубь и для этой процедуры вам не надо заставлять себя, принуждать, то вы действуете правильно. Однако для этого не нужно, приняв решение, немедленно взять ведро ледяной воды и выпить себе на голову. Начинать нужно постепенно. Пусть вначале вам понравится стоять голым в ванной и смотреть, как течёт струя холодной воды из крана. Думайте об этой струе, о её свежести и энергии, которая заключена в воде.

Становитесь на время водопоклонником. Потом подставьте палец под струю воды и получите удовольствие от прикосновения к прохладной воде. Потом пусть оmyвается вся ладонь. На следующий день можно почувствовать брызги этой воды на ногах и так далее. Главное, чтобы каждый раз количество удовольствия, которое вы получаете от холодной воды, увеличивалось. Вот и вся премудрость применения ненасыщенной парадигмы управления к обучению себя плавать в проруби. Усилие и принуждение, которое придётся иногда применять, должно быть на

границы приятного! Тот же принцип используется и в приучении себя к управлению пищевым влечением.

Как соблюдать диету? Для этого нужно, чтобы вам не хотелось есть продукты, которые по какой-то причине вы считаете вредными для себя (по совету врача или по собственному решению), и хотелось есть продукты, которые вы считаете полезными. Каждый из нас подчас принимает такие решения: не есть много, — отказаться от мучного, долго и тщательно жевать, предпочесть, например, сырые овощи разваренным. Но эти решения чаще всего остаются невыполнимыми по разным причинам: нам это надоедает, или мы часто нарушаем собственные запреты, или полезная пища оказывается настолько невкусной, что следовать своему решению совсем не хочется. Задача в конечном счёте сводится: а) к управлению потребностью в пище и б) к управлению пищевым поведением.

Мне иногда говорят, что вопрос диеты — это вопрос взрослых, а подростку или юноше ещё рано думать об этом. В основе этого суждения лежит представление о том, что соблюдение диеты всегда есть осуществление пищевого запрета. На самом деле это не так. Отслеживание пищевого поведения — искусство, которым нужно овладевать как можно раньше. Я однажды спросил одного долгожителя: что он считает главным в его несокрушимом здоровье? Он неожиданно ответил: «Я был ещё мальчиком, когда бабушка научила меня правильно жевать пищу и не есть то, что не следует!» Встречается много подростков, которые начинают стыдиться, что у них быстро возрастает вес и им неприятно ходить на занятия по физкультуре, так как там приходится быть в спортивном костюме и в глаза бросается излишняя полнота. Поэтому то, что я здесь пишу о контроле пищевого поведения, важно как подросткам, юношам, девушкам, так и взрослым. Думаю, что эти вещи полезно знать и родителям, так как они берут на себя функции управления пищевым поведением своих детей и не всегда осуществляют их правильно, без вреда для здоровья детей. Итак, начнём обсуждать сложность управления пищевого влечения.

То, что нам уже известно о контроле влечений, позволит быстро понять сущность вопроса.

Поскольку каждая потребность обнаруживает себя в образах предметов её удовлетворения, то надо научиться *отслеживать пищевое изображение*. Тот, кто даёт себе слово: «Как бы я ни захотел, есть это не буду!», всегда его нарушает. Чем сильнее он будет бороться с влечением, тем сильнее будет представляться этот пищевой образ, и в конце концов наша привычка есть плохую пищу лишь потому, что она вкусная, победит. Требуется очень сильное самоуспокоение, чтобы одним запретом удалось победить «человека привычки». У первобытных людей пищевое поведение регулировалось различным рода пищевыми табу, нарушение которых тяжко каралось. Полинезиец XVII века, отдавая запрещённую пищу, если не умирал, то надолго заболел. Но когда мы нарушаем запреты, то относимся к этому легко, так как нет непосредственной угрозы нашему здоровью,

кроме неприятного ощущения, что нарушено собственное слово. В некоторых случаях врач прибегает к устрашению, говоря, что если вы будете это есть, то к вам вернутся страшные колики, и воспоминания о них наполняют нас уверенностью в том, что, видимо, следует воздерживаться от вредной пищи. В этом случае устрашение приходит извне и наполняет нас решимостью выполнять предписание. Иногда мы наполняемся решимостью и без посредничества врача, если твёрдо уверены в том, что нарушения диеты приведут к разрушению здоровья и приобретению избыточного веса, что уронит нас в глазах других.

Но у читателя, естественно, может возникнуть недоумение: «Неужели для того, чтобы отслеживать свою диету, обязательно нужно оказывать перед какой-то опасной границей? А нельзя ли просто есть то, что нам хочется, и чтобы это соответствовало требованиям гигиены? Ведь существует же пищевая интуиция, управляющая нами изнутри, и мы хотим есть то, что для нас полезно». Всё дело в том, что при наличии двойственной природы наших потребностей (сама потребность и «аппетит») наши позывы к определённым видам пищи определяются не потребностями тела в данном питании, а влечением к определённым пищевому удовольствию, т. е. «аппетитом». Поэтому, не овладев этим влечением, мы не в состоянии прислушаться к нашему внутреннему голосу, звучащему слишком слабо. Так что при наличии установки на получение пищевых удовольствий мы не можем решить нашу задачу путём простого запрета. Значит, как я уже сказал внакладе, нужно хотеть есть то, что полезно, и перестать хотеть есть то, что вредно и запрещено. Для этого нужно научиться извлекать удовольствие из пищевого поведения, жевания и смакования, глотания полезной пищи, что будет способствовать становлению полезной установки. В управлении пищевым влечением следует использовать приёмы, подробно описанные в разделе о борьбе с курением, поэтому буду конспективен.

1. Надо изучить, как ведёт себя влечение, в какое время и в каких обстоятельствах оно усиливается и когда становится безудержным. Один из моих учеников, например, говорил, что всегда испытывает желание есть, приближаясь к своему дому. Читатель без труда поймёт, что так сложилось потому, что начиная со школьной скамьи мать кормила его немедленно, как только он входил в свой дом. Так сложился стереотип привычки. У другого (его кормили точно по часам) безудержное пищевое влечение вызывал вид циферблата в определённое время. Данные стереотипы программируются внешними обстоятельствами: приближением к дому, стрелкой часов и многими другими ритмическими процессами, в частности сменой часов и днями, суточными изменениями на поверхности земли. Например, римляне эпохи республики ели один раз в сутки, примерно в пять часов вечера. Это вовсе не значит, что римлянин томился от голода целый день, он просто

не хотел есть раньше, так как его пищевое влечение было запрограммировано на конец второй половины дня. Отсюда понятно, что отслеживание пищевого влечения состоит прежде всего в том, чтобы оно как можно меньше зависело от случайно сложившихся в прошлом условий. Чем в меньшей степени мы запрограммированы внешними обстоятельствами, тем лучше. Это делает нас относительно свободными в контексте своего влечения. Оно будет иметь меньше шансов на то, чтобы в определённый момент дня вырвать нас из занятий и принудить к его удовлетворению.

2. Нужно научиться получать наслаждение именно от полезной пищи. Вспомним, как работает техника удовлетворения любой потребности: удовлетворение определяется количеством наслаждения, полученным от техники удовлетворения. Поскольку наслаждение всегда сознательно, то чем сильнее сосредоточено ваше внимание на ходе удовлетворения потребности в пище, в частности на пищевом поведении (жевании, смаковании, глотании), тем больше удовольствия вы сможете извлечь из этого. Тот, кто умеет есть, получит больше удовольствий от сухой корочки и листа свежей капусты, чем другой от изысканно приготовленных кушаний, которые он жуёт и глотает почти бессознательно, так как занят общением, разговорами и другими действиями, которые сами по себе не имеют никакого отношения к пищевому удовлетворению. Признаком насыщения для последнего из указанных людей является переполненный желудок, вызывающий неприятное давление и т. п. Чтобы научиться есть, нужно многое знать о пище, уметь сосредоточиться на пищевом поведении, удовлетворения и стремиться извлекать из пищи как можно больше удовольствия.

3. Следует отработать пищевые ритуалы и соблюдать их. Поскольку количество наслаждения и, следовательно, насыщение от пищи зависит именно от техники удовлетворения потребности, то последняя может быть увеличена за счёт ритуала. Он облегчит, во-первых, включение всех механизмов пищевого поведения и, во-вторых, отслеживание пищевого влечения, так как со временем для человека станет невозможным испытывать и удовлетворять пищевое влечение вне данного ритуала. В-третьих, ритуал увеличивает количество действий, приходящихся на определённую единицу пищевых предметов. Когда английский аристократ манипулирует многообразными обеденными приборами, пользуется различными вилочками и ножами, большими и маленькими, то всё это направлено на увеличение количества пищевых действий, а не на поддержание этикета и духа дома, как он сам думает. Пищевые ритуалы играют большую роль в удовлетворении потребности, и пренебрегать ими опасно, так как пищевое влечение становится управляемым, со всеми плохими последствиями. Тот, кто по первому позыву идёт на кухню и ест то, что ему сейчас захотелось, не сервируя стол, в одиночестве, похож на пищевого алкоголика, который уже совсем не отслеживает своё влечение и попал в полную зависимость от него.

Пьяница утверждает, что он не болен, потому что, как он говорит, «я не пью один!». Значит, удовлетворение этого влечения в одиночестве, по его мнению, является уже признаком алкоголизма. Врачи с этим диагностическим признаком не согласны, но физическая зависимость от пищевых предметов часто проявляется в том, что человек не может дожидаться обеда и сесть за стол вместе со всеми, а старается «перехватить» до обеда.

Я хочу обратить внимание на то, что в пищевом поведении и обстоятельствах удовлетворяются не только потребности в пище, но и другие, например эстетические, потребность в общении, а в некоторых случаях потребность в престиже, когда на столе находятся престижные пищевые предметы, такие, например, как красная икра, которую получают в закрытых распределителях только люди, имеющие высокий ранг в управленческой иерархии. Итак, об эстетике.

4. Если пищу готовят ваши родители, то убедите их в том, что полезной пище следует придавать внешний вид той, которая вам нравится, но от которой вы должны отказаться. Когда врач предписывает есть сырые овощи, а вы их не хотите, так как ленитесь жевать, не любите их запах и предпочитаете котлеты, то целесообразно делать капустные котлеты, внешне и по запаху похожие на мясные, и постепенно уменьшать влияние огня на продукт, только внешне обжаривая их. Этим вы постепенно расщелаете установку есть пережаренные и почти сожжённые пищевые продукты, увеличивающие пищевые отравления отходами от них, которые тело не может вывести из себя обычными путями. Подобно тому как в курении вы создавали заместительные ритуалы, так же и здесь вы стремитесь одурочить «человека привычки» внешними признаками соответствующего поведения и включённых в него предметов.

5. Следует научиться отчётливо отделять пользу пищи от удовольствия от неё. Тогда вам будет нетрудно отказаться от пожирания с жадностью вкусных конфет. Поскольку вы понимаете, что от них только вред, то, чтобы получить нужное удовольствие, вы можете довольствоваться четвертью конфеты, не поглощаемой как хлеб (так делают развращённые матерями дети), и наслаждаться наименьшим количеством этого вредного для здоровья вещества.

Любое вещество, даже пищевое, если оно оказывается в теле в избытке, начинает причинять вред. Углеводы — не исключение, хотя в нашем теле есть депо для углеводов.

6. Желательно создать для себя дружественное в смысле достижения ваших целей общественное окружение, стремиться к тому, чтобы ваши близкие и друзья помогали осуществить вашу программу соблюдения диеты, а не препятствовать ей. Это окружение позволяет удовлетворять в пищевом поведении и смежные потребности, например в общении, в безопасности, в оказании помощи. Однако очень плохо, когда в пищевой обстановке начинают удовлетворяться потребности во власти, самоуверждении и пищевая обстановка выступает как средство замещения противоречий.

Принудительное кормление, т. е. применение первой парадигмы управления пищевым поведением детей, лежит в основе почти всех психосоматических гастроэнтерологических заболеваний. Поэтому наличие благоприятного окружения само по себе не обеспечивает саногенные свойства пищевой обстановки. Но мы ещё к этому вернёмся.

7. Нужно много знать о своей диете, ознакомиться с основами гигиены питания, свойств пищи, с тем, что с нею происходит в теле. Какой-то минимум знаний из психологии и физиологии питания необходим для того, чтобы мы сознательно выполняли программу управления пищевого поведения.

При управлении любой привычкой надо помнить, что с помощью насилья и принуждения мы ничего не добьёмся, так как дурная привычка всегда есть некоторый *дурной способ получения удовольствия*. Поэтому нужно добиться того, чтобы мы получали аналогичное удовлетворение с помощью полезного или приемлемого поведения, не причиняющего прямого вреда нам и другим. Если вы научили своего «человека привычки» получать наслаждение от полезных пищевых продуктов, то его влечение к вредным ослабевает и потом отпадает совсем, как падает с дерева перезревшее или сгнившее яблоко.

В любой программе самосовершенствования, бывают случаи нарушения запретов, которые мы ставим себе. Не нужно сокрушаться по поводу такого рода нарушений и обвинять себя в слабости и беспомощности. Если есть установка к самосовершенствованию, то таких нарушений будет становиться всё меньше и меньше и постепенно они исчезнут, если будет возрастать направленность удовлетворения потребностей желательным способом. В конечном счёте мы достигаем эти цели в той степени, в какой приобрели способность и умения извлекать пользу из удовлетворений и радостей, которыми нас награждает жизнь.

Пожалуй, ни одно из влечений человека, разве что за исключением полового влечения, не подвергается такому искажению, как пищевое влечение, если оно управляется по первой парадигме. Причём последствия этого управления не проявляют себя непосредственно в особенностях пищевого влечения. Например, при язвенной болезни или при дискинезии жёлчных путей нет нарушений пищевого влечения. Аппетит и другие признаки влечения остаются «в норме». Однако эти болезни являются итогом существенных искажений в личности, возникающих вследствие применения насильственной парадигмы. Если пищевое поведение приобретает защитный характер как средство избавления от неприятностей или как удовлетворение требования взрослых есть столько, сколько нужно для того, чтобы быть «хорошим ребёнком», то оно ведёт к заболеванию, сущность которого состоит в том, что пищеварительные отклики осуществляются не на пищу, не на пищевую обстановку и служат не средством удовлетворения голода, а средством достижения или безопасности, или признания себя «хорошим». Если эта схема закрепляется, то, как мы уже

говорили об этом раньше, она приводит к «желудочному отклику на социальные обстановки», что не остаётся бесследным для человека. Если защитной станет антипищеварительный отклик, например закрытие желчевыводящего протока, то такой отклик на социальные обстановки тоже приведёт к болезни. Поэтому читатель должен проникнуться желанием неукоснительно следовать второй, ненасильственной парадигме в саморегуляции пищевого влечения как у себя, так и у других, в особенности если этими другими являются дети, дети читателя. Если же читатель — врач, то ему следует разъяснить больному вредные последствия применения насильственной парадигмы управления пищевым влечением.

Для того чтобы успешно применять ненасильственную парадигму управления самим собой, нужно как раз овладеть способностью извлекать наибольшую пользу из наших радостей. Однако при этом возникает вопрос: можно ли извлечь подобную пользу из наших страданий?

Как извлечь пользу из страданий? С точки зрения закономерностей научения можно сказать, что если действие (поведение) сочетается с отрицательными переживаниями, то оно сдерживается и при достаточно частом повторении данных обстоятельств подавляется или полностью вытесняется, если сдерживание стало привычным. Если же образ сочетается с отрицательными переживаниями, то он сам при достаточно частом повторении приобретает способность вызывать эти переживания, являющиеся реми-нценциями эмоциональной памяти, т. е. воспроизведениями переживаний, которые были ранее связаны с этими образами. Если вдуматься в сказанное, то можно наметить пути извлечения пользы из наших страданий. Какая это может быть польза?

«Наши дети нас не понимают и ведут себя чёрство по отношению к близким, потому что им всё легко даётся», — говорят некоторые. За этим высказыванием кроется представление о том, что для того чтобы понимать страдания других, надо самому пережить страдание. Против этого нечего возразить. Это верно. Однако оттого, что человек страдает, он не становится обязательно хорошим, а тот, кто не страдает, — плохим. Способность понимать страдание другого человека может быть основой как альтруизма, когда мы направлены на то, чтобы снизить страдание другого, так и садизма, когда мы получаем удовлетворение от того, что причиняем и увеличиваем страдание другого. Эти садистические наклонности находят оправдание и обоснование в том, что этого другого мы начинаем рассматривать в качестве врага, которому следует причинять страдание. Мы не будем вести здесь разговор о том, хорошо или плохо страдание само по себе. Наш вопрос — как извлечь пользу из страдания для самовоспитания, самопознания и выработки в себе определённых черт.

Ни одно переживание не проходит бесследно. Это верно и для отрицательных переживаний. Если вы получили на экзамене двойку, то ваше самознание может работать в различных

направлениях. Например, можно объяснять неудачу случайным стечением обстоятельств: «несчастливый билет достался», «экзаменатор придурался» (так как у него дома «неприятности и он ищет, на ком бы выместить зло»). Такого рода обоснование даёт некоторое успокоение, но пользы для самовоспитания в этом нет никакой. Такого рода защитные объяснения своих неприятностей вредны, так как не направляют нас в будущем развивать соответствующий уровень деятельности и прилежания. Эти объяснения усиливают «внутреннюю трусливость» нашего самосознания, которое не может признать подлинные причины неудачи в разгильдяйстве и пренебрежении ведущей деятельностью.

Все наши защитные механизмы, как внешние, так и внутренние, имеют целью или избавиться от страданий, или уменьшить их действие. Но они безуспешны потому, что не устраняют источника страдания. Если мне очень неприятно, что я потерпел неудачу, то как бы я ни объяснял эту неудачу, всё равно моя способность страдать от неудачи не уменьшится, пока я не научусь отслеживать своё желание успеха, пока не выработаю тот уровень личности, когда можно сказать о себе, что «я равнодушен к успеху и неудаче». Может показаться, что это невозможно, но на самом деле тот, кто достиг внутреннего согласия, как раз прежде всего достиг его за счёт именно саногенного размышления над успехом и неудачей.

Но было бы неверно отказаться от психической защиты, считая её бесполезной. Если умственная защита включилась и я начинаю думать, что на экзамене со мной были несправедливы, то лучше всего не подавлять эту мысль, а подумать: почему я так думаю?

Подчас мы виним в своих неприятностях других. Это стремление нам присуще, можно сказать, от природы. Я наблюдал белых крыс в клетке, которые были дружелюбны только до определённого мгновения, пока по точке, лежащей на полу клетки, не стали пропускать слабый ток, достаточный для того, чтобы у крыс возникли неприятные ощущения. Через какой-то промежуток времени эти крысы стали вести себя злобно и начали нападать друг на друга безо всякой видимой причины. Страдание, которое возникло без причины, преобразовалось в агрессию, направленную против ни в чём не повинных членов этого маленького сообщества. Психологи такую агрессию называют *реслондентной*, т. е. направленной не против подлинного источника страдания, а против членов своего сообщества. Не вдаваясь в причины такого направления агрессии, мы можем сделать вывод о том, что это поведение несозидательно и вредно, так как увеличивает страдания.

Подчас и мы так же ведём себя в состоянии страдания, становимся агрессивно-раздражительными; чувствительными к любому изменению нашего окружения или впадаем в подавленное состояние. Мы зачастую ищем причину наших страданий в близких, и нам всегда удаётся найти признаки, которые можно истолковывать

как причины, приведшие к кризису, противоречию, страданию. Слабость духа проявляется и в том, что мы не в состоянии не только извлечь пользу из страдания, но и даже сохранить прежнее положение, т. е. не причинять нового вреда себе и другим. Однако при непредвзятом рассуждении всегда можно обнаружить, что причиной наших неприятностей являемся мы сами или в крайнем случае обстоятельство, но не другие люди. Однако нам что-то мешает думать подобным образом. Что же мешает?

Конечно, уже известные вам механизмы психологической защиты. В общем плане ответ на поставленный в заголовке вопрос звучит так: чтобы извлечь пользу из наших страданий, нужно понять их действительные причины, как правило, кроющиеся в нас самих, а не в чём-то другом.

Я с удивлением замечая, что большинство курильщиков, пожелавших бросить курить, как правило, получили жестокое предупреждение. Пережитые страдания или ожидание новых страданий, вызванных разрушенным здоровьем, побуждают их на героизм борьбы с курением, которую они чаще всего ведут варварскими приёмами общего насилия над самими собой, а не только над «человеком привычки». Ожидание немедленного возмездия за пренебрежение какими-либо своими обязанностями по отношению к нашему телу или делу часто делает нас удивительно деятельными и способными на значительные усилия: мы аккуратно посещаем зубного врача, делаем зарядку, соблюдаем диету, поддерживаем хорошие отношения с сослуживцами, которые «включены» в нашу жизнь и могут на нас влиять отрицательно, и многое другое.

Но в целом наши страдания могут оказаться бесполезными, если мы не в состоянии извлечь из них определённой поправки нашего поведения. Жизненные неприятности всегда сообщают, что в нас что-то не так, как должно быть. Если мы понимаем эти сообщения и соответственно изменяемся, то страдания приносят нам пользу.

Если же причины наших неприятностей мы ищем в ком-то другом, скажем, в родителях, учителях, товарищах или других людях, то в этом случае мы отделяем эти причины от себя и данное страдание теряет свой воспитательный заряд. Если же это отделение имеет изрядную долю враждебности к тем, кому мы приписываем причины неприятностей, то мы уподобляемся крысам, о которых я рассказывал ранее. *Ни одно такое действие приписывания причин не проходит для нас бесследно.* Если агрессивная установка к «носителям причин моих страданий» получает достаточно частое подкрепление, то вырабатывается паранойяльная установка к окружению, в итоге чего мы начинаем думать, что мир наполнен злом и враждебными нам людьми. Такие мысли приводят каждого к состоянию постоянной вражды с другими, войны, в которой бывают только временные перемирия. Поскольку в человеке агрессия и враждебность принимают подчас утончённые и скрытые формы, то эта установка может длительно существовать

постарайся понять их действительную причину, научи себя тому, чтобы эти неприятности не повторились.

Чтобы свободно следовать этой простой максиме, нужно придерживать-ся ненасильственной парадигмы, так как насилие прежде всего поддержи-вается не насилием над самим собой, а насилием над другим. Если пове-дение другого не соответствует нашим ожиданиям, то первым импульсом современного человека является стремление наказать этого другого. По-этому поиски причин своих неприятностей и страданий в других полностью соответствуют идее первой, насильственной парадигмы. Это симптом ваше-го неблагополучия на пути индивидуации и самосовершенствования.

Научившись извлекать пользу из наших радостей и неприятностей, мы в состоянии осуществить поставленную перед собой программу самовоспи-тания. Но каждый из нас не мыслит самосовершенствования без развития своих способностей.

Но прежде чем перейти к разговору о способностях, мы обратим внима-ние читателя на одно коренное свойство поведения, без знания которого трудно правильно судить о способностях.

Поведение и псевдоповедение. Когда я ем потому, что действительно хочу этого, кутаюсь в одежду потому, что холодно, делаю красивую вещь ради того, чтобы под рукой иметь красоту и чаще ею наслаждаться, когда я улыбаюсь тебе потому, что мне приятно видеть тебя, то на этих примерах видно, что потребность и мотив, которые вызывают соответствующее пове-дение, согласованы, не разорваны. Но так бывает не всегда. Я могу есть, чтобы не обидеть жену, которая приготовила эту еду; эта еда невкусна, но я изображаю аппетит и удовольствие, да ещё добавляю: «Как вкусно!» Когда я покупаю красивую вещь не ради наслаждения красотой, а ради того, что-бы быть уважаемым, когда я одеваю свою дорогую и престижную шубу, не-смотря на то, что на дворе уже тепло и мне следовало бы одеть плащ, то здесь обнаруживается рассогласование между действительным содержа-нием поведения и теми силами, которые им движут, т. е. потребностями. Поскольку каждый из нас находится в сложных отношениях не только с вещным миром и природой, но и с другими людьми, ожидания которых при-ходится учитывать, возникает рассогласованность между мотивом, потреб-ностью и действительно осуществляемым поведением. До тех пор пока я это делаю сознательно (я, например, знаю, что поедаю эту пищу, чтобы не только не обидеть жену, но и для того, чтобы поддержать в ней кулинарные установки, так как видел, как она старалась; что, покупая эти красивые, по мнению других, вещи, я подкрепляю свой конформизм; и что одеваю свою дорогую шубу для посещения человека, который встречает «по одежке», и я собираюсь произвести на него нужное мне впечатление), это осознание примиряет меня с расхождением потребностей и поведения. Более того, я постепенно привыкаю к этому рассогласованию, и оно как будто мне не вре-дит.

Эта разорванность между поведением и потребностями, вызывающими это поведение, в норме у человека подвижна, она то возрастает, то уменьшается в зависимости от обстоятельств. Сам факт сознательности устранения или довольно значительно уменьшает страдание и боль, возникающие в итоге отклонения моей индивидуальности от требований личности, отклонения действительного поведения от требований, которые предъявляются к этому поведению со стороны потребностей. Я всегда могу отказаться от этой игры мотивов, если захочу. Эта рассогласованность подчиняется мне.

Совсем иначе обстоит дело, когда данная разорванность не осознаётся и действует по привычке, принудительно. Мы ранее говорили о том, что вследствие применения насильственной схемы управления происходит искажение поведения. Например, я могу начать хотеть есть не потому, что в моей крови недостаточно питательных веществ, а потому, что меня обидели, или я испытал неудачу, или меня не любят. Это извращённое и защитное влечение (и соответствующее поведение) возникло в прошлом, вследствие сочетания расслабления, устранения неприятного состояния разочарования с поеданием пищи. Если каждый раз, когда я плакал от горя и одиночества (моя мама ушла), мне давали конфетку или кормили, а если я вел особенно настойчиво, то неожиданно появлялась мать, ласкала меня, жалела, брала на руки, давала сладости, то неудивительно, что в состоянии одиночества я буду есть конфеты и другие сладости. Это пищевое поведение не является «истинным», т. е. оно не соответствует своей идее: есть для утоления голода и наслаждения пищей. Это — *псевдоповедение*, которое в своё время соответствовало обстановке и способствовало разрешению вопроса одиночества и заброшенности. Но сейчас, когда я стал взрослым, это поведение не разрешает моих сложностей, а всё равно в состоянии одиночества и заброшенности, когда я никому не нужен, мне хочется сладостей. Если я этого не осознаю, не понимаю причин позывов к сладкому, я буду думать, что «я так устроен». Тогда моё псевдоповедение будет мной считаться истинным поведением. Другое дело, когда пациент осознаёт сущность своего поведения. Тогда постепенно он приобретает способность оказывать влияние на него в направлении исправления. Он думает: «Мне одиноко. Вот сейчас начнутся позывы к поискам сладкого, как это было в детстве!» Эти мысли позволяют отслеживать импульсы.

Ранее мы обратили внимание читателя на то, что каждая потребность имеет свою идею, т. е. понятие, отражающее её сущность. Поскольку потребность осуществляется в поведении, ведущем к её удовлетворению, то это понятие может быть исходным пунктом понимания поведения. Можно сказать, что поведение «истинно», если оно соответствует идее той потребности, которая вызывает и поддерживает это поведение. Но поведение может поддерживаться не одной, а несколькими потребностями. Поэтому всегда существует возможность, что основная потребность перестанет

быть таковой, а движущей силой поведения может стать другая, которая до определённого момента была второстепенной. Кто-то будет ухаживать за женщиной и страдать не потому, что он её любит, а потому, что она желанна и престижна, соответствует эталонам красоты, сложившимся в данном сообществе, а может быть, просто она богата. Это любовное поведение не истинное, а псевдолюбовое, поскольку оно движется не идеей любви, а совершенно другими потребностями.

В консультировании часто обнаруживается, что псевдоповедение встречается чаще, чем мы думаем. То, что обычно принимается за любовь, часто оказывается чем-то другим: зависимостью, вызванной страхом, навязчивостью, инфантильностью, незрелостью или потребностно-мотивационным отношением, когда общение с другим, «любимым» человеком удовлетворяет потребность в безопасности, престиже, красоте, удобстве, но всё это может и не иметь какого-либо отношения к любви. Когда думают, что это любовь, обозначают свою зависимость или обладание словом «любовь», то включаются все общественные стереотипы, связанные со значением этого слова и программирующие поведение. В итоге оно обнаруживает все признаки псевдоповедения, в котором вместо любви движущей силой становится техника удовлетворения какой-либо из перечисленных потребностей, замешанной на сексе.

Сексуальное поведение человека, пожалуй, в самой большой степени подвергается извращению под влиянием последствий социализации. Христианство внедряет в идею полового поведения человека только одно: репродуктивную функцию. Человек может заниматься сексом, если он — «истинный человек», только ради продолжения рода, ради потомства. Обыкновенное сознание стремится очеловечить секс и вносит в его идею функцию наслаждения как главную. Более того, оно стремится одухотворить наслаждение, внося в него принцип любви, *наслаждение наслаждением любимого человека*. Таким образом, в идею секса вносится любовь. Истинный секс неминуемо будет порождать любовь, так как единственный путь для человека увеличить наслаждение — это эмпатическое наслаждение наслаждением другого.

Однако этому препятствует многое, поэтому люди часто не могут из себя вырастить любовь. Более того, в современной семье любовь, если она была вначале, подчас исчезает, погибает в столкновении с сексом, т. е. с момента появления необходимости придать своей любви половое выражение. Интеграция секса и любви предъявляет к человеку значительные требования, одно из которых состоит в культивировании истинного поведения и устранении псевдоповедения.

Половое поведение, как и любое другое, многовалентно. Наслаждения не являются итогом удовлетворения какой-то одной потребности, например потребности в оргазме. Оно включает в себя и другие наслаждения — вплоть до удовлетворения потребности в неповторимости, в индивидуальности, наслаждении красотой,

самоутверждением и многое другое. Однако в этих условиях всегда появляется возможность такой обстановки, когда одна из многих потребностей, удовлетворяемых в половом поведении, становится преобладающей и возникает псевдоповедение, которое становится неузнаваемым, так как оно лишь внешне половое, а по сути общественное, например поведение при секс-стиже и самоуважения или самоутверждения. С того мгновения как секс преобразуется в псевдоповедение, возникают различные отклонения, извращения, которые превращаются часто в болезнь, если секс берёт на себя защитные функции. Психоаналитики часто обнаруживают, что половое удовлетворение для многих служит или снотворным, или средством разрезания противоречий, или средством борьбы против одиночества.

Поскольку аффективные сдвиги, возникающие в сексуальном удовлетворении, сильны, то в жизни людей секс приобретает заместительные функции. Люди могут вступать в половые связи не в итоге любви или полового влечения, а от одиночества, страха, разочарования любой потребности. Эта многофункциональность секса представляет собой серьёзную сложность для человека, который выбирает путь самосовершенствования. Перед ним встаёт вопрос: в чём должно быть моё самосовершенствование в области сексуальных проявлений? От того, как я буду практически отвечать на этот вопрос, зависит многое. Какой бы ни была сексуальность человека, главное требование — чтобы половое поведение не было псевдоповедением. Чем больше секс человека соответствует его идее, тем легче будут разрешаться другие вопросы самосовершенствования.

Когда говорят: «Человек должен быть естественным», то под естественностью, по-видимому, понимается соответствие поведения идее, лежащей в основе потребностей, которые возбуждают это поведение. Не более. Человек — неестественное существо, если понимать действительный смысл естественности как природности. Человек — существо общественное. Быть естественным — значит отслеживать свои переживания, вызываемые, например, обстановкой оценивания или самооценки. Эта естественность свидетельствует о высоком уровне развития индивидуальности, о развитии способностей, вовлечённых в обстановку, в которых мы должны быть естественными. Перейдём теперь к задаче развития способностей.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ И ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

Я развиваю свои способности. Под способностями мы обычно понимаем психические условия, наши индивидуальные особенности, обеспечивающие успешное исполнение определённой деятельности. Задача классификации способностей в психологии до сих пор окончательно не решена. Грубо можно сказать, что сколько деятельности, столько и способностей. Но вместе с тем выделяют общие способности, необходимые для многих деятельностей, например такие, как способность решать умственные

задачи (уровень мышления), способность запоминать, сохранять и воспроизводить сведения или опыт (уровень памяти), способность к сопереживанию, вчувствованию (эмпатия), делающая успешным процесс общения, способность к сосредоточению и распределению внимания и многие другие. Выделяют и особые способности, необходимые только в конкретном деле.

Нетрудно заметить, что под способностями понимаются не только условия исполнения деятельности в целом, но и условия, обеспечивающие свойства этой деятельности, некоторые её признаки (например, быстрота, скорость исполнения). Способности касаются также и различных видов поведения, например мнемического поведения, которое характеризует нашу память, или способность к сосредоточению внимания.

Почти все способности могут измеряться. Для этого созданы особые тесты, которыми несложно измерить, как способности изменяются в итоге упражнений. Когда я, будучи студентом, из лекций по психологии узнал, какое огромное влияние на итоги деятельности оказывает внимание, я решил упражнять его. Я нарисовал на листе бумаги точку и старался сосредоточить внимание на ней, смотреть постоянно, не отвлекаясь. В этом упражнении (о нём узнал из какого-то руководства) развивается устойчивость внимания, сосредоточенность. Я упражнялся некоторое время и заметил положительные сдвиги: стал быстрее входить в работу, лучше писал сочинение, улучшилось и моё математическое мышление. Всё это, очевидно, произошло потому, что меня стало труднее отвлекать в то мгновение, когда я работал.

Однако эти положительные сдвиги всё же не сделали меня более постоянным в упражнениях. У меня просто не было времени, чтобы сидеть уставившись в эту точку, да и окружение мне мешало. Поэтому я постепенно забросил эти весьма полезные упражнения. «Почему, — подумал я, — мне надо обязательно сосредоточиваться на точке, нарисованной на листе бумаги? Ведь сосредоточиваться можно на чём угодно». Постепенно вывел правило:

что бы я ни делал, я делаю это с совершенной сосредоточенностью.

После этого заметил, что обыденные виды деятельности перестали меня раздражать, так как я стал их использовать как случай, благоприятный для упражнений в сосредоточенности. Оказалось, что чем обыденнее исполняемая деятельность, тем она полезней, если выбрать подходящий предмет сосредоточения. Тем самым любая деятельность могла выступать как средство самосовершенствования. Вообще, чем больше вы сосредоточены, тем быстрее течёт время и тем успешнее деятельность, какой бы вид она ни имела.

В этих упражнениях я почувствовал, что самовоспитание — это не какой-то особый вид деятельности, а такой способ выполнения

любой деятельности, при котором сама она выступает в качестве средства. И это не зависит от окружения, а полностью определяется вами.

Способность к сосредоточению — вот условие управления психикой. Когда мне жалуются на то, что не хватает воли, чтобы совершенствовать себя или улучшить здоровье, на то, что кто-то не может заставить себя делать что-то нужное, то я прежде всего обращаю внимание на способность сосредоточения. Чем сильнее эта способность, тем в большей степени человек может отслеживать своё мышление и сознание. Для того чтобы быть в состоянии вызвать в сознании те образы, которые являются необходимым условием успешной деятельности, например образы удовлетворённости итогом деятельности, или воспроизвести в памяти те обстановки прошлого, в которых эта или подобная ей деятельность исполнялась бы с поражающей ум успешностью, нужно обладать способностью к сосредоточению на этих образах и способностью устойчиво некоторое время держать их в сознании, чтобы потом они заменились приятными состояниями, сопровождающими данную деятельность. Психологи, изучая умственно отсталых детей, нашли очень много вариаций их умственных способностей, а иногда даже какие-то сверхспособности, например поразительно точную память. Однако во всех случаях для умственной отсталости они усматривали одно свойство: полное отсутствие сосредоточенности внимания. При недостатке внимания человек не может мыслить созидательно, так как для воспроизведения обстановки будущей деятельности и проведения умственных опытов требуется устойчивость внимания; то же можно сказать и об управлении своими собственными импульсами, потребностями, влечениями, терпением и самодисциплиной.

В упражнениях по сосредоточению внимания мы приобретаем силу воли и самодисциплину. Вот главный вывод этого раздела. Второй вывод состоит в том, что любые способности человека в конечном счёте связаны со способностью к устойчивости внимания и тренировка её в повседневной жизни стоит того.

Однако когда мы оцениваем свою способность к сосредоточению, сосредоточения внимания, следует также иметь в виду и способность отвлечения от преобладающего в сознании образа. Если мне нужно сосредоточиться на предмете моей статьи, а в голове упорно преобладает образ моего обидчика или образ предстоящего мне удовольствия, то моё внимание упорно отказывается отстраняться от них и сосредотачиваться на предмете моей работы. Поэтому переключение моего внимания зависит ещё и от того, в какой мере я могу отстраниться от других образов, привлекающих для сознания.

Простейшие примеры самонаблюдения обнаруживают, что чем больше я придаю значения этому отвлечению, тем мне труднее это сделать. Такого рода приказ: «Я не думаю об этом! Я хочу думать о своей работе здесь и теперь!» — мало помогает. Формула «Я не думаю об этом!» как раз заставляет меня сосредоточиваться

на том, что подразумевается под «этим». Подразумеваемое немедленно пробуждается и становится притягивающим элементом моего сознания. «Прикасаюсь» к нему своим Я, желая «вытолкнуть» его из поля внимания, я заряжаю его большей энергией. Это похоже на то, что я положительно заряженной стороной стеклянной палочки пытаюсь оттолкнуть отрицательно заряженные мелкие обрезки бумаги, которые, вопреки моему намерению, немедленно прилипают к палочке. Однако если я перемену заряд, т. е. стану манипулировать противоположной стороной, то быстро добьюсь своей цели. Так же и в управлении вниманием. Нужно сосредоточиться не на отрицательном действии удаления, а на положительном действии привлечения внимания, в итоге чего всё, что не относится к этому положительному предмету внимания, будет оттеснено на край сознания и далее.

Нужно помнить, что наше внимание может достаточно быстро менять свой предмет и полярность: сосредоточение на приятном вытесняет неприятные образы, если они несходны с предметом внимания. От сосредоточенности зависит и работа памяти.

Я развиваю память. Здоровый человек не чувствует себя здоровым. Но заболев, он начинает получать представление о состоянии здоровья. Точно так же память обнаруживает себя тем, часто ли она вас подводит. Человек с прекрасной памятью вовсе не интересуется ею, так как она сама себя в его деятельности не обнаруживает. Кажется, он ничего не помнит, но всё, что нужно для того, чтобы нечто было сделано в нужный момент, в нужное время и в нужном месте, приходит на ум и немедленно включается в работу. После того как в шестом классе я не смог прочитать наизусть стихотворение, учитель сказал, что нужно особо развивать память, и я задумался над этим. Я взял длинный список слов и стал его заучивать. Чтобы была польза, я подобрал список немецких слов с русским переводом. Через некоторое время я мог воспроизводить почти пятьсот слов безошибочно. Но оказалось, что моя память от этого не стала лучше. Слова немецкого языка я запомнил, но стихотворения всё равно не смог заучивать так, как этого хотел преподаватель литературы. Мне просто не хотелось этого делать. Хотя я заставлял себя повторять стихотворение, смотря в потолок, и, казалось, его заучил, но когда учитель попросил меня рассказать его, я сбился и не смог вспомнить нужную строку. После того как учитель потерял всякую надежду на то, что я смогу это стихотворение прочитать наизусть, я в отчаянии упер глаза в потолок, и слова проклятого стихотворения стали мне приходить на ум сами собой! Однако мне для этого пришлось представить потолок моей собственной квартиры, с которого я заучивал эти стихи, как бы спроецированные туда, как на экран. Тогда я не придал этому значения. Просто не понял, отчего я вдруг вспомнил всё что надо.

Недавно мой коллега рассказал неприятное событие, которое с ним произошло. Он примерно 20 лет за рулём и считает себя опытным водителем. Но после нарушения какого-то правила его

обязали восстановить свои права на вождение, прослушав лекции и сдав экзамен в качестве наказания за нарушение.

«Я слушал эти лекции по правилам уличного движения со скукой, так как всё это мне было знакомо, — рассказывал он. — Потом был письменный тестовый экзамен. Представь себе, что я получил двойку, в то время как начинающие водители — ещё желторотые птенцы — получили хорошие и отличные оценки. Что это за экзамен и что со мной случилось? Почему же я сразу не смог сдать экзамен, а эти начинающие, которые на простом-то пе- рекрёстке теряются, сдали? Что это за экзамен и что он определяет?» — возмущался он.

Почему так случилось? Чтобы это понять, нужно иметь в виду, что наша способность памяти — не просто «отпечаток», как думали древние, а определённое мнемическое действие по запоминанию, сохранению и воспроизведению материала. А любая деятельность или действие определённым образом вызываются. «У вас, — сказал я, — профессиональная память водителя, у которого все сведения вызывается конкретной обстановкой на улице, т. е. образом обстановки. При этом вы даже и не помните, а сведения сразу же, минуя сознание, превращаются в основание для принятия решения. В обстоятельствах же экзамена в ГАИ тем образом, который должен был вызывать определённое мнемическое действие, была не конкретная обстановка, а словесное изображение или чертёж в тестовом задании. А вы уже давно отвыкли и забыли, как читаются эти схемы. Да и в то время, когда вы сдавали экзамены, в ГАИ не было таких тестов. Поэтому ваша память, привыкшая откликаться на конкретные обстановки, не смогла откликнуться на искусственные модели». Образы этих моделей не «срослись» с определённым мнемическим действием. Подобные обстановки мы наблюдаем, когда студент изучил все проявления болезни по учебнику, но, встретившись с больным, обнаружил, что из памяти не приходят соответствующие сведения. Дело в том, что, когда он заучивал, он смотрел в учебник, а сейчас смотрит на больного, который не вызывает в нём определённый отклик памяти. При больном студенту неудобно смотреть в справочник, он чувствует, что ничего не может, и постепенно начинает вести непрофессиональный вопрос или светскую беседу.

Я привёл эти примеры, чтобы провести различие между искусственной памятью и подлинной, профессиональной или жизненной памятью.

Давайте, уважаемый читатель, вместе подумаем, стоит ли тренировать память, заучивая длинные списки символов и стихотворений. Ясно, что не стоит. Память должна быть конкретной и служить определённой задаче. Я знаю людей с прекрасной памятью, читающих наизусть «Евгения Онегина», но в жизни они забывчивы и часто имеют неприятности оттого, что не помнят в нужный момент того, что нужно помнить. А как тренировать память?

Любые сведения должны быть усвоены с определённой целью, а именно для исполнения определённого дела. Поэтому нужно представлять типичные обстановки, в которых данные сведения пригодятся, и тогда образы обстановок будут вызывать её в памяти. Не следует пользоваться записной книжкой для того, чтобы в нужное мгновение сделать то, что надо. Всё равно забудете. Трудно представить более беспомощного человека, который каждый раз, когда ему нужно что-то делать, смотрит в записную книжку. Если вам нужно не забыть что-то сказать тому, кого вы встретите на улице, во дворе или в классе, то просто надо представить себе сосредоточенно и отчётливо, как вы увидите его, и вам захочется сказать ему что нужно. После этого сосредоточения можете забыть об этом с уверенностью в том, что когда увидите этого человека, вам сразу же придёт на ум сказать то, что надо. Если вы забываете утром надевать галстук, то можно взять теннисный мяч и положить его в ботинок, чтобы он напомнил вам о галстуке. Но в этом есть опасность, что вы всякий раз будете забывать ваш галстук, если забудете положить мяч в ботинок. Лучше всего включить в стереотип памяти то действие, которое предшествует воспоминанию о галстуке, например надевание рубашки, т. е. каждый раз после того как вы наденете рубашку, вы обязаны подумать о галстуке и принять сознательное решение, надевать его или нет. Тогда надевание рубашки обязательно приведёт к деятельности памяти в связи с галстуком, и вы никогда не забудете его надеть. Я привёл этот полужутливый пример, чтобы показать, как отрабатывать память. Профессиональная память отличается от памяти студента. Мнемические отклики профессионала вызываются определёнными деловыми обстановками, а студента — лицом и речью экзаменатора или видом тетради. Поэтому если посадить за экзаменационный стол врача и студента IV курса, то трудно быть уверенным в том, что этот хороший врач сможет сдать экзамен так же успешно, как тренированный для экзамена студент! Но разве это свидетельствует о том, что длительное время работающий врач менее знающ, чем начинающий студент?

Наша память похожа на библиотеку, в которой по полкам расставлены книги и даны указатели, как их найти. Если мы будем складывать книги «навалом», не представляя, как и для чего будем их искать, то нам и не удастся в нужный момент найти нужную книгу. Точно так же устроена память неустроенного и неделового человека: он помнит много ненужного, а нужного не помнит. *Искусство памяти есть искусство запоминания в связи с объектами искусства и делом, ради которого что-то запоминается.* Поэтому было бы лучше не записывать номера телефонов друзей в записную книжку, а представлять этого человека и запоминать его телефон. Тогда вам не будет нужна записная книжка. Формулы следует заучивать, представляя то, как вы решаете задачу, в которой эта формула используется. А простое повторение формулы или списка формул принесит мало пользы.

Если вы заучиваете таблицу умножения, чтобы быстрее решать задачи, и если эти задачи представляются в конкретности, то все коэффициенты вам будут приходить на ум в нужный момент. А в обычной обстановке вы просто их не помните, так как они вам не нужны. Если вы хотите научиться хорошо сдавать экзамены, то должны запоминать материал для экзаменов в воображаемой экзаменационной обстановке, принимая во внимание поведение экзаменатора. Этот умственный диалог с недоброжелательным экзаменатором, с которым вы ведёте борьбу, будет способствовать тому, что вы именно перед экзаменатором будете знать то, что надо знать. С вами не произойдёт обычного случая, когда студент говорит, что «растерялся и не смог ответить, хотя потом вспомнил». Оказалось, что потом он вспомнил, когда просто взглянул на обложку учебника. Неправильно тренированная память приводит к тому, что студент может помнить целые страницы из учебника, но ответить на конкретный вопрос, который требует материал этой страницы в другом окружении, не в состоянии. Читателю уже понятно, почему это происходит.

Учение в школе или в институте носит искусственный характер. На занятиях жизненные обстановки только моделируются с помощью учебных задач. Поэтому успешная учёба ещё не является залогом того, что вы будете иметь профессиональную память. У учащегося или студента вуза память «натаскана» на эти искусственные обстановки, и ему ещё предстоит сделать свою память профессиональной, научив её откликаться не на модели, а на подлинные жизненные обстоятельства. Вы, может быть, будете сдавать экзамены хуже, чем тот, кто натаскивает себя на искусственные модели, но зато приспособление к профессии у вас будет происходить успешнее. Приходится выбирать...

Сказанное позволяет нашему читателю вслед за мной сделать вывод, что *тренировка памяти неразрывно связана с тренировкой воображения, с чьей помощью воспроизводятся те обстановки, в которых и на которые наша память должна откликаться*. Чем выше у вас способность к сосредоточению внимания, тем успешнее будет работать ваше воображение и тем быстрее и подробнее вы будете воспроизводить нужные обстановки, к которым будут присоединены ваши отклики памяти.

Тот, кто помнит всё и вся, конечно, изумляет сверстников своими способностями. Он может даже выйти на подмостки с представлениями своих способностей и удовлетворить своё тщеславие. Но этот человек похож на мастера, который всегда носит с собой свои инструменты, даже там, где они не нужны (например, в гостях), и затрудняет себя. Поэтому надо стремиться к такой памяти, в которой мы не нуждаемся и которую мы не замечаем, так как она работает хорошо и выполняет своё назначение в нужное время, в нужном месте и в нужных обстоятельствах.

Следовательно, при устройстве запоминания следует придерживаться правила: *я вспоминаю только то, что мне нужно в определённом месте и времени, и не более*.

Учуся управлять своим воображением. «Когда я не занята делом, мне становится плохо. Я страдаю от скуки, в голову приходят различные мысли, воспоминания, и мне трудно с ними справиться. Чаще всего эти мысли неприятны, и если я начинаю их обдумывать, то мне становится совсем плохо. Поэтому я обязательно чем-нибудь занята, — говорит женщина, обратившаяся ко мне по поводу её навязчивого стремления постоянно наводить порядок и чистоту в доме. — Я просто не могу сидеть без дела, — сказала она, — подруги завидуют моей работоспособности, но если бы они знали, как мне плохо, они бы мне не завидовали», — добавила она после некоторой паузы.

Этот случай — пример того, что в состоянии покоя, когда мысль не сосредоточена на какой-либо хотя бы пустячной цели, воображение включается произвольно и тем самым начинает вызывать неприятные переживания, пробуждающиеся под влиянием произвольно возникающих образов. Нечто похожее мы можем наблюдать на себе: вдруг всплывает обстановка, в которой я был обижен, или претерпел неудачу, или мне было стыдно, и невольно снова переживаются те же чувства, которые были в прошлом, когда эти события происходили. Однако чаще всего возникают приятные переживания; в этом случае мы не огорчаемся, так как получаем удовольствие от них. Мечтаем. Но, оказываясь, в этом нет ничего хорошего. *Призыв к произвольному течению воображения для переживания приятного, мы привыкаем и к тому, чтобы не управлять своим воображением, а следовать за ним.* Поэтому мы и не застрахованы от того, что при такой расслабленности нашего ума в сознании могут произвольно возникнуть и «плохие» образы.

Воспитание воображения прежде всего состоит в его обуздании и в отказе от привычки давать ему полную свободу. Поэтому упражнения в сосредоточенности внимания постепенно вырабатывают способность отслеживать ум и тем самым повышают нашу внутреннюю силу, которую можно назвать и «духовной силой». Если я владею своим воображением, то я отслеживаю образы и их течение в сознании.

«Но что это даёт? — спросили меня однажды. — Что толку, если мы владеем своим воображением, а дела всё продолжают идти плохо? Гораздо вернее будет отслеживать не воображение, а обстоятельство и других людей, которые включены вместе с нами в эти обстоятельства».

Читатель, внимательно ознакомившийся с тем, как устроены наши потребности, может сам ответить на эти вопросы. В частности, он знает, что управление воображением способствует управлению и нашими влечениями. Ведь невозможно испытывать голод, не представляя себе пищевых обстановок. Если силой воображения заменить пищевые предметы в сознании другими образами, то тем самым устраняется чувство голода. То же касается и других потребностей. Поэтому *отслеживание воображения даёт ключ к управлению потребностями*. Если я управляю своими

потребностями, то мной невозможно управлять с помощью моих потребностей. Например, если мы в походе чувствуем, что еды не хватает и её надо распределить поровну, то владеющий собой может вполне уменьшить свою долю в пользу более слабого. Он сможет это сделать, а другой, находящийся во власти пищевого влечения, не сможет. Если я владею своими чувствами, то мой противник, например в боксе, не сможет вывести меня из равновесия. Если же я не владею своими чувствами, то стоит ему меня оскорбить, как я приду в ярость, и с этого мгновения со мною покончено: агрессивность делает любое поведение упрощённым, и я буду побит. Ещё хуже, если после этого я в воображении буду представлять это оскорбление и последующее поражение. Следовательно, нужно владеть воображением, отслеживать его и, соответственно, отслеживать свои чувства. Если же меня невозможно обидеть, то в жизни и делах я в большей степени руководствуюсь разумными решениями, чем чувством оставшейся обиды. Можно привести бесчисленное множество примеров в пользу того, что через управление воображением мы повышаем свою успешность.

Почему управление чувствами достигается через управление воображением? Да просто потому, что любое переживание, происходящее в нас, вызвано определёнными обстоятельствами и образы этих обстоятельств и людей, которые вызывают в нас определённые чувства, выступают в качестве «представителей» этих переживаний. Когда в сознании возникает данный образ, то благодаря эмоциональной памяти вызываются соответствующие переживания. Поэтому у того, кто отслеживает воображение, образы произвольно не возникают. Тем самым он отслеживает и свои чувства. Ведь невозможно испытать чувство ревности, не воображая сцену супружеской измены. Ревнивец тем и отличается от нормального человека, что в его воображении эти ревнические образы возникают чаще, и влияют сильнее на его психическое состояние.

Тот, кто хочет управлять своими чувствами и поведением, своими потребностями, должен научиться отслеживать своё воображение. Как этого достичь? Если вы с ходу начнёте удерживать свою мысль, будете бороться с нею, то постепенно приобретёте головную боль, и мысли вас победят. Когда к мудрецу пришёл ученик и попросил научить его мудрости, то учитель предложил первое задание: «Не думай об обезьянах!» Через неделю ученик ворвался в хижину к мудрецу с жалобами на то, что тот его заколдовал: «С тех пор как я побывал у тебя, меня везде преследуют обезьяны! Я не могу не думать о них, они даже снятся мне каждую ночь!»

Ученик, стремясь не думать об определённом образе, сам его вызывал и, поскольку старался отбросить его, заражал этот образ всё новой и новой энергией. А нужно было не бороться с определённым образом, а думать о другом. Бороться с образом — это всё равно что стремиться потушить костёр, пытаясь залить

его керосином. Ученик не отслеживал своё воображение. А когда получил задание обуздать его, то взялся за эту задачу не с того конца. Подобным образом совершается работа воображения у обиженного человека, который старается не думать об обиде, а сам постоянно воспроизводит в сознании образы, связанные с нею. Если это будет продолжаться достаточно долго и превратится в привычку, то он станет обидчивым человеком, никогда не забывающим обиду, и это его приведёт к вражде со своим окружением. Он станет настолько чувствительным к обиде, что как бы вы ни старались, вы всё равно совершите оплошность и обидите его. Такого человека просто невозможно не обидеть! То же происходит и с ревнивцем: стоит ему увидеть радостное и похорошевшее лицо жены, как в нём немедленно всплывают ревнические образы со всеми последствиями.

Воображение, которое нами не отслеживается, можно определить как произвольное мышление, цели которого различны. Например, если я непроизвольно представляю, как мой враг провалился в яму с нечистотами, то это мышление символически удовлетворяет мою потребность в мстительности, или в агрессии, или в самоутверждении, или в злорадстве. Если я воображаю, как мои друзья отнесутся ко мне после того, как смогу победить в конкурсе, или те удовольствия, которые последуют после встречи с моей любимой, то в данном случае моё воображение имеет целью символически удовлетворить мои желания. Если я предаюсь приятным мечтам, и если это происходит достаточно часто, и если вдобавок я наслаждаюсь этими мечтами, то моё воображение начинает действовать, как капризный, своевольный ребёнок, шутки и проделки которого приятны отцу. Но избалованный ребёнок после этого с такой же лёгкостью может проделывать и неприятные шутки, раз с ним привык и у него сложилась дурная наклонность как следствие полной бесконтрольности. Так же и наш ум в приятных мечтаниях привыкает к бесконтрольности. Мечтания превращаются в привычку, последствием которой нетрудно предвидеть.

Если представить на минуту, что мой ум с такой же лёгкостью и привычно будет воспроизводить обстановки обиды, ревнические образы, то за этим последуют действия такого мышления, вроде обдумывания планов мести обидчикам или посярмления соперника, или ещё хуже — мысли о том, как я накажу свою любимую за неверность. Отсюда нетрудно прийти к выводу, что мой вздорный ум приведёт меня к несчастью. Такое мышление мы называем патогенным, т. е. мышлением, порождающим болезнь, патологию характера. Это не патологическое мышление, какое наблюдается у психически больных людей, оно вполне нормальное, но направлено оно на то, что порождает болезнь. Я кратко опишу его особенности, чтобы каждый из нас не допускал такого мышления у себя, и если оно всё же есть, то стремился бы избавиться от него.

Черты патогенного мышления. 1. Полная свобода воображения,

мечтательность, отрыв от действительности. Эта непроизвольность воображения переносится на отрицательные образы, которые способствуют непроизвольным эмоциональным и инструментальным откликам. Например, обдумывая обиду, человек невольно начинает предвосхищать наказание обидчиков и непроизвольно разрабатывает планы мести: представляет в воображении, какое возмездие должно настичь обидчиков. Подобным образом протекает и воображение, связанное с другими чувствами, такими, как ущемлённое достоинство, стыд, ревность. Поскольку эти переживания причиняют страдание, то непроизвольно включаются механизмы защиты, в частности определённый вид мышления, целью которого является уменьшение этого страдания, переключение энергии переживания в деятельность мышления, чаще всего агрессивного. Причём если агрессия направлена против других, против обидчика или человека, в глазах которого особенно остро чувствуется ущемлённое достоинство, то мысли становятся агрессивными, т. е. содержание их связано с причинением неприятностей этим людям. Если же агрессия направлена против самого себя, то возникают урызения совести, самоунижение. Обычно в этих случаях энергия мысли переключается на образы, связанные с наиболее ранними переживаниями, в которых происходило разрешение напряжения; чаще всего это жалобы, обращение к другим, иногда капризность.

Так как у человека отсутствует привычка отслеживать и сдерживать такого рода мысли, поскольку он не знает об их вредности, то они полностью овладевают сознанием и насыщаются чувством, что приводит к закреплению такого рода мыслей. Когда человек занят повседневными делами, общается с другими или работает, то он вынужден в это время сосредотачивать внимание и соответственно мыслить о некоторых объективных предметах, что в некоторой степени сдерживает патогенное мышление, не даёт ему свободы. Но стоит человеку оказаться наедине с собой, например перед сном или в состоянии покоя, как патогенные мысли сразу же роют окопы вокруг его сознания. В этом случае человек не в состоянии овладеть своими мыслями и вынужден применять снотворные или вовлекаться в деятельность, отвлекающую его, например в чтение перед сном. Если вы обнаруживаете в себе эти проявления, то первое, что нужно сделать, это не позволять себе приятного воображения, а сдерживать его. Тогда легче будет сдерживать и неприятные мысли, отслеживать патогенные действия мышления.

2. Поскольку каждое действие такого размышления и воображения соотносится с определёнными переживаниями, то они по известным читателю закономерностям научения закрепляются с образами, вызываемыми в воображении. Вследствие этого эти образы приобретают большую энергию чувств и способствуют накоплению отрицательного опыта: обиженный становится обидчивым, агрессивный — ещё более агрессивным, ревнивый превращается в патологического ревнивца, трусливый — в патологического труса (оттого, что, кроме настоящих событий, он и сам постоянно пугает

себя). То же происходит с человеком, который перемалывает в голове образы, в которых он, например, испытал стыд и унижение, в итоге чего вместо естественного стыда вырабатывает глубокое чувство неполноценности. Мы должны принимать во внимание тот факт, что закономерности научения проявляют себя не только тогда, когда мы хотим чему-нибудь научиться, но и всякий раз, когда испытываем переживания, особенно положительные. Ни одно переживание не проходит бесследно, оно увеличивает вероятность того действия мышления или припоминания, которое произошло перед этим или одновременно с переживанием.

Например, мне очень неприятно вспомнить обстановку, где я испытал стыд. Казалось бы, это действие воспоминания, получивший сильное отрицательное подкрепление, должен подавляться и сдерживаться. А на самом деле происходит наоборот, я часто вспоминаю об этом. Однако этот парадокс раскрывается просто. С мгновения, как возникает чувство стыда, немедленно включаются действия защитного мышления и воображения, приводящие к совершенно другому итогу: я получаю приятные переживания, представляя, как я поступил или поступил бы в этой обстановке, и это представление в конце концов доводится до такой степени, что содержание обстановки преобразуется в свою противоположность. Таким образом, стыд или обида мною даже не осознаются, а осознаются защитные мысли и представления, которые ими вызываются. Когда я спрашиваю агрессивного человека, часто ли он испытывает стыд или обиду, то он отвечает: «Никогда!» Однако, обучившись совершать интроспекцию своего агрессивного мышления и после того, как ему разъяснили, какие преобразования претерпевает его мысль, он был в состоянии обнаружить эти глубинные переживания. Чаще всего оказывается, что он очень чувствителен к ним и болезненно откликается на них.

Если бы каждый из нас имел возможность или научился выполнять действие прекращения мышления, исполнять стоп-реакцию, то он прекратил бы процесс научения, ведущий к закреплению действий патогенного мышления, порождаемых отрицательной эмоцией. Но это не решает задачи, так как накашиваемая эмоция не исчезает, а только сдерживается, подавляется, и на сдерживание, так же как и на стоп-реакцию, наша душа должна будет тратить известную часть своей энергии, чтобы противостоять бессознательному. Читатель понимает, почему это происходит. Дело в том, что в этом приёме управления нашего ума мы применяем первую насильственную парадигму управления: наказание нежелательного действия мышления. Если же применять ненасильственную схему управления, то мы должны открыть путь течению мыслей, с помощью которого происходит ослабление неприятной переживания. Однако это, как мы показали выше, способствует развитию защитного, чаще всего агрессивного мышления, или мышления самоутверждения. Это противоречие может быть разрешено, и мышление перестанет быть патогенным, если мы в состоянии отделить себя, отстраниться от мыслительного процесса, что без особого

обучения сделать трудно. Но если мы можем отстраниться, то и последнее заключение переживание устраняется. Отсюда понятно, что:

3. Патогенное мышление характеризуется полным отсутствием рефлексии, т. е. способности рассмотреть себя и своё состояние со сторон. Для него характерна полная включённость в обстановку даже после того, как она прошла или разрешилась определённым образом; если принять во внимание наше Я, то для патогенного мышления характерно полное слияние Я с образами, которые порождаются в сознании. Эти образы заражаются энергией от нашего Я, приобретают исключительный «магнетизм», притягивают другие образы и образуют целые грозды, насыщенные необыкновенной эмоциональной энергией. Эти грозды приобретают особое значение и проявляют себя в том, что их пробуждение в сознании вызывает чрезмерные, «ненормальные» отклики. Несмотря на то, что патогенное мышление причиняет страдания, оно, став стереотипным, привычным, сохраняется, как и всякая привычка.

4. Для патогенного мышления характерна направленность лелеять в себе и сохранять эти образования: обиду, ревность, страх, стыд. Налицо полное отсутствие стремления отделаться от этих переживаний, непонимание того, что именно эта направленность постепенно приводит к появлению патологии. Эта личностная особенность патогенного мышления обычно сочетается с полным невежеством и иногда неприятием принципов психигигиены.

Мы заметили, что достаточно человеку понять, что практика бесконтрольного воображения чревата неприятными последствиями, как само это сознание усиливает способность к контролю мышления и воображения. Принципы гигиены внедряются в наше сознание и становятся составляющими саногенного поведения, если мы их усвоили.

Ребёнок тянет в рот всё подряд, чтобы ощупать губами, языком и глубоко воспринять предмет, проверить тактильно свои зрительные образы; в этом опыте он насыщает зрение богатством прикосновения и ощупывания. Но в определённом возрасте он узнаёт, что этого нельзя делать, так как это противоречит принципам гигиены, которой придерживаются родители. Поэтому подросток не допускает облизывания знакомых предметов. Он усвоил саногенное поведение, точнее, саногенный запрет, так как его внешнее поведение было доступно восприятию окружающих и определённым образом понималось ими. Однако действия мышления, противоречащие принципам психигигиены, не воспринимаются окружающими не только потому, что они трудно распознаваемы, но и ещё потому, что взрослые не понимают патогенного характера этих действий. Когда гигиенист говорит, что условием здоровья является чистота окружения, чистота пищи, чистота мышления, то мало кто придаёт последнему требованию особое значение. Поэтому патогенное мышление, свойственное данной культуре, является естественным и развивается произвольно. Действительно,

если окружающие считают, что обида должна быть отомщена, то соответственно работают и мысли человека, даже если он их не выдаёт внешне в речи, обсуждая с близкими планы мести.

5. Следующей и главной особенностью патогенного мышления является неосознанность тех умственных действий, которые порождают эмоцию. Человек, не знающий, как порождается эмоция, не в состоянии ни понять, ни отслеживать эти самодетельные действия нашего ума. Поэтому он относится к переживаниям как к действительности, которая не зависит от его души, порождается сама собой, и с ней он не в состоянии справиться. Тысячелетний обычай считает переживания самостоятельной сущностью, особой областью нашей души и идёт от платоновских представлений, сохраняясь по сегодняшний день не только в обыденном сознании, но и в научной психологии.

Мы описали в общих чертах особенности патогенного мышления, не касаясь его содержания, лишь по внешним признакам. Содержание патогенного мышления составляет множество программ мышления, приобретающих стереотипный характер, мало зависящих от обстановки и не учитывающих индивидуальные особенности как самого носителя стереотипа, так и обстановки, относительно которых высказывается суждение. Этим стереотипам придаётся значение «объективных законов», над происхождением которых не задумываются. Патогенное мышление культурными стереотипами придаёт мышлению привычный характер, в котором выводы не учитывают обстоятельство, конкретности и протекают с механической последовательностью силлогизма, вроде «Люди должны поступать справедливо, мой муж поступил со мною несправедливо, следовательно, он должен быть наказан»; «Любовь всегда связана с самопожертвованием, в данном случае моя жена не желает жертвовать своим отношением к ребёнку, следовательно, она меня не любит, а любит только сына»; «Этот человек невоспитанный, у него плохие манеры, от него нельзя ждать ничего хорошего»; «Она дала слово любить меня до гробовой доски, но она меня не любит; ей нельзя доверять, она не выполняет своё слово, и не следует долгу»; «Порок должен быть немедленно наказан, чтобы ему не дать разрастаться» и многое другое. Нетрудно понять, что все эти суждения являются итогом применения первой, насильственной парадигмы управления поведением других; в качестве желательного поведения выступает нечто, соответствующее стереотипу, а отсутствие такового должно обязательно приводить к наказанию.

Посмотрите, читатель, какие черты этого мышления есть в тебе. Если ты убедился в том, что это плохие черты, то имеет смысл задуматься на тему, чтобы устранить их в себе и овладеть саногенным мышлением, т. е. таким мышлением, которое способствует оздоровлению психики, снятию в ней внутренней напряжённости, устранению застарелых обид, комплексов и многого другого.

Самовоспитание состоит не только в том, чтобы выработать в себе какие-то новые черты или устранить или ослабить дурные привычки, которые обнаруживаются вовне и шокируют других или вас самих, но и в том, чтобы устранить внутренние комплексы, внешне не обнаруживающие себя, но препятствующие хорошему самочувствию, ощущению уверенности в себе. Они повышают тревожность и беспокойство в обстоятельствах, которые разумом мы признаём сносными, например процесс экзаменов.

Самовоспитание не может пройти мимо такой работы, как повышение уверенности и снижение тревожности. Этому может способствовать саногенное мышление, основами которого можно овладеть самостоятельно, хотя под руководством специалиста этот процесс происходит успешнее. Тревога всегда связана с ожиданием неприятных переживаний. Она — безобъектный страх. Поэтому в тревогу может перерастать ожидание как боли, обиды, так и зависти, стыда, неудачи и многих других эмоций. Если человек приобретает способность управлять своими переживаниями, то значительная часть его тревожности устраняется. Если я спокойно могу размыслить стыд или обиду, то страх перед обидой или стыдом не возникнет и не будет порождать состояния тревоги. Но чтобы уметь «размыслить» свои переживания, нужно овладеть способами саногенного, оздоравливающего мышления.

Основные черты саногенного мышления. Прехде чем перейти к описанию этого мышления, нужно сделать предварительные замечания, которые избавили бы нас от возможных недоразумений в понимании этого термина. В психологии мышлением принято называть совокупность умственных действий, с помощью которых в уме решается определённая проблема, задача. Мышление включается с того мгновения, когда под влиянием потребности определяется цель и в определённой обстановке возникает препятствие к её достижению: не хватает или средств, или знаний, или способностей для того, чтобы достичь цели и удовлетворить потребность. Это мышление представляет собой оперирование в уме образами, символами, знаками, для того чтобы принять правильное решение. Когда вы решаете задачу вроде «Из пункта А в пункт Б» или какую-либо другую, то мышление как раз должно выработать тот порядок действий, который приведёт к желаемому итогу. В данном случае цель этого мышления определяется и нашей потребностью, и обстановкой, задачей.

Но когда мы решаем задачи внутренние (например, как ослабить боль, и страдания от обиды, или ревности, или пережитой неудачи), то это тоже мышление, но оно меняет свой характер, так как преследует не внешние, а внутренние цели, например достижение более полной интеграции нашего представления о себе и нашего действительного поведения; а в некоторых случаях оно направлено на то, чтобы повысить радость и удовлетворение существованием или достичь смысла жизни. К сожалению, в психологии это мышление недостаточно исследовано. Те защитные механизмы, с которыми читатель познакомился ранее, выступают как

«непроизвольное мышление», целью которого является снижение страдания. В саногенном же мышлении этот процесс протекает сознательно, произвольно; цель такого мышления также определена сознательно. Я, например, могу размышлять над обстановкой с целью не обижаться на других или не ревновать жену. Но всё дело в том, что *этому мышлению нас никто никогда не обучал*. Поэтому для читателя важно ознакомиться с тем, как устроено саногенное мышление.

Но чтобы лучше это понять, давайте повторим наши представления о патогенном мышлении, чтобы легче было определить различия.

Образное представление обстановок, в которых происходили определённые события жизни, позволяет «проигрывать» их в голове. Тот, кто часто «проигрывает» в голове обстановку неудачи, которую он, например, испытал на прошедшем экзамене, невольно повторно переживает напряжение. Такое отрицательное подкрепление собственных мыслей является проявлением патогенного мышления, порождающего болезнь, невроз. Патогенное мышление умножает страдания человека: ведь с помощью своего мышления он воспроизводит обстановку стресса бесчисленное множество раз, вводит себя в состояние хронического стресса, разрушающего тело.

Саногенное же мышление угашает «отрицательный заряд», заключённый в воспоминаниях о обстановках, в которых человек переживал страдания. Оно освобождает образы от этого заряда и тем самым снимает напряжённость, вызываемую им.

Это происходит за счёт использования эффекта угашения, когда обстановки, бывшие в прошлом очень неприятными, «проигрываются» в воображении в состоянии покоя и отстранения. В итоге возрастает терпимость к обстановкам, которые раньше травмировали, и снижается чувствительность к ним. Это не значит, что человек станет подобен дереву и на него обычные стимулы не будут действовать. Но его особенность состоит в том, что в обстановки, когда ему обидно, он будет переживать обиду, но зато после он устранил эту обиду намного быстрее, чем тот, кто не владеет этим мышлением.

Для саногенного мышления характерны следующие особенности.

Во-первых, динамизм связи нашего Я с миром образов, в которых отражаются жизненные обстановки. С одной стороны, способность Я полностью срастаться с ними и заряжать энергией и деятельностью, когда требуется эффективная деятельность, полное погружение в деятельность, в общение, в творчество, в итоге чего исчезает всё, кроме предмета деятельности. Эта сосредоточенность и погружённость приводят к повышению успешности и устраняют побочные переживания, вносящие помеху в деятельность. А с другой стороны, наше Я характеризуется отделением от обстановок и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием. Эта особенность мышления проявляется в рефлексии

или интроспекции, в которой наше Я делает предметом рассмотрения именно сами образы и эмоциональные отклики на них. Субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает их. Это отделение Я от чувств способствует ослаблению переживаний, освобождает образы от их «эмоциональной энергии». В самом деле, попробуйте представить со стороны, как у вас протекает радость, и вы почувствуете, что радость ослабела или исчезла вовсе. Разумеется, когда дело касается радости, мы огорчаемся тем, что она исчезла. Но важен сам факт, что переживание исчезло. Исчезает не только положительное, но и отрицательное переживание, если мы сделаем его предметом умственного наблюдения со стороны.

Если мне удастся рассмотреть самого себя обжигающим, представить внутреннюю структуру обиды, которая возникла в конкретной обстановке, то постепенно переживание обиды исчезает. Это наблюдение со стороны и проигрывание обстановки обиды может быть выполнено и в письменном виде, чем часто пользуются психотерапевты.

Мужчина жаловался на то, что его часто оскорбляет жена и это его травмирует. Он подолгу откликается в воображении на оскорбления. Я ему предложил подробно записывать в тетради обстановки, в которых она его оскорбляет, и сами оскорбления, и притом как можно подробнее. Я сказал, что список оскорблений мне как психологу пригодится. Через некоторое время он принёс тетрадь со списком оскорблений и пожаловался, что оскорбления банальные и, наверное, не будут представлять для меня интереса. «Притом, — заметил он, — они перестали на меня действовать. Оскорбления слишком однообразны, и теперь я заранее знаю, что она будет говорить и в каких обстоятельствах». В данном случае его терпимость к этим обстановкам вызвана именно процессом угашения, который происходил, когда он их записывал и стремился, чтобы их было больше, чтобы коллекция была достаточно репрезентативной и интересной. Ему даже показалось, что она стала его реже оскорблять, хотя, как я узнал потом, это было не так, частота оскорблений была той же, что и ранее, просто он перестал на них откликаться и стал быстро забывать. Тот же самый итог был получен, когда я предложил ревниву творчески и художественно описать свои ревнические образы. Вначале это его трогало и было «трудно писать», но потом он вошёл во вкус, и его творческие успехи были обратно пропорциональны тому, как он реагировал теперь на ревнические мысли.

Почему это происходит? Ответ лежит в признании того, что переживание всегда «занимает» сознание, а в момент рассмотрения, например, своей обиды сознание направлено не на обстоятельство и образы, которые её вызывают, а на то, как она «устроена», и, естественно, происходит её устаревание из сознания.

Во-вторых, при саногенном мышлении интроспекция, или размышление, направленное внутрь самого себя, осуществляется на фоне глубокого внутреннего покоя, в итоге чего субъект

воспроизводит, «проигрывает» обстановки стресса, пережитые ранее, на фоне релаксации (расслабления). Такого рода мышление создаёт угасающий эффект. Образы, насыщенные аффектом, как мы показали ранее, постепенно освобождаются от чувственного содержания, и воспроизведение их в сознании не вызывает отклики стресса.

Когда мы на фоне покоя воспроизводим стрессовую обстановку, происходит приспособление к подобным обстановкам, так что когда они повторяются, то острые и сильные чувства уже не возникают.

Наиболее трудным является достижение покоя и мира в момент размышления над эмоциогенными обстановками. Нужно научиться приводить себя в состояние покоя и мира путём тренировки в расслаблении и способами медитации. Полезно вспомнить какую-либо жизненную обстановку, когда вам было мирно и спокойно, ничего не хотелось и было полное безразличие к настоящему и будущему, представить её в цвете и форме, в конкретности и вещественности; работать над этим представлением, подкрепляя его покоем, который желательно испытывать всякий раз, когда этот стимул мира и покоя вызывается вами в сознании. Постепенно это представление приобретёт релаксирующее значение. Будет полезно этому представлению в целом присвоить имя, которое вы будете называть про себя, вызывая этот образ.

В-третьих, саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании строения тех психических состояний, которые управляют. Так, размышление об обиде предусматривает знание того, как устроена обида, какова её структура. Такого рода самонаблюдение невозможно без знания основ психологии чувств и психологии личности. Чтобы думать о том, как устроена моя обида, моё тщеславие, мой стыд и мой страх, надо прежде всего знать, как вообще устроены эти психологические действительности. Поэтому мы подробно описали строение основных эмоций: обиды, вины, стыда, зависти, тщеславия и гордости, страха. Если вы снова перечитаете эти главы, то получите материал для интроспекции. Самонаблюдение предусматривает знание психологических механизмов предметов размышления. Тот, кто знает, как устроена его обида, может сделать её предметом интроспекции и саногенного мышления. Тот, кто не знает этого, потерпит неудачу, так как будет воспроизводить в своём воображении лишь образы, вызывающие переживание обиды. Поэтому изучение методов интроспекции должно происходить под наблюдением психолога-учителя, помогающего устранить грубые ошибки, которые поначалу допускает ученик. Лишь усвоив основы саногенного мышления, приобретая соответствующие умственные навыки, человек может в дальнейшем самостоятельно продолжать работу по самосовершенствованию и оздоровлению своей психики.

В-четвёртых, овладение саногенным мышлением предусматривает расширение кругозора, внутренней культуры, которое прежде всего состоит в понимании истоков происхождения стереотипов, программ культурного поведения, истории культуры,

особенно строения архетипа. Когда мы думаем, что «он поступил несправедливо», то что это означает? Что такое справедливость? Откуда в нас появляется чувство справедливости? Такого рода понимание позволяет правильно осмысливать обиду, которая возникает от несправедливого поступка другого. Почему он так поступил? Для ответа на данный вопрос недостаточно иметь представление о справедливом или несправедливом. Нужно знать также и то, чем определяется поведение в широком смысле, чтобы понять конкретное поведение другого, который обижает вас. Если мы думаем о пороке или долге, то должны понимать подлинное содержание данных понятий, их внутреннюю структуру.

В-пятых, саногенное мышление невозможно без достаточно развитого уровня сосредоточенности и сосредоточения внимания на предметах мышления. Процесс интроспекции невозможен, если наше внимание «плавает», рассеивается и не может сосредоточиться на умственных предметах интроспекции. Поэтому создание саногенного мышления имеет своей предпосылкой концентрацию внимания.

Для развития способности сосредоточения внимания полезны упражнения, практикуемые йогой на стадии пратяхары. Способности сосредотачивать и вызывать необходимые образы достигаются практикой визуализации предметов, как действительных, так и умственных. Если вы внимательно смотрите на стакан с водой и, закрыв глаза, воспроизводите его образ как можно точнее, а потом снова, открыв глаза, корректируете образ вплоть до отождествления с конкретным восприятием, и если это повторяется достаточно часто в состоянии покоя, то в итоге у вас постепенно и неуклонно вырабатывается способность представлять отчётливо то, что хотите и чего перед вами нет. Эта выработанная сила представления оказывается необходимым условием успешности саногенного мышления.

Чем яснее и отчётливее вы представляете конкретную обстановку, которую хотите размыслить, чем она ближе к действительности, тем успешнее осуществляется процесс угадания. Однако в этом есть и опасность. Человек, слабо владеющий своими переживаниями и потребностями, при отчётливом представлении тех или иных образов может сильно вовлекаться в эту обстановку и получить патогенные итоги. Если он размышляет над обидой или оскорблением, то ясность представления вместо угадания приведёт к подкреплению и фиксации представляемых образов и их аффективному насыщению. Мне не раз приходилось видеть молодых людей, увлечённых йогой и практикующих пратяхару, которые вместо пользы получили невроз. Это понятно, потому что сила представления может самым незначительным импульсам, идущим из бессознательного, придавать энергию, свойственную действительно восприятию предмета. Слабое чувство вины, например, мы довольно часто испытываем при любой неловкости или неудобстве, которые нечаянно причиняем другим. Однако оно может усиливаться вплоть до проявлений невроза, если к этому присоединяется

ещё и сила особо тренированного представления.

Работая над обдумыванием своих обид с соблюдением принципов саногенного мышления, вы становитесь более зрелыми существами, чем были ранее. Обижаться не следует даже на любимых, а надо признавать их свободными. Ведь всегда можно установить действительные причины того, что они ведут себя в рассогласовании с нашими ожиданиями. Вы же не будете обижаться на сына за то, что он не сходил в магазин, если заболел! Но не каждый раз эти причины нам известны. Поэтому заранее надо признать эти причины существующими, раз они препятствовали исполнению действия, которое вызвало нашу обиду. Чтобы не обижаться, надо принимать, что поведение другого определяется им, а не мной. Ведь обижаясь на любимых нами людей, близких друзей, мы рискуем потерять их любовь, так как другой, чувствуя себя виноватым, связывает непроизвольно ваш образ с неприятным переживанием.

В каждом переживании можно найти его структурные элементы, и знание их позволяет правильно совершать действия саногенного мышления. Поэтому каждому из нас, ставшему на путь самосовершенствования, необходимо самостоятельно и углублённо изучать психологию личности.

Процесс саногенного мышления может осуществляться в одиночестве, в состоянии расслабления. Но это не значит, что обдумывание своих внутренних проблем должно осуществляться только на фоне расслабления. Если вы доверительно обсуждаете это с товарищем и обдумываете, скажем, природу обиды, ревности вообще и вашей обиды, ревности в частности, то это будет способствовать их угашению. Самое главное при этом — *не испытывать повторных переживаний обиды, ревности в ходе обдумывания*.

Если вы научились не обижаться, то это не может не оказать определённого влияния на ваше общение. Обидчивый человек всегда в одиночестве, так как никому не хочется испытывать лишний раз чувство вины от того, что он непреднамеренно кого-то обидел. Поэтому преодоление обидчивости всегда способствует повышению уровня общения. Однако общение и само по себе выступает как определённая область самосовершенствования. И этому искусству тоже надо учиться.

Значение общения в самовоспитании. Подросток, в отличие от младшего школьника, включён в более широкий круг общения. У юноши или девушки этот круг ещё шире. Ещё больше круги общения у взрослого. Ведь ему приходится иметь дело не только с приятными людьми, но и с теми, с которыми не хотелось бы быть вместе ни минуты. Однако ради своих более важных интересов мы должны научиться общаться не только с теми, кто нам нравится, но в особенности с неприятными людьми. Поэтому искусство общения — одно из высших искусств. Потеря контактов с окружением, чувственные препоны к общению не проходят бесследно. Они приводят к искажению личности, интроверсии, которая, в свою очередь, увеличивает трудности общения.

Как и всякое искусство, общение не может быть усовершенствовано только через чтение книг и получение знания о человеке и его общении. Общение скорее основано на интуиции, чем на ясно осознанном знании. Мы можем предчувствовать определённое состояние партнёра, нравится ему что-то или нет, хочет он этого или нет, думает ли он об этом или нет, по неувеличиваемым признакам. Эта способность, сходная с эмпатией, приобретается только в опыте, а не прямо через знание. Об этой способности можно сказать, что это — знание, превратившееся в интуицию. В какой степени знания о человеке, о его мотивах, чувствах превратятся в нас в интуицию, зависит от нас самих. Однако в любом случае знание необходимо, и его нужно искать. Поэтому далее я поведу речь о психологических закономерностях общения, которые следует учитывать, принимать во внимание и использовать в общении с друзьями, старшими, знакомыми и незнакомыми. Эмоциональная жизнь, протекающая в межличностном взаимодействии, способствует выработке многих черт поведения и характера. Поэтому решение задач воспитания и самовоспитания невозможно без учёта социально-психологических закономерностей общения.

Мы всегда предвидим поведение другого человека и формируем определённые ожидания того, как он будет поступать в конкретной обстановке. Создания этих ожиданий определяется прежде всего так называемыми *ролевыми ожиданиями*. Они зависят от того, кто этот другой — отец или мать, дядя, брат или сестра, мой друг или неприятель, учитель или директор. Эти ролевые ожидания определяются характером культуры, и нам почти не приходится раздумывать о том, как должен или будет себя вести тот или другой представитель этих ролей по отношению к нам и, самое главное, как мы должны себя вести в соответствии с их ожиданиями. Ведь они тоже воспринимают нас в контексте того, к какой категории ролей нас относят.

Мои ролевые ожидания и ожидания других сложились в ходе социализации, и культура внедрила в меня и в других в общем абстрактные программы поведения, которое психологи называют *ролевым*. Оно-то меня и программирует, так как на ролевые ожидания других я откликаюсь соответствующим поведением, а иначе поступать мне трудно. Мне легче быть с ними согласным, чем вступать в противоречие.

Однако, кроме ролевых ожиданий и ролевых «предписаний» (я поставил это слово в кавычки, так как где-то записанных предписаний не существует, они хранятся в головах людей, с которыми я обычно имею дело), моё поведение определяется ещё и индивидуальными особенностями этих других. Этими особенностями могут быть их ожидания, касающиеся меня, и их собственные особенности выполнения ролей. Строгость начальника может проявляться по-разному в зависимости от его индивидуальности. Поэтому индивидуальный характер носят и его ожидания. Они как бы конкретизируются на основе общих шаблонов культуры.

Всё сказанное не стоило бы выведенного яйца, если бы не роль ожиданий других в программировании моего поведения. Мы думаем, что наше поведение определяется только нашими желаниями и потребностями. Это действительно так, если бы мы действовали в одиночку. Но чаще всего мы действуем совместно или в связи с другими. Большая часть моего поведения, точнее, мои программы отклика определяются скорее ожиданиями других, чем моими собственными желаниями. Более того, мои желания в большей степени согласуются с этими ожиданиями, чем я думаю. Если в гости ко мне пришёл друг, то моё поведение будет различным, считает ли он меня хлебосольным хозяином или скупердаем.

Точно так же моё поведение будет зависеть от того, какие черты характера мне будут приписывать другие и, соответственно, какие у них будут ожидания. Если они считают меня лжецом, то мне легче подтвердить их ожидания, чем силиться изображать из себя правдивого человека. Знание сказанного позволяет мне лучше понимать своё поведение. Если я подвержен воздействию ожиданий других больше, чем своих планов и целей, то, естественно, бессмысленно в деталях планировать, что я буду делать при встрече, скажем, с начальником или коллегой. Всё будет определяться взаимодействующей от моих интенций и моего отклика на ожидания другого. Следует помнить об этом. Влияние других на меня может быть различным, но никто не в состоянии без ущерба для своей психики полностью стать над окружением. Поэтому в организации самовоспитания важно определить круги общения.

Моральная поддержка других людей тем успешнее, чем больше мы их уважаем и любим. Согласие — великий стимул движения вперёд, несогласие же — тормоз. Правда, человек может отделить себя от окружения, если оно его не удовлетворяет. Лучше не тратить сил для борьбы со своим окружением. Разумнее превратить его в союзника, чтобы согласие с ним давало дополнительную энергию к жизни и деятельности, а не на борьбу с окружением.

Однако иногда существует жизненная необходимость отделить себя от окружения. Но для этого требуется усилие. Наши способности освободить себя от влияния окружения незначительны и зависят от того, в какой мере мы управляем своими психическими силами, в особенности переживаниями и воображением, умеем мыслить саногенно. Тот, кто может конструировать мир, наполненный воображаемыми лицами, оказывающими нашему «фантазеру» поддержку, в конечном счёте может стать в некотором смысле независимым от своего общественного окружения. Ещё лучше, если он обнаружит в людях, окружающих его, те мотивы и ценности, которые согласуются с его целями. Это до какого-то времени помогает. Но можно ли гарантировать, что при этом он не создаёт изолированную систему смыслов и значений, непонятных для других людей и не разделяемых ими?

Сила воображения полезна, если она дополняет влияние внешнего

мира, опирается на него. Полная же потеря эмоциональных контактов и связей с социальным окружением ведёт к болезни, так как человек — общественное существо и без общества не может нормально существовать.

Итак, самосовершенствование без развития искусства общения будет ограниченным. Мы нуждаемся в друзьях, нам нужно действовать совместно в труде, учении, и успешность работы в большей степени зависит от этого.

Движущими силами любого общения являются наши потребности, и нам следует получить представление о них.

Виды потребностей в общении. Мы вступаем в общение с другими людьми благодаря потребностям, удовлетворяемым при этом. В общении происходит также и отработка умений и навыков, называемых техникой общения. Уровень её развитости в большой степени определяет успешность межличностного взаимодействия. Отработка техники общения, кроме упреждений, предусматривает знание о структуре общения.

В ходе общения человек не задумывается над тем, как оно устроено. Другое дело, когда он ставит задачу усовершенствовать свою способность к общению, устранить внутренние препятствия. В этом случае необходимо сделать общение предметом своего внимания, познания. Совершенствование общения необходимо именно потому, что большая часть противоречий порождается в общении с близкими, сослуживцами, незнакомыми людьми, с которыми мы вынуждены вступать в контакт.

Поскольку большинство основных потребностей человека удовлетворяется в поведении других людей (см. первую часть), то вполне естественно возникают вопросы: какие потребности удовлетворяются в общении? Какова движущая сила общения? Ради чего люди вступают в контакт между собой? Если в каждом отдельном случае ответить на эти вопросы конкретно (Чего хочет этот человек от меня? Какого рода удовлетворение получаю я? Ради чего я поддерживаю это общение?), то будут понятны внутренние силы общения и устранены ошибки, ведущие к противоречиям и напряжениям. Поэтому важнейшей задачей самовоспитания является повышение способности понимания внутренних пружин общения.

Предположим, вас спрашивают: «Который сейчас час?» или: «Вы не слышали прогноз погоды на завтра?» Смысл, заключённый в этом единичном действии общения, может быть различным. Может быть, студент интересуется погодой в связи с завтрашним кульптоходом? Или он хочет просто поговорить с вами, так как страдает от скуки и одиночества? Может быть, у него тревога перед экзаменами? Возможно, он хочет перевести разговор на обсуждение его вчерашнего выступления на семинаре и услышать ваше суждение? Известно, какое из этих предположений верно. Успешность общения будет зависеть от проверки ваших предположений и того, принимаете ли вы его мотивацию общения. Чтобы судить о мотивах, надо знать, какие потребности поддерживают

общение. В любом случае ваши предположения о мотивах общения будут более правдивыми, если у вас имеются достаточно достоверные сведения о преобладающих потребностях и мотивах общения другого человека.

Мы сосредоточиваем внимание читателя на потребностях, а не на мотивах, так как последние чрезвычайно многообразны и тесно связаны с обстановками, и поэтому их описать трудно, разве что можно классифицировать, а этого недостаточно. Ещё средневековый философ Оккам говорил: «Не умножайте сущностей без нужды». Поэтому если мы сосредоточимся на мотивах, то они в качестве сущностей, объясняющих поведение, будут слишком многочисленны, чтобы легко ими оперировать для понимания. Число же основных потребностей ограничено, их несколько, и если их знать, то можно достичь понимания.

Можно говорить о достигающем, или преобладающем, поведении или о поведении, ориентированном на престиж, безопасность или самоутверждение через власть над другим. В этом случае мы используем в качестве объясняющей сущности хорошо отработанные психологической наукой понятия потребностей в престиже, безопасности, доминировании. В этом случае мы лучше понимаем простой факт, что общение может быть вызвано самыми различными потребностями. Общение может повышать наш престиж или стремление к самоутверждению, доминированию над другими; в общении мы спасаемся от гнетущего чувства одиночества, общение снижает напряжение и страх перед неизвестностью; вступая в контакт, мы обнаруживаем свои неповторимые качества, можем доказать себе лучше, чем на самом деле, или хуже чем есть; через общение мы чувствуем заботу других и сами можем оказать покровительство и помощь; в общении развивается человек, расширяется его кругозор, и именно в общении мы в состоянии наиболее полно насладиться красотой окружающего нас мира и красотой человека.

Достигающая личность направлена на успех. Лежащая в основе большинства её устремлений потребность в достижениях увлекает личность в общение, чтобы усилить и способности других людей использовать или в качестве опоры, или чтобы пережить успех совместно. Мы любим разговаривать, обсуждать свой успех в не меньшей мере, чем неудачу. Нетрудно установить, что часто нашим стремлением к общению управляет переживание успеха, которое состоит из отклика сравнения настоящих и прошлых итогов какой-либо деятельности. Это сравнение вызывает приятные переживания, представляющие собой реминисценцию тех одобрений, наград за успех, которые мы имели ещё в детстве. Если меня любили сильнее и восхищались мной за то, что сегодня башню из кубиков я собрал лучше, чем вчера, и если я хорошо различал, чем отличалась вчерашняя башня от сегодняшней, то я приобрёл способность быть чувствительным к малейшей успешности, и не нужно удивляться тому, что иногда успех радует меня больше, чем само общение.

Ситуации неудачи мне легче переживать в общении, так как мои товарищи будут разделять те приёмы психической защиты, которые свойственны мне. Например, мы можем дружно осудить тот учёный совет, который воздержался в присуждении мне учёной степени на основе представленной работы. Из этого примера вытекает, что общение выполняет ещё и защитные функции. Однако всё зависит от того, с кем я общаюсь. Переживание неудачи может стать невыносимым, если мне будет заметно, что мои друзья очень плохо скрывают злорадство, порождённое длительно сдерживаемой завистью.

Поэтому для понимания общения надо знать потребности, действующие через него.

Потребность в *престиже*. Когда человек, вступая в общение, надеется выразить свои личностные качества через признание, восхищение, положительные оценки со стороны другого человека, первый удовлетворяет потребность в престиже. Мы часто в общении ищем признания наших способностей и, не найдя его, бываем огорчены, а иногда разочарованы и даже агрессивны. Неудачи в одном заставляют нас искать признания в другом, и большей частью мы его находим в общении с людьми, склонными оценивать нас положительно.

Однако если эта потребность в нас гипертрофирована, то это может привести к потере друзей или к полному одиночеству. Ведь они почувствуют, что я только и жду, что они- будут восхищаться мной. Не каждому хочется играть такую роль, особенно когда я обижаюсь, если они не находят во мне положительных качеств. Значит, для гармонического общения наши потребности должны быть управляемы.

Потребность в *доминировании*. Это стремление оказывать деятельное влияние на образ мыслей, поведение, вкусы, установок другого человека. Если под нашим влиянием происходит изменение обстановки или поведения другого человека в желательном для нас направлении, то мы бываем удовлетворены. Одновременно с этим другой рассматривает нас в качестве человека, который берёт на себя тяжесть принятия решения. Поэтому наряду с потребностью в доминировании у некоторых людей есть потребность в *подчинении другому*. Эти потребности могут выступать и как факторы, нарушающие общение, если, например, в споре мы стремимся доказать свою правоту безотносительно к тому, правы мы или нет, или же принимаем решения и установок другого независимо от того, приемлемы они для нас или нет. Человек может вступать в общение и исключительно ради того, чтобы оказать влияние на другого, ради самого этого влияния. Если мы склонны поддерживать с ним общение, то нам придёт с ним всё время соглашаться, иначе будет противоречие. Если же мы оба стремимся к доминированию, то возможность разрешения противоречия, как правило, исключается, если не вмешается кто-то третий. Если ваш коллега, спрашивающий о прогнозе погоды на завтра, хочет вовлечь вас в общение, чтобы сегодня доказать вам то, что не смог доказать другим вчера, то мотивацией

его поведения является именно стремление к доминированию.

Потребность в доминировании при недостатке способностей для полного влияния способствует развитию *доминантности*, при которой человек получает удовлетворение не просто от влияния на другого, но при этом стремится обязательно преодолеть сопротивление, нежелание другого подчиниться. Иерархическая структура любой организации в соответствии с первой парадигмой управления делает возможной осуществление власти даже при недостатке способностей к этому, если используется соответствующий социальный механизм. Доминантность усиливает в доминировании садистическую компоненту, состоящую в наслаждении страданием другого, ибо сломленный человек всегда страдает. Неуправляемая потребность в доминировании деформирует общение, придавая ему односторонний характер.

Потребность в *аффилиции* проявляется в общении ради самого общения, ради поддержания тёплых отношений, устранения неудобства одиночества. Сильная аффилиация проявляется как неспособность человека быть одному. Он даже к экзамену не может готовиться один. Оказавшись в комнате один, человек стремится немедленно восстановить общение с помощью, например, телефона. В общении он бродит из комнаты в комнату, разговаривая о чём угодно, лишь бы общаться. Возможно, что он спрашивает прогноз погоды на завтра, чтобы просто поговорить. У студентов с сильной потребностью в аффилиции успеваемость иногда бывает ниже не потому, что у них меньше способностей к наукам, а потому, что они не могут самостоятельно устроить самообучение.

Потребность в *безопасности*, снятии напряжения, тревоги проявляется в том, что мы общаемся ради снижения страха, тревоги или внутреннего противоречия. Даже совсем незнакомые люди становятся более общительными в обстановке тревожного ожидания. В этих условиях, если вас спросят, каков прогноз погоды на завтра, то вероятнее всего мотивом общения будет желание снизить тревогу и напряжённость. Если же каждый раз такое снижение напряжения происходит успешно, то может выработаться навязчивое стремление к общению с кем угодно, лишь бы поговорить.

Техника удовлетворения потребности в безопасности чрезвычайно многообразна, она выражается в бегстве, нападении, притворстве, конформизме, неврозах, психосоматических симптомах и механизмах психической защиты. Блокировка любой потребности, любая угроза пробуждает потребность в безопасности. Мы должны научиться отличать подлинную потребность в общении от потребности в безопасности, которая удовлетворяется в общении.

Потребность *быть индивидуальностью* проявляется в стремлении к такому общению, при котором мы могли бы «прочитать» на лице, в речи и поведении другого человека признание

нашей неповторимости, уникальности, необычности. Эта потребность зарождалась ещё в младенческом возрасте, когда мать обращается с ребёнком как с единственным и неповторимым существом. Жажда быть неповторимым порождает стремление в общении с другими увидеть себя как единственное в своём роде для них существо. Вполне возможно, что, спрашивая, который сейчас час, ваш собеседник попытается перевести разговор на то, каковы его последние успехи в спорте или учёбе. Тогда мотивом общения является именно потребность быть оригинальным, единственным. Если вы это поймёте, то можете доставить вашему собеседнику несколько приятных минут, оставив в нём глубокие и тёплые впечатления о себе, удовлетворяя эти его ожидания. Для этого достаточно включиться в обсуждение того, «как это было оригинально и необычно по сравнению с тем, что мне приходилось видеть и слышать ранее», когда ваш собеседник станет переводить общение на разговор о своём успехе. Если же предмет разговора вам незнаком, в некоторых случаях достаточно просто внимательно слушать. Что-то более того, усомниться в достигнутом, включить его в обстановку неблагоприятного для него общественного сравнения.

Человек стремится быть индивидуальностью, и для этого ему приходится сопротивляться нивелирующему влиянию культуры, которая каждого из нас относит к определённой категории людей с готовыми программами отклика на категоризованные обстановки, возникающие в жизни. Это сопротивление, становясь привычным, и составляет основу потребности быть индивидуальностью, а иногда толкает к экзотичным поступкам ради того, чтобы быть «не как все».

Желание быть индивидуальностью всегда связано с восприятием самого себя глазами других, не более. Знаящий это не будет шокирован тем, что с ним общаются как с человеком определённой категории, так как он понимает, что это типичное реагирование в соответствии с требованиями культуры. Не следует предъявлять другим требование быть всегда конкретными и проявлять творчество в общении.

Потребность в *покровительстве* или заботе о другом проявляется в стремлении кому-то в чём-то помочь и испытать при этом удовлетворение. Эта потребность предполагает наличие потребности принять помощь, потребность в *помощи*. Потребность в заботе о другом социально значима и может быть удовлетворена лишь в том случае, если другой нуждается в помощи и принимает её. Вполне возможно, что некто другой, спрашивая, который сейчас час, хочет перейти к сообщению сведений, в которых вы очень нуждаетесь, так как из вашей вчерашней беседы он понял, что вам недостаёт этих сведений. Приняв его помощь, вы доставите ему глубокое удовлетворение, а отказавшись, произведёте впечатление человека с огромным сомнением. А может быть, он сам нуждается в помощи? Он слышал о вас и думает,

что вы можете ему помочь. Если у вас достаточно развита потребность в оказании помощи, вы получите не меньшее удовлетворение, воспользовавшись тем, что к вам обращаются за поддержкой.

Итак, потребность в заботе о другом, удовлетворяясь в различных обстановках, возникающих в течение жизни, постепенно вырабатывает альтруизм, человеколюбие. Для того чтобы проявить альтруизм, нужно кому-то обязательно дать облегчение, уменьшить его страдания, тревогу и беспокойство. Поэтому потребность в альтруизме, оказании помощи другому заключается в себе требование, чтобы были предметы этой помощи, страждущие, тревожные, больные. Поэтому, если потребность в оказании помощи развита чрезмерно, если она становится одной из форм самоутверждения человека, то естественно, что носитель этой потребности будет чувствовать себя неудовлетворённым и даже будет терять смысл своей жизни, если вокруг него не будет страждущих и неполноценных, нуждающихся в помощи. Я был знаком с семьёй, которую сотрясали противоречия до тех пор, пока муж основательно не заболел. Это дало возможность жене самоощущить себя в уходе и заботе, так как в ней была гипертрофирована потребность в оказании помощи другим. Когда же её муж "был совершенно здоров и не нуждался в помощи, она испытывала потерю смысла жизни.

Потребность в *познании* часто мотивирует общение, когда мы через другого человека желаем уточнить свои представления, расширить возможности своего мышления, узнать человека, его способности и состояния. Познавать другого можно только через общение. Точно так же познание самого себя осуществляется в общении. Знание того, каким я выгляжу в глазах другого, вносит большой вклад в самопознание. Когда человек рассматривается как источник определённой, нужных в данное мгновение сведений, то главным мотивом общения с ним становится потребность в познании. Например, общение с лектором в основном мотивировано познанием. Поэтому о лекторе мы судим по тому, как он удовлетворяет эту потребность. Если же наша потребность в познании не удовлетворена, то лектор нам не нравится независимо от других его достоинств. Например, он может быть хорошим семейником или альтруистом, но это не касается нас, если он не удовлетворяет нашу любознательность.

Многие стремятся поддержать общение посредством того, что могут рассказать что-то интересное. Эта установка порождает в некоторых случаях эрудитов, которые знают много обо всём, ловко пускают это знание в общение и становятся временно привлекательными личностями, «интересными». Однако мы быстро в них разочаровываемся, если в общении с ними не удовлетворяются другие наши основные потребности. Тот, кто накапливает эрудицию ради общения, поступает неразумно, так как знания прежде всего нужны для дела, а не для общения. Знание, не включённое в дело, остаётся мёртвым знанием. Ум эрудита пре«

вращается в клadeзъ мёртвых знаний, отягощающих его голову и препятствующих успешной деятельности.

Потребность в *красоте* также может мотивировать общение. Восприятие красоты музыки, художественного произведения, красоты окружающего нас мира даёт более сильные переживания, если происходит совместно, в общении. Восприятие красоты другого человека будет более полным именно в общении с ним. В его речи, мимике, движениях тела выражается духовная красота, которая остаётся невидимой без общения. Вас могут спросить «Который час?» только ради того, чтобы вы на это ответили, чтобы услышать ваш голос. Именно в общении, мотивированном красотой, наибольшее значение имеет его техника. Отработанная дикция, благозвучный голос, адекватная мимика и хорошие манеры сами по себе создают очарование.

Заметим, что мы дали далеко не полный перечень потребностей, вызывающих и поддерживающих общение.

Факторы, расстраивающие общение. Чем сложнее деятельность, тем труднее осознание и точная постановка её цели. В общении наши цели чаще всего выражены недостаточно отчётливо. Точно так же мы имеем недостаточно ясные представления о целях общения другого человека, особенно если он и сам их плохо осознаёт. Поэтому одним из главных факторов, расстраивающих общение, является неопределённость его целей.

Первым действием в развитии общения является приписывание другому тех или иных целей общения, принятие или отвержение его целей, а также создание собственных целей. Если этот процесс происходит несоответственно, неправильно, то общение расстраивается. Чего я хочу? Него он или она от меня хочет? Каким должен быть общий итог общения? От постановки этих вопросов, от ясного ответа на них зависит успешность общения.

Например, мы хотим позаниматься вместе, готовясь к очередному уроку. В данном случае цель общения отчётливо обозначена: мы должны, скажем, выполнить задание по программе или помочь друг другу в запоминании материала. Во многих же других обстоятельствах цели не определены отчётливо и не задаются обстановкой. Тогда строятся предположения о целях, которые или должны быть особо согласованы, или согласуются сами по себе обстоятельствами совместной деятельности.

У человека цели и мотивы общения могут не совпадать. *Если достигнуто согласие относительно целей, а мотивы, вовлекающие людей в деятельность, не скоординированы, то общение тоже нарушается.* Сначала это незаметно, но позднее общение расстраивается. Если у обоих учеников, которые захотели вместе позаниматься, обнаруживается преобладание мотивации доминирования, то несомненно порождается противоречие, поскольку никто из них не желает, чтобы его учили, каждый хочет учить другого. Другое дело, если бы стремление одного к оказанию помощи другому сочеталось с мотивацией принятия помощи. Общение в этом случае происходило бы гармонично. Поэтому успешность общения зависит от

того, в какой мере вступающие в него в состоянии правильно приписывать друг другу его мотивы и проверять правильность своих предположений.

Если всё идёт гладко, то мы не задумываемся о мотивах общения. Если же возникают препятствия и противоречия, мы невольно начинаем задумываться о мотивах другого, проверяем предположения о них и корректируем собственные ожидания и поведение. Следует иметь в виду, что *несоответственное приписывание мотивов партнёру дезорганизует общение.* Если я думаю, что мой партнёр по общению хочет оказать мне помощь, а на самом деле он стремится лишь показать свою эрудицию или превосходить, то напряжённость и неудовлетворённость в общении мне быстро покажут, что я ошибаюсь в приписывании этих альтруистических мотивов моему партнёру. Мне придётся или изменить свою мотивацию и принять его стремление к самоутверждению, или вовсе отказаться от общения. Если же я не смогу этого сделать, то возникнут противоречие и напряжённость. Поэтому *отсутствии гибкости мотивов, их жёсткая фиксация вызывают расстройство общения.*

Следующим фактором, вызывающим расстройство общения, является неадекватная техника общения. Этот предмет требует детального рассмотрения.

Отработка техники общения. Любая потребность, возбуждаясь, вызывает работу воображения, ведёт к активизации деятельности, включающей технику удовлетворения этой потребности. Так, достижение цели, вызванной потребностью в престиже, включает определённую технику удовлетворения этой потребности, вызывающую те или иные действия в партнере: положительную оценку моих достижений, восхищение мной. Способы, какими человек вызывает нужное ему поведение в партнере, собственно, и составляют эту технику, которой некоторые владеют хотя и бессознательно, но в совершенстве. Если, спросив о прогнозе погоды, студенту удалось вовлечь партнёра в обсуждение доклада, который он сделал вчера, то вполне естественно ожидать, что он захочет услышать суждение о том, как этот доклад был выполнен. Если у собеседника хорошее настроение и он настроен благодушно, то скорее всего ему придётся похвалить доклад. Всё, что при этом происходит, составляет именно технику удовлетворения потребности в получении признания, увеличении престижа.

Общение зависит от того, в какой степени нам удалось вызвать в партнере желательные переживания, стремления и виды поведения. На улыбку, как правило, отвечают улыбкой, на приветствие — приветствием, на вопрос — ответом. Если попросить товарища: «Улыбнись, пожалуйста, мне», ему трудно будет это сделать, а может быть, он даже и не сможет улыбнуться. Если же улыбнуться ему, то он по привычке в ответ улыбнётся, так как именно так научился откликаться на улыбку другого человека. Поэтому искусство общения состоит как раз в том, чтобы *непринуждённо вызывать в другом действия, поддерживающие общение.*

Нарушение этого правила встречается слишком часто, чтобы на это не обратить внимания. Когда мы предписываем другому, что делать, явно или скрыто, то инзанкой такой техники является применение первой парадигмы управления. Когда вы говорите другому: «Расскажите что-нибудь интересное», вместо того чтобы просто завести речь об интересующем вас предмете, то, встав на позицию другого, с очевидностью обнаружите, как вами применяется довольно утончённое насилие. Если он не сможет произвести желательное для вас поведение, то будет испытывать смущение тем, что не оправдал ваших ожиданий. Это в лучшем случае. А вероятнее всего он, принудительно вовлечённый в разговор, скажет какую-либо глупость, от которой ему будет стыдно. Если женщина говорит мужу: «Ты не любишь меня, потому что ты и ласки не дождёшься!» — то поведение мужа будет программироваться по-разному, в зависимости от того, что обычно следовало за такого рода высказываниями: или длительное обижённое молчание, или сцена ревности. Это опять насильственная схема управления. Женщины даже и в голову не пришли самой на мгновение стать ласковой, чтобы получить желаемый ответ. Ни одному животному не приходит в голову поменять парадигму насилия для вовлечения другого члена сообщества, например, в игру. Самой невоспитанной дворняжке не придёт в голову угрозами вовлечь другую в игру, поскольку она бессознательно, инстинктивно придерживается ненасильственной парадигмы управления поведением других членов своего сообщества.

Техника вовлечения другого в общение будет различной в зависимости от того, какая потребность пробуждается в данной обстановке, какие образы возникают в сознании партнёра по общению.

Каждая потребность имеет свою специфическую технику удовлетворения. Она вырабатывается большей частью бессознательно в повседневном общении и может быть соответственной или несоответственной, успешной или неуспешной. Она способствует удовлетворению потребностей, вызвавших необходимость общения.

С того мгновения как мы делаем предметом наблюдения собственную технику удовлетворения потребности, т. е. на первый взгляд неупловимые нюансы нашего общения, мы достигаем более глубокого понимания самого себя и создаём благоприятные условия управления и управления своей потребности. Надо исследовать свои влечения для того, чтобы ими управлять. Надо установить изъязыны в технике удовлетворения потребности, которые подчас вызывают обескураженность и напряжённость.

Главным путём здесь является самостоятельное изучение техники удовлетворения основных потребностей, которые вовлечены в деятельность общения.

Нужно наблюдать поведение других в общении и предполагать, какие желания скрываются за ним, проверять свои предположения. Если мы призываем предполагать, а потом обязательно проверять правильность наших предположений относительно поведения

людей, то в нас постепенно развиваются интуиция, предвидение, происхождение которых невозможно рационально объяснить.

Одним из факторов, расстраивающих общение, является *навязывание другому неестественных и не вытекающих из обстановки ожиданий*. Если вы хотите участия со стороны другого и одновременно демонстрируете свою силу, агрессивность, непримиримость и жёсткость, то даже человеку, склонному проявлять участие, трудно проявить его по отношению к вам. Если вы нуждаетесь в участии, то нужно, чтобы другой увидел, что вы в нём действительно нуждаетесь, и это способствует возникновению в нём дейст-вий и переживаний участия, заботы и покровительства. Если же вы демонстрируете силу и умение, показываете, что всё можете, то это, наоборот, способствует со стороны другого появлению откликов, направленных на поиск у вас помощи и заботы; если же окажется, что вы не можете оказать помощи, то вы разочаруете партнёра, который будет уязвлён в своих ожиданиях. Сказанное наводит на мысль о том, что искусство общения состоит в том, чтобы быть естественным, т. е. таким, каков вы есть. Это главный пункт в развитии техники общения. Любое отклонение от этого принципа в конечном счёте ведёт к нарушению динамики общения, разочарованию партнёра, обиде и неудовлетворённости.

Таким образом, *искусственно разыгрываемая роль неминуето приведёт к противоречию, если потеряется бдительность, и мы далее не в состоянии поддерживать эту роль*. Психологи нашли, что среди мужчин, имеющих внешность, которая в условиях современной культуры рассматривается как эталон мужества, силы воли, самодисциплины (крепкие челюсти, выдающийся подбородок, пронизывающий взгляд и т. п.), нервное истощение встречается чаще, чем среди тех, кто не имеет таких внешних признаков. Объяснение этому находят в том, что им в жизни, в общении постоянно приходится играть роль, соответствующую ожиданиям других, что требует большего чувственного напряжения и постоянных усилий, которые не могут не вести к истощению нервной системы.

Быть естественным в общении — одна из труднейших задач. Этому постоянно мешает процесс *общественного сравнения самого себя с другими, приписывание себе качеств, которые, как нам кажется, приписывают нам эти другие*. Если искажение происходит в неблагоприятную сторону, то это дезорганизует общение. Такого рода направленность смотреть на себя через кривое зеркало, искажающее в неблагоприятную сторону, получила название «комплекса неполноценности». Для человека с этим комплексом не имеет значения, как на самом деле на него смотрят другие. Он сам отрицательно оценивает себя. Имея такой комплекс, трудно совершенствовать технику общения. Поэтому единственно правильным путём совершенствования техники общения в этом случае является полная поглощённость общением, его целями и мотивами, реагирование не на воображаемые признаки поведения другого, а на действительно осуществляемые действия партнёра.

Однако в жизни всё сложнее. Наше общение расстраивается прошлым неблагоприятным опытом общения не меньше, чем ошибками, которые мы допускаем в данное мгновение. Если определённые обстановки и общение с той или иной категорией людей в прошлом сопровождались неприятными переживаниями, то когда мы снова оказываемся в такого рода обстановках, мы ощущаем напряжённость безотносительно к тому, что представляет эта обстановка в данное мгновение. Возникают чувственные препоны, препятствующие общению, иногда просто делающие его невозможным. Так, обстановка оценивания человеком может породить тревогу и напряжённость, и это проявляется в полной мере на экзаменах или в любой другой обстановке, в которой мы себя рассматриваем как предмет оценивания.

Совершенствование техники общения не может происходить в уме. Оно требует практики. Однако те чувственные препоны, которые мешают становлению искусства общения, должны быть устранены путём аутотренинга. Напрасно было бы отрабатывать хорошие манеры в поведении или внимательность к другому, если вы чувствуете свою малоценность или чрезмерно застенчивы.

Сердцевинной развития техники общения является способность к управлению собственными переживаниями. В основе чувственных препоны и других сил, расстраивающих наше поведение в отношении к другим, являются те переживания, которые возникают в общении. Зависть, тщеславие, гордость, вспыхнув в ходе общения, когда мы непроизвольно совершаем действия общественного сравнения себя с другими или с партнёром, немедленно вызывают переживания и состояния, которые не разделяются другим или, наоборот, передаются путём заражения, что может привести к совершенно неожиданным итогам. Гордясь, мы можем индуцировать в партнёре зависть и соответственно скрытую агрессию против себя, и наоборот, завидуя другим, поддерживаем злорадство или тщеславие в партнёре, которые нас ещё больше шокируют и обескураживают, в то время как мы ждём сочувствия по поводу того, что у нас хуже, чем у другого.

Если в ходе общения усиливаются стыд или чувство вины, то включают защитные действия или агрессии, или бегства, которые в конечном счёте не улучшают общения и не разрешают сложности. Ведь тогда уход из обстановки или избегание обстановок, связанных с чувственными препонами общения, также не могут устранить трудности, так как такого рода барьеры имеют тенденцию генерализоваться, обобщаться, переноситься на новые и новые обстановки. Эта генерализация происходит вследствие действия патогенного мышления, ведущего к отрицательному самоподкреплению образов травмирующих обстановок.

Всё сказанное является основанием для выведения основных правил совершенствования самоанализа и техники общения.

Правило 1. Любое действие общения следует рассматривать с точки зрения ответа на вопрос, какого рода потребности находят удовлетворение в этом общении. Какие мотивы его поддерживают

и придают ему смысл? Именно с этой точки зрения следует исследовать в памяти прошлое общение. Такой анализ расширяет наше представление о мотивах общения и совершенствует его опыт.

Правило 2. Контролируй свои потребности, удовлетворяемые в общении. Чрезмерная потребность, например, получить признание может сделать тебя смешным и странным. Следует помнить, что отслеживание потребностей не снижает наслаждения от их удовлетворения.

Правило 3. Ясно и отчётливо определяй цели общения, как свои, так и партнёра. Вопросы: «Чего я хочу? Чего хочет он?» — требуют точного ответа.

Правило 4. Приписывая мотивы, цели общения другому, проверяй их, и если они не согласуются с действительными признаками поведения партнёра, отказывайся от данного предположения и выдвигай другое. Мотивация общения гибка и изменяется не только от обстановки, но и в зависимости от личности человека, которого ты вовлекаешь в общение. Не повторяй ошибки глупой кокетки, которая в любой обстановки всем мужчинам приписывает мотивы поухаживать за ней и, конечно, выглядит смешной.

Правило 5. Изучай способы удовлетворения потребностей, описанных в данной книге, как они проявляются в твоём общении и в поведении других, особенно значимых для тебя людей.

Правило 6. Не навязывай другому свои шаблоны поведения и свою мотивацию, совершая те действия, которые у партнёра вызывают желательные для тебя отклики. Твои действия должны быть стимулом к действиям твоего партнёра.

Правило 7. Стремись быть естественным и не принимай на себя роль, которую трудно исполнить. Для этого надо быть правдивым не только перед партнёром, но прежде всего перед самим собой.

Правило 8. Признавай себя неповторимым и уникальным существом, интересным для общения. Этому есть все основания. Каждый из нас представляет собой конфигурацию многих черт личности, и любого из нас невозможно сравнить с другим одновременно по всем чертам. А сравнение по отдельной черте не даст оснований для выводов о том, кто из нас в целом лучше, кто — хуже. Только узость сознания при фиксации его на отдельном свойстве приводит к такого рода сравнению.

Правило 9. Следует помнить, что искусство общения полностью исключает решение его задач с помощью силы и навязывания. Любое насилие в общении порождает не ответное удовлетворяющее действие общения, а защитное поведение партнёра, что приводит к отчуждению людей. Поэтому партнёры должны соответствовать целям и задачам общения и иметь желание к такому общению. Это правило предусматривает применение второй, ненасильственной Парадигмы управления общением, неведением другой.

Сформулированные правила многочисленны, но это не препятствует

их применению, поскольку они применяются не одновременно. Правила 2, 5, 8, 9 не относятся к конкретной обстановке, а скорее подходят для размышлений об общении и о самом себе. Следует также иметь в виду, что общение — это не просто применение правил, а живой процесс, который осуществляется сам собой, если мы в него вовлечены. Однако правила будут полезны для понимания общения и его трудностей. Всегда можно попытаться неудачу, установив, какое правило нарушено. Это уже кое-что стоит.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОВОСПИТАНИЯ

Важно уяснить закономерности выработки тех или иных личностных качеств. Но не менее важно уметь правильно построить свою жизнь, чтобы с наименьшими усилиями могли использоваться эти закономерности. Приводим наиболее важные рекомендации.

Постановка целей самовоспитания. Важно отчётливо уяснить для себя, какие черты характера должны быть выработаны в первую очередь. Выработанные черты должны быть органически связаны между собой. Напрямую меры оздоровления должны сказываться на работоспособности и тем самым формировать оптимистическую установку на трудовую деятельность.

Чтобы действительно убедиться в правильности и обоснованности поставленных целей, стоит обсудить программу самовоспитания с близкими людьми. Они могут дать полезные советы. По крайней мере важно знать, как они вас будут воспринимать и как относиться к вашей программе. Это поможет уточнить наши представления о самом себе, которые искажаются под влиянием защитных механизмов психики. Суждения других могут помочь заметить и устранить эти искажения. При этом можно задать вопросы сами к самому себе. Действительно ли вы таковы, каким кажется другим?

Какой парадигмы управления вы придерживаетесь с теми, кто выше вас по социальному положению, каким образом влияете на них и на тех, кто ниже вас по рангу, кто вам подчинён? Какой схемы управления придерживаетесь по отношению к жене, мужу, детям, родственникам? Если в одних случаях вы применяете первую парадигму, то почему вторую к другим, например к начальству?

Умеете ли вы в общении создавать у партнёра переживание его значимости и нужности? Соответствуют ли ваши мнения о себе действительности? Верно ли, что вы не склонны к самоутверждению за счёт других?

Программу самовоспитания желательно обсудить с психологом, а если программа связана с достижениями гигиенических, оздоровительных целей, то с врачом. Целесообразно познакомиться с соответствующей литературой по самовоспитанию, с жизнеописанием замечательных людей, уделявших

много внимания проблеме самовоспитания.

Найди наставника. «Если есть ученик, учитель найдётся», — говорят на Востоке. В этом изречении заключён глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Кто же хочет учиться, найдёт учителя. Человек — существо общественное, общественное. Личность вырабатывается в ходе взаимодействия с другими. Сначала мать, отец и другие члены семьи, потом детский сад, сверстники по играм, соученики, учителя школы, коллеги по работе или члены студенческой группы, друзья — словом, все, с кем мы имеем дело, постоянно или временно оказывают влияние на создание нашего Я. Причём это влияние тем больше, чем значимей для нас эти люди. Значимый, компетентный человек может оказать огромное влияние. Он становится наставником. Поэтому в выполнении программы самосовершенствования наставник имеет исключительное значение. Именно наставник, полностью разделяя вашу программу самовоспитания, и может оказать наиболее действенное влияние на вас. Наличие наставника не устраняет самовоспитания, а, наоборот, делает его более успешным.

Моральная поддержка окружения. Благоприятное отношение окружающих помогает осуществлять цели самовоспитания. Нужно стремиться к тому, чтобы близкие, друзья, домашние поддерживали вашу программу, радовались успехам, с пониманием относились к сложностям, неизбежно возникающим при её выполнении. Ведь даже сегодня человек, бегущий по бульвару трусой, вызывает порой недоумённые взгляды. Поддержка членов семьи и добрых знакомых особенно эффективна, если они озабочены с деталями программы. Кроме моральной поддержки, они могут оказывать чисто организационную помощь: напомнить, помочь освободиться от каких-либо дел, подменить и т. д. Целесообразно создать небольшое сообщество, например клуб любителей бега, туризма. Однако лучше всего включиться в уже действующую группу. Правда, для работы над такими чертами личности, как отработка техники общения, усиление интуиции, совершенствование памяти, повышение самообладания, труднее подобрать сообщество. Но тем не менее заинтересованное общение способствует положительному эмоциональному подкреплению малейших достижений.

Наиболее благоприятным и простым делом является организация группы по физической культуре. Однако при этом не обязательно стремиться стать чемпионом или соревноваться друг с другом. Нужно соблюдать принципы, изложенные в этой книге.

Соревнование. Соревнование в самовоспитании не должно превращаться в борьбу за первенство. Каждый продвигается в соответствии со своими способностями и целями. Дух нездорового, болезненно переживаемого соперничества противоположен в работе над собой. Он часто оказывает губительное действие на эмоциональный фон деятельности по самосовершенствованию.

Каждый из нас уникален и неповторим, и ценность каждого человека в его индивидуальности. Принимайте другого человека таким, каков он есть, в сумме его достоинств и недостатков, ищите в нём положительное. Так же относитесь к самому себе. Многие стоят на такой позиции: «Если что-либо делать, то делать лучше всех. Но я не смогу этого достигнуть. Тогда лучше ничего не делать». Эта позиция ложного самооправдания — прямой путь к движению по наклонной плоскости. *Сравнивайте себя с самим собой.* Истинной является установка: «Я сегодня это делаю лучше, чем вчера, а завтра сделаю лучше, чем сегодня. Помогаю тем, кто ещё не может делать так, как я. Радуюсь, если у кого-то лучше, чем у меня, учусь у них».

Если вы превзошли других в чём-то, то это может свидетельствовать о том, что у вас больше резервов для успеха, или о том, что у других этих резервов меньше. И ничего более. А в этом нет оснований для гордости и самовлечения.

Самообязательство. В соответствии с выработанными целями само-совершенствования нужно принять обязательство. Оно должно быть полным и выполнимым на уровне оптимальной трудности, так, чтобы исполнение требовало усилия на грани приятного, а не превращалось в тотальное подчинение всей личности данной цели. Это обязательство может быть закреплено в программе самовоспитания с указанием приблизительных сроков выполнения. Если с вашей программой знакомы близкие, товарищи или наставник, то это создаёт мощный стимул к её выполнению. Однако если некоторое обязательство оказалось невыполненным, не следует огорчаться и винить себя. То, что помешало его выполнить, видимо, было существенным, и вы не учли всех своих возможностей и обстоятельств. Ни одно обязательство не должно превращаться в самоцель.

Самоприказ. В некоторых случаях возникают различного рода искушения, мешающие выполнить действия, предусмотренные программой. Тогда следует приказать самому себе сделать нечто во что бы то ни стало, скажем, зарядку, или выполнить какой-то фрагмент работы. Однако не следует злоупотреблять самоприказом, так как любой приказ есть усилие над самим собой. Поэтому человек, постоянно пользующийся самоприказом, выработывает в себе не какие-то новые черты, а только одну: способность успешного насилия над самим собой. Обычно к самоприказу часто прибегают люди, которые в детстве подвергались суровой дисциплине и тотальному принуждению, из которого не было выхода. Воспроизводя во взрослом состоянии обстановку своего неблагоприятного детства, они быстрее достигают эффекта. Но следует помнить, что маленькое насилие сегодня потребует большого принуждения завтра, самопринуждения. Чтобы избежать такого рода эскалации насилия применительно к самому себе, нужно «под-сластить пилюлю».

Задача состоит в том, чтобы соединить желания с нужным, необходимым и полезным. Человек, который с удовольствием де-

лает зарядку или бегает трусцой, достиг неизмеримо большего, чем тот, кто каждый раз с усилием заставляет себя бегать быстрее и дольше. Несостоятельность глубокого применения метода самоприказа демонстрируют люди, достигшие высоких итогов в спорте путём систематического и усиливающегося насилия над собой. Когда же они перестают быть чемпионами или по какой-либо другой причине их дух ослабевает, то они перестают даже делаться зарядку. Поэтому самоприказ — частный метод, который должен применяться ограниченно.

Применяя самоприказ, следует иметь в виду, что вы пользуетесь пер-вой, насильственной парадигмой управления самим собой. Это может быть только тактическим приёмом, а не стратегией. Например, вы можете заставить себя приступить к работе, которую сейчас и здесь не хочется делать. Однако усилие принуждения должно быть на грани приятного, чтобы далее было легко войти в работу и начать получать от неё приятные переживания, что отменяет принуждение. Так — применительно к любому делу, которое вам не хочется начинать. Не следует немедленно набрасываться на дело, как вы кидаетесь в холодную воду. Иногда правильное размышление, в котором вы находите много приятных оттенков в предстоящем деле, меняет вашу парадигму управления самим собой. Это правильное размышление, в котором вы предвосхищаете приятные вещи, устраняет принудительный характер сложившихся обстоятельств.

Но если мы вовлечены в ложное размышление или испытываем сильные чувства, то обычно теряем самоотслеживание и становимся придатком своих мыслей. Это плохо. Один римлянин, чтобы не забываться, поручил своему рабу каждый раз, когда он начинает сердиться или болтать лишнее, бить его по голове надутым бычьим пузырём, наполненным сухим горохом, что ему напоминало о самоконтроле, чтобы он не забывался. Однако мы можем функции этого раба передать предметам из окружения, которыми манипулируем или на которые наталкиваемся или пользуемся. Но для этого мы должны выработать для себя особые стимулы. Стимулы-орудия. Наша память подчиняется нашим целям и потребностям, которые возбуждаются в данное мгновение. Увлечённые одним делом, мы забываем о других. Так, решая головоломку, можно забыть о лекции, к которой нужно быть готовым. Представьте себе, что вы узнаете за полчаса о том, что в расписании лекций стоит ваша, и для того чтобы доехать до института, у вас осталось всего десять минут! Запись об этой злополучной лекции была сделана в записной книжке, но вы туда не заглянули (не хотелось лезть в карман). Ничто другое вам не могло напомнить об этом. Наша забывчивость объясняется просто: не было ни одного стимула, который бы привёл в движение вашу память о предстоящей лекции. Поэтому, чтобы такое не повторялось, приходите выработать такую систему стимулов, которая напоминала бы не только о предстоящих делах, но и о правилах саморегуляции и принципах самовоспитания. Для этого лучше использовать

не записную книжку, а предметы, которыми мы пользуемся, и превратить их в знаки для памяти.

В некоторых случаях в качестве средства, напоминающего о ваших задачах самовоспитания, можно использовать предмет, которым вы чаще всего пользуетесь. Скажем, авторучка с надетым кольцом из пластмассы может быть вашим мнемотехническим знаком с таким, например, значением: «Увидев кольцо, я вспомню, что мне нужно сделать то-то и то-то». Поскольку кольцо вы пользуетесь часто, то она будет напоминать о действии или установке, которую следует вызывать, скажем, формулу самовнушения или какое-либо правило из вашей системы самовоспитания. Ваш галстук может стать знаком, приводящим к жизни ответ на вопрос: «Что же я должен взять с собой, прежде чем выйти из дома?» Взгляд на портфель должен напомнить о том, что я должен туда положить и что я должен успеть сделать на пути к месту своей работы.

Чтобы добиться того, чтобы вещи вам служили, нужно воспользоваться закономерностями мнемических действий, о которых мы уже писали. То, что вы намерены сделать, следует при запоминании ассоциировать, например, с вашим портфелем, или с дверной ручкой вашего рабочего кабинета, или с рабочим столом, в зависимости от ваших обычаев. Для этого нужно использовать ассоциации по сходству или по контрасту, в зависимости от того, что вам больше подходит. Я, например, выработал ассоциацию между образом любого человека и необходимостью применять не первую, а вторую парадигму управления поведением в виде краткой формулы: «Пусть он это захочет сделать!»

Эти выработанные нами знаки могут использоваться не только для вызывания мнемических откликов, воспоминания, но и для создания предположения к определённым психическим состояниям, например к состоянию покоя и мира, состоянию отрешённости и отстранения от стимулов, готовности погружения в деятельность, в состояние вдохновения. Эти знаки-образы следует сочетать с соответствующими состояниями в воображении или с действительными состояниями, которые иногда возникают. Создание такого образа проходит два этапа: первое — отыскание образа из прошлого опыта; второе — усиление этого образа путём подкрепления его переживанием действительных состояний. Желательно также этот образ связать с именем, чтобы мы могли произвольно его называть. Вы сможете управлять в какой-то степени вашим вдохновением, если создадите для себя привычный стимул для вдохновения.

Опыт каждого из нас неповторим. Стимул вдохновения для одного не будет таковым для другого. Всё зависит от того, в какой обстановке вы испытali состояние необыкновенного подъёма. Вспомните эту обстановку, постарайтесь воспроизвести её в представлении как можно подробнее, вплоть до мельчайших деталей, и постарайтесь восстановить также и переживания, имевшие место в то мгновение. Если это повторится несколько раз, то потом

заметите, что после воспроизведения этой обстановки вы быстрее входите в работу и быстрее появляется вдохновение. Хочется предупредить, что на этот раз нужно не вызывать вдохновение, а просто погрузиться как можно полнее в работу, вдохновение же само придёт. Итак, вспомните обстановку, в которой вы испытывали необыкновенный прилив вдохновения. Представьте её отчётливо, обозначьте кратким словом. И потом в нужный момент представьте эту обстановку и максимально сосредоточьтесь на ней. Всякий раз, когда вас охватывает вдохновение, вызывайте этот образ. Таким образом вы «выращиваете» внутренний стимул-орудие, вызывающий состояние вдохновения и радость творчества. Подобным образом следует разрабатывать стимулы, вызывающие успокоение, снимающие напряжённость и тревогу.

Выработка такого рода стимулов-орудий, позволяющих управлять психическими состояниями, облегчает вхождение в работу, прекращает импульсы к нежелательному действию, тормозит неуместную в данное мгновение потребность, облегчает психическую саморегуляцию.

Ещё раз напоминаем об извлечении пользы из радостей и неприятностей. Радости, которые мы испытываем в жизни, оказывают положительный эффект тем, что улучшают настроение, кровообращение, общий тонус нервной системы. В общем радость улучшает наше здоровье. Плохо, когда наши радости остаются нейтральными к нашей программе самосовершенствования. А ведь многое зависит от того, что мы перед этим сделали, о чём думали. Если было что-то хорошее, то мы стали лучше, если плохое, то хуже. Нужно так устроить нашу жизнь, чтобы радости способствовали самосовершенствованию. Так, вспомним пример с учеником, сбавившим с урока и получившим от этого сильные и приятные впечатления. Конечно, он усилит в себе тенденцию быть недисциплинированным; если это происходит часто, то вредное влияние радостей, полученных после действия недисциплинированности, станет угрожающим для его личности. И наоборот, если его радости сочетаются и идут после действий выполнения долга, то каждое такое эмоциональное переживание укрепляет его чувство долга. От каждого из нас зависит, будем мы улучшаться от получаемых радостей или ухудшаться.

В деле самовоспитания очень важен принцип *опоры на положительные переживания*. Каждый шаг в достижении цели должен быть не только достижением, но и приятным, любое действие должно быть связано с предвкушением удовольствия, которое действительно наступает после его исполнения. Напомню ещё раз, что любое удовольствие можно использовать в целях самовоспитания. Если, например, вы произвели уборку или сделали великолепную зарядку, то чашечка любимого вами чая с лимоном может стать наградой за это. После хорошо исполненного дела можно вслух или даже письменно похвалить себя.

Один мудрец делил людей на две группы по их способности или неспособности учиться на своих несчастьях. Напоминаю читателю,

что в самовоспитании обращение неприятностей в пользу не менее важно, чем правильное использование радостей. При ближайшем рассмотрении большая часть неприятностей и страданий является итогом нашего собственного поведения. Разгильдяйство и безделье, неаккуратность и безответственность, отсутствие любви к другим, враждебность и подозрительность. Приводят часто к такому состоянию, которое мы называем неприятностью. Понимание действительных её причин, отказ от самооправдания имеют серьёзное воспитывающее значение.

Механизм воздействия страдания на человека достаточно сложен. Если какое-либо поведение, образ обстановки сочетается с неприятным состоянием, то предшествующее поведение скорее всего будет подавляться. Неприятности, происходящие после, скажем, деятельности учения, способствуют подавлению этой деятельности. Ученик с неразвитой способностью к самонаблюдению связывает неприятности, происходящие с ним на занятиях, с деятельностью учения вообще. «Если бы я не учился, то у меня не было бы этих неприятностей», — думает он. Такие мысли, связывая процесс учения с отрицательным подкреплением, способствуют отрицательному отношению к учению. Правильнее было бы неприятности ассоциировать с действительными их причинами, которые имели место ранее: пропуски занятий, предпочтение развлечений выполнению долга, отсутствие усидчивости, разгильдяйство и распушенность. При правильном осмыслении неприятностей они будут способствовать подавлению этих недостатков поведения и характера.

Человека с гипертрофированными защитными механизмами неприятности ничему не учат. Думаю, что у читателя при неприятностях не будет желания обвинять других и полностью оправдывать самого себя. Ведь такой способ мышления чреват опасными направленностями, проявляющимися в убеждении, что личные неприятности являются следствием злокозненных действий окружающих.

Особую пользу мы можем извлечь из переживания неприятных эмоций. Если мы обиделись, то интроспекция обиды даёт представление о себе как носителе готовых схем, которые мы накладываем на поведение других и жёстко его программируем. В состоянии обиды мы приобретаем опыт принимать других в их действительности и учимся прощать близких. В стыде я получаю прекрасную возможность познать скрытую до поры неосознаваемую часть моей Я-концепции, чувствительность моей «самости», приобретаю опыт принимать себя таким, каков я есть. Более того, через собственный стыд я осознаю некоторые собственные черты, в особенности защитные механизмы ума. Через переживание вины понимаю то, как отключаются на обиды, которые сам же наношу, и начинаю понимать ожидания других, ориентированные на меня, как они понимают мою роль и как воспринимают мою индивидуальность. Стараясь уменьшить чувство вины, я учусь просить прощения даже в тех случаях, когда и не виноват, но знаю, что обидел

другого. Через переживание зависти могу обнаружить степень своего тщеславия и гордости и в особенности те пункты общественного сравнения, к которым я особенно чувствителен. Переживание разностороннего сравнения даёт мне представление о развитии моих конкретных потребностей и того, в какой степени я являюсь придатком, рабом своих желаний. Мои переживания за других, обида за близкого, стыд за жену, или мужа, или детей, за свою профессию указывают на степень моего отождествления с близкими, на причастность моего Я.

Хочу обратить внимание читателя на то, что действительное переживание переживания ничему не учит, кроме того, что создаёт защитное поведение: не обижай, не делай того, что стыдно и что вызовет чувство вины, старайся преодолеть зависть путём самосовершенствования, не делай этого, потому что будет страшно. Самое большее, что делает переживаемая эмоция, — это то, что она крепче влетает в ткань культуры и жёстче внедряется в душу программы культурного поведения. Простое переживание переживания не ведёт к самопознанию и самосовершенствованию по пути индивидуации, оно ведёт по пути закрепления культурного шаблона, запечатления в вас типовой личности. Не более. Это делает вас хорошим роботом, автоматом.

Самопознание происходит не в ходе переживания чувства, а при размышлении в итоге переживания. Если человек мыслит при этом патогенно, то эти переживания не являются толчком к самопознанию. Если же человек размышляет над своими переживаниями саногенно, то не только происходит самопознание, но и возрастает способность к управлению эмоциональной жизнью, способность отслеживать умственную деятельность, порождающую эмоцию. Именно в этом смысле мы говорим об извлечении пользы из переживания эмоций обиды, вины, стыда, страха, зависти, тщеславия и гордости.

Об итогах деятельности. Любая деятельность направлена на достижение определённой, заранее поставленной цели. Поглощённость целью пробуждает силы, организует знание, повышает чувствительность к сведениям, необходимым для воплощения плана деятельности и регулирования управления ею. Ученик может усматривать в качестве цели удовлетворение потребностей, не имеющих отношения к содержанию учебной деятельности. Например, изучать учебник можно ради успешной сдачи экзамена, или ради повышения своего престижа, или ради избегания неприятностей. Взрослый может стремиться скорее к славе, а не к удовлетворению работы. Он может быть полностью поглощён вознаграждением, а не содержанием своей работы.

Мотивы такой деятельности «привязывают» человека не к процессу, а только к итогу труда, так как он связывает с достижением цели удовлетворение «параллельных», косвенных относительно труда потребностей (в престиже, безопасности, успехе, признании, доминировании над другими и т. д.). Эта мотивация неминуемо порождает беспокойство по поводу того, в какой степени

достигнута цель удовлетворит его ожидания, связанные с многочисленными мотивами, среди которых, правда, нет мотивов самого прощания труда.

Такого рода отчуждение от действительного содержания деятельности не может не подавлять развитие способностей человека, препятствовать внутреннему согласию. Отчуждение человека от труда происходит не потому, что общество делает его частичным человеком, исполнителем функции, а потому, что он полностью принимает программу общества, направленного на успех («больше и лучше») во что бы то ни стало, и парадигму управления, культивируемого миром. Приняв формулу: «Пусть неудачник плачет!», каждый из нас подвергает себя отчуждению и отрывает мотив деятельности от содержания, сам разрывает себя. Этому способствует распространённый стереотип: «Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя!» Этот стереотип верен для тех, кто его разделяет. Однако освоивший саногенное мышление, научившийся отделять от себя стимулы и рассматривать их, применяющий парадигму ненасильственного управления собой и другими, знающий строение своих эмоций и влечений вполне может быть в обществе, быть полезным для общества и одновременно быть свободным от огромного количества культурных стереотипов, быть внутренне свободным.

Отчуждение происходит не от того, что вы делаете частичную работу и вам за это платят деньги. Деньги — удивительное и великое изобретение человека, повышающее его мощь и свободу. Ведь если бы не было денег, то мне пришлось бы для того, чтобы поесть, делать всё, что для этого надо, что уничижило бы меня как психолога, в то время как мне достаточно заплатить официанту за его услуги. Отчуждение происходит оттого, что эта частичная работа мне не нравится — и отсюда я поглощён её плодами и деньгами и не могу поучить радость от того, что делаю. В этом повинно не общество, не капитализм и не социализм, а я сам, находящийся во власти культурных стереотипов и извращённых мотивов моего труда, над которыми мне не нашлось времени поразмыслить саногенно.

Сколько мотивов деятельности, столько и оснований для опасений! Страх, тревога, беспокойство снижают успешность как учебной, так и практической деятельности. Привязанность к итогам труда делает вовсе невозможным творческий труд. Поэтому для достижения полной поглощённости самим процессом деятельности необходимо внутренне отказаться от ожидания таких её итогов, как повышение престижа, получение вознаграждения, оценки со стороны других. Этот отказ способствует пробуждению высших психических сил человека, его таланта и способностей. Поэтому мы стремимся к неприязнанию будут возникать чаще.

Подведение итогов самосовершенствования. Любая деятельность регулируется и управляется благодаря обратной связи.

Если «внутренние» итоги самовоспитания растут, то усиливается мотивация деятельности.

Усиление стремления, желания самосовершенствования — одно из наилучших желаний человека. Оно лежит в основе потребности в самовосполнении, т. е. развёртывании скрытых в человеке возможностей. Кто я есть? Каково моё назначение? На что я способен? Вот вопросы, ответ на которые может быть получен в практической работе самосовершенствования. Многие психологи считают потребность в самовосполнении одной из ведущих в иерархии потребностей человека.

Проверка итогов своей работы создаёт сильное положительное эмоциональное переживание и подталкивает деятельность самосовершенствования. Если человек узнал, что в данное мгновение, уровень его способностей выше, чем в прошлом, черты его характера изменились в благоприятную сторону, его самочувствие лучше, работа выполняется быстрее, точнее и успешнее, чем вчера, если в какое-то время преобладает оптимистическое настроение и нет тревоги и напряжённости при мысли о том, что предстоит какое-либо ответственное дело, и если в напряжённой обстановке он может действовать спокойно, осмыслительно и уверенно, если опасности не пугают, а рассматриваются как вызов и человек с интересом идёт навстречу им как к испытанию на прочность, используя их как упражнения по самосовершенствованию, предвляемые жизнью, то всё это не только повышает уровень мироощущения, но и даёт новый импульс к самосовершенствованию. Поэтому для успеха самовоспитания необходимо *регистрировать свои итоги*. Так, человек, страдающий боязнью социальных контактов, получит достаточно сильный стимул, узнав, что по соответствующей шкале, скажем интроверсии, его показания стали более благоприятными. При самовоспитании желательно проходить периодические обследования у психолога. Установлено, что обращение человека к психологу в целях самопознания и самовоспитания является признаком эмоциональной зрелости и серьёзного стремления к самосовершенствованию.

Следует при этом иметь в виду, что сам психолог является плодом культуры, в которую вы и он влетены, и он тоже подвержен жёсткому программированию культурными стереотипами, хотя в значительной степени освобождает себя, поскольку вынужден заниматься исследованием человека. Поэтому он может способствовать вашему самопознанию, однако не может обеспечить его без вашего усилия, порыва к постижению. Психолог поможет вам взглянуть на себя не только глазами других, но и со стороны действительности.

Лишь эмоционально и социально зрелый человек может беспристрастно взглянуть на себя со стороны. Зрелый человек свои успехи и неудачи рассматривает в контексте своих поступков, правильно оценивая свой вклад в достижение успеха, и не стремится в причинах своих неприятностей непременно найти козни других. Когда же он не может понять причин неудач, то, в отличие

от человека незрелого, обращается за помощью к специалисту. Зная, как функционирует психика человека, каковы индивидуальные особенности человека, психолог, психотерапевт может подсказать более правильный выход.

УСВОЕНИЕ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Трудно представить процесс самосовершенствования без овладения принципами здорового мышления. Любое поведение, включая и умственное, усваивается двумя путями: путём самостоятельного исполнения действия, которое получает положительное подкрепление или самоподкрепление, и путём наблюдения моделей желательного поведения, путём подражания образцу. Когда мы слышим чьё-то рассуждение по какому-либо вопросу, то на основании того, что говорится, мы судим и о характере того мышления, которое приводит к обнаруженным в речи выводам. Более того, наша речь позволяет нам даже раскрыть процесс этого мышления, когда, например, мы думаем вслух или участвуем в рассуждении. Таким образом, путём наблюдения определённых моделей мышления и решения умственных задач мы обучаемся мышлению о внешнем. Подобным образом происходит и научение мышлению о внутреннем, которое вызывается переживаниями стыда, обиды, зависти, успехом, гордостью и другими переживаниями. Думаю, что я не ошибусь, сказав, что основы саногенного мышления мы можем усвоить путём подражания образцу. Точно так же путём наблюдения образцов образуется и патогенное мышление. Усвоение культурных стереотипов, как полезных, так и вредных, происходит в общем не на собственном опыте, а путём наблюдения соответствующих моделей поведения и мышления.

Наблюдаемое поведение, которому можно обучаться, может быть представлено в виде действительного поведения людей, членов группы, семьи, в виде кинофрагмента, рассказа или письменного описания. В этом отношении художественное произведение может нас обучать поведению, которое описано в символическом коде, расшифровывая который читатель отчётливо представляет это поведение. С помощью тщательно отработанных опытов установлено, что научение наблюдаемому поведению происходит успешнее, если это поведение подкрепляется положительно. Если же оно подвергается наказанию, то процесс становления этого поведения в наблюдателе тормозится. Причём успешность научения наблюдаемому поведению определяется тем, в какой степени наблюдатель отождествляет себя с героем. Не нужно быть особо проницательным читателем, чтобы понять, что отождествление и возрастающая проницаемость нашего Я способствуют возникновению эмоций за других, будь то радость, удовлетворение или стыд, обида, страх за другого. Кроме собственного опыта подражания поведению и мышлению, эти переживания могут способствовать закреплению наблюдаемых моделей поведения, если они подкрепляются радостью.

Подобным образом происходит научение и моделям умственного поведения, которое мы для удобства именует мышлением. Если ученик и учитель одновременно будут представлять эмоциональную обстановку и размышлять над ней, то последний может рассуждать вслух и его раздумья могут выступать в качестве модели наблюдаемого поведения, т. е. мышления, которое усваивает ученик. Методика обучения саногенному мышлению довольно проста: *представляется эмоция, и учитель демонстрирует, как нужно об этого переживания думать*. Способы моделирования эмоциональных обстановок в психологии достаточно отработаны, например в психодраме, группах встреч, и нам нет необходимости их описывать.

После некоторого периода занятий ученик усваивает способы мышления, связанные с конкретной эмоцией, учится наблюдать умственные действия, осуществляемые привычно и сами собой, и тем самым приобретает способность представлять и делать предметом созерцания когнитивную структуру этого переживания. Здесь особое значение приобретает психологическое знание о строении эмоций.

Ниже мы приведём образцы саногенного мышления, которые были описаны некоторыми нашими учениками. Эти образцы могут дать представление о саногенном размышлении обиды, стыда, вины, зависти, страха. Хотя имело бы смысл дать образцы размышления для каждой эмоции, объём книги не позволяет это сделать. Мы намерены выпустить специальную книгу о саногенном мышлении, где и выполним это обещание. Ниже приводим размышление вслух, выполненное одним из учеников, с некоторыми редакционными поправками.

Размышление об обиде. Состояние обиды невыносимо, и поэтому мы защищаемся от неё, культивируя защитно-агрессивное мышление.

Я вернулась домой и нахожу свою квартиру запущенной, а дочь, хотя она была весь день дома, не потрудилась сделать уборку. Я начинаю о ней думать как о законченной эгоистке, которая знает только себя, а родителей рассматривает только как условие удовлетворения её желаний. Она отказывается вносить свой посильный вклад в нашу общую жизнь. Ведёт себя как квартирантка. Становится ласковой, когда ей что-то нужно. Вот и сейчас она, по-видимому, ушла на свидание к своему прыщавому оболтусу. Стоит этому недоноску позвонить, как она о нас забудет полностью и о своих обязанностях в придачу. Нет, я больше этого терпеть не буду. Если ты хочешь проявлять самостоятельность и нас ни во что не ставишь, то придётся эту самостоятельность тебе предоставить. Я ей откажу в поездке на теплоходе. Просто скажу, что путёвка стоит денег и их нужно зарабатывать. Если ты ещё не можешь работать и зарабатывать деньги, то хоть помогай взрослым в их работе. Веди домашнюю работу. Нет, не хочет. Да, я ей скажу, что мне придётся воздержаться от материальной помощи, если она вздумает всё-таки продолжать себя так вести и в особенности вздумает выходить замуж за этого субъекта.

Стоп! Я обиделся. А теперь подумаем, как образовалась эта обида.

Из чего она состоит. Три элемента обиды.

Каковы же мои ожидания относительно поведения дочери? Как она должна вести себя по отношению ко мне?

Стоит об этом подумать, как обнаруживается, что ни один реальный человек, даже моя собственная дочь, не может соответствовать моим ожиданиям. Она должна постоянно помнить о том, «что она должна ... соответствовать моим ожиданиям». Я даже сам не всегда соответствую собственным ожиданиям о самом себе. А здесь она должна соответствовать моим ожиданиям. Итак, каковы мои ожидания? Да они именно такие, какие были, когда ей было 5 лет, когда она старалась получить похвалу родителей и старалась всё делать для этого. Это она училась быть одобряемой, быть «хорошей» — и ей нравилось соответствовать этим ожиданиям, а сейчас ей этого не хочется. Она стала взрослее и сама жаждет определять свои цели, приспособливается к ожиданиям других, например к желаниям этого парня.

Итак, представим отчётливо, как должна была вести себя моя дочь, чтобы меня не обидеть? Если вообразить всё это, то окажется, что ни одна нормальная дочь не в состоянии соответствовать этим требованиям, если ей позвонит её парень.

Но было бы глупым считать, что я обиделся на неё только потому, что её поведение отклоняется от моих ожиданий. Наверное, здесь что-то ещё есть. Почему меня особенно раздражает, что она оставила свои обязанности ради этого парня? Ревность? Наверное, да. Стоит мне представить, что она его любит и соответственно ласкает его, то мне становится не по себе. Значит, ревность. Мне обидно, что она кого-то любит, — значит, нас любит, наверное, меньше, чем раньше. Но она этого парня любит по-другому, чем меня. Должна же она кого-то начать любить. Вполне возможно, что она испытывает к нему половое влечение. Почему-то мне неприятно представлять её эротическое поведение, его ласки. Значит, ревность.

Но почему я должен её ревновать? Ведь она ведёт себя, как и все девушки в 16 лет, легкомысленно. Вот это-то меня и раздражает. Ведь этот парень может воспользоваться её легкомыслием, совратить, сделать меня дедом. Это ужасно.

А так ли это ужасно? Когда-то она начнёт заниматься сексом. Это естественно. Почему я не должен этому радоваться? Если я её люблю, то её радость и наслаждение должны радовать и меня. Значит, я должен радоваться тому, что происходит. А мне это неприятно. Что во мне говорит? Мой эгоизм. Значит, она не так эгоистична. Эгоист — я. Интересно, как бы я вёл себя на её месте? Мне вспоминается то, что я делал, когда первый раз влюбился. Кажется, я вёл себя насколько не лучше моей дочери, а хуже. Но я был парнем, а она — девушка. Двойная мораль: то, что можно мне, парню, девушке нельзя. То, что можно было мне, моей дочери нельзя. Интересная логика. А я считаю себя сторонником эмансипации женщин, интеллигентным человеком. Принимать женщину равной мужчине, преодолевать патриархальный подход на деле труднее, чем его просто провозглашать. Значит, я должен спокойно относиться к тому, что она сама опеределяет, что для неё хорошо, что плохо. Быть с этим парнем ей хорошо, лучше, чем получить похвалу за хорошо выполненную уборку квартиры. Вот она так себя и ведёт.

Но она может раньше времени заняться сексом. Это плохо, так как может

привести к непредвиденным последствиям, например он сделает её сексуально зависимой и бросит — и она будет страдать. Мне будет мучительно обидно за неё. Или сделает беременной. Представляю выражение лица моей жены, когда она узнаёт, что её дочь беременна!

Почему я подумал о сексуальной зависимости? Зависимость появляется, когда желания сильны, а предмет их удовлетворения непостоянен или неустойчив. Но если этот парень её любит? Наверное, он сам от неё станет сексуально зависимым. А хорошо ли это? Мы почему-то не думаем о пищевой зависимости от того, что хотим есть. Не думаем об эстетической зависимости, если привязаны к художественному творчеству или- восприятию прекрасного. Ведь при отсутствии прекрасного мы будем страдать от неудовлетворения этой потребности в прекрасном. А я сейчас думаю, что если в ней пробудится желание, то она будет страдать. Наверное, ничуть не более, чем в тех случаях, о которых подумал ранее.

Мне, наверное, следует подумать также и о том, что общение о этим парнем, который, кажется, года на три старше, будет полезным для её полового развития. Ведь нет ничего плохого в том, что она приобретёт сильную и здоровую сексуальность. Известно, что она не врождена, а является следствием благоприятного эротического опыта. Ведь если этого опыта нет, например у недовроги, которую никто никогда не гладил, не ласкал, то откуда у неё появится влечение, когда эта недоврога выйдет замуж? Недавно я читал книгу, в которой автор утверждает, что для нормального полового развития девочки нужно пройти стадию петтинга, в котором она приобретает способность испытывать оргазм от ласк. Ничего в этом плохого нет. Читал также, что Кинси находит, что вероятность быть фригидной меньше среди женщин, которые в подростковом и раннем юношеском возрасте имели практику петтинга.

Да. Это всё правильно. А каково, если ты станешь дедушкой на три — пять лет раньше, чем запланировано и как принято в нашем обществе? Ты уверен, что он на ней женится? Ведь молодые люди сейчас смертельно боятся стать папами. Представляешь, ты станешь дедом у незамужней дочери, которая будет считаться одинокой матерью. Каково будет ей? Ведь она ещё не закончила свои десять классов. А в современной средней школе необоидительно относятся к беременности учениц, хотя и старшекласниц. Притом как на это посмотрит общественность?

Он женится на ней, это очевидно. Любит, наверное. Придётся ему жениться, так как в противном случае можно завести уголовное дело за соращение несовершеннолетней. Боже мой, о чём я думаю! Не думаю, что у меня могут быть такие мерзкие мысли. Представляю — судебный процесс, скандал, показания потерпевшей — моей дочери... Вспоминается случай, когда такой судебный процесс завершился тем, что пострадавшая после суда оказалась надолго в психиатрической больнице, откуда вышла «спящей красавицей» и, как оказалось, не могла потом приспособиться в браке.

Если он не женится, пусть не женится. Воспитаем и без него. А общественное мнение и коллектив учителей? Переведу по семейным обстоятельствам в вечернюю школу, и пусть рожают. Помню, моя жена мне однажды сказала, что самое лучшее время в её жизни было, когда дочери было год-полтора. «Жаль, что такое не повторится», — сказала она тогда. Вот и повторится, если дочь родит ребёнка от этого парня. Даже хорошо, что он на ней не женится,

Дочь будет зависимой, останется дома, и её мама получит возможность повторить радости материнства уже в роли бабушки. Плохо, если женится, тогда они уйдут от нас и будут жить своим домом, а нам придётся к ним ездить в гости, чтобы потрогать малыша и попестовать его. Что это со мной? Мне хочется, чтобы она скорее родила и по возможности вне брака! Ну и желание! Иногда бы не подумал, что такая мысль будет для меня нормальной и приемлемой!

Интересно, почему вначале эта мысль приводила меня в состояние раздражения, отчаяния, беспомощности и гнева на дочь? Почему она была неприемлемой?

Постараюсь понять. Наверное, всё-таки была виновата ревность. Трудно представить свою дочь в любовных объятиях. Говорят, есть Эдипов комплекс, когда девочка испытывает влечение и любовь к отцу и ревность и враждебность к матери. Но может быть и наоборот, когда отец испытывает любовь и ревность. Помню, даже я сам ревновал её, маленькую, к матери, так как дочь всегда предпочитала её, а когда плакала в отсутствие жены и я хотел её успокоить, она зло кричала: «Не хочу тебя, папка! Хочу маму!» А тут ревность к этому парню. Значит, ревность... Но это ещё не всё. Подверженность стереотипному мышлению. Всегда считалось, что только у плохих родителей дочери беременеют вне брака. Так считалось тысячи лет. Попробуй освободиться от этой запрограммированности мысли. Думать иначе, отлично от общепринятого, трудно и не получается. Сегодня мне удалось прорваться через этот стереотип. Стало легче, кажется, и не обижаясь на неё. Прихожу в ужас, что бы я наделал и как обидел бы её, если бы отдался стандартному мышлению. Ни за что обидел бы, а может быть, и оскорбил бы любимую дочь. Незаслуженно обидел бы.

А что, заслуженно можно обижать? Если она в чём-то виновата, нужно ли обязательно обижать? Вот сейчас хотя бы поставим памятник жертвам сталинщины «Невинно убиенным», А что, виноватых надо убивать? Ведь вину всегда можно найти. Значит, главное в том, чтобы не обижать ни дочь, ни жену, ни других, даже если они и виноваты. Вот в чём задача саногенного мышления, которому я обучаюсь.

Видимо, и это ещё не всё. Моё чувство, раздражение и гнев были защитой не только от обиды, а ещё от чего-то другого. Подумаем.

Ведь поведение дочери, которая не выполняет своих домашних обязанностей и убегает на свидание о большой вероятностью сексуальных контактов и беременности до брака, является отклонением от ожиданий общества, от общепринятой и, главное, от моих ожиданий и ожиданий матери. Значит, здесь замешан стыд. Точнее, стыд за другого, стыд за свою дочь. Стыд. Страх, что меня осудят другие. Кто-то будет злорадствовать: «Не только моя дочь, но и твоя дочь забеременела до брака». Кто-то скажет: «В такой приличной семье — и вдруг распущенная дочь. А ещё воспитывает других, призывает к нравственности!»

Значит, стыд за дочь. А кто сказал, что она должна быть респектабельной девочкой? Почему с ней не может случиться то, что вызывает стыд? Ведь я или мать не можем вместо неё жить и заниматься любовью. Она сама должна делать это, как она умеет и научится. Плохо, что мы её не подготовили к этому, считая, что она маленькая. Надо, чтобы с ней на эту тему поговорила наша знакомая, которая кое-что смыслит в половом воспитании.

Стыд за самих себя, за семью. Но с этим нетрудно справиться, если принять себя, семью, свою дочь такими, какие есть, неповторимыми как в достоинствах, так и в недостатках и даже пороках. Если я принимаю дочь такой, какая она есть, даже такой, какой я её ещё не знаю, то нет места для обиды или стыда. Нет необходимости её прощать.

Если я покажу, что обиделся на неё, то только с одной целью — чтобы вызвать в ней чувство вины перед нами. Мы такие хорошие, а она такая плохая. Чувство вины, конечно, заставит её быть более респектабельной, и даже, может быть, она станет врать, чтобы сохранить своё лицо в наших глазах. Но это, наверное, ни к чему. Я её не буду спрашивать и требовать каких-либо объяснений.

Моё беспокойство и гнев прошли, я совершенно спокоен. Теперь можно сесть и почитать и поработать...

Через час она приходит домой. Уже поздно. Говорит, что у подруги повторили биологию. Сейчас это называется повторением биологии или занятием биологией... Конечно, то, что было у неё, имеет какое-то отношение к биологии, если рассматривать это как имитацию репродуктивного поведения. Губы у неё припухли. В лице очарование. Вспомнил, что у её матери было такое же лицо после свидания со мной. Наверное...

Врёт. Надо бы обидеться, поскольку дочь мне прямо в глаза врёт. Но пусть врёт. Это меня не беспокоит и не оскорбляет. Подумаем о противоположном. Предположим, что она не будет лгать и понесёт правду-матку вроде: «Папа, мы были на квартире у Вовки. Его родители на даче. Мы закрылись в его комнате и «складывали на диване зверя с двумя спинами». Могла сказать и деликатнее, вроде «мы с ним уже живём». Интересно, каким должно быть при этом моё выражение лица, если учесть пуританизм её матери?

Но я знаю мою дочь. Она — уминица. Она никогда так не будет ломать нас своей правдивостью, стоевсовой откровенностью. Она прекрасно понимает, что в этом случае мы с её матерью должны стать соучастниками, «потворствующими разврату», а если посмотреть с юридической точки зрения, то соучастниками развращения и соращения несовершеннолетней. «Знали, но не приняли мер».

Она — деликатная девочка. Не стремится сложить ответственность за «взрослую жизнь» на других, например на родителей или на школу. Интересно, как она станет вести себя, когда забеременеет? Кому скажет об этом первому — мне или матери? Или соберёт обоих за столом вечером, после чая, и скажет «У меня будет ребёнок» или что-нибудь другое. Ведь один и тот же смысл можно выразить многими приёмами, вроде: «У меня уже третий месяц нет менструаций, мама, отчего бы это?»

Будет, конечно, надежнее устроить ей встречу с нашей знакомой, чтобы та её научила, как лучше поступить в её обстановке. Помню, она говорила, что чаще всего добрая беременность происходит не от распушенности, а от невестства и неумения, за которые приходится расплачиваться.

Всё это промелькнуло в голове довольно быстро. Я позвал дочь: «Ольга, поставь чай. Попьем чаю. Мама сегодня придёт поздно». Эти мысли меня успокоили, и мне самому было любопытно, что я даже словом не намекнул, что не сколько минут тому назад был на неё очень зол и собирался наговорить ей кучу неприятностей.

Комментарий к размышлению об обиде. Этот пример размышления над обидой, составленный из записи, сделанной по памяти одним из моих учеников, изучающих саногенное мышление, нуждается в комментарии.

Первым откликном человека, обнаружившего рассогласование своих ожиданий с действительностью, является эмоция обиды. Это нетрудно увидеть из текста. Поскольку это состояние обиды неприятно, оно подталкивает защитные психические отклики, в данном случае агрессивные мысли, сопровождающиеся переживанием гнева и раздражения. Однако ученик не даёт ходу этим защитным действиям и прекращает их движение путём стоп-реакции.

Так как размышляющий знает строение обиды, т. е. те шаблоны привычных умственных действий, которые порождают эту эмоцию, то он сосредотачивает своё внимание на своих ожиданиях, программирующих поведение дочери, и размышляет об их происхождении и содержании. Обнаруживается их оторванность от действительности и насыщенность культурными стереотипами, стимулирующими шаблонные отклики без учёта индивидуальности дочери. Представив, как должна вести себя дочь в точном соответствии с ожиданиями отца, размышляющий приходит к выводу о недействительности этих ожиданий, что, естественно, побуждает к их корректировке в направлении повышения чувства действительности.

Сосредоточение внимания на когнитивной структуре ожиданий требует развития способности к интроспекции. Такая направленность внимания внутрь предусматривает известную степень развития умения «отстранения от стимула», которое облегчается в данном случае сосредоточением на ожидаемом поведении дочери.

Далее интроспекция направляется на эмоциональное содержание переживания обиды, и здесь обнаруживается, что обида замешана на чувстве ревности, представляющей более сложную эмоцию, чем обида, так как ревность может содержать обиду как некоторый её существенный элемент. Размышление о ревности переводит внимание отца на вопросы секса, откровенно которых он обладает достаточно большой терпимостью и свободой от культурных стереотипов. Размышление над половым влечением дочери приводит к пониманию побуждений и причин, определяющих поведение дочери, отклоняющееся от ожиданий отца. Он выделяет двойную мораль, которую, по-видимому, сам осуждает. Это облегчает осуществление действия принятия дочери такой, какая она есть.

Осуществление этого действия — довольно трудная задача, включающая в себя наличие способности преодоления магической установки, вытекающей из отождествления себя с дочерью. Это принятие другого должно происходить на фоне отождествления себя с дочерью, а не отделения её от себя, отказа от неё. Это действие включает в себя преодоление противоречия, противоречия между принятием её плохой и признанием её своей дочерью, частью самого себя. Это противоречие ослабляется, а не устраняется путём

отстранения, рассмотрения, рефлексирования по поводу противоречия.

Если бы размышляющему не удалось справиться с этой задачей принятия дочери такой, какая она есть, то следовало бы ожидать два отклика: а) стремление переделать её и соответственно наказывать до тех пор, пока не будет устранено нежелательное поведение (применение первой парадигмы управления), или б) отказать ей от неё, отделить её от себя, не считать дочь подобной себе. Если бы он остановился на втором варианте, то, подобно тому, что произошло с отцом, ему пришлось бы признать себя «плохим отцом», что ведёт уже к другим путям решения задачи.

Размышление о последствиях полового поведения дочери позволяет выделить две альтернативы: положительную и отрицательную, нежелательную. Однако обдумывание постепенно размывает грани между этими возможностями, оцениваемыми с позиций «хорошего» или «плохого». Отец примиряется с мыслью о том, что он может «раньше времени» стать дедом. Нужно заметить, что такая перспектива для многих отцов является стимулом к агрессивности и жёсткому подавлению индивидуальности дочерей. Мужчины-отцы терпимо относятся к тому, что их сыновья раньше, чем дочери, вступят в половые отношения, потому что «они не беременеют, пусть приобретают опыт». Но они нетерпимы к аналогичному поведению дочерей. Нашему отцу удаётся размыслить этот в общем-то архаический стереотип. Наиболее успешным в этом размышлении является обращение к недостатку удовлетворённому родительскому чувству, отцовскому и материнскому поведению как техникам удовлетворения родительских потребностей.

Далее размышление снова обращается к ревности, которая интерпретируется в контексте аттачмента Эдипова комплекса «наоборот». Это приводит к дальнейшему отстранению от обиды как ревности, которую отец считает неприемлемым чувством по отношению к дочери; притом в её поведении он перестаёт находить признаки того, что дочь его меньше любит в обстановке появления «этого прыщавого оболтусы».

Следующим важным действием обдумывания своей эмоции является размышление над последствиями действий, вызываемых защитным поведением, в данном случае действиями агрессии против дочери, которые вызывают в состоянии обиды. Расширение сознания за пределы переживания данной эмоции приводит к новой ступени отстранения от эмоции обиды, что позволяет увидеть её последствия в виде агрессивного поведения, направленного против дочери. Представление о том, что он накажет дочь, действия защиты от эмоции уже не могут дать удовлетворения, так как будут возбуждать чувство вины перед дочерью. Ответ на вопрос «Можно ли заслуженно обижать виноватого?» получается отрицательным. Оказывается, что нельзя, ибо обида неконструктивна и не ведёт к положительным итогам в управлении поведением дочери. В данном случае размышляющий резко отстраняется от парадигмы насильственного

управления в сторону ненасильственной парадигмы, что облегчается его любовью к дочери и размышлением о последствиях своих санкций.

Далее в этом размышлении обнаруживается, что наш герой понимает, что стыд представляет собой запечатлённую ранее и поставленную «на автомат» насильственную парадигму управления, точнее самоуправления. Он чувствует, что она работает в нём в виде стыда за дочь, стыда за свою семью, которая должна соответствовать некоторым социальным стандартам, принятым не нами, а нашими предками. Но мир изменился, происходят сексуальная и другие революции, и автор размышления об этом знает. Но он снова повторяет действие принятия себя и своей семьи такими, какие они есть. Это действие устраняет эмоциональную реакцию на рассогласование того, какие мы есть здесь и теперь, и тем, какими мы должны быть согласно Я-концепции или концепции семьи. В данном случае принимается и образ должного, и образ того, что есть, которые как будто находятся в противоречии. Однако это противоречие ослабляется и даже полностью устраняется путём отстранения, можно сказать, отделения Я от этих образов, которые несомнимы, противоречивы. Эти две системы контрастирующих образов, освобождаясь от психической энергии, лишаясь её, постепенно в размышлении становятся нейтральными друг другу, и стыд становится лишь знаком того, что здесь и теперь я не соответствую своей Я-концепции, а не эмоцией.

Здесь мне хотелось бы обратить внимание на то, что превращение эмоции в простой знак невозможно объяснить без допущения того, что, во-первых, имеется психическая энергия, что, во-вторых, источником её является наше Я и, в-третьих, что отстранение от образа представляет собой действие лишения психического заряда, оттягивания психического заряда из образа или любой когнитивной структуры, любого когнитивного образования.

Саногенное мышление — это разговор с самим собой, общение между Я-управителем и Я — отождествляющим себя с социальными стереотипами (тем, как я воспринимаю себя глазами других). Если же они сильно отчуждаются и отношения между ними становятся ригидными, то может начаться болезнь, проявляющая себя в расщеплении личности. Питателю нетрудно понять, что это расщепление возможно только в том случае, когда противоречие между ними неразрешимо и Я не может сладить с ним.

Акты саногенного мышления можно рассматривать как тренировку взаимодействия между этими двумя инстанциями. Это видно из размышления, которое мы разбираем. Когда отец совершает действие принятия дочери такой, какая она есть, то он вынужден отделять от себя обиду, которая представляет собой противоречие между «моё» и Я, и в итоге этого действия он облегчает процесс общения между обеими инстанциями. Эта тренировка делает коммуникацию гибкой, поскольку отец принимает не только дочь, но и себя, признавая «плохим отцом». Это действие избавляет

его от проявлений, когда ему пришлось слышать «голоса», которые обвиняли бы его в том, что он «плохой отец» и что «твоя дочь — шлюха!».

Можно считать, что в ходе саногенного мышления человек воспроизводит самостоятельно и произвольно те умственные действия, которые, будучи произвольными и привычными, создавали проявления или глубокого невроза, или слуховых галлюцинаций. Тот факт, что умственные действия проигрываются, избавляет человека от того, что они будут осуществляться принудительно в целях защиты Я от противоречия. «Идущего судьба ведёт, а упирающегося — тащит!» Мы применяем саногенное мышление именно чтобы идти и чтобы нас «не тащили». При этом важно различать парадигмы управления. Если мы применяем ненасильственную парадигму, то мало вероятности, что наше Я самостоятельно и произвольно будет применять насилие в нашей умственной деятельности. Однако продолжим рассмотреть материал саногенного мышления.

Далее мы видим, что размышляющий понимает, что обида есть не что иное, как применение насильственной парадигмы управления к любимым, которые должны быть наказаны чувством вины за то, что не порождают поведения, соответствующего его ожиданиям. Поэтому он признаёт, что «это ни к чему», что управление поведением любимых путём терзания их изнутри чувством вины — неприемлемая для него схема управления. Применение насильственной парадигмы сознательно и с удовольствием наш автор считает для себя, как любящего отца, невозможным, поскольку ведёт в тупик.

Описанное выше размышление «ослабляет чувство вины, вызванное мыслями о том, что отец накажет свою дочь «за эгоизм», осознанием того, что обида находится в связи с чувством вины: чем сильнее мы обижаемся, тем в большей мере склонны вызывать в обидчике чувство вины. Обе эмоции устроены одинаково, они различаются только ориентацией: обида возникает, когда поведение других не совпадает с моими ожиданиями, а чувство вины — когда моё поведение не совпадает с ожиданиями других относительно моего поведения. Поэтому тот, кто становится менее обидчив, постепенно уменьшает свою эмоциональную реакцию и на обстановке, порождающие чувство вины. Ведь для вины необходимо остро чувствовать, что ты обидел другого. Размышляя над обидой, я косвенно врачую свою склонность страдать от чувства вины. Автор размышления знает об этом и применяет к себе это знание.

Всё предыдущее облегчает отношение автора к тому, что его дочь врёт. Он понимает, что эта ложь представляет собой не только действия, защитные для дочери, избавление от неприятного разговора, но она этим защищает и отца, освобождая его от ответственности, если строго следовать культурным стереотипам.

Читатель, знакомый со строением обиды, без труда увидит, что данная интроспекция обиды была бы невозможна, если бы автор

размышления не знал тех основных действий, которые порождают эту эмоцию: нереалистические ожидания, автоматическое включение культурных стереотипов, несоответствие этих ожиданий действительному поведению того, на кого обижаются, стремление не принимать другого таким, каков он есть, и отклик на рассогласование этих когнитивных структур. Обиду можно рассматривать также как эмоцию, вызываемую особым рода когнитивным диссонансом, который большей частью не осознаётся человеком, а он переживает лишь итог. Причём этот диссонанс порождается функционированием некоторой целостной психической функциональной системы, которую можно рассматривать как особое психическое образование, порождающее обиду. Она — элемент личности, как и любая черта. Если обида проявляется достаточно часто, мы склонны приписывать человеку черту обидчивости. Причём каждая черта может рассматриваться как самостоятельная психическая функциональная система, связанная с другими и взаимодействующая с ними.

Саногенное мышление имеет целью отслеживать работу этой функциональной системы путём интроспекции, делающей работу этого психического образования сознательной. Осознание облегчается тем, что мы знаем то, как оно будет работать, и можем это воспринимать, следить за действиями, совершающимися по привычке. Далее саногенное мышление состоит в изживании архаических проявлений магического сознания," направленных к тому, чтобы жёстко программировать поведение тех, с кем мы отождествляемся. Этот процесс завершается включением другого в структуру действительности, что осуществляется принятием другого таким, каков он есть, состоит в понимании его поведения, мотивов и признания их уместности, ответственности. Всё это делается возможным благодаря осознанию Я, т. е. отделению Я от действий работы души, что лишает энергии отделённую от источника этой энергии когнитивную структуру.

Способность к контролю психического образования, делающего возможным испытывать эмоцию обиды, совершенствуется от практики саногенного мышления обиды, какой бы вид она ни приобретала. Практикующий это мышление может с пользой для себя классифицировать свои обиды, выбирая любой принцип их группировки. Он постепенно обнаружит, что переживанию этого переживания всегда предшествуют стереотипные привычные уместные действия, которые весьма незначительно варьируют в зависимости от обстановок и отношений к другим. Это приведёт его к убеждению в том, что он обижается почти одинаково на разные обиды. Он найдёт, что откликается одинаково по качеству на то, что кто-то не сдержал обещание, что кто-то его не уважает, высказал о нём неожиданно плохое мнение, не отдал деньги, которые обещал вернуть быстро, и многое другое. Качество обиды расщепляется оттенками, которые не изменяют композицию и суть картины. Если мы вспоминаем обиды детства, то нам кажется, что эти обстановки не должны бы вызывать обиды, и мы снисходительны

к этим обидам, не подозревая того, что способ, каким мы обижались в детстве и сейчас, когда мы взрослые, одинаков, и в любом случае мы вынуждены признать, что обида — инфантильная, незрелый отклик на обстановку, когда наши ожидания относительно поведения других не подкрепляются. Это видно даже внешне, когда выражение лица обиженного, если обида не успела перерасти в гнев и агрессию, приобретает детское выражение. Поэтому я часто советую обидчивым попробовать посмотреть на себя в зеркало, когда станвится невыносимо от обиды. Однако было бы лучше посмотреть видеофрагмент, если кому-то из близких удастся заснять ваш облик в состоянии обиды. Впечатляет... Хотя этот метод уместен для получения впечатления о себе при переживании любой эмоции.

Проигрывание эмоций. Когда меня спрашивали: «Ты не обиделся?», то в случае, когда я отвечал, что не обижаюсь, чувство обиды всегда переживалось сильнее, чем если я естественно обижался. Это я запомнил с детства. По-видимому, усиление эмоции происходит оттого, что те отклики, с помощью которых осуществлялась обида, вызывали ощущение сопротивления, когда я старался их сдерживать. Наверное, поэтому и переживание обиды становилось острее. Сдерживание является сопротивлением нашего Я против естественного течения откликов. Это не может не способствовать накоплению энергии в узловых пунктах функционирующей когнитивной структуры эмоции, что и переживается как прилив эмоции. Если исходить из этого, то естественно дать эмоции ход. Тогда её сила ослабеет. Поэтому эмоцию нужно проигрывать, выражать вовне. В этом случае всегда наступает момент, когда мы в состоянии отслеживать прохождение эмоции. Поэтому я могу советовать обидевшемуся — обижаться, стыдящемуся — стыдиться, ревнующему — ревновать, боящемуся -бояться.

Эмоции всегда возникают в отношениях между людьми. Даже если в данное мгновение, например, когда нам стыдно, нас никто не видит. Ведь другие люди имеются в виду. По крайней мере другие, как правило, значимые, ранее воспринимали моё отклонение от того, каким я должен быть согласно Я-концепции. Реакция на покачивание головой и звуки «ай-яй-яй!», которые издавала когда-то моя мама, аккумулирована в стыде. Поэтому они всегда выражались вовне, чтобы дать определённое удовлетворение этим другим. Если на замечание матери я реагировал стыдом, покраснением кожных покровов лица, то отклик матери быстро прекраталась, так как она была удовлетворена этим. «Мой ребёнок нормален. Он стыдится, и в дальнейшем не будет этого делать!» — думала она. Ещё в детстве, обижаясь на родителей, я вызывал в них чувство вины, и это изменяло их поведение. Они сдерживали свои действия, которые вызывали у меня обиду. Если бы не было видно, что я обижаюсь, то они не получали бы желательного итога от того, чем они меня обижали, если имели целью обидеть меня. Если бы я не обижался на явно

отклоняющееся поведение родителей, то они стали бы подозревать серьёзную болезнь, связанную с врождённым бесчувствием. Не только родители, но и дети воспитывают родителей. Если ребёнок начинает плакать после того, как ему сделали замечание словом, то родители приучаются действовать словом. Если же он настолько агрессивен и зол, что не плачет от родительских слов, то ему придётся плакать оттого, что его начинают бить. Если же ребёнок и в этом случае не выражает эмоций, то дело доходит до истязаний и пыток. Я помню, что мой друг, которого часто били, признался мне ещё в детстве: «Как только меня мама тронет, я начинаю так кричать, вопить, что они все не рады. Поэтому мама меня не бьёт. Я плачу громко и жалобно!» — завершил он своё бесхитрое признание в постижении практической психологии.

Проигрывание эмоций не только усиливает возможности её управления, но и оказывает воздействие на других, с которыми эта эмоция связана. Однако эффект проигрывания не кончается на этом. Акты сознательного моделирования эмоций способствуют познанию этого переживания. Если я проигрываю обиду и хочу даже представить её в своём символическом поведении, то не только сам понимаю её лучше, но и обидчик постигает структуру моей обиды, и это может вызвать в нём чувство вины, блокирующее его поведение, вызывающее у меня обиду. Когда наш автор размышления об обиде хотел сказать дочери, почему он обиделся на неё, то это способствовало бы возникновению чувства вины у дочери. Однако эту обиду он проиграл в уме, и далее уже не было необходимости выражать её вовне, так как она ушла.

Проигрывание эмоций имеет общественное значение, выходящее за пределы нашего существования. Если мне стыдно или обидно, то я этим поддерживаю культурные стереотипы, на которых держится мой социум. Этим самым я вношу свой вклад в развитие культуры и поддержание социальных стереотипов, значение которых для меня не всегда ясно. «Дети должны быть послушны», «виновный должен быть наказан», «девочки до брака не должны заниматься сексом» — это и многое другое необходимо, поскольку эти нормы представляют как бы точки отсчёта, вокруг которых варьируют человеческие отношения и поведение отдельных людей. Культура не может существовать без такой системы координат, именуемых нормами. Культура меня программирует на собственное выживание примерно так же, как инстинкт заставляет пчелу жалить человека, несмотря на то, что она от этого погибает, потеряв жало и внутренности. Однако пчела действует как автомат. Человек же может освободиться от автоматизма и перестать быть роботом, который жёстко программируется культурными стереотипами, хотя он и должен продолжать поддерживать эти стереотипы. Именно способность разделить себя от стереотипов, какими бы хорошими они ни были, делает человека индивидуальностью, а не личностью.

Я склонен думать, что личность — это психическое образование, целью которого является жёсткое программирование поведения

стереотипами культуры. Поэтому если личность не дополнена развитой индивидуальностью, то она отличается от пчелы не качественно, а только степенью сложности программ, детерминирующих её поведение. В ней не исползуется тот дар, который имеет человек, дар свободы воли, хотя он может думать, что он его использует.

Проигрывание эмоции обиды может завершиться полной ликвидацией этого переживания, если приведёт к чрезвычайно успешному приёму, акту прощения обидчика. Умение искренне и от чистого сердца простить обидчика, независимо от того, был он прав или не прав, является самым важным действием саногенного мышления. Когда мы прощаем невиновного, когда другой нас обидел ненамеренно, нечаянно, то здесь мы не выходим за пределы патогенного мышления. Социальные стереотипы требуют этого от нас, и здесь мы проявляем себя просто как личность, разделяющая эти стереотипы и владеющая ими. Индивидуальность же обнаруживает себя в действии прощения именно когда другой виновен, когда он намеренно нанес обиду и не испытывает чувства вины, но индивидуальность жертвы проявляет себя в действии прощения.

Размышление о страхе смерти. Страх приобретает различные облики. Страх смерти представляет собой один из видов индуцированного страха, так как ни один человек не имеет подлинного опыта смерти. Опыт клинической смерти не является подлинным опытом смерти, так как смерть не произошла. Поэтому размышление об этом виде страха является важным пунктом обучения саногенному мышлению. Размышление о страхе смерти полезно также и потому, что при этом происходит постижение индуцированного страха, а последний составляет существенный элемент и других страхов, таких, как страх перед болью, страх перед тем, что будет стыдно, или страх перед одиночеством.

Размышление о страхе смерти существенно отличается от размышления о смерти, её сущности и обликах, практикуемых учителями мудрости или теоретиками медицины, пытающимися понять сущность смерти. Танатология как наука не может дать ответ на вопрос о природе страха смерти. Она в лучшем случае способствует пониманию её сущности. Но поскольку смерть как термин, символ, свидетельствующий о прекращении определённой формы жизни, в обществе сакрализируется, или табуируется, то размышление о сущности смерти не даёт представления о сущности страха смерти. Она в лучшем случае даёт материал для размышления. Саногенное мышление исходит из допущения о том, что страх смерти и сама смерть — понятия совершенно различные и ни в коей мере не накладываются друг на друга.

Страх смерти в значительной степени зависит от социальной функции смерти. Там, где смерть используется как наказание в системе управления поведением людей, она приобретает совершенно другой облик, чем в обществах, где смерть не используется как средство управления человеком, его поведением и мышлением.

Применение насильственной парадигмы управления поведением других неминуемо ведёт к разработке способов, приёмов создания неприятных переживаний в том случае, когда или нет желательного для управителя поведения, или имеет место манифестация нежелательного для него поведения. Это поведение может быть как инструментальным, висцеральным, так и умственным или социальным, ориентированным на другого. Способы создания неприятных переживаний у управляемого могут выступать или как средство вызывания эмоции, или как средство устрашения, когда человек, манипулируемый со стороны другого, получает опыт отрицательных переживаний, связанных с определённым контекстом жизни и отношений людей.

Среди средств устрашения человека страх смерти занимает первое место, хотя нет основательных данных, свидетельствующих в пользу того, что этот страх является самым сильным. Страх перед стыдом часто оказывается сильнее страха смерти или боли, о чём свидетельствует практика самоубийства как пути избавления от других страхов. О том, что страх смерти не занимает вершины иерархии страхов, свидетельствует то, что в любой религии, за исключением ересей, самоубийство рассматривается как страшный грех, за который придётся расплачиваться мучениями в загробном мире. Если бы страх смерти был достаточно сильным, то не было бы необходимости формулировать такое требование, нарушение которого является тяжчайшим грехом.

С мгновения появления государства способы смерти всегда сопровождались мучительством, утончёнными или грубыми пытками для того, чтобы к страху смерти прибавить страх перед мучениями, с которыми каждый знаком, поскольку всем приходилось испытывать боль от повреждения тканей, ожогов, раздвигания, переломов и других стимулов эмоции боли. Публичные казни всегда имели целью усилить эффект управления путём утешения. Страдания, предшествующие процессу смерти, усиливаются с помощью специальных ритуалов, смысл которых состоит в оказании воздействия не только на казнимого, но и на тех, кто воспринимает казнь. Однако частое созерцание этих ритуалов способствовало выработке защитных психических механизмов у воспринимающего их, что уменьшало эффект устрашения. Это побудило функционеров смерти скрыть эти ритуалы за покровом тайны, таинственности, которые рационализируются соображениями гуманности и цивилизованности. Даже поэт Жуковский предлагал казни совершать скрыто, в сопровождении таинственных песнопений, что, конечно, способствовало бы усилению эффекта устрашения. Неопределённость всегда является могучим стимулом повышения тревоги и страха, если обстановка насыщена угрозой. Поэтому тиранические режимы всегда стремились к усилению неопределённости как условий, которые должны вести к смертной казни, так и самого исполнения её.

Процесс символизации смерти осуществляется не только усилиями государства, но и средствами массового общения, печати,

телевидения, кино и художественной литературы. Индуцированный страх смерти возникает вследствие того, что наблюдаемое поведение, ведущее к смерти, или *манатическое* поведение, поведенческий облик смерти, всегда сопровождается переживаниями страха тех, кто его воспринимает. Ребёнок, который видит, как при слове «смерть» или других проявлений смерти его мать испытывает страдание, ужас, сам легко заражается страхом. Ранее, когда мы говорили об индуцированных эмоциях, мы обращали внимание читателя на викарное научение наблюдаемому поведению, если оно сопровождается определённым подкреплением. Страх других перед обликом смерти способствует её символизации у наблюдателя этого страха, который им заражается.

В большинстве известных нам культур, в особенности в западной, смерть считается наивысшим страданием. Об этом говорят философы, психологи, теологи. Экзистенциальная психология и философия, «рассматривая диалектику Бытия и Ничто, наделяет человека экзистенциальным страхом перед Ничто и тем самым, принимая следствие за причину, приписывает человеку изначальный страх смерти, который рассматривается как необходимый элемент существования. Вместо того чтобы изучать, откуда возникает страх смерти, он постулируется и провозглашается как изначальное состояние души человека, которое может маскироваться частными видами страха: страхом перед болью, потерей лица, стыдом, одиночеством и другими. На самом же деле страх смерти представляет собой интегральный и вторичный страх, производный от частных страхов, которые интегрируются вокруг символа смерти. Понимание природы страдания, с которым ранее познакомился читатель, позволяет увидеть компоненты, из которых складывается страх смерти в ходе её символизации.

Одним из источников страдания является фрустрация, вызванная блокировкой поведения, направленного на удовлетворение потребностей человека. Чем витальнее потребность, тем сильнее переживается страдание лишения. Сколько у человека потребностей, столько же у него путей испытать страдание. Блокировка потребности в дыхании создаёт удушье, вызывающее немедленно наибольшее, почти смертельное страдание. При ближайшем рассмотрении оказывается, что это страдание удушья вызывается блокировкой дыхательных действий, задержкой деятельности дыхательных мышц и ощущений, сопровождающих дыхание, а не самой гипоксией. Последняя, наоборот, способствует возникновению эйфорического состояния, которое часто становится опасным для водолазов или лётчиков. Поэтому предвосхищение удушья тесно связано со страхом смерти, поскольку большей частью смерть, как правило, возникает вследствие удушья тканей тела. Мы привели пример суммации страха удушья со страхом смерти. Точно так же и страх ожидаемой разочарования любой потребности суммируется со страхом смерти.

Лишение пищи вызывает страдание, и ожидание этого страдания порождает страх. Питание неразрывно связано с жизнью,

с процессами ассимиляции, поэтому лишение пищи легко ассоциируется со смертью, соответственно происходит и интеграция страхов. Но процесс питания содержит в себе также, как мы показали ранее, сильную компоненту наслаждения, лишение которого причиняет страдание. Страх лишения наслаждения пищей также суммируется со страхом смерти.

Отрыв от любимых с самого раннего детства был связан со страданием вследствие как неудовлетворения гедонистических ожиданий, так и воздействия голода и холода. Поэтому одиночество можно рассматривать как тотальное лишение, если оно является вынужденным. В общении удовлетворяются различные социальные потребности, и лишение общения не может не вызывать страха, который тоже может наслаиваться на страх смерти, поскольку смерть прерывает возможности общения. Попытки компенсации этого путём похоронных ритуалов и ухода за могилой недостаточно эффективны, чтобы устранить страх.

Выдающийся русский философ Н. Н. Фёдоров в своей «Философии общего дела» предлагает пути преодоления страха смерти посредством культа мёртвых, последствия которого должны привести человечество к переживанию чувства бессмертия. Однако он при этом опирается скорее на мистику и элементы оккультизма, чем на научные знания психологии в области танатологии и генезиса страха смерти, что делает его философию непрактичной. Наиболее успешным путём к освоению человеком чувства бессмертия является усвоение принципов саногенного размышления над смертью и восхождение к индивидуальности, что невозможно без освобождения от страха смерти, который тысячами культурами культивировался государством и церковью, склонными управлять поведением людей через первую парадигму управления, с которой читатель познакомился ранее. Однако вернёмся к рассмотрению структуры страха смерти.

Поскольку смерть является таким состоянием, в котором человек не может удовлетворять свои витальные потребности, то мы приписываем страданию смерти реальные страдания, которые имеем в опыте неудовлетворения наших потребностей. Если подумать, из каких элементов состоит страх смерти, то прежде всего приходит на ум страх потерять удовольствия, которые мы имеем в жизни и которые составляют смысл жизни.. Обжора будет думать, что он никогда после смерти не будет в состоянии наслаждаться поеданием пищи; тот, кто ориентирован на сексуальные наслаждения, содрогается при мысли о том, что он их будет лишён; богат с ужасом думает о том, что кто-то другой будет транжирить его наследство; тиран мучительно переживает потерю возможности казнить своих недругов или мысль, что властью будет пользоваться кто-то другой; ревнивец ассоциирует со страхом смерти страдание, когда он чувствовал, что его не любят и предпочтение отдаётся сопернику; родитель с ужасом представляет, что о его ребёнке будет некому заботиться и его потребность в родительском поведении, ориентированном на заботу и покровительство.

не будет удовлетворена. Страдание, вызванное лишением удовлетворения и радости, полностью приписывается смерти и интегрируется в её символику. Поскольку смерть — наивысшее страдание, то и будущее страдание в связи с потерей тела приписываются смерти. Нечто подобное, именуемое замещением, мы видели и в том, что курение приписывает себе наслаждение общением и релаксацией. Точно так же смерть приписывает себе все страдания лишения.

Следующим источником страха смерти является воздействие стимулов, вызывающих отрицательные эмоции. Боль, одиночество, обида, стыд, удущье, страх, раздвоение представляют собой стимулы, которые вызывают страдание сами по себе. Но поскольку в ходе символизации смерти происходит приписывание смерти именно этих стимулов лишь только потому, что они предшествуют состоянию смерти, то оказывается, что в смерти соединяются все эти страдания. По простым психологическим законам ассоциации символы смерти по привычке вызывают ожидания, связанные с возбуждением самых различных отрицательных эмоций. Если к этому ещё добавить религиозную индоктринацию посмертного возмездия за грехи при жизни, то любые знаки смерти начинают выступать в качестве пусковых стимулов для возбуждения ожидания отрицательных эмоций. Состояние после смерти является стыдным, поскольку тело может быть обнажено и быть предметом восприятия других; беспомощность мёртвого тела может вызывать чувство неполноценности или обиды, что с ним могут обращаться не подобающим образом, и так далее. Этим объясняется потребность в детальной разработке ритуалов ухода за мёртвым телом и похорон и исключительная чувствительность человека к нарушениям этих ритуалов.

Страх перед удущьем приписывается состоянию смерти, так как в итоге смерти прекращается дыхание. В Упанишадах смерть рассматривается как прекращение движения праны в человеческом теле и потеря дыхания. Страх удущья связывается с состоянием смерти и составляет значительную компоненту страха смерти. Это очевидно из того, что с того мгновения, как йог начинает отслеживать дыхание и может длительно задерживать его, не испытывая эмоции удущья, поскольку он приобрёл способность в совершенстве управлять дыхательными мышцами, у него возникает чувство бессмертия, которое является противоположным эмоции страха смерти. Тем самым приобретает новое качество существования, необычное для обычного человека и его сознания.

Следующим источником страха смерти является индуцированное страдание. Отождествление с другим позволяет испытывать любовь, радование радостью другого человека, предмета любви. Восприятие радости вызывает в наблюдателе радость, если предмет восприятия любим. Но вместе с возможностями испытывать индуцированные положительные эмоции отождествление порождает и возможности переживать отрицательные эмоции, если предмет

восприятия и любви страдает. Обида может быть следствием того, что нас обижают, но она возникает с такой же силой, если обижен тот, кого мы любим. Обида, стыд, эмоция за другого являются уникальными свойствами человека, которые способствуют и усилению страха смерти. Если страх возникает от предвидения того, что другой будет испытывать неприятные эмоции, то этот страх переносится и на страх смерти.

Когда мы мучаемся от мысли о том, что умирающий и любимый нами человек страдает, то мы заражаемся этим страданием и, естественно, испытываем страх перед повторением его. Этот страх будет усиливаться от того, что мы приписываем другому чувства, которые испытываем сами. Поведение человека в ходе смерти, агония, прекращение дыхания, которые происходят уже после потери сознания, и умирающий эти состояния не может переживать, воспринимаются наблюдателем, вызывают в нём переживания, страдание и даже боль и символизируются идеей смерти.

Танатическое поведение человека как предмет восприятия насыщено аффектом и не может не способствовать усилению страха смерти. Этому способствуют средства массового общения, кино, телевидение. Описание явлений смерти в художественной литературе, в которой страх самого художника становится источником его вдохновения, поскольку он в описании склонен переживать свой аффект, оказывает огромный эффект научения страху смерти. Описание явлений смерти, наряду с сексом и проявлениями инстинкта драчливости и охотничьего инстинкта, оказывается настолько притягательным, что даже при недостатке художественных способностей писатель может надеяться на внимание читателя, которого увлекают в чтение в общем-то довольно низменным и антихудожественным путём. Если художественное воспитание при таком чтении проблематично, то очевиден вред, который мы имеем от чтения подобной литературы, в ходе которого происходит научение страху смерти.

Механизм такого научения понятен. Поскольку в ходе восприятия художественного произведения читатель отождествляет себя с каким-либо из героев, то последствия этого отождествления проявляются в индуцированных страданиях, которые испытывает герой, и заражают читателя. В художественных произведениях смерть достаточно часто становится предметом художественного описания, и это способствует появлению у читателя страха смерти. Даже талантливые писатели, такие, как, например, В. Набоков в своём произведении «Приглашение на казнь», способствовали отнюдь не угашению страха смерти, а, наоборот, его усилению. Нагнетание страха от главы к главе отнюдь не способствует порождению саногенного мышления у читателя, что нельзя сказать об авторе. Можно ожидать, что всё это произведение представляет собой не что иное, как художественное отреагирование аффекта, порождённого страхом смерти у самого автора.

Итак, *символизация смерти порождает страх смерти*.

Из сказанного можно выделить три его основных источника:

- 1) смерть связывается с тотальной фрустрацией всех витальных и социальных потребностей человека и страдания лишения приписываются смерти;
- 2) она также связывается с действием всех отрицательных эмоций, для которых становятся пусковыми стимулами образы, слова, знаки, ритуалы смерти;
- 3) способность человека к отождествлению с другими и способность к проекции своих переживаний вовне, приписывание их другим порождают индуцированное страдание, которое тоже приписывается смерти.

Осознание процесса символизации смерти, интроспекция страха смерти, осмысливание, интеллектуализация этого страха способствуют угашению его. Поэтому саногенное мышление способствует сознательному контролю и управлению процессами переживаний, возникающих в связи с восприятием символов смерти. Управление переживаниями, вызываемыми символами смерти, зависит от того, в какой степени человек овладел приёмами саногенного мышления, связанными с составляющими страха смерти. Для того чтобы уменьшить страх от крушения потребностей, нужно овладеть приёмами размышления о своих потребностях, в особенности витальных и социогенных. Для устранения страдания от страха ожидания стыда, вины, отвращения требуется развитие способности к саногенному размышлению об этих эмоциях. То же требуется для овладения индуцированным страданием и соответственно индуцированным страхом, что потребует психоаналитического воспроизведения развития этих страхов начиная с первых испугов, в связи с Восприятием знаков смерти и слов, связанных с этим явлением.

Мы привели несколько примеров саногенного размышления над основными переживаниями и переживаниями, которые причиняют нам беспокойство. Влияние знания собственной души оказывается достаточно сильным для воздействия на её состояния.

Обыденная жизнь ведёт нас к скрыванию эмоций; мы стремимся не проявлять их вовне, боясь прослыть невоспитанными. Однако естественность и единение с собственной природой состоят в том, что мы отдаёмся своим чувствам определённым образом, сочетая этот процесс с интроспекцией.

Тот, кто нашёл в себе силы дочитать эту книгу до конца, приобрёл знание о своих эмоциях и тем самым осознал путь овладения ими. Если вы видели город, то не можете сказать, что не видели его. Если вы заглянули внутрь себя и проследили, как работают ваши эмоции, из каких умственных действий строится их переживание, то не можете сказать, что вы этого не видели, и поэтому незаметно приобретаете власть над переживаниями и обретаете путь овладения собой. Если это так, то вы не зря тратили время на чтение этой книги и я не зря её написал.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3	Управление собой и другими	156
О чертах характера	12	Парадигма насильственного управления. — Парадигма ненасильственного управления. — Насилие явное и скрытое. — Условия парадигмы насильственного управления. — Соотношение парадигм управления в поведении. — По пути самосовершенствования. — Как начать новую жизнь? — Отчего трудно и отчего легко?	175
		Необходимое возвращение к первой части	
		Кое-что о психических механизмах. — Как мы научаемся? — Как происходит отучивание? — Схема угашения плохих привычек.	187
О привычках и воле	33	Работа с плохими привычками Как бросить курить? — Как быть с другими плохими привычками?	198
		Выработка хороших привычек Как сделать так, чтобы это мне нравилось? — Как извлечь пользу из радости? — Как я учился бегать? — Как соблюдать диету? — Как извлечь пользу из страданий? — Поведение и псевдоповедение.	222
О потребностях, мотивах и действиях	52	Развитие способностей и психических процессов "Я развиваю свои способности. — Я развиваю память. — Учусь управлять своим воображением. — Черты патогенного мышления. — Основные черты саногенного мышления. — Значение общения в самовоспитании. — Виды потребностей в общении. — Факторы, расстраивающие общение. — Отработка техники общения.	256
О сознании и самосознании	73	Организация самовоспитания Постановка целей самовоспитания. — Найди наставника. — Мотивальная поддержка окружения. — Соревнование. — Самообязательство. — Самоприказ. — Стимулы-орудия. — Ещё раз напомним об извлечении пользы из радостей и неприятностей. — О итогах деятельности. — Подведение итогов самосовершенствования.	266
		Усвоение саногенного мышления Размышление об обиде. — Комментарий к размышлению об обиде. — Проигрывание эмоции. — Размышление о страхе смерти.	
Зачем это нужно?	133		
Цели самосовершенствования. — Достижение согласия с собой как цель самовоспитания. — Достижение гармонии с окружением. — Устранение плохих привычек. — Отслеживание своих потребностей. — Развитие способностей. — Овладение саногенным мышлением. — Восхождение к индивидуальности. — Восхождение к индивидуальности — расширение смысла жизни. — Движение к индивидуальности через последовательность внутренних рождений.			

Цитаты на 2 и 3-й страницах обложки книги

Люди не рождаются, а становятся тем, кто они есть.

К.-А. ГЕЛЬВЕЦИЙ

У вас нет вечной души, вы можете её обрести, но можете и потерять.

Г. ГУРДЖИЕВ

Людям не стало бы лучше, если бы исполнилось всё, чего они желают.

ГЕРАКЛИТ

И как ловко лёс чувственности умеет молить о духе, когда ему отказывают в теле.

Ф. НИЦШЕ

Не доверяйте никому, в ком сильно стремление наказывать! Это народ плохого сорта и происхождения; на их лицах виден папач и ищейка.

Ф. НИЦШЕ

«Мщению и позору хотим мы предать тех, кто не подобен нам!» — так кланутся сердца тарантулов.

Ф. НИЦШЕ

Бичуемые стыдом, влекутся они и добродетели.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Зависть порождается идеей равенства; зависть страшнее ненависти, ибо она порождает её.

М. НОВАК

Научно-популярное издание
Орлов Юрий Михайлович

ВОСХОЖДЕНИЕ К ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Зав. редакцией Н. П. Семькин,
Редактор А. И. Луньков
Художественный редактор Л. Ф. Малышева
Технический редактор Т. Е. Молозева
Корректор И. Н. Панкова
ИБ № 12973

Сдано в набор 29.01.91. Подписано к печати 28.03.91. Формат 60×90¹/₁₆. Бум. газетная. Гарнит. литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 18+0,25 форз. Усл. кр.-отт. 18,69. Уч.-изд. л. 21,5+0,33 форз. Тираж 247000 экз. Заказ №1400. Цена в переплёте №5 — 1 р. 60 к., в переплёте № 7 — 1 р. 80 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Министерства печати и массовой информации РСФСР. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Областная ордена «Знак Почёта» типография им. Смирнова Смоленского облуправления издательств, полиграфии и книжной торговли. 214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.