

# Восхождение к индивидуальности

Ю. М. Орлов

Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с.

Книга посвящена проблемам самосовершенствования, основанного на самопознании. В ней популярно излагаются сведения о психологии личности, социальной психологии, характерологии, психологии эмоций и чувств (обида, 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.

© Орлов Ю. М., 1991

ББК 38.8

О-66

ISBN 5-09-003075-8

## Содержание

Содержание.....	1
От автора.....	4
Часть первая. Самопознание.....	10
О чертах характера.....	10
Я познаю самого себя.....	10
Что такое черта характера?.....	12
Наименование черт.....	14
Для чего нам нужно знать черты характера?.....	16
Какие черты следует вырабатывать в себе?.....	17
Как устроены черты характера?.....	18
Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем?.....	21
Как порождается образ?.....	21
Набор черт или нечто большее?.....	23
Две группы черт.....	24
О привычках и воле.....	25
«Человек привычки».....	25
«Человек воли».....	27
«Человек нравственный».....	29
Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры.....	32
Слабоволие как реакция на внутренний конфликт.....	35
Слабоволие, проявляющееся в упрямстве.....	37
Слабоволие как реакция на кризис в жизни.....	37
О потребностях, мотивах и действиях.....	39
Я и мои потребности.....	39
Анатомия желания.....	40
От чего зависит удовлетворение потребности?.....	42
Две стороны потребности.....	43
Идея потребности.....	44
Образное выражение потребности.....	45
Мотивационное выражение потребностей.....	46

Направляющая сила мотива.....	48
Потребность, желание, действие.....	50
Техника удовлетворения потребности.....	51
Наши потребности удовлетворяются в поведении других, а не только в собственном поведении.....	52
О сознании и самосознании.....	53
Как работает мое сознание?.....	53
Самовоспитание как «расширение» сознания.....	57
Как я сознаю самого себя?.....	59
Как устроено наше самосознание?.....	61
Как работает психологическая защита?.....	65
О познании своих эмоций.....	74
Удовольствие и неудовольствие. Приятное и неприятное.....	75
Новое мышление об эмоциях.....	79
Эмоции, возникающие в общении с другим человеком.....	80
Как устроена обида?.....	80
Вина.....	82
Стыд.....	84
Зависть и тщеславие, гордость.....	87
Эмоции за других.....	89
Наименование эмоций.....	90
Боль.....	90
Страх.....	92
Часть вторая. Самовоспитание.....	94
Зачем это нужно?.....	94
Цели самосовершенствования.....	95
Достижение согласия с самим собой как цель самовоспитания.....	96
Достижение гармонии с окружением.....	97
Устранение плохих привычек.....	98
Контроль своих потребностей.....	98
Развитие способностей.....	99
Овладение саногенным мышлением.....	99
Восхождение к индивидуальности.....	100
Восхождение к индивидуальности — расширение смысла жизни.....	103
Движение к индивидуальности через последовательность внутренних рождений... ..	106
Управление собой и другими.....	109
Парадигма насильственного управления.....	110
Парадигма ненасильственного управления.....	112
Насилие явное и скрытое.....	113
Условия парадигмы насильственного управления.....	114
Соотношение парадигм управления в поведении.....	115
По пути самосовершенствования.....	119
Как начать новую жизнь?.....	120
Отчего трудно и отчего легко?.....	121
Необходимое возвращение к первой части.....	123
Кое-что о психических механизмах.....	123
Как мы научаемся?.....	125
Как происходит отучивание?.....	128
Схема угашения плохих привычек.....	129
Работа с плохими привычками.....	131
Как бросить курить?.....	131
Как быть с другими плохими привычками?.....	137

Выработка хороших привычек.....	138
Как сделать так, чтобы это мне понравилось?.....	138
Как извлечь пользу из радости?.....	140
Как я учился бегать.....	145
Как соблюдать диету?.....	147
Как извлечь пользу из страданий?.....	150
Поведение и псевдоповедение.....	153
Развитие способностей и психических процессов.....	155
Я развиваю свои способности.....	155
Я развиваю память.....	157
Учусь управлять своим воображением.....	160
Черты патогенного мышления.....	162
Основные черты саногенного мышления.....	165
Значение общения в самовоспитании.....	168
Виды потребностей в общении.....	170
Факторы, дезорганизующие общение.....	174
Отработка техники общения.....	175
Организация самовоспитания.....	178
Постановка целей самовоспитания.....	178
Найди наставника.....	179
Моральная поддержка окружения.....	179
Соревнование.....	179
Самообязательство.....	180
Самоприказ.....	180
Стимулы-орудия.....	181
Еще раз напоминаем об извлечении пользы из радостей и неприятностей.....	182
О результатах деятельности.....	183
Подведение итогов самосовершенствования.....	184
Усвоение саногенного мышления.....	185
Размышление об обиде.....	186
Комментарий к размышлению об обиде.....	190
Проигрывание эмоции.....	193
Размышление о страхе смерти.....	194

(286:)

От автора 3

### **Часть первая. Самопознание.**

#### **О чертах характера 12**

Я познаю самого себя. — Что такое черта характера? — Наименование черт. — Для чего нам нужно знать черты характера? — Какие черты следует вырабатывать в себе? — Как устроены черты характера? — Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем? — Как порождается образ? — Набор черт или нечто большее? — Две группы черт.

#### **О привычках и воле 33**

«Человек привычки». — «Человек воли». — «Человек нравственный». — Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры. — Слабоволие как реакция на внутренний конфликт. — Слабоволие, проявляющееся в упрямстве. — Слабоволие как реакция на кризис в жизни.

#### **О потребностях, мотивах и действиях 52**

Я и мои потребности. — Анатомия желания. — От чего зависит удовлетворение потребности? — Две стороны потребности. — Идея потребности. — Образное выражение потребности. — Мотивационное выражение потребностей. — Направляющая сила мотива. — Потребность, желание, действие. — Техника удовлетворения потребности. — Наши потребности удовлетворяются в поведении других, а не только в собственном поведении.

#### **О сознании и самосознании 73**

Как работает мое сознание? — Самовоспитание как «расширение» сознания. — Как я знаю самого себя? — Как устроено наше самосознание? — Как работает психологическая защита?

#### **О познании своих эмоций 104**

Удовольствие и неудовольствие. Приятное и неприятное. — Новое мышление об эмоциях. — Эмоции, возникающие в общении с другим человеком. — Как устроена обида? — Вина. — Стыд. — Зависть и тщеславие, гордость. — Эмоции за других. — Наименование эмоций. — Боль. — Страх. (287:)

#### **Часть вторая. Самовоспитание.**

#### **Зачем это нужно? 133**

Цели самосовершенствования. — Достижение согласия с самим собой как цель самовоспитания. — Достижение гармонии с окружением. — Устранение плохих привычек. — Контроль своих потребностей. — Развитие способностей. — Овладение саногенным мышлением. — Восхождение к индивидуальности. — Восхождение к индивидуальности — расширение смысла жизни. — Движение к индивидуальности через последовательность внутренних рождений.

#### **Управление собой и другими 156**

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?

#### **Необходимое возвращение к первой части 176**

Кое-что о психических механизмах. — Как мы научаемся? — Как происходит отучивание? — Схема угашения плохих привычек.

#### **Работа с плохими привычками 187**

Как бросить курить? — Как быть с другими плохими привычками?

#### **Выработка хороших привычек 198**

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.

#### **Развитие способностей и психических процессов 222**

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, дезорганизующие общение. — Отработка техники общения.

#### **Организация самовоспитания 256**

Постановка целей самовоспитания. — Найди наставника. — Моральная поддержка окружения. — Соревнование. — Самообязательство. — Самоприказ. — Стимулы-орудия. — Еще раз напоминаем об извлечении пользы из радостей и неприятностей. — О результатах деятельности. — Подведение итогов самосовершенствования.

#### **Усвоение саногенного мышления 266**

Размышление об обиде. — Комментарий к размышлению об обиде. — Проигрывание эмоции. — Размышление о страхе смерти.

(3:)

## **От автора**

Обычно в книге о самосовершенствовании читателя привлекают перспективами повысить его эффективность 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 информации, 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 специальной психологической подготовки, что побудило меня всячески избавляться от научных терминов, заменяя их обыденными 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 специально 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, создает 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 далеких (4:) 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, мертво 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 мертвые 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 эффективности поведения, деятельности и даже жизни. Знание может осознаваться 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 мертвым — когда оно хранится без применения.

Знание становится живым, если оно применяется для достижения определенных 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 (5:) открытий для себя. Итак, от усвоения науки до использования научного знания применительно к самому себе дистанция велика.

Обычно переход к познанию собственной психики облегчается с помощью психотерапевта, психологического консультанта, 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 ребенком, ходил в детский сад, школу, учился в вузе и приобретал профессию. Сейчас я стараюсь вспомнить, как мне приходилось решать те задачи, которые могут стоять перед читателем. В процессе изложения мне приходится снова проигрывать жизненные ситуации, через которые я прошел, 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 ситуации, 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 делали, 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 самосозерцание, как это советуют йоги, кто думает, что самосозерцание 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. Самосозерцание — это искусство, к которому нужно подготовиться. Неготовому к этому процессу такое занятие может даже повредить. Образ нашей жизни не располагает к уединению и самосозерцанию. 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 гимнастику, обижаюсь, горжусь, разочаровываюсь и, если хотите, боюсь чего-то, испытываю чувство любви или ущемленного 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 (6:) 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 незачем 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 чем состоит это отличие, это 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 неопределенно и смутно. Многие учителя самосовершенствования учат скорее эффективному насилию над собой. Это не путь. Насилие в любом случае способствует воз-

растанию сопротивления, что требует еще большего насилия, и конца этому нет.

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

Новая эпоха, начавшаяся с последней четвертью 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 результата 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 путем 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, устраняя недостатки в характере и выработывая новые черты, необходимые для жизни, такие, как трудолюбие, стойкость, ответственность, бесстрашие, проявляющееся в способности подавить возникающие страх и неуверенность, и многие другие. Черты эти важны не только в отношении к успешности самореализации в жизни, но и с точки зрения воспитания. Ведь большая часть человеческих черт усваивается подрастающим поколением в результате подражания. Поэтому-то (7:) воспитатель и должен выработать в себе ценные качества.

Эти черты сами собой не возникают. Для этого и нужна работа по самовоспитанию.

Самосовершенствование происходит в процессе жизни, в событиях жизни. Все зависит от того, в какой степени те уроки, которые дает 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 начистил 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 результат этого дела будет совсем другим, чем если я эту рутинную деятельность превращу в акт самосовершенствования, в частности в упражнение по концентрации 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 счет времени и выхожу из этого дела лучшим, чем в него вошел. Сказанным я хочу дать понять, что в этой книге я не собираюсь говорить о чем-то необычном и из ряда вон выходящем. Но если все, что я делаю каждый день, я делаю с определенной целью самосовершенствования и саморазвития, то я с каждым днем становлюсь лучше, сильнее, здоровее, умнее, приобретаю силу воли и самодисциплину. Если к этому я еще добавлю и специальные 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 нем обязательно вызывают состояния, близкие к экстатическим, 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, далеком или близком, воспитатели насилием приобщали нас к культуре, принуждением вовлекали нас в дело, и оно из творческого превращалось в вид защитно-оборонительного поведения, которое может дать (8:) единственное удовольствие — примитивное удовольствие избавления от страха, тревоги и страдания.

Соотношение свободы и принуждения, т.е. того, в какой мере мы должны себя насилловать, лишь в незначительной степени определяется обстоятельствами и ситуацией 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 все 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 ее. 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 распространенных заблуждений философов, рассуждающих о свободе, является попытка логически вывести понятие свободы из некоторых исходных принципов, минуя переживания человека, положительные и отрицательные. Разрешить конфликт 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 дает 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 ведет к деградации и самоубийству, а в другом происходит восхождение к высшей, непривязанной любви, которую еще греки считали божественной. Поэтому самосовершенствование — это прежде всего правильное использование опыта жизни. И потому идущий по пути восхождения к индивидуальности извлечет больше опыта из (9:) страданий и тем самым их нейтрализует, так как смысл этих страданий будет другим.

Самосовершенствование многими понимается как развитие способностей, реализация 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 результате этих актов 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 акты 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 ее 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 определеннее проявляются мои индивидуальные способности. Тот, кто делает самого себя, постепенно отчетливее воспринимает свое будущее, и соответственно для него проблема выбора профессии решается сама собой, как бы автоматически. А кто живет 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 (10:) профессию, ошибется; вступая в брак, он полон сомнений: «А не ошибся ли я? Буду ли я счастлив?» 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 смотреть на самосовершенствование под этим углом зрения, то мы увидим, что оно состоит в том, чтобы быть довольным, удовлетворенным 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 активности и наступит застой, оцепенение, потеряется смысл жизни! Так думает большинство тех, кто оказывает влияние на обыденное сознание через средства массовой коммуникации, относясь к человеку как к существу, которое может побуждаться к делу, к любому проявлению активности лишь недовольством, страхом, страданием, с тем чтобы избавиться от них. Они по-своему правы, так как стоит перестать бичевать изнуренного принуждением раба, как он немедленно впадает в сон, спячку. Исчезнет ли, прекратится ли всякий импульс к активности, если перестать его бичевать недовольством?

Конечно, прекратится! Но не всякий импульс, а импульс защитный, импульс бегства от недовольства, чувства неполноценности, неудовлетворенности. Прекратится именно защитный импульс, который побуждает нас к активности, угрожая страданием неудовлетворенности, скуки, чувства неполноценности. Импульс, являющийся порождением нашей внутренней и постоянно действующей несвободы! И он достаточно силен, его легко обнаружить. Уедини-

тесь 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; начнется 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 спонтанно, изнутри, а под пинками внешней необходимости! (11:)

Именно этот импульс будет устранен в результате самосовершенствования, создающего в вас базовое чувство довольства и удовлетворенности здесь и теперь.

А как же насчет активности? Дело в том, что с прекращением недовольства и неудовлетворенности 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 неудовлетворенности.

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 утонченное 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.

## **Часть первая. Самопознание**

### **О чертах характера**

#### **Я познаю самого себя**

Однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронто-не 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 представить, 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 думают 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 все, 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 задержать дыхание; я знал, что могу проявить великодушие, уравновешен, не злой. Я по-прежнему не видел в этом вопросе особой сложности. Казалось, если специально заняться, то можно подробнее узнать о самом себе: например, сколько слов могу запомнить при одном прочтении или сколько (13:) времени мне потребуется для того, чтобы полностью выспаться. Я не видел здесь особой сложности до того момента, пока Лида Стаховская, из соседнего класса, однажды, когда мы возвращались вдвоем из кино, сказала мне, что я красивый и что она меня любит. Вечером я долго рассматривал себя в зеркало и пришел к выводу, что она ошибается или, что маловероятно, разыгрывает меня. Но несмотря на это я был счастлив. Спустя месяц, когда сам влюбился в нее, 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 равнодушен к Лиде, сказал, узнав о нашей любви: «Что она могла найти в нем? Ведь у него на лице явно проступают черты вырождения. В нем (значит, в моем лице!), если взглядеться хорошенько, проступают черты умного шимпанзе». В тот день я долго и вдумчиво взглядывался в зеркало и пришел к выводу, что если человек произошел от обезьяны, то я произошел 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 ее уверенность. Этого оказалось достаточно, чтобы Я ЗНАЛ, что я — красивый. До Лиды я не был уверен в этом, так как считал, что собственный ребенок 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 счет тогда, когда услышал от моей девушки, что очень хорошо, что я не слишком красив, так как это успокаивает ее 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 удивлен, узнав, что и сами психологи еще 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 мое тело. Из желаний? Но мои желания то возникают, то исчезают. Вот, например, в (14:) данный момент я хочу есть. А после того как я насытился пищей, мое чувство голода исчезает; но сам я в это время не исчезаю. Я все-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 данный момент. 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 называть чертами проявления потребностей.

Но это еще не все. Кроме наших желаний и того, как эти потребности удовлетворяются,

люди отличаются друг от друга еще 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 пришел 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 слабоволен, уверен в себе или не уверен, правдив или лжив, так 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 моем товарище Петьке многие думали, что он лжец, так как он любил рассказывать небылицы 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 вставлять стекла в окна школьной мастерской, а он боялся своего отца. Мы так до конца и не поняли, почему Петька-лжец вдруг оказался поразительно — и невыгодно для себя — правдив. Это навело меня на мысль о том, что важной чертой человека (15:) 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. Несколько отличников могут резко и существенно отличаться друг от друга тем, ради чего они стремятся к высшим 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 все до конца, и что бы он ни делал, он старается сделать это лучше, чем раньше. Даже непсихологу 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 контроль и ответственность, а когда этого контроля не будет, то его будут охватывать апатия и слабование. Только третий будет в состоянии реализовать свои планы по достижению тех высших целей, к которым он стремится. Поэтому когда мы задаемся 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 обобщенное представление, которое пригодно и для неодушевленного предмета — скажем, минерала, вещи, поскольку они все обладают определенными качествами, которые обнаруживаются в отношениях вещей друг к другу, в их сравнении. Однако в применении к

человеку принято говорить о чертах, чтобы их отличить от понятия качества, которое используется слишком широко. Поэтому для того, чтобы организовать 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 все быстро; другой — медленно и основательно, тщательно обдумывает задачу и лотом действует наверняка; третий сразу же бросается в задачу, (16:) как в омут, и уже после того, как он к ней приступил, осматривается и координирует свои действия с учетом обстоятельств. Один сдержан в общении, другой открыт, один занят своими мыслями, а другой — мыслями других. Эти различия прежде всего проявляются как определенные особенности поведения. Любая черта есть некоторый устойчивый стереотип поведения. Но самый необщительный человек в определенных обстоятельствах становится общительным, правдивый — солжет, трусливый проявит отвагу и мужество. Поэтому смысл каждого устойчивого вида поведения нужно связывать с той ситуацией, в которой он осуществляется.

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

В восприятии человека человеком люди склонны недооценивать значение ситуации и переоценивать черты характера. О других людях мы чаще всего думаем как о неизменных сущностях, обладающих раз и навсегда определенными чертами. Если человек солгал или достаточно часто лжет, то мы приписываем ему свойство, обозначаемое словом «лжец». С этого момента, с момента выполнения акта 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 ведет себя в соответствии с тем, как мы к нему относимся, то черта, которую мы мыслим в отрыве от ситуации, закрепляется и внедряется в структуру его личности. Если черта, обозначаемая определенным 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 определенному поведению. Магическое значение имени сохраняется применительно к чертам человека. «Лжец», «лентяй», «предатель», «сильный», «заботливый» влияют не только на (17:) носителя имени, который становится более лживым, ленивым, ненадежным 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 определенного имени окружающие склонны обращаться соответствующим именем образом, а это не может не оказать влияния на формирование характера.

Словесные обозначения отдельных черт характера приобретают относительную самостоятельность и также способствуют закреплению данной черты в соответствии со значением ее наименования, поскольку окружающие склонны быть особо внимательными к носителю

определенной отрицательной черты. В самопознании нам придется научиться отделять наименование черты от стихийно возникающего представления о ее поведенческой основе. Это необходимо также для конкретизации нашего мышления о другом человеке или о самом себе путем включения в предмет осознания черты еще и ситуации, в которых данная черта проявляется. Что обозначает выражение «правдивый человек», если мы пытаемся его понять вне связи с ситуацией? Наша задача значительно упрощается с момента, когда мы начинаем мыслить черту в связи с ситуацией или другими обстоятельствами. Тогда мы найдем, что, скажем, поведение, обозначаемое словом «лживое», у одного возникает в состоянии угрозы, выступает как способ устранения опасности и диктуется страхом, а у другого — в ситуации, когда возникает возможность предстать в выгодном свете, приписав себе некоторые достоинства, которые ценятся среди окружения. В первом случае, оказывается, в основе лжи лежат ранимость, страх, привычка к бегству из ситуации 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 определенные группы жизненных ситуаций. А это приходит с опытом жизни. Если ребенку сказать, что «этот человек плохой», то он оценивает его плохим, независимо от обстоятельств и ситуаций жизни. Для ребенка этот человек всегда плохой! Такой инфантильный способ мышления в познании другого человека свойствен и взрослым. Психологи именуют это предубеждениями и предрассудками, которым соответствуют определенные стереотипы. Человек с выдающейся нижней челюстью считается волевым, энергичным, даже если эта конфигурация лица вызвана деформацией из-за неправильного прикуса.

### Наименование черт

Мы живем не только в мире энергии, форм, (18:) вещей, но и в мире имен. Для каждого из нас имеют значение не только суть черты и ситуации, в которых она проявляется, но и то, как называется эта черта. Между названиями «трусливый» и «осмотрительный» граница неопределенна. 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, моя реакция на приписывание этих черт существенно обострится. Не менее сильной будет и реакция 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 все 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 определенных черт. Из практики консультирования мне вспоминается случай, когда клиент жаловался на слабоволие 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 своем и ничто не остановит 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 ситуации, в которых он не мог настоять, т. е. проявил недостаток силы воли. Оказалось, что эти ситуации 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 систе-

матически.

— 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 своем. Но я не делаю замечаний и не ругаю ее, — пояснил он свою слабость.

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

— Не могу. Она по этому поводу сильно переживает. У нее портится настроение, и мне от этого становится еще хуже. Мне больно, когда ей неприятно. Я даже притворяюсь, что мне все это безразлично, лишь бы ее хорошее настроение не омрачилось (19:) ничем. Но мне это все 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 нее хорошего самочувствия?— Я продолжал его подталкивать к размышлению о собственных чертах характера.

— Наверное, альтруизм?

— ?

— Люблю я ее!—сказал он наконец.— Наверное, в этом причина моего слабоволия?— спросил он удивленно.

— 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 конструктивной работе, так как все силы уходило на наведение порядка. Прежде чем сесть за свою работу, ему нужно были упорядочить ее условия; на это уходила вся энергия, и для работы сил уже не оставалось.

— Так, значит, навязчивый педантизм и любовь к жене. Причем тут слабоволие?—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 слабоволию.

В практике психотерапевта и консультанта постоянно решается задача уяснения того, что скрывается за наименованиями свойств человека, которые, будучи приписаны человеку, подвергают 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 ситуации, в которых данный устойчивый шаблон поведения проявляется.

Но это еще не все.

Наряду с ситуациями, в которых обнаруживается определенная черта, ее существенной характеристикой является вероятность того, что данный вид поведения в данной ситуации 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 ситуации, в которой он возникает, но и вероятность того, что это поведение возникнет в данной ситуации. 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 детерминированном поведении; оно просто механически обусловлено. Простые условные или безусловные рефлексy, как правило, строго детерминированы. Например, если прикоснуться к роговице глаза, то в этой ситуации абсолютно достоверно, что глаз будет реагировать миганием. Точно так же абсолютно детерминированно проявляются некоторые привычки, которые закрепились в нас, например наш ответ на улыбку другого человека или (20:) на приветствие. Если кто-то сказал нам «здравствуйте», то мы автоматически 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 определенных ситуациях с достаточно 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 распространенные черты обозначены определенными словами. Когда мы говорим, что человек обидчив или тщеславен, то нужно отчетливо представить, что же скрывается за этими словами. Иначе слова остаются пустым звуком, вызывающим в нас лишь определенное 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 счете для самовоспитания и умения правильно строить отношения с другими. Но это не все. Прежде всего это знание необходимо для повышения эффективности общения с другими, но это не исключает необходимости понимания смысла определенных черт человека. Тягостное впечатление производит человек, употребляющий слова, не понимая их смысла. Когда дело касается слов, с помощью которых обозначаются предметы, свойства неживых объектов природы, то мы быстро обнаруживаем несоответствие и вносим коррективы в свое 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 слабоволием. Часто проблемы 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 еще и чертами. Некоторые под силой понимают упрямство или агрессивность. «Он дерется потому, что очень сильный», — сказал мне один мальчик, которого я спросил, что он понимает под «сильным мальчиком». Беспощадность, нечуткость и отчужденность от других часто в сознании людей рядятся в имена целеустремленности и силы. На самом же деле эти качества прямо противоположны (21:) им. Нетрудно понять, что упрямство — это вид слабости, когда наше Я не может изменить однажды возникшее отношение или сменить определенную цель, которая уже стала бессмысленной.

Знание черт необходимо, чтобы понимать, какое поведение и какие ситуации 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 организовать наши представления о людях в устойчивые понятийные формы, что несомненно повышает возможности 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 определенные 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 расшифровываются. 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 дело того, что скрывается за наименованиями черт характера, мы беспечны.

Сознание человека устроено так, что наши мысли становятся отчетливыми и определенными в случае словесного их выражения. Читатель, наверное, замечал, что многое ему кажется

ся понятным до тех пор, пока нет необходимости выразить свое понимание в речи. Как только он начинает говорить, то замечает, что многое ему еще 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. Легкость решения этой сложной задачи — кажущаяся. Она происходит от уверенности в значении того, что большей частью мы плохо знаем. Черты, которым мы придаем 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 определенным делом должен ясно определить цели своей деятельности. Это нам помогает организовать все действия, необходимые для ее достижения, способствует вовлечению других в достижение общей цели, позволяет контролировать работу по получению конечного результата. Это верно для любой деятельности. В работе по самовоспитанию важно знать, какие результаты должны быть получены в итоге. *Каков я есть сейчас, каким я должен стать в результате работы (22:) 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, сгладить.

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, концентрация 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 путем усиления здоровья, забывчивости — путем 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 путем тренировки памяти. Он заучивал длинные списки слов, рисунков, названий различного рода объектов. Он работал добросовестно, но результаты оказались странными. Он помнил огромное количество слов и предметов, которые специально запоминал, а черта забывчивости в нем 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 ту информацию, которые для него были особо неприятны, и то, что ему не хотелось делать, хотя и было необходимо. В результате 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 момента, 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 конфликтов в бессознательном. Может быть, его начальник на работе чем-то напоми-

нает ему строгого и беспощадного отца, (23:) которого он боялся? Может быть, этот страх — результат существования неизжитого Эдипова комплекса,, как полагают психоаналитики? Может быть, ситуация, 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 выработать, 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 достаточно высокой вероятностью в определенных ситуациях, то теперь нетрудно будет от понятия поведения перейти к понятию действия. Каждое, какое бы ни было — сложное или простое, поведение состоит из определенных действий, которые организованы так, что способствуют достижению определенной 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 все 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 водоемом, как это делают четвероногие. Вот этот результат, с достижением которого действие считается выполненным, и является той силой, которая способствует организации всего действия. Действие устроено так, что его результат существует в представлении заранее, до исполнения действия, в виде идеального образа результата. Этот образ и позволяет координировать процесс. Если я ясно представлю цель, то действие хорошо организуется. Если же эти представления неясны, неопределенны, то действие может распасться, не реализоваться.

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 контроля. Цель не осознается, но она может порождать действия, которые никак невозможно объяснить сознательно поставленной целью. Например, муж признается жене в неверности. Сознаемая им цель состоит в том, чтобы показать, как он ее 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, (24:) размышления над реальными последствиями действия и способом его достижения. Если бы муж задумался о результатах своего признания, то он, наверное, мог бы понять, почему ему хочется признаться ей именно в тот момент, когда она счастлива и рада. Не мешает иногда задать себе вопрос: «Почему я этого хочу?»

Осознание цели приводит к ориентировочной активности, направленной на оценку обстоятельств, в которых нам предстоит действовать. Функция нашего мышления, думания состоит в том, чтобы на основе оценки ситуации 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 сопровождалась 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. Большею частью мы более благополучны.

В зависимости от обстоятельств на основе прошлого опыта выбирается определенная программа достижения цели. Выбор способа определяется обстоятельствами, ситуацией. 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 ситуации и программу, или план*. Однако действие еще должно реализоваться. 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 определенные сигналы из центральной нервной системы, но и посылают обратно сигналы, в которых передается информация о том, как выполняется действие. Это делает возможным постоянное управление и регулирование исполнения. Поэтому действие осуществляется в процессе управления им. Я подробно рассказываю об устройстве действия для того, чтобы читатель имел представление о том, что обучение определенному действию всегда есть обучение определенным его функциональным элементам: обучение постановке цели, оценке ситуации, способам и проверке исполнения. .

Действие осуществляется так: ясно осознаются его программа и цель, а регулирование выполняется чаще всего автоматически. В тех случаях, когда действие отработано, оно называется *навыком*. Для его исполнения не требуется сосредоточения внимания. (25:) Увидев канаву, я автоматически перепрыгиваю ее. Все 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 образовать 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 автоматизированная реакция на определенную ситуацию; это система сложившихся навыков, которые возникают всякий раз, когда складывается определенная ситуация. Поэтому, если я хочу изучить, как устроена моя определенная 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 ситуация 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 автоматически. Достаточно курильщику увидеть сигарету или папиросу, как его рука автоматически 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 автоматически. Представьте, что вы идете по улице. Вдруг некто, идущий рядом с вами, запнулся и вот-вот упадет. Вы еще ни о чем 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 автоматически «сработать», что-

бы 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 определенное действие. (26:) Если потребность не удовлетворена, мы всегда испытываем чувство лишения. Точно так же в привычке навык сросся с потребностью выполнить данное действие.

Теперь нам нетрудно уяснить себе, что любая черта личности представляет собой некоторую сложную привычку в определенных условиях действовать определенным 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 определенным образом. Черта характера всегда осознается человеком, так как она включает в себя определенный способ мышления и понимания. Привычка помогать страдающему и нуждающемуся в помощи, кроме многих привычек-автоматизмов, включает в себя и привычку определенным 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 определенное 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 и с определенными 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 определенной ситуации. Поэтому самовоспитание, направленное на изменение наших черт, не может осуществляться в результате 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 определенное 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 своем мышлении преуменьшают вред от него.

Каждый, кто имеет какую-либо дурную привычку, наверное, заметил, что эта дурная привычка действует не постоянно, а «срабатывает» в определенные моменты. То же можно сказать и о хороших привычках. Чтобы научиться управлять собой и совершенствовать себя, нужно знать, отчего срабатывает та или иная черта нашего характера. Например, я должен знать, что нужно, чтобы я с удовольствием сел за свой рабочий стол для того, чтобы (27:) начать писать сочинение или курсовую работу, а не ходил бы вокруг стола, тщетно пытаясь начать работу, постоянно откладывая ее. Любая черта актуализируется лишь в определенных ситуациях.

«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 обнаруживают 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 ее подавлять. Это даст временный эффект. Для этого нужно еще и кое-что другое.

## Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем?

Поскольку определенная черта проявляет себя в определенной ситуации, то нужно знать свойства этой ситуации, чтобы предвидеть, какое поведение эта ситуация вызовет в вас.

Для простоты рассмотрим любое действие, которое возникает и осуществляется автоматически. Человек, который сказал вам «здравствуйте», немедленно вызывает автоматический ответ на приветствие. Как возник этот ответ? Определенное изменение состояния лица человека, которого вы видите, слышите его слова, интерпретируемые вами еще до осознания как приветствие, — все 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 поздоровается и незнакомый человек, вы тоже ответите на его приветствие. Вам будет трудно не ответить. Значит, в этой ситуации вы способны распознавать определенную конфигурацию раздражителей, успеваете где-то в подсознании проанализировать их смысл, и в результате появляется ваш ответ. То, что вызывает ваше ответное действие приветствия, называется *стимулом* к действию. Однако понятие «стимул» слишком узко. Оно отражает только внешнюю сторону ситуации. 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 «автоматически», 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,  
ситуацию,  
образ, вызывающий поведение. (28:)

Чем *сильнее реакция 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 отчетливо и сильно, что она охватывает собой всю его личность.

Образ — это не просто конфигурация стимулов. Образ потому и образ, что он содержит определенный 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 вызвать иную реакцию (например, «падающего подтолкни»). Как смыслы, так и значения, заключенные 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 счете 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 эффективно используется в психотерапии, где пациент прежде всего учится контролировать работу своего сознания, в результате 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 ситуации, а определенную деятель-

ность по построению образа восприятия. Мы слышим, видим, ощущаем прикосновение, осязаем благодаря умению слышать, видеть, осязать. Когда слепорожденным 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 свое, соответствующее его чертам характера и потребностям.

Способность заранее предвидеть, каков будет образ воспринимаемого в данный момент объекта, была обнаружена давно. Демокрит, например, считал, что восприятие возможно потому, что от предметов истекают образы и мы только должны улавливать их. Августин Блаженный полагал, что восприятие возможно благодаря интенциональному акту, в котором мы выпускаем нечто похожее на образы, и окончательный образ образуется при встрече (29:) с объектом. То, что мы увидим, намного больше зависит от нас самих, чем от объекта восприятия. Попробуем указать на источники, благодаря которым возникает образ.'

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

Вторым источником образов является слово. Человек может воспроизводить обстоятельства в воображении путем 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 активную реакцию, чем у спокойного и уравновешенного человека.

Третьим источником образов являются наши потребности. Голодный человек представляет пищу, а воинственный — сцены борьбы. Возбуждение, вызываемое потребностью, способствует конструированию образов объектов 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 счете смогу управлять и своими чертами*, уменьшая или усиливая их проявление в зависимости от моих целей самосовершенствования. Если мое воображение бесконтрольно и я не могу оказывать какого-либо влияния на него, то мои черты будут проявляться стихийно в со-

ответствии 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 ситуации увидеть то, что способствует проявлению моих лучших черт, и не дать (30:) 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 активностью.

Например, мне не хочется мыть посуду, но я могу себя заставить делать это. Гораздо труднее заставить себя думать о том, о чем следует, и устранить из головы нежелательные мысли: я хочу выполнить свою работу, но мне в голову лезет вчерашняя ситуация, 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 ситуации. 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 формирования надо влиять на жизненные ситуации, разумно пользоваться речью, контролировать 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 все-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 терминах черт личности, то можно сказать, что я — это совокупность свойственных мне черт.

Когда я, будучи девятиклассником, размышлял о самом себе, то шел легчайшим путем: я пытался понять себя в сравнении с другими. «Добрый», «умный», «красивый», «сильный», «слабый» и многие другие прилагательные, приписанные к индивидуальности, носящей определенное 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 дает 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 измерить с помощью специальных методик.

Тогда, будучи юношей, я отказался от дальнейших размышлений на эту тему, так как меня вполне устраивало, что Лида (31:) Стаховская считает меня красивым и это совпадает с мнением моей матери. Потом вопрос о том, красив я или нет, отошел на второй план, так как я начал учиться в институте, а преподавателей, которые принимали у меня экзамены, интересо-

вали 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 удалось 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 еще что-то неповторимое, которое прямо не обнаруживается в моих чертах. Это мое Я. Это индивидуальность. Это мое 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 путем 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 приобретенные 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 с ним. Это привело меня к врачу, который обнаружил у меня конъюнктивит неизвестного происхождения. Но я-то знал, что мое 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 убежден 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 данный момент я был совсем не виноват перед нею, непонятную (32:) агрессивность или чувство 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 считал 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 продуктом проявления бессознательной части моего Я, изнанки моего самосознания. Если посмотреть на самого себя с позиций психологии личности, то все эти черты можно довольно отчетливо распределить на две группы: черты, которые я могу осознать без особого обучения, и черты, которые являются продуктом незаметной 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 данный момент и на данном месте, то мы обнаружим в себе какую-то силу, которая нами управляет. Это ощущение настолько явно и сильно, что в свое 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 назовем «человеком привычки»<sup>1</sup>. (33:)

## О привычках и воле

### «Человек привычки»

В любой ситуации мы склонны обнаруживать то, что способствует формированию 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 определенное поведение, и нам не нужно принимать какого-то решения или управлять собой. Все происходит само. Я вхожу на кухню и вижу пирожок, который съедаю, хотя в данный момент мне вовсе не хотелось есть. Но увидев этот предмет, я почувствовал желание есть. Собираясь писать, я заметил, что карандаши не поточены, и я с удовольствием стал точить их. Потом раздался телефонный звонок, и пришлось разговаривать с Петей Кизютиныш. 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 лег в постель, подставив 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 поймет, что во мне много различных привычек кроме привычки вовремя начинать работать.

«Человек привычки» работает в нас, с одной стороны, облегчая нашу жизнь, а с другой — затрудняя ее. Если бы во мне были хорошие привычки, соответствующие тем требованиям,

<sup>1</sup> Этот термин вы не найдете в учебниках психологии, в которых описываются только привычки как определенные 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. (33:)

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 нем все время перемещается. Наши привычки каждый раз делаю с нас другими. В определенный момент я — ученик, так как хожу на занятия, где изучаю иностранный язык, в другой — отец, озабоченный поведением дочери, потом учтивый кавалер, так как заметил, что моя жена начинает помирать 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. (34:)

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 некстати заболевает. Иногда я сам теряю связь с этим внутренним моим Я, особенно когда попадаю в переплет. Например, когда мы всем классом ушли в кино с урока истории, то я забыл о своей уникальности и почти неделю мыслил себя как дезорганизатор и нарушитель 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 способы их реализации в различных ситуациях делают меня неповторимым и уникальным, хотя каждая привычка в отдельности похожа на привычки других. Но все мои привычки, взятые вместе, создают индивидуума привычки, «механическую работу моей души», которая показывает себя в виде различных реакции на различные ситуации, 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 обезболивающим, 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 данный момент, а в том, что ранее он мне точно такими же приемами вводил действительно обезболивающие вещества, пока не образовалась привычка, интегрирующая в себе биохимические, висцеральные и другие реакции, способствующие обезболиванию. Это был настоящий врач. Он знал, что после того как возникла привычка, обезболивание будет вызываться самой ситуацией 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 свой организм, вводя анальгетики, спасаясь от боли. (35:)

Я недавно прочитал в журнале, а потом в газете, как разоблачили филиппинских хирургов,

которые пальцами «делали внутри-полостные операции» 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 пациенту куриные потроха. И теперь сожалею, что мне никогда не удастся воспользоваться их услугами. И надо ложиться под нож научного хирурга, если придется. Я сравнил искусство знахаря, который с помощью таинственных ритуалов и психических актов регулирует таинственный биохимизм «человека привычки», с разрушительным вторжением в недра организма 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 ситуацию обиды реагировать 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» автоматически совершает не только умственные операции (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 дойдет 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 облагородить «человека привычки», усилить те привычки, которые соответствуют жизненным задачам, и ослабить или вовсе устранить дурные привычки. Знание собственных привычек дается нелегко. Большая часть наших привычек, особенно в области висцеральных действий, нами не (36:) осознается. Мы о них узнаем 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 ситуацию сжимает желчевыводящий проток безотносительно к выполнению пищевой функции. Когда и при каких ситуациях 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, сознаем мы это или нет, находимся в своем уме или во власти страсти, которая туманит голову и мы плохо осознаем 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 активно влиять на этого «механического человека привычки». В этом случае мы обнаруживаем себя как «человека воли».

### **«Человек воли»**

В жизни обычно мы не даем полного ходу нашим привычкам, если они идут вразрез с требованиями жизни и обстоятельств. Мне хочется в данный момент 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 учебе, рассказать о том, как он тренирует свою волю. Он ответил, что упражняет свою волю тем, что принуждает себя делать то, что ему в данный момент 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 трех 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 поразительно 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 свое трехдневное подавление.

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

Поражение «человека воли» в борьбе с «человеком привычки» (37:) 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 факты 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 недоуменно.— 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 выдели мне слюну или желудочный сок,— попросил я его.— Если сможешь, то я тебе поверю.

Он недоуменно 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 желтый 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 отчетливо представил то, о чем 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 ситуацию 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 реализовалась моя разумная воля, а ваша воля остановилась в бессилии перед довольно простой задачей. Значит, работа вашей воли лишь в незначительной ее части содержит усилие. А главными ее частями являются знание и умение мыслить и представлять так, как необ-

ходимо для того, чтобы была реализована определенная 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 (38:) вправо, соскочил бы с повозки и стал толкать лошадь вправо и бить ее за неподчинение. Нормальный кучер этого не сделает. От просто потянет нужную вожжу, и получится то, чего он хочет, хотя, конечно, для этого лошадь нужно обучить. Точно так же работает и наша воля. Она должна вызвать в нашем воображении определенные образы, которые связаны с конкретным действием, входящим в ту или иную черту. Эти образы включают определенные привычки, и они срабатывают. Правда, в жизни все 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 пирожка, то вы пойдете на кухню и забудете, что надо работать. Но если, представляя этот пирожок, вы все-таки не пойдете на кухню, а будете заставлять себя работать, то вам придется насилловать себя до тех пор, пока этот образ не вытеснится из головы образами, связанными с вдохновенной работой. Получается так, что умение контролировать свой ум и есть ваша сила воли. А насилие, принуждение играют в этом процессе совсем незначительную роль, и то лишь на начальном этапе волевого действия. Поэтому выработка силы воли состоит в приобретении способности управлять своим умом, контролировать 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 взяло реванш. 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 неконтролируемостью образов, которые сопровождают каждое ваше действие, направленное на выполнение учебных обязанностей.

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

— О многом. Но преимущественно о постороннем. А если воспроизводятся в уме учебные ситуации, 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 конфликт с преподавателем. Стоит мне вспомнить о нем, как в уме разворачиваются 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 (39:) руководить собой. У вас нет хороших вожжей, 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. Ее направленность зависит от системы ценностей и должного, т.е. нравственности.

### **«Человек нравственный»**

Воля сама по себе не представляет ценности. Она приобретает нравственное содержание в результате определения того направления, в котором осуществляются волевые усилия. Воля становится нравственной или безнравственной благодаря целям, которые ее возбуждают. Ведь человек, работающий во зло, тоже прилагает определенные усилия.

Наше слабование часто обнаруживается именно в те моменты, когда мы не можем заста-

вить себя сделать то, что требуется с позиций нравственной личности. Значит, в каждом из нас находится не только «человек привычки» и «человек воли», но еще и **«человек нравственный»**.

Самопознание включает изучение не только своей воли, т.е. возможностей того, в какой степени я могу координировать свое 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 финалу. Чтобы в этой ситуации 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», заключенного в нас, находит подчас довольно неожиданные проявления. Это и женщина, которая из чувства стыда перед людьми, которые могут ее осудить, продолжает жить с алкоголиком, который уже полностью разложил всю ее семью и терзает ее детей, превращая их в невротиков; и девушка, которая соглашается на брак с нелюбимым человеком лишь потому, что она по слабости вступила с ним в интимную связь; и руководитель, который не может наказать своего подчиненного лишь потому, что с ним вместе учился в институте и когда-то они были друзьями.

Жизнь предъявляет к каждому из нас высокие и подчас неожиданные требования, которые большей частью апеллируют 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 дает им возможности реализовать (40:) это в жизни. Тогда возникает *внутренний конфликт*, проявляющийся в угрызениях совести, которая сурово карает нас за то, что мы не можем следовать велениям морали.

Конфликты в нравственной сфере личности определяются общим нравственным строем общества. Для понимания этих конфликтов 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 контролируются такими эмоциями, 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 зафиксированы в сознании и соответственно в привычках, обычаях; следование этим привычкам, обычаям, предписаниям сочетается с благоприятными переживаниями, а отклонение — с неприятными. Человек нравственный помнит эти предписания и регулирует свое 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 результате действия, которое считается стыдным, не стоит того, чтобы страдать, переживая стыд, то это действие будет прекращено, заблокировано нашим Я, сознанием. Но для этого нужно иметь хорошее воображение, которое может достаточно отчетливо представить далекие последствия этого стремления. Следовательно, сила нравственного человека опять-таки зависит от способностей мышления и воображения, способностей управлять своим умом.

Безнравственный человек часто бывает поглощен своими желаниями и не в состоянии представить отчетливо последствия действий, ведущих к удовлетворению этого желания. Его сознание сфокусировано на объекте удовлетворения, и его воображение занято только воспроизведением ожидаемого наслаждения, что усиливает активность. Он не контролирует

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 объектов страсти, то это ведет к потере ориентировки. Не контролирующий себя человек может быть безнравственным, а чаще всего врач его квалифицирует как психопата, если его активность 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 желаний, то в этом случае человек становится (41:) неспособным на действия удовлетворения желаний, потребностей. Некто, представив, что происходит с недопереваренным мясом в его кишках, как гниение отравляет организм, представив отчетливо страдания животного, которого убивают на бойне, корову при этом разлучают с теленком 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 разворачивается обыкновенный невроз. Подросток, представляя, как в результате 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 еще присоединяется какой-либо конфликт в бессознательном, постепенно формирует в себе анорексию.

Человек нравственный находится в нравственном мире семьи, малых групп, нравственном мире своего общества. Часто его конфликты определяются именно конфликтами 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 объекты, делая исключение родителям, матери и отцу. Эти нормы образуются в семье, а общество, иногда государство, только поддерживает их. Если китайцы в VI веке наказывали инцест 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 семейной нравственности над общественной, над государственной. Этот миф создавался, когда греческий этнос шел 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 властям 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. (42:)

Здоровое общество признает приоритет семейной нравственности над общественной и государственной. Прокурор безнаказанно может отказаться 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 нравственного. Мы привели несколько примеров многочисленных актов принятия решения, совершаемых человеком нравственным. Результат зависит от степени развития эмоций страха, вины, стыда и отвращения в связи с определенными 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 контролировать свое воображение.

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

Однако слабоволие 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. Остается 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 эскалацию междоусобицы. Заметим — через двести лет эта междоусобица сделала Русь легкой добычей завоевателей, оказавшихся способными изжить у себя этот «порок».

Человек, который считает самосовершенствование своим высшим долгом, но не может следовать этому долгу по причине слабоволия, страдает не меньше того, кто наказан за свое безделье. Поэтому в самопознании важно отчетливо поставить два вопроса: 1) считаете ли вы определенные 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 реализации 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?

### **Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры**

Под эмоциональными барьерами обычно понимают внутренние препятствия, мешающие совершению допускаемых и даже поощряемых обществом поступков. Например, учеба, работа, общение и другие деятельности не только приемлемы, но и желательны; но бывают (43:) ситуации, когда человек не может их нормально исполнять. Что-то препятствует. Это или лень, или страх, или отвращение к данному виду деятельности. Препятствия, которые создает общество для неприемлемых для него действий и поведений, даже если они и внутренние, не называют обычно эмоциональными барьерами. Однако природа этих внутренних препятствий и в первом и во втором случае одна. Данные препятствия возникают в результате 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 эмоциональных барьеров различны и соответствуют особенностям культуры и социализации ребенка, который, вырастая, должен усвоить все запреты и сформировать эмоциональные барьеры, желательные для общества и особенно для близких, например для матери. Если при этом возникают барьеры и для допустимых желательных действий — ничего не поделаешь: культура действует обобщенно, она не применяет индивидуального подхода.

Одним из могущественных барьеров для запрещенных действий для верующих является грех. Он концентрирует, 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 определенные действия или объекты. Нарушение запрета вело к неминуемой смерти, поскольку у нарушителя табу наступала неизбежная дезорганизация функциональных систем жизнедеятельности, возникал смертельный дефицит иммунной системы как следствие магического мышления. Значение табу заключалось в том, чтобы

научить людей контролировать свое 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 землей. Появление признаков физической или психической слабости царя вызывало страх у приближенных 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 очеловечивания человека. Но то, что было хорошим в свое время, стало атавизмом магического мышления сейчас. (44:)

Еще в V веке Августин Блаженный, размышляя о сущности греха, вынужден был решать вопрос, является ли грехом, если римлянка будет изнасилована завоевателем-варваром. Ответ был определенным: 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 мужчиной, которому, как он был убежден, совсем невозможно участвовать в репродуктивном акте без удовольствия. Таким образом, в отличие от примитивного табу, понятие греха было распространено не на собственно сексуальное 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 атавизмы магического мышления, то и каждый из нас не свободен от синдрома возмездия грехом за наслаждение. Даже практически безрелигиозное сознание часто несет в себе последствия этой религиозной индоктринации. В консультировании часто бывают случаи, когда любовь к мертвым препятствует приобретению радости при жизни. Возможность второй любви бессознательно рассматривается как грех, и любые попытки реально вступить в любовные отношения оказываются заблокированы эмоциональными представителями греха: страхом, отвращением, чувством вины и стыдом. Это состояние рационализируется 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 симптомы усиливаются, если они поддержаны сильным конфликтом в бессознательном.

Но было бы неверным искать источники эмоциональных барьеров, 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 ситуации оценивания однажды, например в начальных классах школы или еще 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 сформировать эмоциональный барьер к той деятельности, которая является объектом повышенного внимания родителей. Наверное, каждый из нас без труда может выявить в себе источники внутренних препятствий, если не поленился 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 все дело в том, что я не могу его делать. Мне каждый раз (45:) 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 чем он думал в те два дня перед тем, как сесть за сочинение. Он ответил:

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

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

— О чем 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 все-таки начать работу. Оказалось, для этого нужно только два вечера. Причем это занятие было даже приятным.

— Каковы же эти приятные ощущения?—спросил я.

— Во-первых, у меня прошел 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 ознакомившийся 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 тот момент, 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 активно этому сопротивлялся. Я его попросил воспроизвести какие-либо эпизоды из своей учебы в первом классе.

— Как сейчас помню,— стал он вспоминать,— что моя' мама считала меня очень одаренным ребенком 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 «отлично», но отвращение к процессу письма у меня сохранилось до сих пор.— Потом он привел еще несколько (46:) ситуаций, 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 результате чего у мальчика сформировался эмоциональный барьер к учебной деятельности, точнее, к определенной ее форме, именно учению, связанному с письмом. Поэтому при отсутствии положительных привычек, связанных с умственной работой при написании сочинения, моему собеседнику приходилось прорываться еще и через эмоциональный барьер. 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 ситуация показывает, что собственной воли ему было недостаточно, чтобы приступить к работе; потребовалась воля преподавателя, который своей педантичностью и требовательностью способствовал принятию решения.

Появление эмоциональных барьеров часто обнаруживает странности в нашем характере, когда в одних ситуациях 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 эффективно, 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 эмоциональными барьерами, как мы описали выше. Иногда страх перед действием преобразован в бессознательном и искажен. 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 жи-

вотным не привели ни к чему. Такого опыта у ребенка не было. Психоаналитическое исследование привело к тому, что психоаналитик обнаружил смещение объекта страха. Мальчик боялся отца, и этот страх был невыносим и, что особенно плохо, неконтролируем: отец появлялся в поле зрения непредсказуемо для Ганса, и это повышало уровень напряжения. Защитные психические механизмы смещения привели к тому, что постепенно объектом страха стала лошадь, так как лошади бояться было легче, поскольку зависело от ребенка, быть ему рядом с лошадью или нет. В данном случае смещение объекта 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 эмоциональный барьер.

Иногда эти барьеры существуют явно, не замаскированно, но (47:) приобретают неожиданный облик. Молодой мужчина жаловался на аноргазмю, проявлявшуюся только с его невестой, которая длительное время была его любовницей. 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 ребенка, 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 акт и испытать оргазм. Он был испуган, впал в депрессию, но впоследствии обнаружил, что с другими женщинами «нормален». В данном случае завершающая фаза копуляционного акта была заблокирована 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 придется делать аборт». То, что это действительно так, обнаружилось дальше. Когда она разыграла роль женщины, которая «не желает иметь ребенка» 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. Сексопатологам чаще всего приходится иметь дело с эмоциональными барьерами, блокирующими различные фазы сексуального поведения и приобретающими облик различных симптомов, хотя эмоциональные барьеры — не единственный источник этих симптомов.

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

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

### **Слабоволие как реакция на внутренний конфликт**

«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 делаюсь ни на что не (48:) способна»,—говорила мне одна студентка, жалуясь на трудности учебы

Способность противостоять искушению обычно требует разрешения конфликта 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 конфликта состоит в сдерживании «искушающего» желания. Если эта способность не развита, то искушение начинает преобладать, вызывая отрицательные эмо-

ции, порожденные отказом от должного. При этом усиливается и продлевается внутренний конфликт (действие двух взаимоисключающих желаний), который способствует истощению психических сил, способности к принятию решения. Показательно, что даже отказ от обоих конфликтующих стремлений приводит к затруднению с принятием любого другого решения. Часто можно видеть, как ребенок плачет от того, что не может выбрать, какой же из двух приятных и красивых игрушек играть. Если мать не поможет принять решение, то ребенку 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 результате же происходит ее истощение.

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

Дело в том, что когда мы выбираем одну альтернативу 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 рекомендовать 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 ведем себя в подобных альтернативных ситуациях.

Кроме положительных внутренних конфликтов бывают еще и *отрицательные*, когда мы должны из двух зол выбрать меньшее. Если же оба зла окажутся примерно равными по силе, то процесс (49:) принятия решения становится изнурительным: 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 конфликта нет. Если вам удалось это сделать, то вы сохраните волевую энергию для решения других существенных задач.

Аналогично обстоит дело со смешанными конфликтами, 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 смешанный конфликт называют *амбивалентным*, и он встречается достаточно часто. Тот, кто не владеет культурой принятия решений, может оказаться в тисках подобного конфликта.

Поэтому в самопознании каждый должен стремиться к тому, чтобы уменьшить время принятия решения и концентрировать 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 весы быстро качнулись в определенную сторону. Эту привычку нужно постепенно вырабатывать, чтобы процесс быстрого принятия решения в конфликтных ситуациях стал привычным. Следует помнить, что откладывание решения часто обусловлено не тем, что мы хотим досконально продумать и оценить каждую альтернативу, 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 несет в себе и отрицательные общественные последствия. Одно из направлений общественной перестройки, развертывающейся 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, пассивную гражданскую позицию.

### **Слабоволие, проявляющееся в упрямстве**

Под упрямством мы (50:) понимаем решение, которое сохраняется несмотря на его абсурдность и бессмысленность. Обычно в жизни подростка первые признаки взросления проявляются в упрямстве. большей частью это упрямство является отстаиванием подростком возможности самостоятельно принимать решение. С этой точки зрения упрямство — нужная вещь. Но при остром конфликте следует скорее пожалеть родителей, уступить им сознательно.

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

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

Такое упрямство — это проявление не силы, а извращения воли, и потому — слабоволие. 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.

### **Слабоволие как реакция на кризис в жизни**

Наша жизнь не течет плавно и без подводных камней. Если конфликты носят временный характер, то мы можем довольно быстро от них освободиться, но затянувшиеся конфликтные ситуации 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 симптомы кризиса обнаруживаются в возрастающей слабоволии, 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 амплитуда этих колебаний различна. Сейчас стало модным рассчитывать 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 удастся, а спокойно будет ждать (51:) 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 конфликта 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 знания и деятельности. Вынужденное уединение окажется весьма полезным для работы над собой и завершения ранее начатых дел. Конфликты с коллегами, вместо того, чтобы их продолжать стимулировать в тщетных попытках одержать в них верх (ведь 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 плывет посередине рек против течения, не желая использовать прибрежное его ослабление и завихрения побочных течений для облегчения своего плавания «по реке жизни».

Исследования психологов и специалистов по биоритмам показывают, что эти колебания хороших и плохих дней носят избирательный характер, касаясь определенных областей нашей жизни. Для самопознания важно знать, что происходит с вами в различные периоды, в каких областях проявлялись кризисы, с каким постоянством и интенсивностью они обнаруживали себя. Это исследование легко провести, если вы ведете дневник, по которому можно обнаружить эти периоды. Они прямо-таки бросаются в глаза. Для исследования такого рода не требуется ни аппаратура, ни компетентность психолога. Для этого достаточно простой наблюдательности и постоянства 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 индуктивным закреплением фаз космических ритмов, имеющих место в данный момент в живой системе, какой является младенец. В дальнейшем характер реакций человека на изменения в околокосмическом пространстве определяется именно этими индивидуальными особенностями, запечатленными ранее. На основе этого разработана система расчетов благоприятных и неблагоприятных дней, которые хорошо согласуются с результатами самонаблюдений. (52:)

В этой связи важным является понятие психобиоритмической совместимости двух людей. Под психобиоритмической совместимостью людей понимаются совместимость и конфликтность, вызванные сдвигом индивидуальных 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 конфликтов обусловлено психобиоритмической несовместимостью.

Но было бы неверно переживать каждый кризис путем свертывания своей активности. Важно также уметь изменять отношение к тому, в чем 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 свое отношение. Влюбленный 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 определенного отношения к своему любовному чувству и даже к объекту любви. Правда, для изменения этого отно-

шения требуется акт воли и не один, а много. Способ же, каким будет осуществляться это изменение отношения, зависит от опыта жизни, особенностей мышления, нравственного уровня личности. Поэтому каждому, почувствовавшему свое слабование вследствие кризиса, можно рекомендовать 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. Вспоминаю, когда я был подростком, мы соревновались друг с другом, кто лучше попадет из рогатки в цель. Так как моим родителям нравилось обсуждать с нами пути совершенствования, то я поспешил сообщить о своем успехе, который, кажется, состоял в том, что мне удалось (53:) 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 экспериментов 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 апелляции 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 позиций 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 заявляли о себе. Я имею в виду потребности и желания.

Если мне чего-то хотелось, то это приводило меня в состояние активности, 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 активность «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 удовлетво-

рению. 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 нее мне надо было (54:) 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 слушались, и иногда у меня появлялось ощущение того, что я всего лишь придаток для удовлетворения этих потребностей. Когда мне хотелось есть, я не мог ни о чем думать кроме пищи. Если в этот момент мне задать вопрос: «Кто ты есть?», то наиболее вероятным был бы ответ: «Я — человек, который хочет есть». Аналогичные ответы были бы при потребности читать, танцевать, петь и т. д.

Если сказанное объяснить или описать в терминах психологии, то придется использовать категории: потребность, мотив, концентрация внимания, принятие решения. Точнее, когда возбуждается потребность, она вызывает ориентировку мысли, анализ ситуации, выделяется цель, достижение которой может удовлетворить потребность; при этом сознание концентрируется, можно сказать, фокусируется на объекте 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 концентрируется на достижении цели. Когда я чего-то хочу, я перестаю быть самосознающим. Самосознание пробуждается с момента появления препятствий, внутренних или внешних, к удовлетворению желания, сличения этих препятствий со своими желаниями, возникновения проблемы, решение которой зависит от соразмерности моих действий с реальностью, представленной в виде других, которые тоже чего-то хотят, и наши желания перекрещиваются или противоречат друг другу. Это характеризует меня как человека и желающего, и самосознающего.

Таким образом, самопознание прежде всего должно ответить на вопрос о том, какие у меня потребности преобладают и в каких обстоятельствах они определяют мое 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 чем же люди отличаются друг от друга? Видимо, в том, как они реагируют 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 контролирует 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 (55:) слушаются. Итак, одной из главных задач самовоспитания является приобретение способности контролировать 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 контролировать. Однако потребность и желание не всегда составляют одно и то же. Я могу очень красиво сервировать стол, пригласить гостей и наслаждаться общением в большей степени, чем от поедания этого великолепия. 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 неопределенной форме, к которым мы добавляем слово «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 путем 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 неопределенной форме, то можно сказать, что наше желание в большинстве случаев есть желание действовать определенным 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 результате которых желание или потребность удовлетворяется. Например, определенное количество жеваний и глотаний, а также реакций желудка и слюнных желез при условии наличия объектов пищи, которые жуются и смачиваются слюной, приводит к тому, что напряженность желания устраняется, и мы чувствуем, что наша потребность удовлетворена. Когда же нет объектов пищи, а есть хочется, то пищевое поведение может выполняться в воображении. Например, голодные скворцы, по наблюдениям одного психолога, делают клеветательные движения в пустом пространстве, т. е. движения, соответствующие потребности, возникают спонтанно и, наверно, создают иллюзию удовлетворения этой потребности.

Приведенные примеры позволяют прийти к утверждению о том, что потребность почти всегда потребность в определенных действиях, ведущих к ее удовлетворению. Эти действия (56:) мы можем 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 в отдыхе? Все дело в том, что в этом случае наша психика и наше тело тоже совершают действия, в процессе 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 процессе которых устраняются 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 во сне тоже удовлетворяется в определенной деятельности сна, в действиях сна. Это и будет техника удовлетворения потребности в сне, хотя ей мы специально не обучаемся. Но ведь и ребенок тоже не обучается технике удовлетворения потребности в пище путем сосания. Эта врожденная схема поведения передается по наследству. Точно так же и потребность в отдыхе удовлетворяется в деятельности отдыха. В обществе существует целая индустрия отдыха, которая создает условия и орудия, необходимые человеку для осуществления действий, удовлетворяющих потребность в отдыхе. Я специально привожу примеры, чтобы в обобщенном виде описать любое наше желание.

Действия удовлетворения могут быть умственными. Например, когда мы смотрим кино, то удовлетворяем потребность в знании или в сочувствии 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 все

многообразии действий, которые имеются в репертуаре нашей жизни.

Действия удовлетворения могут осознаваться нами в каких-то своих частях, а иногда исполняться автоматически, или по привычке, или инстинктивно. Когда мы едим, то не имеем представления о том, какой спектр активности включается при этом в нашем теле. Тот, кто хочет детально представить это, может открыть учебник физиологии — и удивится многогранной и (57:) скоординированной работе по усвоению пищи. Техника удовлетворения в какой-то ее части врожденная, а в какой-то является результатом 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 интеллекта в желание и возникает возможность управлять этим желанием. Часто человек плохо знает, чего же он хочет. Уточнение всегда повышает возможности сознательного отношения и формирования желаний. Поэтому надо знать свои потребности и желания.

Если мы детально опишем технику удовлетворения какой-либо потребности, то не спутаем ее 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, дает 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? Все 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 ситуации, когда я в гостях встречаюсь с одноклассниками спустя 30 лет после окончания школы. Поэтому, *если хочешь представить, какие потребности преобладают в определенной ситуации, обрати внимание на то, что же дает 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 самореализации, 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 анализировать их структуру, в частности технику удовлетворения. Это и дает ключ к управлению потребностями.

## От чего зависит удовлетворение потребности?

Иногда бывает так, что человек вроде имеет все возможности удовлетворить определенную потребность, но испытывает странное чувство неудовлетворения. Кто-то вышел из-за стола, вроде наелся, но неудовлетворен. Встретившись с другом, которого давно ждал, вдруг чувствуешь неудовлетворенность общением. От чего зависит удовлетворение? Кто-то съедает маленький кусочек бутерброда, (58:) выпивает стакан чистой воды и удовлетворен, а некто, съедая полный комплект обеда, оказывается совсем не удовлетворенным.

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 попадает в ее организм и она постоянно должна чувствовать голод. Но на проверку оказалось иначе. Она съедала определенное, привычное количество мяса и отходила от кормушки, что свидетельствовало о том, что она больше есть не хочет. Откуда у нее 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 организм 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, интенсивности, насыщенности переживаниями.

Эти действия удовлетворения можно назвать *гедонистическими действиями*. Удовлетворение в еде достигается от процессов жевания, смакования пищи, сосредоточения на удовольствии, от времени, сколько это длится, и интенсивности 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 путем эмоционального насыщения, а другая — в действительном удовлетворении, в результате которого данная потребность на время полностью устраняется. Собака Павлова, удовлетворенная 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 наслаждение движением или игрой интеллектуальных сил, наслаждение общением. Однако в некоторых случаях это ненасытное влечение обусловлено частичным голодом: в организме не хватает каких-то (59:) важных веществ. Или другой пример. Тому, кто, встретив друга, разочарован, просто нужно подумать, какая же его потребность в этом 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 пошел?

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 дает мне удовлетворение, то я испытываю потребность в достижении. Может быть, объективная необходимость, нужда в достижении и была, например, если мой результат включен 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 эмоционального насыщения, достигаемого путем гедонистического поведения. О том, что количество и качество этого поведения влияет на удовлетворение, с очевидностью свидетельствует неудовлетворенность импотента с симптомом преждевременного, неконтролируемого оргазма. Однако в сексуальной потребности существенную роль играют изменения гормонального, висцерального и даже биохимического статуса организма. Эротические контакты, прикосновения, поглаживания активизируют состояние кожи, которая в данный момент выступает не в качестве своей охранительной функции, а как своего рода эндокринная железа. Не зря возникла поговорка: «Если котенка не гладить, у него высохнет спинной мозг». По-видимому, то, что происходит в коже в процессе ласки, имеет большое значение для организма. Итак, во всяком желании есть две стороны: гедонистическая и внутренняя.

Умение выделять эти две стороны желаний играет огромную роль в психической саморегуляции. Если я побуждаем не нуждой, а аппетитом, то от меня зависит погасить эту потреб-

ность, нейтрализовать ее. Другое дело — нужда. Если у меня нет друзей, так как у меня не-сносный 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 свое Я реальной «пищи», необходимой для полноценной жизни. Ведь хорошо известно, что дети, лишенные с первых дней жизни эмоциональных контактов с матерями, замедляются в своем развитии. При этом особенно страдает формирование личности и становление интеллекта. Их можно очень хорошо кормить, но психика будет страдать от недостатка совсем другой «пищи» для жизни. Поэтому, если ты по гордости или трудности характера лишен радости общения, то ты не удовлетворяешь настоящую (60:) 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. Еще 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 названии потому, что я единичен и наименование моей потребности есть уже ее имя. Когда я говорю «Хочу есть!», это одинаково, как если бы я сказал о себе в третьем лице—«Юрий хочет есть!», речь идет об одном и том же — единичном. Мои потребности — суть только мои, и я их должен в конечном счете удовлетворять сам, 'никто вместо меня этого делать не в состоянии, даже если он и накормит меня.

## Идея потребности

Анализируя и синтезируя, сравнивая и обобщая, мы создаем 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, ее удовлетворение, усвоение соответствующих слов в итоге формируют понятие «хочу есть». Потом оно усложняется, и вырабатывается целая «концепция», которая характеризует нашу пищевую потребность. То же происходит и с другими потребностями.

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

Этот процесс выработки идеи и 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 ее отличать от идей других (61:) потребностей. Например, некая девушка хочет выйти замуж, и ее 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. Поразительно 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 термине, если вы усвоили его содержание, позволит вам понять самого себя и другого человека намного лучше, чем если бы вы не владели этим термином. 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, придает всему своему поведению «пищевой» оттенок: он интересуется пищей, обсуждает ее качества, накапливает знания о разных видах пищи, приобретает пищи намного больше, чем ему нужно для поддержания своей жизни, т. е. все делается ради пищи. Таким образом, понятие (термин) только отражает реальность наиболее четко, точно и содержательно, в то время как идея включается в поведение и реализуется в нем.

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

## Образное выражение потребности

Наши потребности осознаются в образах, отражающих объекты и ситуации, 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 (62:) вы представляете, как целуете свою милую, то это не может не способствовать закреплению этого образа. Но лучше перейдем к пищевой потребности, так как на ней легче иллюстрировать наши идеи, поскольку она в меньшей степени обществом табуирована, чем секс.

Пищевая потребность выражается в объектах пищи и в ситуациях (кухня, столовая), когда 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 чувство голода, даже если со вчерашнего дня ничего не ели. Этим объясняется то, что вы, увлеченные, 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 ее образы, как ваш желудок немедленно приходит в движение, в нем начинаются спазмы и ощущения голода. Откуда они взялись?

Образы пищевого влечения, организованные идеей потребности в пище, включают ваш организм в пищевое поведение и тем самым создают потребность в пище, точнее, конструируют ее «аппетитную» сторону. Недостаток в крови питательных веществ до определенного момента 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 организм выключал 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 ее образами.*

Тот, кто пытается проявлять силу воли путем подавления своих потребностей, всегда будет

терпеть поражение. Конечно, до определенного момента он сможет их подавлять, но стоит потерять бдительность или в состоянии внутреннего конфликта 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» наверстает упущенное с лихвой и возьмет реванш. То же, можно сказать, происходит и со многими другими потребностями. Кто-то решил просто запретить себе бессмысленно смотреть телевизор. Этот запрет имеет силу, только пока воля не спит и сохраняет бдительность. Но стоит ей опустить на время «вожжи», как потребность возьмет реванш. Энергия, направленная на подавление потребности, чаще всего расходуется вхолостую, и нам приходится позднее расплачиваться за грубое насилие, которое мы применяем к собственным потребностям.

Овладение своими желаниями и постепенное восхождение к (63:) индивидуальности не может быть основано на все возрастающем насилии над самим собой. Результаты насилия неустойчивы, и чтобы их сохранить, постоянно требуется сохранение бдительности, чтобы вовремя совершить акт насилия, чтобы подавить «человека привычки» в себе. Насилие сегодня потребует большего насилия завтра, и конца этому нет. Поэтому-то старые люди, когда их дух ослабевает, и они не могут совершать акты подавления самих себя, как это они делали в молодости, подчас начинают впадать в маразм. Поэтому важно ненасильственно управлять своими желаниями.

Потребности контролируются путем определения отношения к идее потребности и повышением способности контролировать свое воображение и мышление путем формирования 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 объектов, 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 ситуации. Другое дело — образы, связанные с удовлетворением определенной потребности. Эти образы, побуждающие нас к определенному поведению и отражающие объекты удовлетворения потребности, получили в психологии название *мотивов*. Например, для пищевой потребности — это пищевые ситуации, для потребности в достижениях — образ успеха и обстоятельств, которые привели к нему, для потребности в престиже — результаты 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 эмоции и чувства, которые мы переживаем в данный момент? 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 объекты данной потребности, исчезнет. Поэтому психологи часто удивляют читателя, утверждая, что эмоции не могут быть мотивами поведения. Побуждающий характер образов состоит не в том, что они вызывают конкретное переживание, а в том, что они вызывают предвидение определенных переживаний. Именно это ожидание переживаний удовлетворения, а не само по себе удовлетворение создает 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 (64:) побуждения к действию создает 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 создается предвосхищением этих переживаний. Поэтому сила желания зависит еще 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 определенным удовольствиям, тем в большей степени их предвосхищение вызывает побуждение испытать их еще раз или пережить страдание неудовлетворения. Ничего не поделаешь, 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 путем простого их подавления, а с другой — потворствовать им, повышая удовольствия от удовлетворения реально или в воображении.

Итак, наши потребности осознаются в виде конкретных побуждений-мотивов к определенным объектам, обстоятельствам 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 специальность, то все эти мотивы моей учебы представляют одну фундаментальную мою потребность, а именно потребность в достижениях.

Аналогично организованы 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 социального статуса. Поэтому самопознание должно научить нас видеть за нашими влечениями и мотивами те фундаментальные потребности, которые и создают активность поведения.

Фундаментальных потребностей немного, и всегда есть шанс овладеть каждой из них. Но поскольку они входят в качестве составляющих в большое многообразие потребностей, то овладение фундаментальными потребностями повышает способности нашего Я контролировать любую потребность. Йоги установили, что (65:) тот, кто начинает контролировать потребность в дыхании, приобретает силу и власть над другими потребностями, так как дыхание символически связано с ними, например с потребностью жизни, безопасности, 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 ее идеей и словами. Не каждый из нас может похвастаться правильностью словоупотребления в психологическом смысле, а не только в грамматическом.

Поскольку мы пользуемся речью, то все психические образования отражаются в речевой форме. Поэтому большинство наших мотивов выражается в виде ответа на вопрос: ради чего я поступаю определенным 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 проблему. Мы часто недостаточно хорошо понимаем внутренние пружины, которые движут нами. Поэтому после того как мы поняли устройство мотивов, в которых нами потребность осознается, у нас есть возможность более основательно заниматься самоанализом.

Так как любое поведение «обрастает» мотивами, то возникает сложная система их взаимодействия. Все 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 корректировать в связи с ним свое поведение. Поэтому не только я сам приписываю себе определенные мотивы, но в то же самое время мне приписывает мотивы тот, кто в данный момент 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 делали это потому, что завидуете его успеху. Как видит читатель, когда дело касается мотивов, то сразу все, что было ясным, усложняется. А если подумать серьезно: почему все-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 ее мнению, был направлен на то, чтобы освободить дочь, которую она любит, от недостатков и сделать ее более воспитанной. Психологический анализ же показал, что она завидует дочери, и эта зависть вызывала приступы гнева в ситуациях, когда у дочери в чем-то было лучше, чем у матери. «Когда я была в ее возрасте, у меня не было таких благ и обо мне никто так не заботился!» Если принять во внимание также и то, что дочь была похожа на отца, который ушел из (бб:) 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, ее 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 деле это противоречие возникает только в том случае, когда человек считает себя «только хорошим» и 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 результаты этой коррекции 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 я смог бы себе объяснить то, что критикую 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 я, может быть, удовлетворяю свое 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 рационализации может происходить без умысла, произвольно. Психологи утверждают, что рационализация — 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 свое поведение, ради чего мы совершаем те или иные поступки.

### **Направляющая сила мотива**

Мотив не только выражает потребность, но и, придавая смысл поведению, направляет его на объекты, в которых потребность находит удовлетворение. Поэтому знание мотивов позволяет предвидеть направление (б7:) поведения и тем самым контролировать его. Особен-

но большую помощь знание мотивов оказывает при согласовании своего поведения с чужим. Чем правильнее мы сознаем 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 результаты собственного поведения, не говоря уже о результатах 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? Все дело в том, что мотивы мы не познаем 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 момента, как я стал осознавать свое Я через мое собственное имя, я приобрел способность определять свое поведение путем приписывания себе мотивов

Эти мотивы в виде определенных 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 контролировать свое поведение и направлять его. Большей частью это делается автоматически, и слова, обозначающие мотив, проговариваются не вслух, а на уровне внутренней речи, про себя. Слова, таким образом, помогают мне придавать своему поведению определенность и отчетливость 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, (68:) который вполне 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 реагировать типичная жена, воспитанная в условиях нашей культуры, а еще лучше знаете, как будет реагировать ваша жена, иначе не было бы такого защитного приписывания мотивов для другого.

*Большая часть лжи, которая порождается людьми, связана с приписыванием определенных мотивов.* Точно так же и высшая правда в понимании себя и других состоит в правильном приписывании мотивов. Поэтому тот, кто серьезно относится к проблеме самовоспитания и читает эту книгу не только для того, чтобы блеснуть психологической эрудицией среди сверстников, а для того, чтобы лучше понять себя, тот должен начать серьезную 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 счет потребностей. Как бы мы ни изощрались в управлении нашими мотивами, но если при этом наши потребности остаются вне контроля, то никакой саморегуляции и самовоспитания не будет. *Наши потребности сильнее наших мотивов.* Последние питаются энергией потребностей. Поэтому на время оставим мотивы и вернемся к потребностям. Ниже мы рассмотрим, отчего эти внутренние силы вдруг ни с того ни с сего начинают овладевать нами, пробуждают определенную моти-

вацию и динамизируют 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 мы должны ответить на вопрос, как и что возбуждает наши желания. Если в данный момент 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 определенная потребность, желание; б) образование ситуации, которая вызывает появление в моем сознании образов, соответствующих данной потребности. То, что вызывает потребность и способствует этим двум указанным условиям, образует *потребностную ситуацию*.

Коротко процесс возбуждения потребности и превращения ее в конкретное желание проходит следующие стадии: потребностная ситуация, актуализация образов, предвосхищение удовлетворения в связи с потребностными образами, появление мотивов и определенного поведения, направленного на определенные цели. *Если потребность не отразилась в конкретных мотивах, то она (69:) плохо осознается и переживается как неопределенное влечение. Когда же она осознана в определенных мотивах, то проявляется как некое желание.* Поэтому управление потребностями всегда является управлением желаниями.

Желание всегда конкретно, определено. Я хочу чего-то в данный момент, и это желание должно реализоваться в конкретных действиях. Поэтому можно говорить, что потребность на уровне желания выступает всегда как потребность в определенном действии. Но тогда *управление желаниями возможно лишь при управлении конкретными действиями.* Если я не начну затягиваться, то ставлю препятствие в реализации потребности в курении. Но трудность как раз в том и состоит, что очень тяжело сдержать или прекратить эти действия удовлетворения потребности. Если я достал папиросу и спички, зажег их, то очень трудно перестать курить. Поэтому проблема управления потребностями всегда состоит в том, чтобы *заранее прекратить процесс развертывания пот ревностного цикла на той его стадии, пока это сделать легко.*

Когда это легко? Разумеется, на стадии образа, когда потребность еще только начинает обрастать образами и конкретного мотива поведения пока нет. Невозможно хотеть есть, если в голове нет пищевых образов, точно так же невозможно хотеть курить, если в моем 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 методами самонаблюдения, которые позволяют открыть в себе динамику желаний и потребностей с целью их контроля. 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 характеризуется некоторой напряженностью, ощущением недостатка чего-то. Это потребностное состояние завершается принятием решения действовать определенным образом, выбором конкретной цели и способов ее достижения. С момента принятия решения и программы действия потребностное состояние переходит в активное поведение. Здесь уже действуют другие законы: потребность на время утихает и наступает фаза инструментальной активности. 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 носят непосредственно потребностного характера. Данный промежуток между потребностным состоянием и достижением цели может быть очень большим. С достижением цели происходит удовлетворение потребности. Это но-

вая важная стадия развертывания потребностного (70:) 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 скоординированных действий, исполнение которых производит насыщение потребности, устраняет ее напряжение и вызывает ее успокоение. Потребность утолена, активность на время снижается, или на смену одной потребности приходят другие.

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

Все потребности носят циклический характер («напряжение и удовлетворение»), но в некоторых потребностях этот цикл выражен отчетливо и определяется временными условиями (сон — бодрствование, потребность в пище, потребность в активности), а у других циклическость сглажена. Например, потребность в общении не обнаруживает циклическости столь отчетливо, 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 скоординированы во времени.

Завершением любого потребностного цикла является техника удовлетворения потребности. Она может быть в основе своей врожденной, но с социальной ее стороны техника удовлетворения является продуктом 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 удовлетворенными, чем какими-то другими факторами. Есть люди, которые в окружении людей страдают от одиночества, так как они не в состоянии включиться в общение и удовлетворить свою потребность в нем. 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 потребностей. 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 (71:) 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 результате которых они оказываются в одиночестве. Ведь другие тоже имеют свои потребности и не всегда желают выступать лишь в качестве средства удовлетворения потребностей других. Здесь мы подходим к очень важной форме 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 сформулировал 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 ее потребность весьма вещественна».

Человек — существо социальное. С самого начала его потребности даже в пище, общении, комфорте, безопасности и другие удовлетворяются через другого человека, вначале через мать, близких, а потом через совокупную активность всего общества. С формированием 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 определенные отношения и поведение других людей, ориентированное на обладателя этих джинсов. Если бы другие не реагировали 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 нем надето. Таким образом, джинсы могут удовлетворить потребность быть членом группы обладателей аналогичной 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 талантливых 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 (72:) примеров. Но лучше обобщить сказанное, сформулировав 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 свое 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 задаться вопросом «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 конфликты 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 консультанта говорит о том, что такой анализ позволяет во многом улучшить психическое состояние. Представьте себе девушку, думающую, что она влюблена в человека, за которого собирается выходить замуж. На самом же деле ее любовная установка и стремление заключить брак являются лишь завуалированной формой бегства из родительской семьи, где ей трудно живется, а своего избранника она не любит. Под видом любви здесь проявляют себя страх одиночества и потребность в защите от, допустим, мелочного и унижительного контроля родителей за ее 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 социального 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 данный момент, когда вы читаете эти строки, вы общаетесь с автором, хотя и косвенно. Думаю, что, прочитав эту книгу, вы поймете 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. (73:)

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 свое отношение к другим, одновременно являются и актами, восприятие которых ведет к определенному 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 фундаментальных 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 эффективности 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 приемы, способствующие нашему саморазвитию.

## О сознании и самосознании

### Как работает мое 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 найдем в нем 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 проблемой, 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 формах наше сознание существует. Я воспринимаю окружение и одновременно его осознаю. Однако многое из того, что видят мои глаза и слышат мои уши, проходит мимо меня. Что же остается и осознается? Прежде всего остается и оказывается представленным в моем осознании то, что является объектом моего внимания. Поэтому мое сознание работает как акт внимания, которое может быть *непроизвольным*, когда объектом осознания становятся предметы как бы сами собой, без всякого усилия или желания с моей стороны, и *произвольным*, когда я преднамеренно делаю предметом своего осознания определенные предметы. Занятый решением задачи, я (74:) сосредоточиваюсь на условиях задачи или обстоятельствах ее решения. Для того чтобы вспомнить нужный материал, я припоминаю его, если он сам на память не приходит. Следовательно, даже в припоминании работает мое внимание: в одном случае — непроизвольное, когда все нужное само приходит на ум, и произвольное, когда я специаль-

но припоминаю. Следовательно, в работе моего сознания принимает участие и моя память. Точнее, когда я совершаю действия припоминания, то результат этого действия мной осознается.

Наряду с припоминанием я могу сознательно концентрировать внимание на восприятии объектов окружения, например ищу карандаш, который мне нужен. В данном случае мое действие восприятия, которое психологи называют *перцептивным действием*, является следствием произвольного внимания, с помощью которого я и ищу 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 определенного внутреннего действия, акта усилия, которое мной осознается как следствие произвольного внимания. Таким образом, сознание всегда содержит осознание определенного усилия внимания. А в случаях 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 осознаем. Однако во многих произвольных актах внимания при восприятии мы видим и слышим многое из того, что сопутствует преднамеренному восприятию. Следовательно, для осознания не обязательно требуется только усилие, но необходим специальный акт сознания, с помощью которого мы и осознаем. Сознание можно рассматривать как результат актов осознания.

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

Мы не осознаем того, как работает наш организм, так как действия, которые совершает наше тело, с одной стороны, совершаются по врожденным программам, а с другой — привычны. Поэтому мы, например, не замечаем, как дышим или как работает наш желудок. Маленький ребенок совсем не осознает своих функций; даже свои движения, например движения рук, он (75:) вначале не осознает и даже пугается своих движений. Но впоследствии сознание, которое вначале, видимо, концентрируется вокруг пищевого поведения, на акте сосания, постепенно распространяется и на другие двигательные акты.

Первое, что мы начинаем осознавать в жизни,— это инструментальные действия, т.е. движения, осуществляемые за счет 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 определенное влияние на сознание. В произвольном движении акт сознания прежде всего распространяется на цель движения, на его результат. 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 осознается, 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 *акт осознания возникает преимущественно в процессе осуществления произвольных действий*.

Сознание возникло в процессе эволюции не для поисков высшей истины, а для решения конкретных жизненных задач. В процессе 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.

Объектом осознания становится то, что требует особой регуляции нашего поведения, наших действий с учетом реальности. 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 испытуемые в экспериментах по сенсорной депривации (лишению внешних ощущений, восприятий и действий) были полностью освобождены от необходимости и возможности осуществлять любое действие, включая и действия восприятия, то оказалось, что они довольно скоро теряли способность к осознанию. Одних умственных действий воспоминания, представления (эти действия не могли заблокировать экспериментаторы) оказывается недостаточно для осуществления акта осознания. Йоги могут искусственно вводить себя в состояние «вне сознания» путем концентрации внимания или на собственном дыхании, которое осуществляется ритмично, или на какой-то мысли, или на каком-то простом внешнем объекте. Так вот, *после того как прекращаются умственные действия, сразу же исчезает и сознание*. Пока (76:) имеют место действия (или умственные, или практические), до тех пор существует сознание.

Для того чтобы заснуть, мы уменьшаем возможности осуществления действия, «распускаем» наш ум, перестаем его контролировать; вначале он активно «прыгает» с объекта на объект, а потом «затихает», и в определенный, незаметный для нас момент сознание исчезает. Ведь оно становится ненужным, ему нечем управлять и нет тех действий, которые следует контролировать. Я вспоминаю случай, когда после косябы я взобрался на копну 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 неопределенном объекте — на небе — постепенно привело к устранению всех действий, и мое сознание стало покидать меня.

Когда мы наиболее отчетливо осознаем 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 контроль независимо от его «знака» — удовольствие это или страдание. Например, когда мы откусываем маленький кусочек конфеты и смакуем ее вкус, то совершаем действие, которое имеет целью усилить наше переживание пищевого удовольствия. Когда я не могу оторвать глаз от твоего лица, хочу отчетливей и яснее рассмотреть твое 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 моем сознании совершаются действия, которые способствуют изменению переживания. Сознание в этом плане состоит прежде всего в переживании как результате или причине определенных действий).

Сознание возникает с момента, 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 защищенности делают ненужной сознательную регуляцию внутренней жизни. Включается бессознательное. (77:)

Итак, мое сознание работает с помощью памяти, внимания, действий и переживаний, осознаваемых в результате особого акта осознания, которому мы научаемся в процессе жизни и взаимодействий с другими людьми. Сознание формируется в нас именно вследствие со-знания, т.е. совместного с другими людьми знания.

Вспомним определение знания как информационного условия эффективности деятельности и что оно может и не осознаваться (например, знание, которым руководствуются системы, обеспечивающие пищеварение или осуществление привычек и сложных автоматизмов). Это знание реализуется в поведении абсолютно детерминированно, и поскольку все идет хорошо, оно не нуждается в управлении и контроле, т.е. оно не нуждается в со-знании, регулировании нашим Я. Поэтому оно и происходит бессознательно.

Отработанная и отрегулированная система реализации 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 Жане, которые, будучи погруженными 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 конфликт, не соответствовать изменившимся обстоятельствам. Например, отделение желудочного сока как реакция на восприятие обиды или нелюбви возникла в результате приспособления к ситуациям, 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 ситуации характеризовались тем, что родители разрешали их кормлением и этим успокаивали его. Следовательно, программа пищевого реагирования на обиду полностью соответствовала реальности, в которой ребенок жил. Но потом обстоятельства изменились, обида и лишение любви не сопровождалась кормлением. Но отработанная бессознательная программа продолжает работать и далее. Что же будет, если человек пищеварительно реагирует на социальные ситуации, не имеющие никакого отношения к пищевому поведению? Сколько нужно повторений этих актов неуместного отделения крепкого желудочного сока, чтобы наступила болезнь, вероятнее всего язвенная? (78:)

Если неуместные программы поведения будут извлечены из кладовых бессознательного, то осознание позволит внести контроль 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 вылечилась от язвенной болезни. Это оказался как раз случай язвенного реагирования на обиду. Когда ученица научилась «размысливать» обиду, то она перестала обижаться на мать и на мужа. Следовательно, данный стимул перестал действовать и вызывать патогенную реакцию пищеварительной системы. А ей угрожала резекция желудка!

Осознание бессознательного — вот путь индивидуализации, самосовершенствования, обусловленного самопознанием, усилением сознания. Мои индивидуальные особенности в работе сознания прежде всего проявляются в степени, в какой я способен на внимание, усилие и переживание. *Чем больше моих жизненных функций становятся объектом моего волевого внимания, тем шире и полнее мое сознание. Чем больше во мне привычного и механического, тем уже мое сознание.* Мой механический «человек привычки» в большей своей части находится вне моего сознания, и его работа мной осознается как нечто мешающее мне, как работа бессознательного. Непроизвольное, привычное, не требующее усилия, ушедшее

из-под контроля действие, его начало, причина, цель, которые не осознаются, поскольку включены в некоторый более широкий контекст моего поведения, образуют мое 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 умело 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 ее структуру, строение, стимулы, программу этой привычки, и если она полезна, то оставляю ее работать самостоятельно. Но если я ее 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 ее назначение как средство общения только с членами сообщества на углу улицы и не более. (79:)

### **Самовоспитание как «расширение» сознания**

Сам по себе термин «расширение» сознания обозначает не что иное, как включение в область осознанного все большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. Когда человек сконцентрирован только на одном, поглощен ситуацией, 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, ребенок, у которого отобрали единственную игрушку, горюет и кричит, как будто у него рушится весь мир, так как в данный момент все его сознание сконцентрировано на процессе 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 результатом узости сознания, которое не может «расшириться до вечера», когда мама опять за ним придет. Он горюет так, как будто его разлучают навечно. Эта способность распространять свое сознание на будущее возникает позднее, с созреванием и приобретением общественного опыта.

Пример узости сознания ребенка вовсе не означает, что взрослые лишены этого. Когда студент получает «неудовлетворительно», когда влюбленный узнает, что он нелюбим, или начальник узнает, что он уже не начальник, то их последующее поведение будет зависеть от того, в какой степени их сознание реально 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 твердым перед испытаниями судьбы состоит в том, что он может взглянуть на свои проблемы с более широких и высоких позиций, может взять под контроль 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 конфликту, делает этого человека несчастным и ведет к гибели. Если бы кто-то помог расширить

сознание Ромео и Джульетте или Отелло, то он лишил бы Шекспира того материала, на котором он создал свои трагедии. Расширение сознания делает человека более (80:) 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 мое мышление подчинено сознанию. Мы уже узнали, что контроль над движением образов является необходимым условием контроля и управления нашими потребностями. А это значит, что, осознав строение и проявления моих потребностей, я расширю свое сознание, распространяю его власть на область потребностно-мотивационной сферы своей личности. Поэтому расширение самосознания всегда есть усиление нашей воли и внутренней самодисциплины. То же, что остается вне поля зрения сознания, является проявлением функций бессознательного «человека привычки». Поэтому, осознав то, как устроен мой конфликт 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 фундаментальных 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 момента, пока опасность не отыщет его и не извлечет на поверхность неприглядной реальности. Знание всегда дает 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 еще кого-то кроме него. Культурные стереотипы «любить можно только одного», «если она любит другого, то меня не любит» программируют эмоции ревности, чувства неполноценности, обиды, зависти, ненависти, которые, действуя автоматически, способствуют разрушению отношений и гибели любви. Это происходит потому, что сознание не может расширяться далее этих стереотипов, не контролирует эмоции, не может прийти до понимания простой истины, что способность к любви кроется в этой женщине, а не в объекте любви, и что она не обязана его любить по (81:) положению жены. Иногда родители не в состоянии нормально перенести информацию о том, что их дети обладают индивидуальностью и не соответствуют их ожиданиям. Это знание порождает в родителях внутренний конфликт, который чаще всего выливается в стремление агрессивного, насильственного подавления индивидуальности ребенка, сына или дочери. Информация о наличии плохой черты в любимом человеке у незрелого, духовно неразвитого индивидуума всегда порождает боль, страдание и соответственно враждебные, разъединяющие чувства, стремление насильственно устранить порок.

Сознание всегда есть накопление и использование информации об окружении и самом себе для решения жизненных проблем. Поэтому когда спорят о том, есть ли у животных сознание, то подойти к этому вопросу можно так. Решают ли они жизненные задачи с помощью информации, приобретаемой 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 примитивным ни казалось, должно принимать решения по крайней мере между двумя альтернативами, во-первых, действовать или не действовать в данный момент 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 информацию, как ее перерабатывает. В этих спорах следовало бы принять во внимание одно обстоятельство, а именно: признание сознания у животных плохо согласуется с существованием такого учреждения, как мясокомбинат. Когда мы думаем, что у коров, быков, овец и баранов вместо сознания наборы хорошо скоординированных условных 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 существенны. Но и различия между сознаниями разных людей иногда значительны до такой степени, что для изучения этих особенностей появилась целая отрасль, именуемая *дифференциальной психологией*.

Споры ученых 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 сознаю 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 расчет в действиях и вырастает то, что мы называем самосознанием.

Я осознаю себя в самых различных контекстах своих (82:) 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 ампутированной конечности: ноги нет, а она болит, и болит в определенном месте.

Следующей формой самосознания является мое самочувствие. Состояние моего тела, его функций, отношение к окружению, напряженность потребностей и многое другое выражается в самочувствии. Если самочувствие дает 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 определенное влияние на самопознание и саморегуляцию, если становятся понятны другому, т.е. включаются в коммуникацию. Лишь после этого они способствуют самопознанию. Усвоение позы в йоге состоит в том, чтобы не только научиться придавать определенное положение телу, но и понимать всевозможные значения ее: эндокринное, энергетическое, духовное, социальное. Лишь в этом случае происходит углубление самопознания. А такое понимание возможно только в процессе 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 узнает, что согнутый позвоночник, сутулость символизирует и сопровождает ситуации 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 продуктом 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. Массирование надпочечников лишь способствует улучшению кровообращения в этой железе, а стимулирует ее мысль. Поза сама по себе не в состоянии провести ту работу, которая осуществляется мышлением и состояниями души, вызываемыми позой и коммуникацией с Учителем.

Многое можно сказать о других позах и жестах, которые еще не усвоены и не поняты пси-

хологией. Когда мать придумывает от умиления ребенком особые слова, которых нет в нормальной лексике, то она не просто удовлетворяет свою потребность любить ребенка, но способствует развитию его самосознания, в частности сознания неповторимости и уникальности своей индивидуальности, (83:) так как мать разговаривает с ним уникально, неповторимо, не как с другими. Не только ребенок, но и взрослый станет чувствовать себя неповторимым, если он становится объектом уникального речевого или иного поведения других. Следует иметь в виду, что ребенок и взрослый осознают себя в общении с другими, и это общение всегда предполагает приписывание объекту общения определенных черт, свойств, которые должны развиваться в нем. 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 придется 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 сознает 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 еще 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 скоординировать с самим собой и с другими. Таким образом мое 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 эффективно. Если я просто вижу или слышу, то проявляю себя как сознающий субъект, но когда могу представить, как видит и слышит мое Я, то у меня возникает совсем другой способ освоения мира. Ведь тем самым я осознаю свои возможности и в соответствии с этим могу правильное принимать решения.

Если мы изучим то, как ведут себя искусный борец, фехтовальщик или оратор, 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 эффективнее они действуют. Поэтому расширение самосознания и дальнейшее его углубление в познании самого себя является условием успеха в учебе, труде, средством поддержания отношений с друзьями и в семье. (84:)

Мы говорим о расширении самосознания именно потому, что значительная часть тех процессов и умственных операций, которые поддерживают наше самосознание, нами не осознаются. Наша Я-концепция похожа на айсберг, значительная часть которого находится в глубинах бессознательного, и ее работа нашим Я не контролируется, поэтому такие эмоции, как стыд, чувство вины, неполноценности, возникают произвольно и действуют самостоятельно. Сознание по крайней мере может лишь давать проявляться этим эмоциям вовне и то большей частью безуспешно: стыд или чувство вины часто преобразуются в гнев или депрессию, происхождение которых остается 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 дает нам огромные преимущества перед теми, у кого оно развито слабо. Но за это могущество самосознания мы часто должны вносить большую плату. Самосознание может

порождать такие психические образования, как чувство неполноценности, тщеславие, неумеренную гордость, беспричинную, необъяснимую тревогу, зависть, отсутствие покоя, неудовлетворенность и многие другие чувства, которые иногда терзают нас до такой степени, что некоторые были бы согласны расстаться с теми преимуществами, которые дает нам самосознание. Имея ненасытное стремление к успеху, мы не можем успокоиться ни на минуту, пользуясь взаимностью в любви, мы страдаем от страха ее 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 результатами своей деятельности, своим состоянием, талантом, не в состоянии реализовать себя, постоянно заняты тем, что ищем признания и оценки других. Я нарисовал далеко не полный перечень той платы, которую мы вносим за приобретенное могущество самосознания.

Было бы идеально добиться такого уровня индивидуального развития, чтобы, развивая наше самосознание, усовершенствовать его, полностью использовать его возможности, не внося этой ужасной платы за могущество или по крайней мере уменьшив ее до терпимого уровня. Можно сказать, что самосовершенствование есть развитие нашего самосознания в том направлении, чтобы в максимальной степени уменьшить отрицательные последствия его применения. В самом деле, если я страдаю от чувства неполноценности, то никакой успех и превосходство не могут принести мне удовлетворенности. Иногда говорят, что это и хорошо, что успокоенность смерти подобна. Но психология самовоспитания говорит, что чувство неполноценности — тяжелое страдание, которое не может быть устранено внешним успехом, без перестройки (85:) внутренней структуры самосознания. Обидчивый человек становится кошмаром для тех, кто любит его, для близких. Он обречен 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 проблеме совершенствования самосознания, нужно хотя бы в первом приближении познакомиться с тем, как оно устроено, чтобы помочь правильному его формированию и постепенно устранить те деформации, 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 результате отождествления самого себя с тем, что я считаю непосредственно относящимся ко мне. Это прежде всего мое тело, мои близкие (в той степени, в какой они относятся ко мне), предметы, которые принадлежат мне, т.е. все то, что влияет на меня и к изменениям чего я чувствителен. Если, например, кто-то гвоздем поцарапал мой автомобиль, я реагирую на это так, как будто поцарапали меня.

Самосознание, таким образом, представляет собой некоторое действие, акт, 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 акт 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 мое 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 моей реакции 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 ее ребенка хвалят за успехи. Значит, она отождествляет себя в чем-то с ребенком. Вот этот акт отнесения к Я (в нашем примере — успехов ребенка к Я матери) и принято в психологии называть *иден-*

*тификацией.*

Этот акт идентификации причиняет нам много беспокойства в тех случаях, когда мы идентифицируем себя с людьми, предметами, обстоятельствами, которые подвержены какому-то отрицательному влиянию. Тогда мы страдаем. Мое дело может быть неудачным, и эта неудача не зависит от меня, но я все равно страдаю, хотя умом осознаю, что мое страдание бесполезно.

Акты идентификации могут служить и на пользу нам, если мы идентифицируем себя с лицами, обладающими достоинствами или (86:) какими-либо преимуществами. Ребенок получает очень много, идентифицируя 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 идентифицируем себя, включаем его в наше Я и высоко оцениваем, выступает в качестве идеала. Если такого идеала нет в непосредственном окружении, то создается просто идеальный образ на основе литературы, кино или работы собственного воображения. Идентификация — это не просто сравнение себя с кем-то другим. (Какое сходство может быть, например, с автомобилем?) Это отношение к Я чего угодно, и этим все 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 реализации самосознания. Например, я взвешиваюсь на весах, чтобы узнать, насколько я прибавил в весе. Это действие соотносится с Я и тем самым является самосознательным действием. 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 мое 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 все 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 мое самосознание существует как постоянное повторение актов сравнения себя с некоторым образцом, который хранится где-то во мне. Этот образец представляет собой множество свойств, которые соотносятся и крепко срослись 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 определенных 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 (87:) реальное Я, так и идеальное Я оказывают огромное влияние на мое поведение и самочувствие. Представьте себе, я считаю себя одним, а обнаруживается, что я другой, причем это обнаружил я сам (см. приведенные примеры). Как можно спокойно воспринимать это? Наш мозг чрезвычайно чувствителен к любому рассогласованию и при его обнаружении немедленно порождает приятные или неприятные эмоции.

Если это рассогласование устраняется, становится меньше, то возникает положительное переживание, близкое к удовольствию, а когда это рассогласование возрастает, то отрицательное, и если усилия нашего Я не могут задержать эту дезинтеграцию, то возникает панический 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 жесткая программа определенных типов поведения

и психических состояний. Если в Я «записано», что я силач, 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 не реагировал на это. Чем это объяснить? Дело в том, что в моем Я чрезвычайно жестко 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 жесткая структура, которую психологи называют *Я-концепцией*, частично осознана, но частично существует и в бессознательной форме. Она осознается 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? Все дело в том, что он в глубине души считает себя все-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 мое 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 результат? Эта истина кроется в «глубине души» как сформировавшаяся Я-концепция, над которой он не властен.

Это рассогласование между Я-концепцией и нашим реальным поведением является как раз тем рассогласованием, которое порождает страдания и ту тяжелую плату, которую мы платим за могущество самосознания. Наша Я-концепция дает нашему поведению относительно жесткий стержень и ориентирует его. Если я считаю себя хорошим отцом, то минутные или даже довольно долгие ссоры с женой не могут меня побудить к бегству из семьи. (88:) Если в моем Я запрограммировано, что я хороший ученик, то могу преодолеть все соблазны развлечений, свою слабость и лень для того, чтобы подтвердить свое Я. Поистине могучая сила заключена в нашей Я-концепции! Однако если в моем Я жестко 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 жесткость, чтобы подтверждать свое 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 ее сбережения, 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 жестко записано, что он — «хороший вор, а хороший вор крадет, не ведая жалости». И его поведение вступило в конфликт с признаком его личности. Это рассогласование и породило стыд. Похожий конфликт мы увидели и у человека, который «страдал слабоволием» 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 блокирует поведение, запрограммированное в его Я-концепции.

Итак, самосознание работает путем постоянного сравнения нашего реального поведения с Я-концепцией и тем самым осуществляет регуляцию поведения. Благодаря самосознанию мы способны на невероятные усилия для того, чтобы реализовать 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 жесткая 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 напряженных усилий по достижению поставленной цели. Люди могут отличаться друг от друга также и тем, как они реагируют на рассогласование между Я-концепцией и реальным поведением. Те, кто совершенно не способны его выдержать, очень чувствительны к нему,

нам кажутся людьми сильными, а на поверку жизнь ломает их быстро. Их жесткая, как бы сделанная из стекла структура не может «гнутья» и изменяться под влиянием обстоятельств, и в силу нетерпимости к рассогласованию она ломается: личность переживает кризис, иногда необратимый.

Поэтому самовоспитание должно выработать у каждого из нас способность выдерживать такого рода рассогласования без (89:) ущерба для личности и индивидуальности. Сталь от чугуна и стекла отличается не твердостью, а упругостью, способностью восстанавливать себя, свою структуру. Выработать в себе терпимость к рассогласованию и осознанному изменению своей Я-концепции путем 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 реагирует на него чувством вины, стыда, обиды, отвращения, гнева. Если воспоминание об этом сохранилось в памяти, то человек обречен 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 путем повышения своих объективных результатов в учении и деле, подобно тому как человек, страдающий булиимией, 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 результате опухоли, которая делает невозможной нормальную работу мозга по сличению информации и обнаружению согласования. А в случае комплекса неполноценности или некоторых других психически вредных образований, где тоже нарушен процесс сличения между Я-концепцией и реальным поведением, эта Я-концепция настолько искажена и деформирована «опухолью» antivоспитания, что достижение согласования невозможно. Когда мы говорим о низкой самооценке личности, то под этим подразумевается то, что рассогласование настолько сильно, что человек потерял всякую возможность достичь согласия с самим собой. Существуют методики измерения уровня самооценки, которые иногда дают парадоксальные результаты: личность, страдающая сильным комплексом неполноценности, часто получает высокий балл оценки со стороны других. Но, к сожалению, от этого человеку не бывает легче. (90:) Ему требуется работа по самовоспитанию, которую он должен выполнить сам.

Можно застенчивого человека обучить вести себя спокойно и ровно, без выкрутас и компенсаций, к которым он обычно прибегал, но от этого он не перестает быть застенчивым, если в нем 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 процессе тренировок происходят изменения в Я-концепции, но они незначительны. Подлинные изменения в Я-концепции происходят в результате мышления, стимулируемого возникновением проблем, которые должны быть решены и решение которых сопровождается определенными переживаниями, способствующими закреплению, научению определенному образу мысли, впоследствии оказывающему решающее влияние на поведение.

Перейдем к изложению того, как наше самосознание защищается от рассогласова-

ния между Я-концепцией и реальным поведением и состоянием личности.

Итак, мы ввели представление о Я-концепции, о реальном поведении и об актах его сличения с требованиями Я-концепции. Возникает вопрос: *кто же осуществляет этот акт сличения* и устанавливает наличие согласования или рассогласования между Я-концепцией и реальным поведением?

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

Поэтому самопознание прежде всего состоит в постижении своей Я-концепции. Для этого не нужно проводить психологических экспериментов. Достаточно наблюдать за собой и анализировать свои состояния: какие поступки дают мне удовлетворение, а какие вызывают неприятные переживания, недовольство собой. Все это содержит информацию о том, какова моя Я-концепция. Но мы редко задумываемся над собой, и наши представления о самих себе неотчетливы 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 стоит мне захотеть, как буду учиться хорошо и добьюсь успеха в жизни. Это происходит от незнания и искаженного представления о самом себе.

Но вернемся к вопросу о том, кто же производит сравнение. Это сравнение производит мое Я, которое следует рассматривать не как некоторую мерку, а как то, что составляет мою индивидуальность, которая живет, радуется, страдает. Ее никак нельзя отождествить с Я-концепцией, выступающей лишь меркой (91:) моей индивидуальности относительно жизненных задач и условий. В обыденном словоупотреблении, 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 данный момент. Вот этот субъект, эта индивидуальность и осуществляет сравнение между поведением и Я-концепцией, в которой запрограммировано, каким должно быть мое поведение. Чтобы хорошо это понять, упростим пример.

Представьте на минуту, что я устроен примитивно и у меня только одна потребность, одна ситуация в жизни и для удовлетворения этой потребности я могу совершить только одно действие. Тогда мое сознание тоже будет устроено примитивно: оно знает ситуацию, состояние потребности и должно принять решение, действовать или не действовать. Это мое единственное действие осуществляется по определенной программе. Но ее осуществление может быть, например, быстрым или медленным, с соблюдением каких-то определенных 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, искаженным. А истинное Я — это действующее Я, которое можно определить только косвенно.

Именно действующее Я осуществляет сравнение Я-концепции с реальным поведением и реагирует на это или удовлетворением, или страданием. Естественно, действующее Я стремится испытывать удовлетворение, радость и избавиться от страданий. Посмотрим, наконец, 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 отно-

шений 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 (92:) 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 реальное поведение, которое могло бы избавить нас от неприятных переживаний. Это бывает в случае конфликта или появления непреодолимых препятствий к избавлению от страдания.

В природе установлено так, что если живое существо не в состоянии избавиться от опасности или дискомфорта путем избегающего поведения, то включаются механизмы внутренней защиты, которые направлены на то, чтобы путем внутренних изменений уменьшить ущерб. Вот эта внутренняя перестройка и является внутренней защитой. Например, воздействие холода способствует усилению выделения тепла и мышечной активности (дрожание), которое уменьшает вредное влияние охлаждения. Если в тело проник инородный предмет, например пуля, и организм не может вывести его из себя путем свища или растворения, то этот предмет покрывается капсулой, препятствующей проникновению в организм ржавчины. Пчелы, убив мышшь, проникшую в улей, покрывают труп слоем прополиса и бальзамируют 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 путем бегства или агрессии. 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 формирует способы самозащиты, которые принято называть психологической защитой, так как агрессия и бегство у человека могут существовать не только в реальном, 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 данный момент, например опасность, подстерегающую нас в будущем.

*Агрессия* как способ защиты может осуществляться реально, 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 эмоции хотя бы временно. Вина и стыд по сравнению с агрессией и гневом филогенетически более позднего происхождения. То же наблюдается и в онтогенезе — индивидуальном развитии человека. Младенец уже (93:) 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 контроля проявления нашей индивидуальности. Мы еще вернемся к описанию этого вида поведения и регулирующих его эмоций и воли.

*Бегство* представляет собой простейшее защитное поведение. Однако в жизни часто возникают ситуации, в которых человек не может применять этот вид защиты. Так, солдат, побуждаемый долгом, преодолевает страх и стремление к бегству. Преодоление естественной за-

щиты осуществляется за счет реализации высшей программы жизни. Мы не можем допустить поведения, которое вступило бы в расогласование 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 ущемленного собственного достоинства, причиняющее нам большое страдание, против которого, казалось бы, нет никакой защиты. Именно в тех случаях, когда мы не в состоянии реально защитить себя от страдания, мы используем разные способы психологической защиты, обеспечивающие временное, а иногда и полное «обезболивание».

Бегство, уход из ситуации может быть не реальным, а внутренним, осуществляемым только в самосознании. Когда мы заранее уверены в том, что в результате 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 контактов со своей престарелой матерью и отделяюсь от открыток, письмами и телефонными звонками. Если социальные контакты уже в моем раннем возрасте приводили в большинстве случаев к неприятностям, то постепенно у меня формируется тенденция уходить в себя. Эта *интроверсия*, как ее 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 репертуара моей жизни. Если проанализировать свое 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 (94:) оказывается, что я не уверен в качестве своего сочинения и у меня есть барьеры, препятствующие тому, чтобы немедленно взяться за эту работу. Таким образом, *различные уходы в конечном счете постепенно приводят к ограничению моего Я*, что способствует дисгармонии развития моей личности. Что же будет со мной, если я полностью откажусь от физической культуры?

В некоторых случаях человек полностью уходит в определенную 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, неразделенных чувств, неуверенности в себе и в конечном счете ведет к тому, что человек обнаруживает иногда даже выдающиеся результаты в избранной деятельности. Но поскольку другие стороны его личности не получают развития, то, несмотря на то, что его результаты общественно ценны, этот человек страдает. Сверхкомпенсация же всегда приводит к дисгармоническому 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 скорректировать 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 нее 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, увидев, как мои слушатели шушукаются между собой и шумят, я могу воспринять все происходящее как выражение большой удовлетворенности 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, (95:) ученик, которому отвратительно заниматься на фортепиано, вдруг обнаруживает судорожные явления и замечает, что его руки совсем перестают двигаться; ребенок, увидевший ужасную сцену между родителями, может ослепнуть.

Стремление уйти из ситуации 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 способствует 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, ребенок, подвергающийся суровым наказаниям или унижениям, лишенный любви в процессе обучения игре на инструменте, в определенный момент может начать жаловаться на то, что возникают спазмы или судороги рук, полностью блокирующие 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 автоматическим и не нуждается в осознании, исключается из сферы сознания. Таким образом, акт вытеснения становится неконтролируемым. 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 эффективно подавляет инцестуозную сексуальную установку человека, в результате чего брат, например, не рассматривает сестру как сексуальный объект, несмотря на все ее женские достоинства и даже несмотря на то, что он ее любит. В данном случае вытеснение работает в пользу социальных запретов, усиливая их. Однако не всегда соблюдение запрета достигалось только с помощью эмоции стыда и вины. Ранее нужно было использовать и страх. В китайском кодексе в VI веке инцестуозные действия наказывались (96:) обезглавливанием, что вызывало у китайца ужас перед мучениями в загробном существовании.

Вытеснение может распространиться и на дозволенные обществом действия. В этом случае мы имеем результат, квалифицируемый как болезнь, например фригидность женщины, или импотенция, или наличие бессознательного эмоционального 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 социального сравнения

и отождествления себя с результатами 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 социальное 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; мое поведение становится неконтролируемым и примитивным. 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 заключенные в исправительной колонии копируют поведение наиболее строгого надзирателя. Этот механизм называется «идентификацией с агрессией». Каждому следует задуматься над тем, с кем он идентифицирует себя и тем самым обеспечивает более эффективное овладение обстоятельствами жизни. При этом следует помнить, что стремление присваивать себе свойства других людей коренится в остатках магического сознания, которое мы переняли от далеких 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 путем уподобления самому себе через съедение его сердца, печени или другой части тела. (97:)

Этому процессу идентификации мы научаемся стихийно, путем переноса наблюдаемой у другого программы поведения на сходные собственные ситуации. Идентификация происходит тогда, когда определенная программа поведения другого начинает применяться к самому себе. Это намного проще и экономнее, чем создавать новую программу поведения для самого себя.

Если в идентификации 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 активен, правдив, щедр, отважен, талантлив. Конечно, мое 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 идентифицировать себя с другими, то, решив, что они тоже лживы и ленивы, мы перестаем страдать и несоответствие между Я-концепцией и моими реальными 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 идентификации 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 вплетен в восприятие окружающей действительности. В общении я должен постоянно корректировать свое 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 хорошим, 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 объясня-

ет 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 результатов объединяются под общим названием *рационализации*. Вспомним отца, который выпорол своего сына в ответ на критику на родительском собрании. Ему трудно было признать свою (98:) несостоятельность, которая заместила в смещенной 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 рационализации.

Как часто мы прибегаем к рационализации своего поведения? Намного чаще, чем думаем. Курильщик оправдывает свое 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; черствый человек, манипулируя людьми, склонен приписывать себе мотивы принесения им блага; завистник, который обрушился с критикой на своего друга, считает, что заботится о нем и хочет его исправить; подросток свой паразитизм и беспощадность к родителям оправдывает тем, что они якобы должны о нем заботиться по традициям семьи или по долгу; сластена съедает весь домашний запас сладостей, считая, что он еще маленький, а взрослые обойдутся и без сладкого; хулиган, избивающий слабого, приводит аргумент, 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 дает нам лишь временное успокоение чувства вины и совести, но не создает новых конструктивных видов поведения. Она не делает нас лучше, а закрепляет наши недостатки. Поэтому я уделил 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 процессе 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 нем, что ему стало невмоготу. Она контролирует выбор друзей, постоянно звонит туда, где он находится, (99:) интересуется его здоровьем, как он одет, успел ли вовремя поесть и т. д. Эта мелочная и постоянная забота в психологии называется гиперопекой. Я постараюсь 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, возвращаясь к нашему случаю назойливой сверхопеки матери над сыном.

Из беседы с матерью выяснилось, что она очень хотела стать знаменитой балериной. Ребенок этому мог помешать, и она не хотела иметь ребенка, так как это повредило бы в какой-то степени ее 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 ребенка трансформировалось у нее через чувство вины перед ним в про-

тивоположное 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 *формированием реакций*. Эта полярная перемена направления поведения и желаний обусловлена тем, что определенные качества причиняют нам страдание и мы не можем избавиться от них путем вытеснения, отрицания, проекции, идентификации и рационализации. Если ни один из указанных механизмов защиты не срабатывает, то происходит формирование контрастных реакций, которые возникают импульсивно и бессознательно. Эту мать никто не сможет убедить в том, что она длительное время ненавидела своего сына, так как он мешал ее карьере балерины и ее жизнь из-за него оказалась «разбитой». Ее невозможно убедить, так как она знает, что заботится о своем 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 любовную заботу, а подлинные причины остаются вне сознания. Такого рода формирование реакций по контрасту происходит только в том случае, если реальная 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 реакций, сводятся к двум: (100:)

1. Контрастные защитные реакции 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 ее 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 реальном поведении. Сверхзабота становится еще более сильной и беспощадной по мере того, как заботящийся начинает видеть, что объект опеки все больше страдает от нее; от внешне доброго человека, как правило, проистекает много зла; гордец ищет ситуации, чтобы проявить свою гордость. Он занят этими поисками и вовлекает в них других. Поэтому его реальное поведение показывает, что мы имеем дело с закоснелой схемой защитного механизма формирования контрастных реакций. Могу 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 агрессивная реакция физиологически приводит сердечно-сосудистую систему в состояние боевой готовности. Мальчик просто не знал о своей враждебности, но внутри ее переживал. Устранение враждебности постепенно способствовало устранению симптомов заболевания.

Однако на примере мальчика довольно трудно иллюстрировать 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 результате собеседования я пришел к выводу, что ее болезнь является результатом 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 ситуации. Она была возмущена.

— Это неправда! Я свою дочь люблю. Ради нее я отказалась от выгодного брака с хорошим человеком и живу только ею. Она для меня все. И откуда (101:) вы это взяли и как у вас язык повернулся сказать мне об этом? — возмутилась она.

Успокоив ее, я попросил рассказать о том, как она осуществляет контроль за учебой дочери и помогает ей учиться.

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

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

— А как долго вы ее ругаете? — снова поинтересовался я.

— Не знаю, я времени не замеряла, я же не психолог, чтобы измерять время реакции! — язвительно ответила она

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

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

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

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

— А почему вы всё-таки перестаете ее ругать после того, как она заплачет? — возвращаюсь я снова к неприятному разговору.

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

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

Я привел этот диалог, чтобы показать читателю, каким образом в обыденных 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 ее раздражительность угасла, как только она ясно представила, как ее дочь плачет. Но почему она не осознает своего подлинного отношения? Да просто потому, что враждебность к дочери не соответствует системе ценностей, включенных 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 ее 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 огнем, также и стыд или вина (102:) побуждают нас координировать свое поведение в согласии с Я-концепцией или ожиданиями тех, кого мы любим. Однако при ожоге я осознаю не только свою боль, но и свойства огня, а в стыде чаще всего чувствую боль, но редко когда осознаю свою Я-концепцию, и это делает меня слепым, подобно дикарю, который считал, что через огонь его наказывает дух огня, а не объек-

тивные его свойства. Именно для того, чтобы подняться над уровнем наших далеких 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 результате резкого изменения положения у него повысилось чувство тревоги и боязнь ошибиться, что способствовало снижению общего уровня поведения, вызывая из прошлого реакции, которые в детстве действовали безошибочно. Когда нам мучительно плохо, мы плачем, и это снимает 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 организма человека неких ядов, оказывающих вредное влияние на нашу нервную систему. Вот такое снижение уровня поведения в ситуации тревоги и страдания в психологии принято называть *регрессией*.

Этот механизм прост. Дело в том, что психические структуры, возникшие недавно, менее прочны и дезорганизуются под влиянием тревоги, а ранние формы поведения более стойки и сохраняются лучше. Поэтому снижение уровня поведения происходит автоматически. Чем сильнее тревога и страх, тем примитивнее наши реакции и поведение, что способствует защите нашего Я. Когда я плачу, впадаю в отчаяние, становлюсь беспомощным, то все это представляет не что иное, как апеллирование к более сильным, символический вопль о помощи, сохранившийся в нашей душе со времен детства. Иногда эта регрессия идет далеко, вплоть до внутриутробного периода развития, когда организму было спокойно и он был полностью защищен 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 защищенности и отрешенности. 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 (103:) делали, что чувствовали в критические ситуации. Это знание имеет колоссальную ценность для самовоспитания и предвидения своего поведения, так как вы и в других подобных ситуациях будете склонны осуществить 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 ребенка. Взрослым невротикам и больным психозом предлагается вести игры детей, и это иногда дает облегчение, способствует угашению некоторых симптомов, конечно, при условии, если у этих взрослых было «счастливое детство». Я рекомендую матерям, когда они играют с ребенком, «впадать в детство», играть так, как будто они сами маленькие. Оказалось, что подлинность игры оказывает благотворное влияние не только на ребенка,— 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 минуты жизни мы часто отдаемся музыке, живописи, делу, и это вытаскивает из кризиса. Тот, кто при потере близких или крушении надежд предается меланхолии и впадает в депрессию, оказывается в особо мучительном состоянии. Если же нам удастся выйти из этого состояния через какую-либо деятельность, то мы легче справляемся с глубоким горем.

Напряженность, тревога могут вызвать регрессию поведения, но они же могут вызвать к жизни и высшие виды психологической защиты, подъем уровня поведения и обращение к высшим предметам. Процесс повышения уровня поведения принято называть *сублимацией*. Этот термин, обозначающий процесс защиты, противоположный регрессии, в психологию ввел З. Фрейд — основоположник психоанализа. Он считал, что источником сублимации является только половое влечение (либидо). Если оно не удовлетворено, то трансформируется в поэзию, искусство, живопись, философию, религию. Не соглашаясь с такого рода объяснением, мы признаем, 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 активность? Какие это виды активности? Если вы их хорошо знаете, то знайте также, что и в будущем, если возникнет кризис, эта система защиты будет срабатывать. Когда мы узнаем, что многие гении были несчастны в любви или в жизни, то мы не должны их жалеть. Они были счастливы, поскольку неуспех в чем-то был толчком к тому, что они обрели себя в творчестве и сослужили великую службу всему человечеству, которое пользуется продуктами их гения. Среди всех (104:) 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 счете оказывается выработкой наиболее совершенных и соответствующих нашим способностям форм сублимации неудовлетворенных влечений. Это выливается в процесс удовлетворения самой глубинной потребности человека — в самореализации.

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 эмоциями предусматривает их познание. А я разве свои эмоции не знаю? Ведь я их переживаю. Что же еще 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 дает нам ключ к их управлению, а их познание — дает.

Способны ли мы управлять своими эмоциями? Могу ли я, например, устранить чувство стыда или вины, выполнив какие-то внутренние акты управления эмоциями? Можно ответить на эти вопросы утвердительно, если я умею это делать. А если не умею, то моя способность управления эмоциями 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 эмоции, а не устранять ее. 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 эмоциями, мы должны знать, как они устроены, в результате каких актов 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 терминах поведения, то можно сказать, что приятное, (105:) удовольствие — это то, что мы хотим повторить, снова пережить, а неприятное, неудовольствие — не хотим. Если мы видим, что крыса со вживленными в мозговые центры удовольствия электродами постоянно нажимает на рычаг и ради этого отказывается есть, то мы имеем основание предполагать, что в результате 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 еще и в терминах приближающего 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 результате достижения определенного будущего.

Если же мы начнем 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 результате 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 ситуации приводят к подтверждению некоторой аффективной модели успеха. Сами эти аффективные модели представляют собой программы гедонистического поведения. Эти гедонистические действия могут осуществляться реально 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 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 реализация некоторой аффективной модели, поэтому любому удовольствию предшествует устойчивая программа получения наслаждения. Например, удовольствию от еды предшествует наслаждение сосания, которое является первичным и которому организм не научается. Действия, похожие на сосание, при еде повышают удовольствие от еды. Однако эти же ранние элементы гедонистического поведения в чистом виде являются источником наслаждения в совершенно другом виде гедонистического поведения, например в поцелуе.

Человек рождается на свет с зачаточными моделями (106:) гедонистического поведения. Они врождены. Так как действие изначально состоит в напряжении и расслаблении мышц, осуществляемых по определенной программе, то изначально наслаждение состоит в изменениях 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 активность, 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 агрессии и вместе с тем органами, доставляющими удовольствие и безопасность, например путем ласки и поглаживания.

Удовольствие в связи с этим имеет двоякий характер: с помощью мышц можно не только совершать действия, доставляющие удовольствие самому действующему субъекту, но и до-

ставлять удовольствие другому. Следовательно, удовольствие бывает активным и пассивным, что зависит от установки «быть субъектом» или «быть объектом» гедонистического воздействия. Так, жевание, глотание, смакование пищи содержат как наслаждение усилия, так и наслаждение, идущее через воздействие на слизистую оболочку. Мне хотелось бы обратить внимание на вторичное значение пищевой субстанции, ее вкусовых качеств. Попробуйте положить в рот что-то, по вашему мнению, вкусное — и вы найдете, что для извлечения вкуса и удовольствия потребуется совершать действия. Наслаждение имеет поведенческую природу. Знание этого позволяет нам направить мысль на правильное понимание сущности удовольствия и неудовольствия, познания их и, 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 концентрацией сознания на гедонистических действиях. Чем больше сосредоточенности, тем больше наслаждения. Йоги рекомендуют есть сосредоточенно, чтобы увеличить удовольствие от простой пищи. Часто неспособность получить наслаждение, например в сексе, является следствием отвлечения внимания, неспособности сосредоточения, которое само обусловлено эмоциональными барьерами, скрытыми в бессознательном. Чаще всего это комплекс страха, *возмездия за удовольствие*. Испуганный прошлой сексуальной неудачей, мужчина становится несостоятельным в сексе по той простой причине, что не может сделать объектом своего внимания предмет наслаждения, а думает о состоянии своих половых органов. «Восприятие собственных половых органов, размышление о них не способствует (107:) появлению эрекции!»—говорит этому мужчине сексопатолог — и правильно говорит.

Неспособность иметь наслаждение может происходить даже и от неотработанности гедонистических действий и их несоответствия аффективной модели. Ребенок, 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 неудовлетворенность и несостоятельность 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 реально 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 удушьем, так как у ребенка просто заложен нос, или же излишне бдительным контролем взрослых. В результате повторения таких ситуаций может образоваться комплекс возмездия за наслаждение, который блокирует пути получения удовольствия, будь они дозволены или недозволены.

Любая активность 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 ее 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 именовал *либидо*. Им часто употреблялся термин «либидинозная энергия». Такое словоупотребление предполагает существование различных энергий, что не противоречит научному подходу. Однако понятие либи-

динозной 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 реализацией 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 (108:) они внешне и кажутся таковыми. Например, фригидная женщина, способная испытывать удовольствие в эротических контактах, вдруг теряет его с момента, когда считает, что вовлечена в половой акт.

Если принять понятие о специфической либидинозной энергии секса, то нам придется говорить о различных энергиях наслаждения— едой, общением, престижем, успехом, мышлением. Еще средневековый мыслитель Оккам предостерегал ученых, чтобы они не умножали сущностей без нужды. Если мы будем разделять гипотезу о либидинозной энергии, нам придется иметь дело со многими сущностями и искать их специфику, чтобы разделить различные виды наслаждения. Мне думается, правильнее говорить о специфике энергии в зависимости от тех структур, в которых она связана. В этом смысле оправдано употребление таких понятий, как мышечная энергия, которое легло 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 сильной приятной или неприятной эмоции вы чувствуете себя утомленным. В этом смысле энергию наслаждения можно рассматривать как движущую силу гедонистического поведения, в нем и освобождающуюся.

Любое поведение имеет свою гедонистическую составляющую, которая и способна создавать побуждение. Пищевое поведение, имеющее целью питание организма, поддерживается наслаждением от пищи, а на ранних стадиях развития человека, в младенчестве— наслаждением сосания. Любая хорошо выполненная функция подкрепляется положительным переживанием. Репродуктивное 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 избавления 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 (109:) 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 вопросниках часто учитывают это обстоятельство: «После сдачи экзамена вы испытываете нечто похожее на ликование?» У тревожного человека единственным источником радости является избавление от тревожности. Эмоцию радости не следует смешивать с переживанием удовольствия. Радость чаще всего возникает или от переживания предвосхищаемых удовольствий, или от избавления 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 специфического объекта, 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 эмоции 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 эмоции в любви. Однако эта же способность приводит к страданиям через отражение страданий другого. Любовь и альтруизм невозможны без эмпатии.

Итак, удовлетворение, избавление, заражение — основные источники положительных переживаний. *Сколько у нас потребностей, столько и способов получить удовлетворение; сколько у нас страданий — столько и способов достижения радости путем избавления 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 результате избавления от них; если я понял, что люблю, то радость этих людей, которых я люблю, наполняет меня отраженной 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 классифицировать самого себя. Достаточно знать природу своей радости, и тем самым я приобрету способность контролировать и свое страдание. Это понять нетрудно. (110:)

Сколько во мне потребностей, столько же путей получения удовлетворения, но столько же дорог, ведущих к страданию неудовлетворения: успех, манящий радостью, 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 просветленный йог предлагает поэтому отказаться совсем от радости, так как указанная пропорция явно невыгодна: за всяким удовольствием 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 актах, дает 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 ее еще и накачиваете, совершая ритмические действия посредством напряжения и расслабления мышц, сосредоточенного дыхания, концентрации мысли на соответствующих энергетических центрах. Накопленная энергия при этом создает состояние силы, радости или неспецифического наслаждения, именуемого обычно блаженством. В тех же случаях, когда происходит резкое изменение напряжения энергии, например ее освобождение, может возникнуть экстаз. Льющаяся через край энергия может освободиться в результате незначительного толчка. Маленькому Рамакришне, который еще 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 наполняет безудержная радость, которая может вылиться в «бессмысленном» 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 каналы реализации потребностей приобретают самодовлеющее значение и, господствуя над потребностями, истощают источники энергии быстрее, чем она накапливается.

Чем больше потребностей и желаний, тем больше возможностей освобождения энергии и тем больше возможностей вместо специфической радости, удовольствия получить страдание,

которое, к сожалению, с самого начала бывает не специфическим, а обобщенным, 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 одного-единственного канала 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 (111:) 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 ее со стороны. Сколько во мне потребностей, 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 контролировать свои желания и достигну исходного пути восхождения к моей истинной индивидуальности.

### Новое мышление об эмоциях

Со времен Платона мы думаем, что душа состоит из трех относительно самостоятельных сущностей: ума, воли и чувств, в основе которых лежат эмоции. Если ум и воля в какой-то степени подчиняются нам, то эмоции всегда возникают и действуют непроизвольно, помимо нашей воли и желаний. Это мы знаем из собственного опыта, когда возникшая эмоция подчиняет наш ум и волю.

Стыд, например, мобилизует наш ум и волю на то, чтобы изменить свое поведение или состояние так, чтобы избежать стыда (если не в данный момент, то в будущем). Мы редко поступаем вопреки стыду. Аристотель считал, что стыд — полезная вещь для отроков, что он избавляет их от плохих поступков. «Но мы не хвалим взрослого, если он стыдлив», — говорит философ. Взрослый, полагал он, должен соразмерять свое 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 показывать виду. Следовательно, он возникает в сфере бессознательного, т.е. порождается привычными действиями ума, которые происходят вне сознательного контроля. Наше сознание имеет дело с готовым продуктом работы нашего ума, а как к получен этот результат, оно не знает. Поэтому-то сознание не может контролировать такие эмоции, как стыд, вина, обида, отвращение. *Поэтому познание эмоции должно быть направлено на осознание тех операций ума, с помощью которых порождается эта эмоция.* Опять мы приходим к требованию сделать бессознательное сознательным. (112:)

Любая эмоция возникает в определенных обстоятельствах. Информация об их оценке подвергается обработке, в результате чего и возникает эмоция. Эта сложная работа нашего ума может быть понята и контролируема. *Чем примитивнее и проще эмоция, например страх или отвращение, тем труднее ее осознать и понять.* Высшие же эмоции понять легче хотя бы потому, что программы умственного поведения, порождающие эти эмоции, возникли позже, недавно. Если страх и гнев мы испытывали в младенчестве, а может быть, еще и во внутриутробном состоянии, то зависть, стыд, обиду стали испытывать с момента осознания самого себя, не ранее трех лет. В этот период развития возникает Я-концепция и благодаря

слову умственные операции становятся контролируемыми. Поэтому мы начнем 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 эмпатически заражаемся радостью или страхом, другой может обеспечить нашу безопасность или, наоборот, ее 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 эмоциями, и мы синтонно резонируем в ответ на его вибрации?

### Как устроена обида?

Если тебя лягнет осел, то, надеюсь, ты на него не обидишься. Если на тебя нападет 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, ведет себя с тобой совсем иначе, чем ты ожидаешь, то возникает неприятное чувство, которое мы называем обидой.

Следовательно, эмоция возникает из столкновения моей модели, которую я набросил на реальность, в данном случае на поведение другого, с реальным 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, ориентированного 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 забыл сделать это; (113:)

в) наша *эмоциональная реакция*, вызванная несоответствием наших ожиданий и поведения другого.

Если мы воспроизведем обстоятельства обиды в своей памяти, то всегда можем выделить эти три элемента. Мы выделяем эти три элемента, но остается открытым вопрос: почему же мы все-таки обижаемся? Да просто потому, что считаем, будто другой человек *жестко 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 признаем за самостоятельное существо, не зависящее от нас. А вот своих близких мы не признаем 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 свое 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 признаем природу независимой от наших ожиданий. А если бы мы считали, что она должна соответствовать нашим ожиданиям, то обижались бы на нее. Ведь не зря персидский царь Ксеркс обиделся на Босфор, который неожиданно разбушевался, расстроив переправу, и приказал наказать пролив плетьюми. Он считал, что природа должна ему благоволить, так как он царь.

Но откуда берется эта установка на то, что другой человек зависит от нас? *Почему мы оби-*

*жаемся именно на тех, кого любим?*

Это неукротимое стремление программировать поведение другого и эмоциональная реакция на неудачу происходят из детства. Когда ребенок обижается на родителей, он программирует их поведение в соответствии со своими ожиданиями и наказывает их каждый раз за отклонение от этих ожиданий чувством вины. Ребенок обиделся, плачет, и родители, поскольку они его любят, испытывают вину, которая стимулируется внешними признаками обиды, которые нетрудно прочесть на лице ребенка. Эта вина побуждает к изменению поведения, и родители делают то, что нужно ребенку. Обидчивость ребенка 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: ребенок помогает духовному созреванию родителей, т. е. превращает их из мужа и жены в папу и маму, вырабатывая у них с помощью своей обиды определенные черты поведения, необходимые для нормального развития подрастающего человека. Это необходимо для формирования его личности. (114:)

Но с того момента как личность ребенка сформировалась, необходимость в такого рода подпорках для созидания здания личности отпадает. Ведь после того как дом построен, леса только мешают жить. Точно так же *наша обидчивость — это инфантильная реакция на окружение, воспроизведение детства во взрослом*. Посмотрите на свое выражение лица, когда вы обижены. Ведь оно становится детским и по-детски злым!

Наши обиды питаются энергией магического сознания, атавизмы которого еще 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 путем мысли и воли мы регулируем свое 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 развивается в младенчестве, когда вселенная ребенка подчиняется движениям души: стоит закричать или издать какой-то звук, как элементы вселенной (мать, отец, близкие) приходят в движение. Ребенок чувствует себя центром вселенной, «приводит ее в движение», координирует свою связь с нею, поэтому любые препятствия с ее стороны вызывают гнев, обусловленный сопротивлением «нереального». У ребенка 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 реальности и соответствующее чувство еще не образовались, Я сливается с окружением. Медленное развитие чувства реальности происходит в опыте, изнанкой которого остается изначальное отрицание реальности. Вначале осознается независимое существование природных объектов, а далее очень медленно происходит изживание магической установки относительно тех, с которыми ребенок идентифицирует себя. Тот, кто включается в Я ребенка или взрослого, является объектом магической установки. Его реальность отрицается, и поведение другого жестко программируется.

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

Обижаясь, я эксплуатирую любовь другого и управляю его поведением, наказывая чувством вины. При взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины у другого, она апеллирует 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*. (115:)

Познание эмоции обиды, таким образом, предусматривает выделение моих ожиданий, понимание их происхождения, фиксацию информации о реальном поведении другого и, наконец, восприятие рассогласования ожиданий и реальности. Тот, кто может это делать, познает

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 признаем, 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 же деле гнев порождается теми же умственными механизмами обиды, которая автоматически трансформируется в гнев. Искусство самопознания в этом случае состоит в том, чтобы за изнанкой гнева усмотреть обиду. Однако гнев может вызываться и любой другой неприятной эмоцией. Обида разрушает наш организм 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 обида 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. Причем, 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 активности, конструирующей вину в самых неподходящих ситуациях. Чем больше непроизвольности и спонтанности в мышлении, тем чаще вина всплывает в сознании, причиняя боль.

Внешне вина не имеет особых признаков в экспрессии, 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 непроизвольной, привычной активности, результаты которой могут быть описаны приблизительно следующим образом:

а) каким должен быть я или каким должно быть мое поведение в соответствии с ожиданиями другого. Мой ум автоматически (116:) конструирует 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 ждет от меня. Эта модель ожиданий может быть реальной, 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) акт сличения модели ожидания с собственным поведением, в результате которого обнаруживается рассогласование, мучительность которого поддерживается обликом эмоции обиды на лице, в словах и поведении другого. Чем сильнее он обижен реально или в моем представлении, тем сильнее мое чувство вины. Эта дезинтеграция во мне мучительна, 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 примитивными и древними средствами, становится гневливым и агрессивным, что еще мучительней и потому, что идет от любящего.

Если в обиде человек еще может как-то справиться со своей эмоцией, изменив свои ожидания о другом, скорректировав их в направлении реальности, приняв другого таким, как он

есть, наконец, простив его, то чувство вины не может быть изменено этими актами 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 еще и обидел отца, то он должен страдать от чувства вины, которое не изживается силой страдания. У Прометея за ночь печень отрастала 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 ее.

Познание вины состоит в том, чтобы осознать эти три группы операций, совершаемых нашим умом (построение модели ожидания, представление о своем поведении и состоянии и акт сличения себя с этой меркой), и контролировать их. Тогда будет предотвращено появление этой эмоции или ослаблено ее протекание. Для этого нужно научиться контролировать указанные действия ума. Познание вины и признание ее 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 (117:) 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 симптомы невроза, как, например, навязчивую заботу, демонстрацию любовных действий, насыщенных страхом и даже агрессией, а иногда мазохизм.

Чувство вины может возникать в различных ситуациях и отношениях. Мы можем быть виноватыми перед родителями, детьми, перед женой или мужем, перед друзьями, к которым испытываем привязанность и с которыми идентифицируем 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 мое 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 — едина, хотя она и носит сугубо индивидуальный характер. Поэтому у одного чувство вины сопровождается спазмами сосудов, питающих сердце, и он жалуется на приступы боли в загрудинной области, а у другого — сжимается сфинктер, выводящий желчь в тонкую кишку. У одного клиента, который пришел 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 нее 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 вживленных электродов жестко 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 удивлен мыслью о том, что фантастика, даже самая причудливая и изощренная, поразительно отстает от жизни. Разве можно эти примитивные электроды, вживленные в мозг, сравнить с автоматизированными функциональными системами умственных операций, порождающими вину и стыд, с помощью которых культура и окружающие нас люди программируют наше поведение и даже мысли? Всякий раз, когда мое поведение отклоняется от (118:) 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 сильной эмоцией, функциональное значение которой состоит в том, чтобы регулировать поведение человека в соответствии с нормами, зафиксированными 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 реальным поведением трансформируется в очень тяжелое переживание. Эмоция стыда способствует насильственной социализации человека, который под ударами стыда влечется 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 внедренной в него Я-концепции. «Здесь и теперь я должен в своем 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 наказывается стыдом. Однако побуждение стыдом ригидно и инфантильно. Это понимал еще Аристотель, хотя он был далек от идей психоанализа. Человек в своем индивидуальном 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 выдержать тиранию стыда и чаще всего погибает.

Например, шестнадцатилетняя девушка покончила жизнь самоубийством, так как не смогла признаться матери, что уже беременна и мужа у нее не будет. Отец, которому было стыдно, что он плохо воспитывает сына, придя из школы, где классный руководитель высказал ему замечания насчет прилежания ребенка 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 мое 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 (119:) 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 объектом интроспекции свое состояние, то нетрудно установить признаки, с которыми я вступил в конфликт, даже если эти признаки, представления о себе скрыты в глубине бессознательного. Для познающего даже стыд превращается в призму, через которую он познает себя. Если вам вдруг стало стыдно, вы испытали 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 вопроснике на вопрос о преданности друзьям ответили «нет». Клиент, который обращается к консультанту 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 надежных путей самопознания не того, каким мне хочется казаться, а того, каков я есть.

Стыд также состоит из трех 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 мое 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 индивидуальный, 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, но значимы, то под видом стыда реализуется социальный страх перед осуждением другими.

Три функциональных элемента стыда представляют собой автоматические акты ума, которые воспроизводят соответствующую (120:) 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 эмоциями, которые испытывали сами: стыдом, страхом, лишением любви, отвращением, иногда даже болью. Этот опыт остается в памяти и теперь услужливо извлекается в сознание всякий раз, когда происходит названное рассогласование. В этих реминисценциях памяти все ранние эмоции смешаны; стыд представляет собой ужасный коктейль из указанных выше ингредиентов, смешанных причудливым образом и измененных до неузнаваемости. Познание стыда состоит в том, чтобы осознать эти наслоения прошлого и высветить светом сознания те акты, которые порождают стыд.

Познание 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 специфический атрибутивный стыд. Мне стыдно, что у меня рост маловат, или родители не те, или нос не имеет нужной конфигурации 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 базового доверия и отсутствия любви на первоначальных этапах развития человека. Ребенок, лишенный эмоциональных контактов, если он выживает и в дальнейшем является отвергнутым и ненужным, обузой для родителей, постепенно приобретает чувство глобального несоответствия тому, каким он должен быть. Это чувство хронического рассогласования порождает чувство неполноценности независимо от того, соответствует ли человек своей Я-концепции или нет. «Мне удалось решить эту трудную задачу, но это — случайность, я все равно глупый»; «Она восхищается мною, считает сильным и красивым, но это — заблуждение, вызванное тем, что она или глупа, или не понимает меня»; «Этот мужчина восхищался 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 расогласования между тем, каков я здесь и теперь, и Я-концепцией, а скорее общую негативную реакцию на ситуацию (121:) оценивания меня другими. Отрицательные оценки других настолько привычны, что независимо от того, как они меня оценивают сейчас, я автоматически воспринимаю эту оценку как неблагоприятную, отрицательную. Поскольку такое состояние невыносимо, то механизмы психической защиты замещают это неспецифическое чувство стыда конкретным. Так, например, этот общий стыд может заместиться одним видом стыда, происходящим от расогласования между реальной внешностью и неким эталоном. «Чем больше я вглядываюсь в свое лицо в зеркале, тем сильнее убеждаюсь в том, что за внешне привлекательной внешностью скрывается безобразие»,— 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 социального положения человека: император Максимилиан был настолько стыдлив, что в своем 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 важной эмоцией, способствующей более эффективному приспособлению человека к условиям общественной жизни. Стыд способствует углублению самопознания, поскольку фиксирует внимание человека на черте, являющейся предметом стыда. Если здесь и теперь мне стыдно, то важно понять, почему. Я знаю данную ситуацию, в которой я проявил, например, недостаток компетенции. Вместе с этим мне не трудно прийти к выводу, что в моей Я-концепции существует оценка: «Я умный, компетентный в этих вопросах». Стыд повышает сензитивность и 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 эмоции стыда человек развивает в себе способность оценивать последствия своих поступков в большей степени, чем если бы его просто контролировали другие. Таким образом, развитие эмоции стыда является необходимым условием развития нормальной индивидуальности. Однако если стыд только переживается, а не познается, если мы не можем отделить его от себя и сделать предметом рассмотрения его природу, сущность, то этот стыд уходит из-под нашей власти, становится неконтролируемым и часто деструктивным.

Для познания стыда необходимо иметь представление о том, как в нас развивается данная эмоция, какие формы ее проявления мы можем обнаружить в себе. Эмоции, в какой-то степени похожие на стыд, можно обнаружить у детей еще до развития самосознания, до того, как Я-концепция сложилась. С момента, когда ребенок обучается отличать лицо матери от незнакомых (122:) женских лиц, у него могут возникнуть реакции, похожие на стыд, например когда ребенок обознается и примет за мать другую женщину. В данном случае расогласование между реальностью и образом матери создает стыд. Лицо матери отождествляется с самим собой, и расогласование порождает стыд. То же можно наблюдать, когда взрослые смотрят на поступки, жесты, позы ребенка и ему кажется, что взрослые оценивают их неблагоприятно. Нечто похожее на стыд ребенок обнаруживает каждый раз, когда становится объектом пристального наблюдения взрослых, что часто приводит к задержке активности ребенка и он имеет возможность сосредоточить внимание на том, как он себя ведет, что способствует самосознанию.

Сказанное позволяет считать, что развитие эмоции стыда является необходимым условием нормального развития человека и формирования индивидуальности. Но с того момента, как личность сложилась и индивидуальность выкристаллизовалась, она перестает нуждаться в этой эмоции как побудителе деятельности и поведения. Стыд должен стать лишь сигналом к тому, что здесь и теперь я не соответствую своей Я-концепции — и не более того. А мои по-

ступки 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. Причем различают «белую» зависть, не замешанную на ненависти и скрытой враждебности, и «черную», которая густо замешана на ненависти и враждебности к тому, кто меня превосходит, если он еще «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 две эмоции: 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 объектом сравнения должно быть качество, которому я придаю значение. Все многообразие черт человека, его состояние, статус, способности, обладание, все то, с чем он идентифицирует себя, может быть предметом сравнения. Может быть — его жена любит его больше, и дети его послушнее, и огород плодоносней, и даже может быть — гены лучше, хотя он подобен мне.

Назовем элементы зависти или тщеславия:

а) он (или они) такой же, как я, по некоторым внешним, формальным признакам;

б) концентрация внимания на объекте сравнения;

в) зависть, если сравнение не в мою пользу, гордость — если (123:) наоборот. На этом же фоне возникает злорадство (если «у него хуже, чем у меня» и я испытываю превосходство за счет того, что у него плохо). Злорадство имеет ту же природу, что и зависть, но в нем содержится еще и ущербная гордость тем, что не только у меня плохо, а есть люди, у которых так же плохо и, может быть, еще 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 данный момент.

Злодейство 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 определенным образом.

Нетрудно понять, что из одного привычного акта сравнения извлекаются весьма различные эмоции — зависть, гордость, тщеславие, злорадство, и это происходит в зависимости от ситуации и установки человека. Если бы я отказался от сравнения или полностью отделил себя от его результатов и не придавал им значения, то эти эмоции были бы убиты в зародыше, еще до их возникновения, и мне не надо было бы бороться против них, показывая, что я не завидую, не испытываю злорадства и т. д. Наше окружение, 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 основной умственной операцией, посредством которой работает мышление и познание. Все свойства объектов природы постигаются в сравнении. На результатах операции 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 вплетен бесчисленными нитями. С момента как человек стал обмениваться продуктами своего труда, уже в натуральном обмене он должен был сравнивать количество труда, воплощенного в предметы обмена, а не только интересоваться своими потребностями, которые удовлетворяются приобретаемой вещью. Современная культура черпает свою энергию из реакций людей на сравнение, которое приобретает глобальный характер; сравниваются даже красота и истина. Дальше уже некуда... И в этих условиях мы еще надеемся на преодоление отчуждения! Итак, названные выше эмоции выступают сгустками энергии, которые, освобождаясь, приво-

дят 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 объектом сравнения привычно. Но известно, что ребенок 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 обобщенный характер, как и инстинкт, который не различает (124:) единичного, индивидуального. Поэтому-то я автоматически сравниваю всех: маму, друга, жену, возлюбленную, продукты своего вдохновения. В этом потоке сравнения я не делаю исключения и для себя, генерируя зависть, тщеславие, гордость.

Поскольку из сравнения часто извлекаются приятные эмоции, например гордость, превосходство, ощущение своей исключительности, которые ранее индуцированы 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, свойственного культуре. Он порождает стремление превосходства над другим, так как общество награждает первенство, в какой бы сфере оно ни возникало, о чем 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, вовлеченных 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 формированию чувства неуверенности и даже неполноценности, когда человек отказывается признавать в себе даже имеющиеся у него положительные черты. Этот страх может быть ослаблен при обучении адекватно применять сравнение. Сравнение должно быть уместным, иначе оно вместо ориентировки и уверенности порождает конфликт.

Вспоминается сказка о дурачке, который поступал неуместно: увидев свадебную процессию, он пал на землю, изодрал 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 своем 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 эмоциональная реакция на него приводят даже к членовредительству: эта женщина выложила крупную сумму денег за то, чтобы ее 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, (125:) вовлекая в гонку, у которой нет финиша?» Если принять во внимание и те защитные механизмы, с помощью которых я борюсь, например, с завистью, преобразовывая ее во враждебность, рационализируя и оправдывая ее, то возникают основания для пессимизма.

Зависть, кроме того, что она разрушает отношения между близкими, выступает разрушительной силой, энергетизирующей и направляющей насилие. Энергия функционеров, реализовавших 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. Смотря на кооператора, иной облеченный властью думает: «Он хуже меня, его никто не избирал, но у него больше денег, чем у меня. Чтобы мне иметь столько, мне придется брать взятки и стать уголовным преступником. Притом деятельность коопе-

ратора приведет 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 акта 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 эмоции в связи с действием идентификации себя с другими.

### Эмоции за других

Идентификация — 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 идентификации 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, эмоции которых меня заражают, те, которых я люблю). Мое Я распространяется на них, и те эмоции, 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. Все это свидетельствует о «проницаемости границ Я», так как все больше и больше объектов включается в то, чем я озабочен.

Психологи полагают, что границы (или потенция) Я определяются, во-первых, теми элементами окружения, которые подвластны в какой-то степени моему влиянию. Во-вторых, в мое Я включается не только то, что подвержено контролю с моей стороны, но и те элементы окружения, на состояние и изменение которых я не в силах влиять. Например, я не в состоянии контролировать свою профессию или поведение психологов, но реагирую (126:) на то, как они себя ведут и как оцениваются обществом. Следовательно, идентификация включает в себя и особый способ восприятия, и аффективную реакцию на это восприятие.

Эмоции за других порождаются аналогичными умственными операциями, которые осуществляются во мне, или я предполагаю, что они так же происходят в другом, с которым я идентифицирую себя. Я горжусь за своего сына или жену и приписываю им свойства, порождающие в них гордость. Если добавить к этому еще и действие эмпатии, то эмоции за других становятся не менее яркими и действенными.

Олицетворение, даже скорее одушевление, происходит и с вещами, с которыми я себя идентифицирую. 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 собачий приз, переживания гордости, хотя павлиньи перья росли из меня, а не из собаки. Если бы я стал внимательно разглядывать его физиономию, то нашел бы в нем признаки самодовольства, которое я сам испытывал.

Эти эмоции за других — обида за жену, стыд за товарища, вина за свою группу, зависть или гордость за сына — программируют нас достаточно ощутимо, 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 эмоциям 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 эмоции за других генерирует коллективные, групповые чувства, которые, суммируясь, 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 контролируются мной, так как происходит их индукция за счет эмпатии. Поэтому толпа беспощадна и плохо предвидит последствия своих коллективных эмоций. Вот почему в самопознании важно уметь мыслить свои эмоции

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 линчевателей. До сих пор не могу без отвращения вспоминать свое 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 (127:) 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, именуется виной, то проявления этой эмоции и приемы снижения напряжения эмоции будут иными, чем если бы она именовалась иначе, например стыдом или обидой.

Слово всегда является не только средством коммуникации, но и средством координации поведения. Поэтому если я виноват, то я ищу того, кто обиделся, и это будет влиять на мое поведение; я могу попросить прощения и тем загладить обиду, нанесенную другому, или стану шутить с целью разрядки ситуации. Иным будет мое поведение, когда мне стыдно. Здесь бесполезно искать обиженного, и приходится иметь дело с самим собой, контролировать свои мысли, в которых я представляю, как меня осуждают и стыдят другие. Точное определение и наименование основания стыда облегчает переживание эмоции.

Наименование эмоции 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 эмоции произойдет, хотя, может быть, и не так остро. Наименование эмоции также способствует заражению. Если мама говорит, что ей стыдно за сына, то сын индуктивно заражается эмоцией стыда.

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

## Боль

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

Для того чтобы целостность сохранилась при изменениях и влияниях внешнего мира, необходимо иметь информацию о том, какой она должна быть (модель должного), каково реальное состояние целого здесь и теперь. Необходимо обладать способностью сличать эту информацию и реагировать на нее, чтобы совершить действия, устраняющие нарушение целостности. Эти действия пробуждаются аффективной реакцией на нарушение целостности, т. е. болью.

Приспособительное значение боли хорошо известно. Нарушение целостности тканей, например кожи, дает боль, если это нарушение достигает некоторого порога. Нарушение функции органа, например переполненный желчный пузырь при спазме желчевыводящего протока создает боль органическую. В процессе эволюции совершенствовалась и система восстановления целостности, так что большинство систем в нашем организме имеет унаследованную, безусловную систему реакций, порождающих боль. Любая (128:) функциональная система, даже психическая, также должна воспроизводить себя, преодолевая дезинтеграцию, побуждаемая неприятным состоянием, от которого необходимо избавиться. Некоторые виды дискомфорта, возникающие при рассогласовании определенных систем, порождают состояния, лежащие в основе потребностей, например голод или жажду. Эти эмоции достигают

иногда уровня боли в зависимости от степени дискомфорта.

Психические целостности, такие, как личность, также испытывают дезинтеграцию, порождающую «душевную боль», которую мы переживаем в стыде, обиде, вине, зависти. Реальный 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 дезинтеграции целостности позволяет нам продвинуться в самопознании. Эмоции могут замещать друг друга, если индивидуальность еще 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 ребенка это же душевное состояние проявляется в виде органических болей, которые ставят в тупик педиатра.

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

Чем жестче организация, чем она ригиднее, тем больше усилий и внимания целостность должна уделять сохранению этой структуры и тем больше вероятность, что она будет обнаруживать в себе дезорганизацию и боль. Можно говорить о некоторой оптимальной степени организации или дезорганизации, которые терпимы. Нетерпимость всегда понижает порог реакции на дезорганизацию. Повышенная жизненность и спонтанность 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, активность детей и даже нежность жены.

Если такая целостность, как моя личность, неблагополучна, то отдельные системы, входящие в нее, также неблагополучны. То, что обычно приносило удовольствие, может причинить боль. Поэтому как боль, так и удовольствие не являются простыми следствиями силы воздействия или степени дезинтеграции, а зависят от установки на благополучие, радость или на неблагополучие и неприятность. Одно и то же может, в зависимости от установки и ожиданий, приносить удовольствие или боль. (129:)

Например, молодая женщина жаловалась на дискомфорт, который она с некоторых пор стала испытывать в супружеских отношениях. Оказалось, что причиной этих неприятных переживаний был оргазм, который возникал неожиданно для нее и был множественным, повторялся в течение одного акта несколько раз. Изумление и интеллектуальный шок, которые испытывал при этом открытии психотерапевт, рассеялись постепенно, по мере того как становилось 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 жалеют. 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 счет! Не слушай болтовню своих подруг на этот счет. Они ничего не понимают». И так далее в этом же роде.

Эротическое развитие девочки было заблокировано. Когда я предложил ей вспомнить приятные состояния, которые были в ее 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 привел этот пример, чтобы показать, что установка может полностью трансформировать 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 идентификации, хотя это понятие до XX века не было разработано. Идентификация 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 дезинтеграции в этой целостности. Поэтому нетрудно представить, что у человека источник боли может находиться вне его тела и лишь выражаться через него. Самопознание предусматривает познание собственной боли, выяснение ее природы и источников. Большой частью мы имеем смутное представление о том, что нам причиняет боль, например при депрессии, при потере общественного положения, в особенности когда мы чувствуем дезинтеграцию большого целого, (130:) нашего общества. Поэтому человеку в одиночку невозможно полностью освободиться от страдания без достижения гармонии в мире, в котором он живет.

## Страх

Обида, вина, стыд, зависть, гордость, боль представляют собой некоторые первичные эмоции, которые могут приобретать различные облики. Обида есть обида, и ее 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 эмоцию обиды или стыда. Каждая из этих первичных эмоций представляет собой некоторое устойчивое образование, имеющее свою программу, и возникает в результате автоматического исполнения данной программы. Наша способность испытывать стыд образуется постепенно в процессе социального научения: подобно тому, как мы, научившись ходить, не думаем, как нам переставлять ноги, а они двигаются автоматически по своим программам, реализуя наши намерения, которые мы и осознаем, точно так же действуют и целостные системы умственных привычек и навыков, которые создают эмоции. Комбинации этих первичных эмоций включаются в более сложные иерархические системы, являются основанием, источником для построения радости, страха, любви, ревности, чувства безопасности и дают пищу многим другим переживаниям. Сейчас же мы поразмыслим над природой нашего страха.

Любая эмоция, и в особенности страх, имеет как охранительные, так и регулятивные функции. Несмотря на неприятное ощущение, которое возникает при переживании эмоции, последняя может быть источником как радости, так и страха. Мы уже знаем, что радость может быть результатом ослабления или полного устранения каких-либо неприятных эмоций: стыда, обиды, чувства вины. Однако и положительные эмоции могут быть причиной неприятных переживаний, например страдания, когда мы не в состоянии довести уровень приятной эмоции 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 поваров. Человек может испытать очень большое страдание, обнаружив, что сексуальное 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 эмоции, а от того, что происходит с эмоциями, что было и что будет с ними.

Страх порождается прогностической способностью ума. Основная функция ума — ориентировка и предвидение, т.е. опережение (131:) того, что должно происходить и происходит. «Здесь и теперь» связано с тем, что было и что будет. Предвидение приятного создает радость, которая превращается в мотивацию, если я начинаю действовать для приближения бу-

душего, предвкушая удовольствие. Предвидение страдания создает страх, который может перерасти в бегство. Если же бегство или другие защитные действия неэффективны, то приближение этого будущего стимулирует 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 объекты, вызывающие определенные переживания и действия. Эти объекты становятся символами переживаний, символами-ми эмоций.

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

Итак, источниками страха являются:

а) предвидение страдания, против которого имеющаяся защита неэффективна: невозможно ни убежать, ни ослабить страдание;

б) осознание того, что привычные средства защиты неэффективны, ведет к тому, что даже если угрозы нет, то возникает страх, потеря контроля и дезинтеграция поведения;

в) заражение страхом эмпатическим путем: когда бояться твои близкие или значимые другие, или бояться 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 испытаешь отвращение, что тебя перестанут любить; страх, что то же самое произойдет с другими, с которыми ты един; страх смерти, потери положения, престижа; страх, что твои желания будут заблокированы недостатком способностей или случайностями. Обычно человек редко правильно понимает источник своего страха. Например, студент боится экзамена, хотя материал знает хорошо. Такой страх кажется иррациональным, если не принимать во внимание того, что он вызван не тем, что данный студент окажется незнающим какой-то информации, а страхом перед ситуацией оценивания, которая зародилась у этого человека еще в (132:) 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 неодолим и им окрашено все 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 реализованы, или боялся, что о его детях некому будет заботиться? Скорее всего страх смерти — индуцированный страх, который собирает вокруг символов смерти все возможные страхи, приписываемые смерти. Он является результатом того, что все боятся смерти и запугивают друг друга смертью. Пора человеку освободиться от этого страха. В конце книги мы кратко изложим методы 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 определенных целей, в частности для самовоспитания, т.е. формирования 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 определенный тип отношения, поступков, действий к самому себе и собственному будущему с точки зрения соответствия определенному 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 пугать 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 словопотребление 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 счете любить себя. Если начинать с отвращения к себе, мало что получится. Когда я ленив, лжив, болезнен, хил, неудачлив, то я беспощаден 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, беспокорство. 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 эксплуатирую ее любовь ко мне.

Для тех, кто меня любит, мое 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 (134:) 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 результате этой радости тенденция 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 акты 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, разобраться в чем-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 актом антивоспитания, так как она усилит во мне стремление к примитивному самоутверждению за счет несовершенства и незнания других. Можно было бы число подобных примеров увеличить. Но читателю ясно, что *самовоспитание осуществляется в каждом поступке, ситуации*. И задача состоит в том, чтобы иметь постоянную установку к самосовершенствованию и знать его цели.

## Цели самосовершенствования

Познание 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 осознаете, 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 узнаете, 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 познаете 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 эффективным только тогда, когда точно определены его цели, т.е. результаты, к которым необходимо (135:) 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 констатировать 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 самолетом и поступить в летное училище, четвертый 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 специальность 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 массовой коммуникации. Чтобы остановиться на этих пунктах самопроектирования 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, контроль своих потребностей и влечений, искусство поддерживать хорошие отношения с учителями, товарищами, владение собой в критических ситуациях и многое другое. Значит, для достижения указанной цели необходимо достижение многих частных целей, далеко не полный перечень которых я привел. Но если внимательно присмотреться к этим частным целям, то увидим, что достижение их может обеспечить не только лучшее время в беге на сто метров, но и реализацию многих других жизненных целей, таких, как поступить в летное училище, научиться хорошо летать на самолете, стать хорошим боксером, 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, (136:) которые должны способствовать развитию индивидуальности. Если же эти цели будут достигнуты, то мы можем достичь и любых част-

ных и одновременно жизненно важных целей. Поэтому постановка целей самосовершенствования с последующим самоопределением в жизни — задача непростая.

Каким 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 они нуждаются в коррекции, исправлении. Еще Аристотель писал, что добродетель состоит в соблюдении золотой середины. Например, серединой между безрассудной смелостью и трусостью может быть только мужество, сочетающее в себе и осмотрительность 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 деформации характера и дезорганизует поведение. Лица сверхточные теряют способность к нормальной работе и учебе, так как стремление довести свое дело до полной точности истощает их силы, а если попадается 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, ведет к неудаче вследствие чрезмерных колебаний в принятии решения. Чрезмерная общительность дает 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 и использовать возможности кооперации, получить помощь или оказать ее другим. Склонность к чистоте в своей чрезмерности вырабатывает сверхбрезгливость, в результате 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 ее смерти, и он тратил огромные усилия для ослабления чувства вины: все свои средства тратил на сооружение дорогого памятника на ее могиле. Но это чувство его не отпускало даже после того, как этот памятник был сооружен. 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 (137:) ситуации 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 эмоции происходят вследствие автоматических операций ума, в процессе которых осуществляется сличение информации о том, каков я здесь и теперь, с тем, каким я должен быть согласно моей Я-концепции. При рассогласовании возникают эмоции, которые, с одной стороны, способствуют более эффективному 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 удовлетворенность жизнью.

Достижение согласия с самим собой может быть получено путем выработки способности исполнять важный и существенный акт нашей души, который может быть назван *принятием самого себя* таким, каков я есть. Это принятие становится возможным только путем

выработки двух способностей: терпимости к рассогласованию, что достигается в результате осознания этого внутреннего конфликта, и изменением представлений о самом себе, т.е. подлинной коррекцией черт Я-концепции, что представляет очень трудную задачу для само-совершенствования. Если я испытываю чувство вины перед матерью даже при сознании того, что я ее не обижаю, или если эта вина намного превосходит обычную нормальную реакцию на ее 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 операций, удлиняющих кости ног, или другие способы самоутверждения. Эта задача внутренняя, и внешними путями ее 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 путем 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, (138:) а скорее возрастает под влиянием гипокинезии 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 путем изменения нашего отношения к этому окружению. Этого достичь трудно, так как вещи насыщены энергией труда, который воплощен в них, и приобрели дополнительную валентность в нашей психике. Поэтому отношение к вещам, приобретенным 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 своем учреждении или мастерской, чтобы заработать деньги для компенсации нанесенного ущерба, хотя на моем 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 мое 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 эмоции. Мое согласие с близкими может нарушаться, например, в результате зависти, невнимания окружающих. Как же быть, если они не замечают своих поступков, ограничивающих мою свободу или ущемляющих мое 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 барьеры и уничтожают согласие с другими с помощью неприятных эмоций, возникающих при этом. Следовательно, самосовершенствование для меня будет состоять в том, чтобы контролировать эти эмоции, т.е. осознать те умственные операции, в результате которых они возникают. Эти операции должны быть осознаваемы так же отчетливо, как я осознаю операции, из которых складывается мое внешнее поведение, полностью контролируемое мною, когда, например, бегу или делаю гимнастические упражнения. Если я полностью контролирую умственную операцию сравнения себя с другими, т.е. могу совершать этот акт или не совершать, а если совершаю, то отстраняюсь от него, то это мне обеспечит свобо-

ду от зависти. Но для этого я должен научиться отделять от моего Я содержание умственной активности, что входит в овладение здоровым мышлением. (139:) Однако для этого придется приобрести навыки контроля привычек, устранения нежелательных действий, ставших автоматическими.

### **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, праздность, боязнь усилия и даже страх перед усилием, 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 летчика-истребителя, боязнь воды блокирует 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 блокирует все проявления жизни и превращает вас в балласт для близких и даже объект их критики и недовольства, так как никто не желает, чтобы его эксплуатировали своей слабостью и никчемностью. Тщеславие постепенно делает вас одиноким, так как никому не хочется в общении с вами постоянно чувствовать себя орудием вашего самоутверждения и источником похвал реальным или мнимым вашим способностям. К тому же результату 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 приведенных 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, освобождаете 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.

### **Контроль своих потребностей**

Всякая чрезмерная потребность человека превращает его в свой придаток и тем самым блокирует (140:) другие его жизненные проявления. Гурман и обжора становится придатком пищевого поведения, так как весь его интеллект и чувства направлены только на одно; стремящийся к престижу приносит все другие проявления в жертву этому стремлению; ориентированный на власть и доминирование всю жизнь проводит в том, что манипулирует людьми и остается в полном одиночестве; личность, поглощенная сексуальным влечением, становится придатком этой потребности, и все многообразие жизни сводится у нее к половому общению. Тот, кто не может контролировать свои потребности, находится в постоянном состоянии неудовлетворения и страдает. Это страдание поглощает все его силы, которых не остается 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 контроля любой потребности человеческое поведение приобретает черты по-

ведения алкоголика: навязчивая концентрация мысли и желаний на данной потребности, принесение других в жертву на алтарь этой потребности, состояние постоянной неудовлетворенности и ощущение внутренней дисгармонии, 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 организмы в полное расстройство, завершавшееся смертью. Поэтому каждый должен подумать над тем, какая его потребность развита чрезмерно и подчиняет его индивидуальность, мешает целостно жить, и как ее ослабить. Важно также подумать и над теми потребностями, которые развиты слабо, например потребность в труде, в заботе о близких, потребность в уединении, в самореализации 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 счете к одиночеству и невероятным 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 дискомфорта и скрытого страха перед своими родителями. Недостаток потребности любить и быть любимым делает людей одиночками, 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 купить. Однако, чтобы иметь деньги, требуется какой-то минимум способностей, не связанных пищевым поведением. Иначе обстоит дело с потребностями, удовлетворение которых вплетено в процесс общения. Например, (141:) 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 еще и в способности влиять на людей и управлять поведением сопротивляющегося другого. Поэтому самосовершенствование, контроль и управление потребностями предусматривают и развитие способностей.

## **Развитие способностей**

Человек должен делать определенное дело, которому он предан в результате 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 определенных общих и частных способностей интеллекта, творческого воображения, способностей к восприятию, развитию профессиональной памяти, определенных 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 еще 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 проблему 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 концентрации 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 эмоциями, контроль потребностей, развитие способностей предусматривают определенное изменение мышления, более глубокое осознание самого себя. Если эмоции порождаются определенными автоматизированными умственными действиями, которые нами, как правило, не осознаются, то контроль эмоций будет состоять не в простом их сдерживании, а в приобретении умения управлять своим мышлением в соответствии с определенными правилами, которые не совпадают с логическими правилами, а большей частью противоречат им. Это мышление, которое уменьшает внутренний конфликт, напряженность, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания и, соответственно, предотвращает заболевания, мы назовем *саногенным мышлением*, мышлением, порождающим здоровье. Соответственно обыденное мышление, находящееся во власти привычного и автоматизмов, (142:) программируемых требованиями культуры, мы назовем *патогенным мышлением*, т.е. мышлением, порождающим болезнь.

З. Фрейд был убежден, что культура порождает болезнь, невроз. Золотой век здоровья, по его мнению, был в прошлом. Однако сексуальная революция показала, что неврозы происходят не от блокировки половых влечений человека. Секс был относительно освобожден, а неврозы сохранились, хотя роль конфликтов сексуальности в столкновении секса с культурой и остается 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 ситуации определяются людьми по-разному в зависимости от того, что они об этом думают. То, что обижает другого, меня может и не обидеть; оскорбление для одного — похвала для другого. Самосовершенствование, 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 социального контекста. Если поведение определенного вида будет получать эмоциональное подкрепление одобрением, любовью или подавляться путем мер социального 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 становлюсь достигающей 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 определенные черты в каждом индивиде в соответствии с типом личности, наиболее адекватным для данной культуры. Поэтому люди поразительно похожи друг на друга, если мы их недостаточно понимаем. Можно предполагать, что внутри этого типа личности постепенно зреет определенная индивидуальность, отличающаяся от того, как ее 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 правдивость, другой же лжет в интересах правды. Чувства, которые при этом испытывает человек, характеризуют не его личность, а скорее его индивидуальность. Можно сказать, что как личности (143:) 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 ее себе.

Каждый из нас объективно представляет собой индивидуальность. Однако мы не являемся

такowymi 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 имен. 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, причем мыслит он себя глупым именно так, как мыслит глупость его сообщество. Поэтому герой русских народных сказок Иванушка-дурачок поразительно 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 эффективность 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 результате конфликта 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 ситуации, полностью поглощаясь ею, и его решения совсем непонятны для «умного» человека, для личности. То, что Иванушке кажется в данный момент, 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 вовлечен в повседневное запрограммированное культурой выполнение обязанностей и удовлетворение потребностей. Он — созерцатель и может видеть ситуации 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 реализована в жизни или в последовательности жизней. То, что реализуется сегодня, по его мнению, уже существовало в прошлом в виде архетипа данной личности. Эти скрытые черты он (144:) искал в мифах, порожденных анимистическим восприятием мира. Путем самопогружения и медитации он пытался вызвать образы бессознательного, чтобы получить какое-то обоснованное представление о конечной цели индивидуации.

Однако эти архетипы, воплощаемые в реальность поведения, порождают неразрешимые конфликты. Например, существовавшая тысячелетие тому назад манихейская ересь может быть отнесена к архетипическому способу мышления и понимания реальности. 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 мертвое расчленение живого на хорошее и плохое. Стремление надеяться себя и других хорошими и плохими качествами и обозначение их именами препятствует принятию и переживанию себя индивидуальностью. Это проявляется и в научном мышлении, когда ученый с серьезным 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 атавизмы магического мышления, которое было естественным в прошлом. В настоящем оно, кроме эстетического отношения к

действительности и наделения ее свойствами духа и мистического освоения мира, делает нас склонными отрицать реальность другого существа, равного себе, в особенности если мы идентифицируем себя с ним, и фетишизировать свойства поведения, закрепляя их в хороших и плохих именах. Следует иметь в виду, что подлинное отрицание реальности 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 реальность, когда их поведение резко отклоняется от моей программы и моих ожиданий. Моя обида и возмущение как раз и являются симптомом отрицания их реальности и независимости. Преодоление архетипических черт в мышлении является наиболее важным и трудным путем восхождения к индивидуальности. Когда я внушаю своему пациенту, 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 (145:) постепенно 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 приведенного постулата, он должен понимать сущность любви и ответить на вопрос о том, отчего любовь растет и отчего она умирает. Было бы более верным рассматривать процесс индивидуации как развитие способности воспринимать реальность, как научение реальности.

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 опухоль», то он использует архетипические атавизмы магического сознания пациента с целью включения биохимических механизмов иммунной системы для растворения реальной опухоли. Точно так же когда я наслаждаюсь красотой пейзажа или созерцанием иконы, я одухотворяю реальность, которая представляет собой дерево и хорошо организованные пятна краски, искусно расположенные в пространстве поля восприятия. Я совершаю определенные действия относительно этого объекта, вижу, как другие совершают подобные действия, невольно наделяю этот предмет некоторыми свойствами — и испытываю переживания, сохранившиеся в архетипе моей личности как представителя определенного 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 путем 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 реализации 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 (146:) реализации архетипа, а в его осознании и преобразованном применении возможностей прошлого в настоящем, в современной культуре.

Когда мы думаем о самоактуализации, то прежде всего должны задать себе вопрос; «Акту-

ализации чего во мне?» Если актуализации идеала, то его нет, а имеется только образ того, каким я должен быть, если наделять себя свойствами, обозначенными словами, которым в данном обществе придают особое значение и реагируют на них положительно. Если же под актуализацией понимать достижение согласия со своей Я-концепцией, то придется принять во внимание, что восхождение к индивидуальности будет связано с ассимиляцией и плохих черт, образующих мою индивидуальность. Первым шагом к самоактуализации должно быть осознание пути, освещаемое самосознанием, а вторым шагом — жизнь, осуществляемая с осознанием самого себя.

Трудность в понимании процесса самоактуализации состоит как раз в том, что в нем рассматриваются как реализующиеся *и* плохие *и* хорошие черты, и нам придется обязательно принимать во внимание те переживания, которые в нас будут возникать вследствие того, что другие одобрительно или неодобрительно относятся, оценивают их. Причем 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 самоактуализации. Все 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 злоупотреблением властью и развивая в себе эту склонность. Однако в тех же обстоятельствах я могу применять власть и быть жестоким непривязанно, не предаваясь гедонизму власти, если в этом вижу более далекий 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, ее происхождение, силы, которые ее поддерживают и способствуют развитию во мне этой примитивной атавистической потребности, то я смогу иметь смысл жизни даже в тех мерзких ситуациях, 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 (147:) 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 активно 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 дискомфорта, и, возможно, приятное общение за столом, которые я предвосхищаю и, естественно, стремлюсь реализовать. Таким образом, этот смысл превращается уже в побуждение и объяснение, ради чего я направляюсь к этому ресторанчику. Поэтому любой объект, 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 фундаментальными 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 употребления этих имен, или когда нас называют, обозначают, в результате чего мы совершаем действия, или думаем определенным образом, или переживаем приятные или неприятные эмоции. 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 реальных 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 превратило 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 все 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 осознается явно. Этот смысл может быть осознан явно, если мне удастся обнаружить, что мое настроение зависит от того, попадет ли этот предмет на мои глаза. Я (148:) 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 все равно реагирую. 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 осознается.

Молодая женщина обратилась ко мне с жалобами на подавленность и ощущение потери смысла жизни, которое стало возникать чаще в последнее время. Я расспрашивал ее обо всем, что могло произойти в ее 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 ее небольшой квартиры, в которой жили еще ее родители и в которой она выросла. Эта женщина даже гордилась тем, что наконец ей удалось «стать как все» и удовлетворить свое тщеславие, выбросив «эту старую рухлядь»: несколько старинных шкафов, двуспальная кровать, комод и еще 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 реакции, создающими общее хорошее настроение и чувство благополучия и целостного единства с семьей, 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 ее на ноге; стол, за которым вечером, когда по углам комнаты было темно, бабушка читала страшные сказки, а в самый напряженный момент брат подкрадывался из-под стола и с устрашающим криком и рычанием, изображая лешего, хватал ее за колени, отчего древние архетипические страхи перед духами леса сливались с чувством безопасности и защищенности 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 результате скрытых реминисценций памяти, вызываемых этими стимулами, «ненужной рухлядью», и набор общепринятых значений расходятся, не совпадают. Стол, шкаф, кровать, кресло, которые (149:) определяются как предметы, предназначенные для еды или работы, хра-

нения одежды, посуды, для спанья, 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 ее жизни.

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

Переживание процесса жизни не тождественно пониманию или осознанию смысла жизни. Становление индивидуальности происходит именно в процессе осознания смысла, который реализуется 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.

Экзаменационный стресс у абитуриентов порожден различными смыслами экзаменационной ситуации, своеобразными для каждого из поступающих в вуз. Среди этого многообразия особую роль играет значение ситуации 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 (150:) является познание смысла тревоги, убеждает меня и моих учеников, что познание смысла тревоги способствует ее снижению. По крайней мере происходит угашение значительной ее части, которая поначалу воспринимается пациентом как иррациональная тревога. В среднем познание смысла тревоги уменьшает ее почти вдвое, если ее измерять с помощью разработанной нами шкалы экзаменационной тревоги (ШЭТ).

Итак, необходимо не только познание смысла жизни, но и действительное его расширение в процессе познания. Недостаточно развитая индивидуальность склонна отождествлять смысл жизни со смыслом ее части. Потерпевший неудачу в карьере или в любви склонен терять весь смысл жизни, когда поражена только ее часть. Ребенок, лишенный любимой игрушки, горько плачет, как будто случилось ужасное несчастье, и взрослые со снисхождением жалуют его. Но ребенок находится только на начальном этапе процесса индивидуации. Однако сколько взрослых в периоды несчастий обнаруживают, что они не индивидуализированы, а представляют собою частичного человека, полностью поглощенного частичным нарушением смысла жизни. Молодой солдат, раненный в пах, узнав, что лишился значительной части полового органа, после успешной операции, 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 сконцентрирован на одной, хотя и важной части смысла сексуальности.

Австрийский психотерапевт В. Франкл, разработавший логотерапию — лечение, основанное на познании смысла жизни, показал эффективность 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 ребенка от тела матери, которое его питает, обеспечивает безопасность, защищает от неблагоприятных воздействий стихий. Вместе с тем человек еще длительное время связан с матерью, и его существование невозможно без нее или лица, ее заменяющего. С развитием способностей, интеллекта, 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, самоутверждении и многие другие. В процессе удовлетворения этих витальных потребностей происходит становление индивидуальных особенностей поведения, направленных на достижение целей, создается характер. Вместе со становлением Я-концепции происходит развитие самосознания и соответственно начинается процесс индивидуации. (151:)

Постепенное развитие индивидуальности приводит к тому, что оболочка семьи становится тесной и человек «вылупляется» 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 неопределенное и динамичное сообщество коллег, товарищей, друзей, приятелей и членов других референтных групп, участие в которых становится значимым.

Еще в подростковом сообществе «на углу улицы» человек получает поддержку и опору, приобретает умения и привычки, позволяющие ему эффективно жить в других референтных группах. Однако он не освобождается от семьи полностью, поскольку в определенный момент создает 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 процессе социализации. Эти роли определены состоянием культуры, и он их берет 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. Мамыныч сын, ставший мужем, часто не может построить свою семью, чтобы в ней не господствовали отношения, аналогичные отношениям в родительской семье, в которой он был беспомощным ребенком и объектом заботы и внимания матери. Сейчас же он начинает культивировать к жене отношения, аналогичные отношению к матери, что приводит к конфликтам. 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 вплетения в ткань существующей культуры, формирование личности, усвоение программ жизнедеятельности, речи, способов коммуникации, техники удовлетворения потребностей, правил межлич-

ностного взаимодействия, методов и стиля мышления, правил, логики ведет к деиндивидуализации, поскольку окружающие бдительно следят за тем, чтобы все многообразие проявлений жизни соответствовало нормам и стандартам, одинаковым (152:) для всех, относящихся к определенной категории людей, определенного культурного типа. Для того чтобы иметь возможность пользоваться могуществом совокупной энергии человечества, воплощенной 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 все начинает делать «так, как принято», «как все», что обеспечивает ему эффективность 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 ее требованиям: появляются хиппи, преступники, шизофреники. Однако эти методы отрицания культуры непродуктивны. 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 займется инквизиция. Однако и сейчас есть учреждения, главная задача которых — контроль 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 убежден, что шизофрения является не результатом дезадаптации человека к современной культуре, а скорее следствием его чрезмерной адаптации к культуре, в которой человек категоризирован и расчленен на роли и функции в рамках большого целого. Культура программирует поведение каждого из нас с помощью такого посредника, как эмоции. Всякий раз, когда я отклоняюсь от ее предписаний, меня терзают чувства неудачи, зависти, вины, стыда. Эти уколы побуждают меня к добродетели, которая бессознательно 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 счете стирает индивидуальность, поскольку он программирует меня своими ожиданиями и санкциями, делает похожим на абстракцию.

Это порождает неразрешимые конфликты. Усвоив требование взрослых «быть правдивым», я обнаруживаю, что наиболее развитые и привлекательные члены моего сообщества нарушают это (153:) 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 чье-то поведение отклоняется от правил, меня это раздражает, я возмущен 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 всем этом есть внешнее для меня значение: через мое запрограммированное поведение культура поддерживает и восстанавливает себя.

Полностью отдаваясь требованиям культуры, находясь в ее 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 лишенным индивидуальности, лишенным Я. По-видимому, для человека, который не может еще вылупиться 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 конфликта.

Против такого развития моей индивидуальности восстает моя потребность быть неповторимым, отдельным, ориентация на большее, чем нормы культуры, когда меня принимают независимо от того, соответствую я ее 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. Любовь позволяет мне взглянуть на себя со стороны как на неповторимую индивидуальность.

Новое рождение происходит с момента, когда человек, следуя требованиям и программам культуры, начинает понимать сущность этих требований применительно к себе, понимает свою индивидуальность и начинает ее проявлять. Понимание максим морали, требований культуры осуществляется благодаря способности смотреть на них с более высокой точки зрения, с позиций целого вне меня. (154:)

Именно любовь создает мотивацию, выходящую за границы критериев и норм. Не нужно особого анализа, чтобы понять, что было бы невозможно солгать матери, если идти по линии наименьшего сопротивления, следуя привычным правилам, которые она сама же мне и внушала. Но поскольку я ее 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, жестко запрограммированным культурными шаблонами и нормами, с момента действия любви, которая здесь начинает проявлять себя как надкультурный фактор. Действительно, сущность любви неизменна, даже если меняются и эпохи культуры, и способы, с помощью которых проявляется любовь. В приведенном примере именно действие любви способствовало импульсу встать над нормой, одновременно не отказываясь от нее полностью, соблюдая ее. Благодаря любви я побуждаюсь отделить себя от программы нормативного поведения и приобретаю способность сделать ее предметом понимания — и в этом пункте я перестаю быть механическим человеком. Любовь создает импульс к такому отделению, благодаря же самопознанию подобное отделение закрепляется и становится легким и привычным. Происходит следующее рождение — рождение индивидуальности.

Ему препятствует произвольность основных эмоций, которые возникают в результате механической работы ума. Овладев этой сферой души, сделав ее сознательной, я приобретаю способность к новому рождению. На Востоке термин «дважды рожденный» применяется к одухотворенным 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 результате того, что их индивидуальность прошла фазу второго рождения, вылупления из кокона культурных шаблонов, что сделало возможным управление страстями.

Практика дзен состоит как раз в том, чтобы ученик приобрел 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 реагирует на вопрос стереотипно, будут бить бамбуковой палкой по спине и он за это должен еще и благодарить учителя, то не нужно много повторений такой ситуации, чтобы была приобретена способность на каждую максиму, на каждый критерий, программу культурного (155:) поведения взглянуть совершенно с иной точки зрения. Однако я не разделяю этот прием, так как он является крайним применением насильственной парадигмы управления. Стереотипы должны быть изжиты иначе, путем размышления, а не утрашения болью от удара палкой.

Современная культура постоянно порождает механического человека вследствие поглощения каждого из нас частичной деятельностью, которая идентифицируется 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 эксперимент ставится над ними, получали 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» (актеры) 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, проницательностью и даром предвидения. Он еще в двадцатых годах нашего столетия говорил о торжестве насекомообразного человека, который руководствуется «инстинктом», представленным программами культурного поведения. Возрастание шизоидности нашего мира подтверждает это предвидение, так как жизнь все 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 идентифицировать себя с требованиями культуры. Он все 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 (156:) этапе жизни общества. Это раздвоение человека представляет собой ступень к достижению более высокой целостности. Страх перед раздвоением препятствует вылуплению из кокона данной культуры, продуктом которого является человек. Но *человек выше его культуры*, он должен ее превзойти, пребывая одновременно в ее недрах. А для этого ему предстоит выработать в себе терпимость к самому себе и другим, на практике реализуя изречение: «Кесарю — кесарево, богу — богово». Для того чтобы выделиться из кокона данной культуры, надо быть терпимым к отделению самого себя от ее отдельных элементов.

## Управление собой и другими

Самовоспитание не может миновать проблемы 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 самореализация 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 определенным образом и достиг желательных результатов. Управляя другими, я хочу, чтобы их поведение приводило к желательным для меня результатам.

С момента появления кибернетики понятие управления стало разрабатываться и психологами. Приведенный в начале этого параграфа пример характеризует определенную 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 результат 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 (157:) 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 дискомфорта 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 моем 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 угрызений совести. Насилие, осуществляемое с помощью вызывания угрызений 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 *глобального 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 недеяние*, который стирает мою индивидуальность, делая из (158:) 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 все 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 приведенной 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 переживаниям, потом, когда сдерживание становится привычным, нежелательное поведение вытесняется и полностью блокируется. 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 создает иллюзию эффективности наказания. Однако это не так. Любой результат характеризуется его постоянством, распределенностью во времени. Применение насилия в этом смысле неэффективно.

Неэффективность 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 энергия, мотивация, амплитуда данного действия полностью восстанавливаются после первого положительного подкрепления.

Неэффективность схемы подавления особенно ярко иллюстрируется последствиями лечения алкоголизма путем устрашения. Стоит больному только раз попробовать своего зелья, как алкогольное поведение восстанавливается полностью. Когда же человек пытается методами устрашения самого себя управлять собой, то оказывается, что для получения результата требуется постоянная бдительность и усиление методов самоустрашения, (159:) 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 неэффективность, употребляется с момента возникновения человечества, хотя сама эта парадигма управления выросла из природы. Авторитетный бабуин, обнаруживший нежелательные признаки поведения у другого бабуина, ниже по рангу, задает последнему хорошую трепку, 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, лео-

парда, он приходит в такую ярость, что не в состоянии воздержаться от нападения, которое для него является смертельным. Управленческое поведение как управителя, 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 ситуации управления. Здесь человек превзошел животных, поскольку им выработана система символов устрашения, которые предупреждают необходимость практической реализации парадигмы насилия немедленно и в каждой ситуации. Насилие лишь предполагается и символизируется в природных условиях свойствами самого объекта, а в человеческих отношениях управитель производит действия, предупреждающие возможность возмездия за нежелательное действие. Пользование речью и мышлением создает безграничные возможности применения парадигмы управления через насилие, не приводя ее в актуальное состояние. Если мой Полкан просто рычит при восприятии нежелательного поведения другого, то общество в этой ситуации создает уголовный кодекс.

Обладание самосознанием приводит к тому, что с возникновением Я-концепции возможности парадигмы насилия расширяются, так как его (насилия) облик трансформируется и функции управителя берет на себя наше Я. Возмездие за нежелательное действие приходит автоматически, само собой, и управителю не приходится сохранять бдительность. Способности испытывать стыд и чувство вины, ущемленного 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 сообществом, 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, (160:) парадигма которой пронизывает всю духовную жизнь человека, философию, религию. Бог грозит правоверным карами за нежелательные виды поведения даже после смерти, причем 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 обобщенным 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 отработка 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 работать, 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 еще не говорили и которой человечество пользуется очень редко, — парадигмой ненасилия. Парадигма управления, которой пользуется живое существо, не обязательно, как мы заметили выше, осознается. Приведу свои наблюдения проявления парадигмы ненасильственного управления в ситуации, когда управителем является животное.

Дело было на даче. Под яблоней резвились котята, а кошка сидела поблизости и лениво посматривала на свое потомство. Собак не было, и никто не мешал. Вдруг кошка присела, стала бить хвостом, изготавилась, 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 нее 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 котята, 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. (161:) взобраться на дерево. После этого она могла надеяться на то, что когда она начнет 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 нее естественна. Возможно, ей не хотелось «зря» наказывать котят, для этого в ней не было нужного количества агрессивности, поскольку все было благополучно.

После этого котята безо всякого повода стали взбираться на яблоню. Однако когда во двор забрел соседский пес, через мгновение все они были на дереве, и пять пар зеленых 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 злого непослушания и упрямства детей, их нежелания без окрика и угроз садиться за уроки, я убеждаюсь в неэффективности 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 результате чего и управляемые начинают ее 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 удается 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 чувство. Половые отношения, в основе которых лежит гедонистическое поведение, часто деформируются под влиянием того, что здесь в скрытом виде, произвольно применяется насильственная парадигма управления.

«Когда мой муж чем-либо недоволен, я становлюсь ласковой и стараюсь вовлечь его в эротические контакты,— признается 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 ее поведение только внешне любовное, а на самом деле это (162:) защитное поведение против обвинений в черствости, в нелюбви или защита против неприятных проявлений ревности.

Аналогичные последствия возникают в принудительном кормлении детей. Еда — гедонистическое поведение, которое должно приносить удовольствие. Если же ребенок добросовестно поедает свой обед, чтобы показаться «послушным и хорошим», то это извращение в

конечном счете 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 счете должно принести удовлетворение управителю. Но поскольку данная парадигма включает в себя причинение страдания другому, то в определенный момент происходит смещение акцентов, когда страдание другого, управляемого, само по себе становится источником удовлетворения управителя.

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

В результате же происходит отчуждение акта 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 сообщества, которое жестко программировало жизненные проявления человека. В результате 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 средневекового 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 сообщества не менял парадигмы управления. Да, трудно сравнивать количество насилия над личностью в традиционном сообществе и в свободном, даже если оно потом подвергалось фашизации. Количество насилия в традиционных обычаях часто оказывается большим, чем в бесчеловечных предписаниях или кодексах тиранических обществ. Разница состоит в том, что в первом случае это не так заметно для невооруженного психологическим знанием глаза.

Этим, например, можно объяснить, почему люди могут предпочесть войну или мятеж тихому респектабельному (163:) существованию, хотя в этих состояниях, кажется, внешнего насилия больше. Будучи деревенским жителем, я помню, как смолой вымазали ворота дома, стоящего через улицу. Мне было шесть лет, и я никак не мог понять, почему девушка, дочь хозяина дома, взяла вожжи и ночью, когда все спали, повесилась в амбаре. Сколько здесь насилия и какими способами оно может быть измерено? 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 результате того, что насильственная парадигма управления, одетая в политические одежды и примененная в государственном масштабе, используется для подавления одного слоя населения другим в интересах власти и самоутверждения. Это дает нам основание думать, что причина стремления к рабству и поиска беспощадного правителя лежит не в разрушении средневекового сообщества, 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 непривычна, и поэтому в нем создаются новые традиции насилия.

### **Условия парадигмы насильственного управления**

Условия для реализации 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 эмоционального 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 реальности, 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 остается непроницаемым для опыта.

Эти условия связаны между собой и взаимно определяют друг друга. Например, чувствительность к рассогласованию ожиданий и реальности 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. (164:)

Страх, в свою очередь, питается предвидением неудовлетворенности и страдания, вызванного недостижением цели. Незрелость, неспособность управлять своим внутренним миром, потребностями, эмоциями, в свою очередь, делают человека агрессивным и нетерпимым 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 реагируют, как будто подобные последствия неминуемы.

При условиях, указанных выше, невозможна вторая, ненасильственная парадигма управления: «если ..., то тебе будет приятно, хорошо», где под отточием, 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 отработаны культурой, традициями. 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 результате достижения цели — с другой, свидетельствуют о соотношении первой и второй парадигм управления. Чем выше уровень безопасности и защищенности 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 реализовать 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 с препятствиями», где каждый стремится быть первым, является естественным состоянием. Известно, что для людей, которые ждут, время течет медленно. Для них даже деревья растут медленно, и они хотят ускорить этот рост, что-

бы получить прибыль и стать первыми. Люди в такой (165:) культуре спешат. Когда они пробуют управлять другими, то проявляют нетерпеливость и нежелание ждать. Если наказание ускоряет получение результата, то они избирают наказание как средство побуждения другого к активности. Это общество страдает синдромом возмездия за недеяние, поскольку в нем 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 ребенку надо. Мне хотелось бы, чтобы он освежился. Для этого он должен оставить свое интересное занятие, встать, одеться, выйти за дверь, позвать своего товарища и прогуляться. Но он сидит и увлечен 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!» Намек пропущен мимо ушей. Он сидит неподвижно. Я мог бы позвать жену на прогулку и изобразить, что это очень завлекательная вещь, а его попросить остаться дома и присмотреть за трехлетней сестренкой. Раньше он немедленно отказался бы присматривать за нею и пошел 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 результату. Он может и не гулять. Я делаю только намеки. Стоило бы мне показать, что я очень хочу, чтобы он пошел гулять, как он стал бы сопротивляться. Он — подросток, и ему надо отстаивать свое право управлять своим собственным поведением.

Мать в этой ситуации 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 ее 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 всерьез, 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 (166:) сочинения кроме отвращения к процессу письменного выражения своих мыслей ничего более воспитать не сможет. Каждая победа матери становится актом внедрения насильственной парадигмы, которую он станет далее применять к себе и к другим.

Мы специально привели банальный пример, чтобы показать отличия двух парадигм управления, встречающихся в обычных обстоятельствах. Мы хотим обратить внимание читателя на то, что *каждый акт повторения определенной парадигмы усиливает ее*. Мы далее станем применять ее 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 эффективно осуществляет насилие над «плохими», то мы прежде всего внедряем в него, даже запечатлеваем в нем 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, вылупившись из уважаемой семьи и став руководителем, такой человек не будет практиковать насильственную парадигму, если еще на студенческой скамье его обучают, что «насилие — повивальная бабка истории» и что все попытки улучшить жизнь путем революционных преобразований были тщетны, так как революционеры неэффективно 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 разделялась всем обществом поголовно, за редким исключением, как управителями, так и жертвами, а ненасильственная схема управления третировалась как буржуазный либерализм или еще какой-либо «изм», каждый из которых был опасен.

Стремление свалить ужасающий 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 симптомы. 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, (167:) 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 свое, и оно варьирует от видов ситуаций, в которых человек действует. Если вас остановили бандиты и требуют «кошелек или жизнь», то для здорового человека выбор будет однозначным, он без колебаний расстанется со своим кошельком, т. е. будет действовать по первой парадигме, которую к нему применяют. Другой человек, может быть, будет этой ситуацией 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 всерьез ставили альтернативу 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, примененная к ситуации, когда мне, например, стыдно за своего сына или дочь, так как они ведут себя неподобающим образом, может дать совершенно неожиданные результаты. Я буду стремиться устранить это нежелательное поведение. Моя парадигма будет исключать импульс к познанию того, почему они так себя ведут, и мне не придет в голову ничего другого, кроме как присоединиться к тем, кто их осуждает, и лишиться их поддержки и любви. Неизвестно, как они будут выходить из этой ситуации.

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 порождать кошмарные виды насилия, так как сам стыд есть концентрация парадигмы насилия в человеке, запечатленного и сконцентрированного в течение всей сознательной жизни. Трудно удержаться, чтобы не использовать художественные произведения для иллюстрации этого. Когда Степан, муж Аксиньи (в романе Шолохова «Тихий Дон»), вернувшись с военной кампании, узнает, что все жители станицы знают о связи его жены с Григорием, то его стыд за нее и за себя получает традиционные формы выражения в виде длительного гнева и палачества, что в общем является обыкновенным и одобряемым со-

обществом, в особенности женщинами, способом отреагирования эмоции. Нетрудно видеть, что управление поведением жены осуществляется по первой парадигме.

В аналогичной ситуации вторая парадигма может проявлять себя иначе. (168:)

Я помню из детства случай 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 все произошло так, как предписывает мораль идиотизма деревенской жизни. Вся деревня с удовлетворением слышала вопли истязаемой женщины и ругань разъяренного 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 удивлен и заметил: «Как его можно любить, если он так бил твою маму? Он, наверное, и тебя бьет?» На это мой друг по большому секрету сообщил: «Не бил он мамку! Когда приехал, я из-за перегородки слышал, как они разговаривали. Папка ей сказал, что он ни одному слову не верит. Но отругал ее, что повод для сплетен дает. Потом он сказал: «Кричи вовсю, как будто я тебя бью, и причитай, что больше не будешь!» Опосля он заорал, как будто его режут, выбежал 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 все кричала. После этого они перестали и стали тихо смеяться. Только ты никому не говори, мне мамка сказала, чтобы я не говорил никому».

Все это произвело 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 прекратить разговоры и сплетни, он и сделал свой розыгрыш. Насколько я помню, вся деревня действительно была удовлетворена торжеством нравственности и реализацией 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 подкулачниками 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 программирования 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 того, какая парадигма используется вами для управления своим поведением. Большинство людей в самовоспитании применяют (169:) насильственную парадигму, что не может не препятствовать индивидуации. Если самосовершенствование идет по пути увеличения способности насилия над самим собой, чтобы «преодолеть себя», то необходимость в таком насилии будет возрастать с каждым шагом продвижения вперед, с той лишь разницей, что это насилие вследствие выработки привычки к нему будет требовать меньше сознательного усилия, что создает 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 питаются энергией нашего Я. Эти разнонаправленные тенденции могут уравнивать друг друга. Сильные, вытесненные путем 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 создает проблемы для нашего

Я, которое должно интегрировать как приемлемые, так и неприемлемые побуждения в хорошо скоординированное поведение.

Применение парадигмы ненасилия к самому себе позволяет контролировать сильные недозволенные импульсы, не вытесняя их в бессознательное, и угашать их психическую энергию. Ненасильственная парадигма устранения нежелательного поведения состоит не в наказании этого поведения, свойственного насильственной парадигме, *а в угашении, т.е. в неподкреплении нежелательного поведения.*

Любое поведение закрепляется в результате его положительного эмоционального подкрепления, а повторение без переживания удовольствия ситуаций, в которых это поведение зарождалось, способствует угашению. Но поскольку в жизни реально это иногда невозможно сделать, то человек может проиграть соответствующие ситуации в воображении, в мышлении и достичь желательного эффекта угашения. Поэтому применяющий ненасильственную парадигму может путем размышления устранять нежелательные импульсы и нежелательное поведение и не нуждается во внешнем подавлении наказанием, которое, как мы уже говорили ранее, неэффективно.

Так как нежелательное поведение управляемого обязательно мотивировано и направлено на удовлетворение конкретной витальной или социогенной потребности, то приобретение способности контролировать свои потребности и желания с помощью саногенного мышления позволяет применять к себе парадигму ненасильственной саморегуляции. Саногенное мышление, например, приводит к тому, что предпочтение правильного питания становится не следствием насильственного подавления в себе желания отведать запрещенной диетической идеей пищи, а результатом того, что постепенно угашается желание есть таковую, ибо оно замещено другим желанием, предметом которого является объект, (170:) соответствующий диетической идее. Как это делается, мы узнаем ниже, когда речь пойдет о контроле пищевого влечения путем саногенного мышления.

Итак, после того как мы в общем охарактеризовали цели самосовершенствования, перейдем 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 Страх 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 ввел условие, что тем, кто учился на «отлично», я, чтобы не ошибиться, поставлю только «хорошо», тем, кто сдавал на «удовлетворительно», обещал 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 эксперимент убедил меня в том, что большинство студентов соглашаются на заниженную оценку своих личных достижений ради того, чтобы избавиться от процедуры оценивания. Впоследствии я убедился в этом экспериментально. 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 ра-

ботаю 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 учеба или труд являются для меня деятельностями избавления от неприятностей, то от меня трудно ожидать творческого подхода и наслаждения учебой и трудом. А учимся и трудимся мы примерно одну треть своей жизни. Таким образом, когда я не люблю свою работу и учебу, 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 ее. (171:)

### **Как начать новую жизнь?**

Кто ее не начинал? Я сегодня решаю, что с завтрашнего утра начну пробежки по скверу или сделаю гимнастику. 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 все это надо делать, находятся причины, чтобы не делать этого. Мой «человек привычки» включает известные защитные механизмы против усилия, которое он не хочет применять, и найдет 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 удастся начать жить по-новому, то под влиянием тех же привычек все 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? Правомерно 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 свое оздоровление. Кто-то, тренируясь и стараясь стать чемпионом, применил к самому себе столько насилия, что его организму пришлось впасть в смертельную болезнь, чтобы извлечь себя из пучины бесконечной чемпионской гонки. Потом мы узнаем, как путем беспощадной тренировки этот человек себя постепенно оздоровил. Кто-то бросил курить с того момента, 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 самореализации, т. е. в пробе и развертывании в жизни заключенных в человеке возможностей. Нетрудно увидеть, что самовоспитание, ориентированное на получение радости и удовлетворения от самосовершенствования, основывается на управленческой парадигме ненасилия. (172:)

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 контролируется достаточно надежно. 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 утес 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 заняться самовоспитанием под давлением обстоятельств, страха перед болезнью или возмездием за невоспитанность, самовоспитание трудно. Если же человек сам определяет цели деятельности, то ему легче ее исполнять, поскольку она является результатом свободного решения. Но это еще не все.

Когда я наблюдаю, как бегун с наслаждением заканчивает бег в 10 км, то мне трудно поверить, что он при этом испытывает реальное 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 уже понял, что я веду речь о привычке. Легко делать привычное дело, так как при этом включается вся мощь нашего «человека привычки», почти само собой, безо всякого усилия в (173:) 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 еще не привычное, то нам трудно. Повышается внутреннее напряжение, проявляются неуверенность, страх, и за какие-то полчаса мы очень сильно устаем, хотя можем быть и довольны этой усталостью. Поэтому до того как появляются навыки, приходится тратить усилия. Но они будут эффективными 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 реальное удовольствие. Если же вы не будете соблюдать требование 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 счете тоже будете купаться в проруби, не рискуя схватить воспаление легких, но для вас это всегда будет связано с усилием, принуждением, и вы будете купаться

без удовольствия. Следовательно, соблюдение постепенности и систематичности облегчает формирование 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, выработывая нужную привычку, вы применяете вторую, высшую, ненасильственную парадигму управления самим собой. Применение этой схемы требует от вас по-иному мыслить о своих результатах, 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 появляется свое «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 определенным человеком и обсудить с ним свои (174:) проблемы, 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, говорить с человеком, который нам нравится, и трудно с тем, с которым мы поссорились. Если даже я невольно обидел товарища, то мне трудно начинать 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 термином *эмоциональные барьеры к действию*. Чем сильнее эти эмоциональные барьеры, 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 эмоциональный барьер, связанный с тем, что он чувствует себя объектом восприятия и оценивания со стороны других. Нетрудно понять, что *устранение эмоциональных барьеров к деятельности облегчает ее*.

Для того чтобы устранить эмоциональные барьеры, нужно научиться размышлять над ними, понять, из каких эмоций складывается этот барьер. Из стыда? Чувства неполноценности? Зависти? Страх? Ранее мы описали, как устроены эти эмоции, и можем осмыслить их, сделать сознательными и постепенно устранить эмоциональные барьеры. Если же мы этого не сделаем, то вынуждены будем практиковать принудительную схему саморегуляции, что немедленно снизит эффективность работы по самоактуализации. Нам же следует стремиться применять ненасильственную, непринудительную, свободную парадигму управления самим собой. Запомним это.

Повторим еще раз. Чтобы самовоспитание стало приятным и легким, требуется: 1) желание, 2) выработка больших и малых привычек, 3) постепенность и 4) устранение эмоциональных барьеров. При этих условиях любое дело становится легким, 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, хотят немедленно иметь результаты, нарушают принцип постепенности, не работают над созданием благоприятных привычек и сами формируют и поддерживают в себе эмоциональные барьеры 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 легким, если мы при этом используем психические механизмы, управляющие деятельностью, которую хотим освоить, понимаем природу и структуру действия и осваиваем его постепенно. (175:)

## Необходимое возвращение к первой части

### Кое-что о психических механизмах

Увидев вашу улыбку, я улыбаюсь в ответ, подкатившийся к моим ногам футбольный мяч автоматически вызывает удар, кубик Рубика вызывает желание его собрать. Вспомним, что привычное действие вызывается автоматически образом-стимулом. Поэтому желающий выработать привычку и управлять собой с ее помощью должен прежде всего выработать образы-стимулы к действию. Они могут вызывать поведение двух классов: направленное в сторону этого стимула или избегание (представив себе бормащину, 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 автоматически вызывает у курильщика желание схватить сигарету, спички и закурить. 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 ее восприятия, благодаря бесконтрольному действию воображения. Поэтому курильщику, наверное, в первую очередь нужно подумать о том, чтобы в нем не возникали определенные стимулы-образы, если он на самом деле хочет отказаться от этой ужасной привычки.

То, что мы сейчас узнали, налагает определенные требования к саморегуляции. Если возник образ, вызывающий действие, то дальше все идет автоматически; и если мы захотим прекратить его действие, то нам придется совершить насилие над ним, заблокировать его. Это уже насильственная акция. Если мы хотим этого избежать и культивировать ненасилие, нам придется быть более бдительными к окружающей среде и к собственному воображению, 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 еще 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 дает. 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 определенную цель и дает некоторое удовлетворение. Предвосхищение этого удовлетворения и создает побуждение к действию, особенно если стало привычным получать удовлетворение именно (176:) с помощью данного действия. Это второй механизм, который надо знать, если мы хотим сформировать действие или его устранить. Поскольку действие вызывается предвосхищением 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 достает 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 определенным образом регулируется. Например, мы должны координировать действие питья, особенно в момент, когда подносим стакан ко рту. В привычках такая

координация осуществляется автоматически. Но когда мы намерены контролировать действие сознательно, то должны делать объектом своего наблюдения этот процесс координации, обратной связи, что немедленно уменьшает мотивацию и импульс к выполнению действия, так как ее цель исчезла из сознания. Это сосредоточение внимания на психической структуре действия, на программе, на обратной связи важно не только для контроля действия, но и для выработки нового, замещающего действия. Для того чтобы оно стало автоматическим, 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 приемов этого действия. Овладение действием, создание привычки всегда связано с усвоением и управлением всеми функциональными элементами действия. В этом состоит третий психический механизм образования привычки.

Сознательное овладение этими психическими механизмами способствует выработке привычки, постепенному ее 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 (177:) потребностью в нем, 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 определенного навыка переключить на удовлетворение другого рода*. Например, пациент жалуется на то, что в состоянии волнения начинает 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 насиловать 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 момента, как пациент усвоил и смог представить потребность, удовлетворяемую в этом действии, способности контролировать действие возрастают. Сделать привычку сознательной — значит научиться ею управлять. А когда мы не осознаем ее, 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 еще 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 реакций, действий создать новое поведение. Если я не умел 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 вырабатываю их в нем.

С момента, как человек понял преимущество привычки или навыка перед сознательным действием (они не требуют напряжения внимания и сознательной концентрации, отнимающей много психической энергии), он стремился вырабатывать привычки путем повторения определенных действий в соответствующих обстоятельствах. Он также заметил, что некоторые повторения эффективны, некоторые — нет. Многие действия повторяются часто, но все равно не превращаются в навык. Но несмотря на это он (178:) все равно стремился упраж-

няться, когда нужно было выработать навык.

Действия, основанные на знании, всегда эффективнее. 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 эффективно 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 врожденно, а возникает вследствие научения. Причем 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 определенному действию, знакомимся с инструкцией. В любом случае научение будет протекать эффективно, быстро и будет прочным, если при этом соблюдать его закономерности.

Сначала о том, как мы научаемся чувствовать, переживать. Когда младенец чувствует голод, он издает гневный, сочный, насыщенный чувством крик. Он весь воплощен в этом крике. Он в гневе 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 отдается 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 эмоционального подкрепления того, что происходило до или во время переживания. Это приводит к научению тому, что делал организм до и во время переживания.

Сначала улыбка матери, по-видимому, не имела какого-либо смысла для ребенка, 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 ситуация и даже «сообщения» изнутри нашего тела воспринимаются как отчетливые или смутные образы. Но сами образы уже есть продукт определенной, как говорят психологи, перцептивной деятельности, т.е. работы психики по восприятию и конструированию образа. (179:)

Способность образа вызывать определенное переживание не дана от рождения. Переживание должно лишь позднее связаться с образом. Эмоции в чистом виде врожденны. Сейчас ученые умеют вживлять в мозг электроды и вызывать с помощью слабой электрической стимуляции эти эмоции в чистом виде: удовольствие, страх, боль, тоску и т.д. Однако так извлекаются чистые, примитивные эмоции. А наши переживания всегда сложны. Как же они возникают?

Если образ сочетается с определенным переживанием и если это повторяется достаточно часто, то постепенно сам образ становится источником такого переживания. Но это не переживание в чистом виде, а скорее произвольное воспоминание о бывшем переживании. Когда мы воспринимаем бифштекс, то получаем иные переживания, чем когда его едим. В первом случае — произвольные оживления в памяти прошлых переживаний. Вот это воспроизведение, которое возможно благодаря памяти и прогностической деятельности нашего мозга, и создает неповторимое переживание. Образ матери, сочетающийся с мощными пищевыми переживаниями и переживаниями от прикосновения, в результате 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 объектом нежности постепенно формируется 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 результате повторения такого рода ситуаций он приобретает способность сам по себе вызывать отрицательные чувства. И здесь в результате 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 ее видим снова, а отвращение. Так, вследствие воспоминания и прогностической деятельности мозга происходит формирование нового чувства, или эмоционального барьера, которого не было раньше.

То, что мы узнали сейчас, дает 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 эмоции, 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 эмоции и тем самым понимать их (180:) 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 ситуациях оценивания, создававшихся случайно в подростковой компании или преднамеренно, например во время экзаменов или соревнований. Если это так, то мы, размышляя над эмоциями стыда, которые испытывали в подростковом возрасте, разлагая этот стыд на элементы, приобретаем власть над стыдом. Мы можем проанализировать, отчего нам неприятно, если вспомним те ситуации оценивания, в которых нам было плохо.

Например, один мой знакомый до сих пор не может забыть то чувство унижения, боли и удушья, которое он испытал в пятом классе во время соревнования по бегу. Он пришел 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 анализировать свои эмоции, то прежде всего нашел, что они похожи на те переживания, которые он испытывает и сейчас, когда оказывается в чем-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 придется обратиться к психоаналитику, который использует ваш опыт в воспроизведении прошлых переживаний.

Теперь ясно, что ни одно переживание не проходит бесследно. Физиологи установили, что при переживаниях происходит кодирование информации в долговременной памяти посредством молекулярных изменений в мозгу. Следовательно, навечно записывается вся информация, происходившая перед и во время переживания. Поэтому *основой научения является переживание*. Итак, для научения должно произойти переживание. В случае хорошего переживания образы наполняются приятными чувствами, а при плодом—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 результате работ И. П. Павлова были открыты законы научения, действующие в любом существе, начиная от амебы и кончая человеком. Так же как законы (181:) 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 бегаю. 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 — инструментальное 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 все 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 реально создавал ему переживание. Ведь стоит только подумать о любимом человеке, как радостное переживание приходит само. А благодаря взаимовлиянию людей, их ценностей и наличию 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 нем агрессивное поведение. Постепенно образы и действия, связанные с обидой, все 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 свое 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 все оттого, что в мышлении он не учитывает законов научения: *любой акт мысли, сочетающийся с переживаниями, способствует усилению этой мысли.*

Именно эта закономерность и превращает нас в жертвы собственных мыслей. Лишенный культуры саногенного мышления всегда мыслит патогенно, так как его мысли и переживания, связанные с ними, повторяясь, насыщают эти образы и символы все (182:) большей и большей психической энергией, и может наступить момент, когда наше Я с этой энергией не сможет справиться. Тогда с определенного момента наступает состояние, которое можно охарактеризовать так: «Не я мыслю, а меня мыслит». Чем уже сознание человека, тем быстрее эти автоматические мысли становятся механическими, «сделанными», 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 предрассудки, 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 испытаю много приятных переживаний, мне в даль-

нейшем будет хотеться мастерить и даже сам вид рубанка будет вызывать приятные ощущения. Со временем, если это будет повторяться, ситуация труда будет для меня притягательной и во мне выработается 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 мое 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 учебой, учебные ситуации часто мной воспринимались как неприятные, и я приобрел отвращение к учению, то для меня важнее устранить его, чем овладеть чем-то новым и наращивать на свои недостатки что-то положительное. Ведь от таких наращиваний мне не будет лучше». В самом деле:

### Как происходит отучивание?

Учить легко, а переучивать трудно, особенно если порочные реакции доставляют нам удовольствие. Если я стал таким, что получаю удовольствие от унижения слабого, то как научиться получать радость от помощи ему? Как (183:) 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 координации 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 образы 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 клятвенно заверял меня, что несколько раз звонил оттуда домой. Симптоматично ли то, что это забывание совпало с моментом, когда он находился в конфликте с женой? Эти парадоксы можно объяснить только психологически.

Приведу один эксперимент. 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 перевели в другую, а вторую оставили. Затем рычаги перестали работать, т.е. при нажатии пища не появлялась. Психолог дождался, чтобы у обеих крыс полностью исчезла реакция нажатия рычага в состоянии голода. Животных кормили обычно. Потом первую крысу вернули в прежнюю клетку с рычагом. Крыса, все время сидевшая в ней, отказалась пользоваться рычагом, а вернувшаяся крыса как ни в чем не бывало им воспользовалась, т.е. у одной крысы, хотя все это время она рычагом не пользовалась, навык сохранился, а у другой исчез. Эта схема дает кое-что к пониманию забывания привычки. Исчезновение навыка в данном случае явилось следствием его *угашения*. (Этот

процесс психологи еще называют изживанием).

Под угашением понимают *повторение ситуации, в которой происходило заучивание, но без эмоционального подкрепления*. Значит, для того чтобы привычка исчезла, надо создать схему угашен и я, т. е. воспроизводить ситуацию научения без ее существенного элемента — соответствующего переживания. Теперь мы понимаем, отчего воспоминания детства держатся крепко. Все дело в том, что детские ситуации в нашей жизни не повторяются (184:) и, таким образом, схема угашения к ним неприменима. В этом коренится парадокс: память у детей хуже, чем у взрослых, но ситуации детства они сохраняют лучше, чем взрослый сохраняет в памяти свои ситуации. Точно так же навыки плавания хорошо сохраняются потому, что в нашей жизни не бывает случаев, чтобы ситуация, когда мы купаемся (не в ванне, конечно), была без плавания и положительных переживаний. А иностранный язык мы быстро забываем потому, что создается схема угашения: в сходных речевых ситуациях мы говорим по-русски и необходимость в иностранном языке отпадает. «Иностранные» навыки угашаются в каждом акте говорения по-русски, так как иное речевое поведение не получает подкрепления определенными смысловыми переживаниями. Но стоит иностранный язык включить в реальную речевую ситуацию с говорением и соответствующими переживаниями, как будет быстро происходить научение. Поэтому мне кажется очень неэффективным школьное изучение иностранного языка. Мы его усвоим тогда, когда он нам станет нужен и мы будем испытывать удовлетворение от говорения или чтения на нем.

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 спонтанному восстановлению действия. Значит, для того чтобы применять к себе ненасильственную парадигму управления, нужно овладеть методами угашения нежелательных навыков. Приведенные выше примеры служат для объяснения этого механизма.

Я привел 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 ребенка. Ему было только пять лет, но он все свои жизненные проблемы решал путем насилия над сверстниками и дрался ради удовольствия. Все попытки воспитателей и матери путем наказаний подавить эту склонность оказались тщетными. Они просто не знали того, что, согласно закономерностям психологии, наказание не столько подавляет агрессию, сколько усиливает ее. То, что агрессия перестает проявляться внешне, не означает, что наказываемый ребенок становится менее агрессивным, как думают незадачливые 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? (185:)

Если читатель намерен к этой ситуации 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 ребенок стал получать удовольствие. В случае, о котором я сказал ранее, в результате психоанализа обнаружилось, что отец мальчика придерживался концепции: «Пусть научится постоять за себя, если он настоящий мужчина». Отец одобрительно относился к прямому насилию над другим ребенком. Поскольку ребенок любил отца, то его одобрение вызывало сильное переживание радости, постепенно перенесенное на действия

агрессии 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 ситуации? Ведь они уже прошли и лишь оста-<sup>1</sup> вили след в воображении и представлениях ребенка. Восстановить их можно в игре. Следующим элементом ситуаций, которые надо воспроизвести, является отец, не изменившийся за это время. По этому нужно было убедить его в том, что он должен неодобрительно относиться к проявлениям агрессии у ребенка. Были организованы игры с моделированием ситуаций, сходные с теми, в которых в период научения проигрывались агрессивные акты, получавшие теперь *неодобрение со стороны отца*, что привело к быстрому угашению привычки.

Почему же усилия матери были бесполезны в устранении привычки? Во-первых, мать не входила в ситуацию научения. Поэтому мать не смогла бы ее смоделировать, так как ребенок совсем иначе воспринимает ее и отца. Во-вторых, она пыталась подавить склонности ребенка путем 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 результате применения насильственной парадигмы не просто не прекращается, а скорее усиливается и меняет формы, в частности усиливаются агрессивное мышление и агрессивные выражения в речи. Поскольку за это поведение чаще всего наказание шло от матери, которая должна ребенка любить, то это способствовало порождению внутреннего конфликта, затруднявшего угашение. Однако приведенная схема угашения применима и к другим нежелательным привычкам. (186:)

В тех случаях, когда мы помним обстоятельства, в которых происходило формирование дурной привычки, мы можем смоделировать схему ее угашения. Однако это не такая простая задача, так как мы часто не помним 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 определенного типа, или осознать появление эмоционального 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 специально разберем методы оздоравливающего, или, как мы его называем, *саногенного* мышления, способствующего устранению плохой привычки, конечно, в сочетании с усилиями воли.

Психологи выделяют два вида поведения: *конструктивное*, 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 счет общения. Заметили вы, какими общительными становятся люди в приемной 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 результате 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 мое защитное поведение. Поэтому в своей лени,

может быть, я сам и виноват.

Но не менее меня повинны в этом и мои родители, которые были нетерпеливы или по неведению считали единственно правильным способом воздействия или угрозы, или вызывающие 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 квалифицировать 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 внес больший вклад в мое (187:) 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 получал двойки и учился чуть выше среднего, хотя я, наверное, мог учиться лучше. *В результате моя учебная деятельность превращалась в защитное поведение!* Но сейчас-то я понимаю, что учитель не мог прийти до каждого из нас, ведь в классе более 40 учеников. Учитель не сверхчеловек. Все это позволяет считать, что в своей лени в большей степени повинен я сам, хотя и с учителей 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 нашел 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 удается 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 первой, насильственной парадигмой управления поведением детей, ибо она требует меньше терпения, внешне кажется эффективной, поскольку результаты 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 ведем сейчас теоретическую борьбу. Этим двум видам парадигм управления соответствуют и два способа получения удовольствия у управляемого: радость избавления и радость деяния.

Итак, мы способны получать два вида удовольствия: удовольствие в результате достижения конструктивной цели и удовольствие избавления от неприятностей, являющееся результатом защитного поведения. Например, выпивая стакан воды, я могу получить удовольствие от устранения неприятного запаха во рту. Понимание этого, а также закономерностей научения дает в наши руки ключи к устранению плохих привычек. Для примера возьмем вредную и злостную привычку курения.

Привычек, которые заслуживают устранения и с которыми мы ведем борьбу, много, но способы их угашения сходны. Мы выберем наиболее распространенную привычку, которая превратилась в потребность человека, — привычку к курению, и на ней проиллюстрируем типичные приемы применения второй парадигмы управления для устранения ее.

## **Работа с плохими привычками**

Если вы еще не втянулись в курение, а только балуетесь, то самое лучшее, что можете сделать — прекратить. Курение — примитивный способ самоутверждения, приобретения внешней скорлупы взрослости. По последствиям курение — тяжкий недуг, опасный так же, как алкоголизм. Поэтому не следует баловаться (188:) сигаретой. Однако тот, кто уже приобрел эту вредную и опасную для здоровья привычку, поступит разумно и как сильный человек, если немедленно начнет 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 остаются в душе неприятные воспоминания и появляются

угрожающие позы 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 притронулся 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 все вынес, чтобы не упасть в глазах товарищей, которые каждый день мне предлагали сигарету и посмеивались, спокойно выпуская дым из ноздрей. Без содрогания не могу вспоминать об этой победе над собой, хотя в свое 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 ситуации, 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 поймем, что это задание направлено на поиск ваших стимулов-образов, побуждающих к курению.

Курение является сильным релаксирующим и заместительным (189:) средством, с помощью которого человек удовлетворяет некоторые подавленные импульсы. Поэтому в самонаблюдении следует обратить внимание именно на то, блокировка каких ваших желаний, какие конфликты, общение с какими людьми усиливают в вас импульс к курению. Это очень важная работа. В некоторых случаях курение связано с нейтрализацией весьма сильного конфликта в бессознательном — и тогда нужно быть осторожным, так как воздержание от курения может вызывать напряжение не вследствие абстиненции, а в результате оживления комплекса, сдерживаемого и защищаемого курением. Однако этот комплекс самому трудно распознать, здесь требуется помощь психоаналитика.

2. *Воспроизведение в сознании обстоятельств, в которых вы приучили себя к курению.* Какого рода удовольствие вы при этом получали? Гордились взрослостью? Может быть, вас приняли в свою компанию курильщики? 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 процессе приобщения к курению. Например, мужчина, который, будучи подростком, ужасно гордился тем, что он «взрослый», в тот момент, когда воздерживался от курения и был в напряженном 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. Курильщики такого рода обычно в этот период устраивают женам сцены ревности. Наряду с воспоминаниями о начале курения

важно также проанализировать свое состояние и в настоящем.

3. *Ясно представьте то удовлетворение, которое получаете в результате выкуренной сигареты.* Подумайте, на что оно похоже: на удовольствие от общения; от манипуляции сигаретой; от восприятия запаха дыма; может быть, особо приятно снятие напряжения в общении путем 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 дает 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. (190:)

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 нисколько 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 приемы. Требуются анализ и перестройка защитных механизмов, «оберегающих» нашу привычку.

Сначала пронаблюдайте, как работает механизм рационализации, 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 все восхищаются».

Эти вещи знать важно, так как импульс к курению трансформируется в поведение не автоматически, а включает эти защитные мысли, которые должны потворствовать 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 идентифицировать. Кто из ваших знакомых, которых вы уважаете, не курит? Постарайтесь чаще думать о нем, 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 процессе общения. Когда вы не улавливаете смысла речи, вы можете выделить весь ритуал курения и удивиться уродливости этого ритуала.

Попробуйте не курить примерно сутки специально для того, чтобы проследить, как будете реагировать на это. Обратите внимание на то, как в результате начавшегося кашля начинается отделение из легких той копоты, которую вы туда заносите с (191:) каждой затяжкой. Представьте, сколько смол и копоты вынуждены усваивать ваши легкие, которые в общем-то предназначены поглощать кислород, выводить углекислоту и вбирать в организм энергию ионизированных частиц воздуха, «заряжающих» тело и нервную систему. Запишите на магнитофонную ленту свое дыхание, и вы услышите его хриплость и сиплость. Все это вы делаете для выработки отрицательной установки к курению. Не огорчайтесь, что эти Приемы взяты из

арсенала первой, насильственной парадигмы устрашения. 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 результате 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 эксплуатируемых 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 насилловать себя. Через некоторое время вы почувствуете, что позыв к курению ослабевает, так как в нем уже нет той силы удовольствия и приятных переживаний. В распоряжении вашего врага остается 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 свое лицо: вы видите, что он держится за счет принесения страдания, если вы ему не принесите в жертву ваше здоровье. Маски сброшены и враг обнажен.

Двенадцати часов воздержания от курения достаточно, чтобы ваша кровь стала освежаться и организм начал освобождаться от табачного стресса. Но могут возникнуть неприятные состояния вплоть до болей в животе или общей раздражительности. Это ваш «человек привычки» дает о себе знать и возмущается (192:) лишением табачного яда. Также уменьшается сосредоточенность и способность к исполнению точных движений. Поскольку вы знаете причину возникновения этих симптомов, готовы к ним, они не должны вас пугать. Но при этом вы узнали то, какими методами действует ваш враг: только устрашением («Если ты не будешь курить, то тебе будет плохо, примерно так, как плохо сейчас!»). А раньше вы думали, что он вам еще и друг: дает удовольствие, обеспечивает эффективность общения, создает успокоение. Это враг, дремлющий до тех пор, пока вы его услаждаете и уступаете ему, а стоит вам проявить свое намерение, он озлобляется и переходит в наступление.

Любопытно обратить внимание на то, какой парадигмы управления придерживается ваш курильщик, «человек привычки». Он вас устрашает и наказывает 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.* Еще римляне знали, что для того чтобы победить врага, надо отделить 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 манипуляции чем-то другим, например зубочисткой или мятной конфетой. Акт сосания в младенчестве являлся источником огромного удовольствия, и когда вы сосете сигарету или трубку, происходят реминисценции этих удовольствий, приписываемые вашим внутренним курильщиком удовольствию от курения. А теперь, перед тем как взять сигарету, вы совершаете другие манипуляции: сосете конфету, играете во рту зубочисткой. Спустя некоторое время берете сигарету, но ее не сосете, а просто втягиваете несколько раз дым. Можете держать сигарету в руке, стараясь не получать

от нее прежних ощущений на губах. Хорошо пользоваться жевательной резинкой, которую следует сосредоточенно пожевать перёд и после курения. Заменяйте манипуляции 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 «ситали». Сложите трубочкой 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 данный момент.

Третья атака. *Угашение импульса к курению.* Когда появился позыв к курению, вы берете сигарету, спички, (193:) 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 ведет себя, какие переживания в нем возникают». Потом манипулируете сигаретой, зажигаете ее, 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 все, 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. Помните, что в этом случае происходит повторение курительной ситуации, но без эмоционального подкрепления. Прodelав эти приемы, 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 предвосхищается в результате выполнения определенного действия, тем меньше и сила мотивации в нем, 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 данный момент и данном месте. Но если он победил и тебе пришлось закурить, не падай духом и не терзай себя виной слабоволия. 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; изматывай 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 развлечением. 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 (194:) в присутствии родителей. В этом случае им полезно чаще их навещать.

Итак, вы порядком измотали вашего курильщика и он ослабел.

Четвертая атака. *Полное воздержание от курения в течение суток или двух.* После того как вы почувствовали, что ваш курильщик стал нервничать и потерял самоконтроль, изолирован, угашен, потерял силу, обнажен перед вашим умственным взором, можно поставить

его на место путем одно- или двухсуточного воздержания. В этом случае уже через 12 часов вы почувствуете на фоне абстиненции и приятные состояния. Старайтесь их усилить, концентрируйте внимание и наслаждайтесь тем, что у вас улучшился аппетит, компенсируйте наслаждением от пищи и сладостями неприятные ощущения, старайтесь почувствовать, как обострилось обоняние и вы можете наслаждаться запахом цветов, свежесдобитого хлеба, глубиной и чистотой дыхания, прекращением 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 трети. Заранее не надо намечать длительность воздержания, чтобы при неудаче не чувствовать слабость и поражение. Однако каждое утро вы можете принять твердое решение — сегодня не курить.

Вполне может случиться, что ваш курильщик вынудит вас взять сигарету. Не набрасывайтесь на нее, как голодный волк на ягненка. Вам надлежит обращаться с курильщиком в точном соответствии с завоеванными позициями: изолировать курение от других удовольствий (общения, еды, питья), совершать акты угашения и интроспекции, т.е. рассмотрения его (курильщика) со стороны. Не теряйте бдительность! Это даст вам возможность почувствовать еще раз, что искушение не так велико, как казалось до того момента, 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 ее подавлять, третировать путем разыгрывания замещающих действий. Вспомните моего знакомого, который манипулировал вкусными сырными палочками, как сигаретами, съедая их. Можно воспользоваться антитабачной жевательной резинкой или другими препаратами. Главное, решение должно быть окончательным. Лучше всего дать слово значимым людям, любящим вас, и если вы начнете курить, их это огорчит. Этот день окончательного воздержания должен быть отмечен приятным событием. Ритуал можете придумать сами. Однако в нем должен быть акт символического отделения от себя — и навсегда — пачки сигарет. Можно организовать торжественные похороны этой пачки со всеми ритуалами и разыграть спектакль, который может хорошо запомниться. Эта пачка (195:) символизирует курильщика, уничтоженного вами. Если это происходит на даче, то на месте захоронения можете поставить надгробие с определенной 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 придется постоянно бороться с самим собой в различных ситуациях! Наша система требует времени и работы. Не ленитесь! Ведь вы приучали себя курить достаточно долго. А на отучивание уйдет намного меньше времени, и его не стоит жалеть.

В борьбе с любой дурной привычкой важно иметь союзников, с которыми вы могли бы обсуждать свои проблемы. 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 вы-

курить последнюю сигарету в обществе друга. Он нарушает правила бросания курить.

Каждый, ведущий организованную борьбу с потребностью в курении по указанным правилам, сможет ее устранить. Она отпадет 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 солдатиках вы уже не нуждаетесь! Точно так же и потребность в курении при соблюдении указанных правил постепенно отпадет, и никогда не будет желанием возвращаться к ней: искать в курении релаксации и успокоения, украшать общение (как она красиво держит сигарету), курением приправлять еду и питье.

Но советовать всегда легче, чем исполнять. Курение в жизни человека выполняет защитно-эмоциональную роль. В период напряженности и тревог вы чаще курите, и сигарета дает вам временное успокоение. Но в тот момент, когда вы страдаете, вы не задумываетесь о плате, вносимой за это успокоение. Поэтому (196:) мало шансов на успех в преодолении этой привычки, если вы начинаете эту борьбу в период, когда совсем не устроены или в вашей семье проблемы. Для перестройки своей личности и изгнания из себя курильщика нужно выбрать 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 результате прямой атаки она только усиливается и полнее захватывает душу. Тот, кто нахрапом стремится бросить курить, остается навсегда закомплексованным до такой степени, что начинает ненавидеть тихой ненавистью курильщиков или ведет яростную антитабачную пропаганду, с угрозами и устрашениями, произносимыми с явным удовольствием, чтобы вызвать страх и дискомфорт у курильщиков. Точно так же невозможно отделаться от привычки только путем запрета. Хорошо известно, что запрет действует до тех пор, пока сознание остается бдительным и не забывает сдерживать импульс к запретному действию. Но стоит потерять бдительность, как привычка полностью компенсирует себя.

Любая привычка преодолевается путем 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 все откладывать на завтра 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 придется представлять все более устрашающие сцены, чтобы заставлять себя. Вы справитесь с привычкой откладывать дело с момента, 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, переключится на новое действие. Поэтому борьба с дурными привычками большей частью состоит не в насилии над ними или самим собой, но в том, чтобы угасить привычку путем создания ситуаций, в которых исполнение привычного действия не вызывает положительных переживаний, а противоположное действие создает их. Идея проста, но ее реализация затруднительна для человека, рассматривающего любое самовоспитание как борьбу с дурным и мало думающего над выработкой в себе хороших привычек. В процессе (197:) формирования хороших привычек дурные постепенно отмирают и исчезают из репертуара поведения. Поэтому всякий раз, когда мы задумываемся над проблемой удаления плохой привычки, мы должны основательно подумать над тем, *какой хорошей привычкой ее заменить*.

Если мы охвачены идеей самосовершенствования и хотим выработать новые привычки, радость от которых будет сильнее, чем от удовольствия следованию дурной привычке, то последняя отпадет сама собой, угаснет. Дурные привычки следует не просто подавлять, а изживать. Любое действие, доставляющее удовольствие, постепенно приобретает способность возникать спонтанно 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 счете сводится к управлению переживаниями удовольствия, радости, сочетающихся с определенными действиями, восприятием ситуаций, в которых они возникают, т.е. с образами, связанными с ними.

Ленивый ученик мне признается в том, что всегда с отвращением выполняет задания на дом, чтобы потом получить какое-то удовольствие, исключаящее работу, удовольствие развлечения. Он говорит, что ждет не дождется, как выполнит задание и потом сможет с наслаждением пробежать 5 километров на вольном 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 окунется в дебри химических формул. Все 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, пытаясь удалить их путем простого подавления, то рискуем, что их число увеличится. Лучше всего идти путем увеличения числа и силы хороших привычек, которые могли бы заменить дурные. Но как это сделать?

Когда мы ведем 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 ее устранить. Аналогично 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. (198:)

## **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 возможности, которые проявятся, стоит нам этого только захотеть, держится долго, но потом истощается, и мы перестаем 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 добьемся. 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, но 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 угрызения-

ми совести, чувством вины или стыдом. Но, как мы уже убедились раньше, от замены одних неприятных переживаний, возникающих вследствие недеяния, на другие, более уважаемые, 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 остракизму, или от меня уйдет жена, или вынесут выговор. Надо хотеть, а не бояться недеяния. Хотеть делать. Поэтому важно понять, как порождается желание что-то делать.

Наши переживания удовлетворенности или неудовлетворенности кроются в удовлетворении или неудовлетворении потребностей. Чем сильнее потребность, тем больше наслаждение от ее удовлетворения. Однако чем сильнее потребность, тем сильнее и страдание от ее неудовлетворенности. 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 нем начинает удовлетворяться определенная 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 ситуации исполнения (199:) этого дела.* По законам научения эти «приятности» постепенно распространяются и на дело, которое вначале не было привлекательным. И обратно: *если ранее приятное занятие странным образом начинает сочетаться 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 ситуациями, порождающими неприятные переживания. Накопление этих переживаний со временем образовало эмоциональный барьер, через который не так-то легко прорваться даже при желании.

Учащийся, вставший на путь самовоспитания, должен ответить на вопросы: что же в этой ситуации вызывает плохие переживания, которые переносятся на данное занятие? Что мне мешает наслаждаться познанием? Каждый без труда найдет ответ на этот вопрос, если он действительно обусловлен ситуацией. 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, включенными в трудовую ситуацию, их отношения к тому, что я делаю. А может быть, начальник 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 познаю причины моего отрицательного отношения к работе, то не смогу улучшить свое отношение к ней. Если же я опрометчиво сменю ее, то где гарантия, что на новом месте не будет хуже и к моему комплексу не прибавится еще кое-что, о чем я не имел представления.

Я не могу из-за ограничений объема 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 соиздания 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 эмоциональные барьеры. Выше мы подробно описали сущность радости и удовольствия. Теперь имеет смысл применить эти знания к пониманию того, как сделать так, чтобы мое 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 нее пользы. Поскольку мы так (200:) 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 прием пришла женщина, хотевшая выяснить причины распада своей семьи. В разговоре выяснилось, что она и сама их понимает.

— Я просто невыносима в общении,— сказала она.— Я делаю все, чтобы быть в центре внимания. Не было еще 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 одиночкой 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. Невозможно быть в постоянном одиночестве в окружении людей. Даже моя мать не может выдержать меня.

— А на каком еще основании вы считаете себя слабовольной?— спросил я, представив в воображении ее «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,— поясняла она откровенно.

Я подумал о том, что в ней импульс к курению настолько крепко сросся с общением, что при любом акте 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 нее на данном этапе отказ от курения невозможен даже в мыслях.

— А зачем вам отказываться от курения?— спросил я доверительно.— Вы (201:) еще молоды и можете долго транжирить свое здоровье. Вам идет курить. Почему бы вам не извлечь пользу из курения?— предложил я. Ее удивление граничило с возмущением.

— Ведь курение вредно!— сказала она назидательно.— Какую же пользу можно из него извлечь?

Я ее спросил, испытывает ли она удовольствие от курения.

— Да,— ответила она.— Особенно в тех случаях, когда ради сохранения здоровья пытаюсь ограничить число сигарет: от 25 сигарет в день до 5. Тогда каждая сигарета дает очень много приятных ощущений.

Я взял листок и напечатал несколько предложений повелительного характера. Вроде: «Я говорю медленно! Я говорю немножко нараспев! Я выслушиваю до конца собеседника, чего

бы это мне ни стоило!» Я показал ей текст и спросил, устраивает ли он ее.

— А, это формулы самовнушения! — поняла она. — Но я уже пробовала.. Не действует! Могу повторять их до одурения, но стоит оказаться в ситуации общения, как я не контролирую себя.

Я ей объяснил, что это не формулы самовнушения, а средство самоконтроля. «Любое поведение, если оно сочетается с удовольствием, усиливается. А сдерживание ведь тоже акт, который может рассматриваться как поведение. Говорение нараспев 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 продолжается постоянно. От курения не отказывайтесь, но только при соблюдении этого правила Но все-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 контроль 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 ее 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 узнает. Я им говорю, что я Ирина, они мне отвечают: перестаньте нас дурачить, мы Ирину знаем по голосу! Мама говорит, что меня как подменили.

Все это было сказано размеренным голосом с прекрасной дикцией и уместными паузами. Эта женщина постепенно, соблюдая нетрудное для нее условие, выработала в своем «человеке привычки» сдерживание, способность говорить плавно, не торопясь и не боясь, что ее не выслушают, и способность прекратить речь и выслушать собеседника, что ранее было для нее почти невозможным.

Правда, этого приема хватило ненадолго. Она, по-видимому, перестала работать над собой, а ее экспансивность определялась (202:) более глубинными личностными факторами, которые в конце концов взяли верх. И когда я ее еще раз увидел через год, ее временно устраненные недостатки проявились в полной мере: она развелась с очередным мужем. Дело было в чем-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 использовать для хороших целей удовольствие от порока. «Человек привычки» устроен примитивно, и он не различает, откуда возникает удовольствие. Поэтому его следует дрессировать путем наград за хорошее поведение. В слове «дрессировать» нет ничего, что принижало бы наше чувство достоинства. Хотя сознание важности выработки нужной привычки способствует более быстрому ее 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 приведен 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 квар-

тире, 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 спонтанно, с меньшими усилиями, доставлять больше радости. Как говорят психологи, усилится мотивация этих действий, так как мотив всегда есть *предвосхищение некоторого приятного переживания*.

Однако надо иметь в виду, что переживание радости вырабатывает любое поведение, хорошее или плохое. Поэтому если вы злословили, солгали, предались лени (лень ведь тоже (203:) определенное поведение), нагрубили, проявили агрессию и если после этого было что-то приятное, не обязательно оттого, что вы это сделали, то все равно тенденция к усилению этих действий будет налицо. *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 сферой 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 реагировать отделением крепкого, кислого желудочного сока не на бифштекс, который мы видим, а на социальную ситуацию, 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 смогут стенки желудка выдержать такое неправильное и «своевольное» его поведение? А все дело в том, что примитивный «человек привычки» научился вести себя подобным образом, и вы, царь природы, чувствуете, что больны. И никакая диета не спасет вас, пока желудок ведет себя подобным образом. Вам нужно переучить своего примитивного «физиологического человека», чтобы он не реагировал так на социальные ситуации. Только тогда вы почувствуете себя здоровым, не будете отделять кислый сок на обстоятельства, никакого отношения к приему пищи не имеющие. Я привел этот грубый пример, чтобы показать, что каждый из нас содержит в себе еще 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 методами, какими формируются навыки по законам научения. Если «человека привычки» не окультурировать, то он войдет 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 (204:) 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 организовать 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 свое 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 эмоционального 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 процессе жизни будет чаще происходить эмоциональная поддержка желательного поведения, чем при ее 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 все 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 реализовать 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 описанные выше симптомы с рабочим столом и вхождением в работу представляют собой приятную реальность, и мне стало легче учиться! Как только мне удалось почувствовать положительные результаты моей схемы, мое 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 е половиной года. Я учился на заочном отделении, и тогда разрешалось досрочно сдавать экзамены и зачеты. И для этого мне не требовалось особых усилий, и все 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 (205:) радости в соответствии с моей установкой. Человек устроен так, что при предвосхищении радости обо всем забывает и концентрируется 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 кота?» — думал я. Оказалось, это делать не так трудно. Но возникли вопросы: чем заниматься в этот момент? о чем думать? Сначала я старался сосредоточиться на объекте удовольствия и ориентироваться на то, чтобы извлечь из него как можно больше положительных эмоций. Но потом увидел бесполезность этого. «Что это мне дает?» — задал 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 реальное исполнение действия. Она даже имеет преимущество: я могу воспроизвести ту ситуацию 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 эмоциональные барьеры 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 (206:) снизит ли такого рода воображение тот уровень удовольствия, который мы можем получить? Ведь это отвлекает внимание на объекты, 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 чем вы задумались в течение 15 секунд. Я практикую это давно и не заметил, что после такого кратковременного акта воображения я получал меньше наслаждения от бифштекса, приключенческого фильма или общения с приятными людьми. Правда, иногда забываешь делать это. Я рекомендую не обвинять себя в этом случае в нарушении установки. Человек не автомат. Вы можете ошибаться, но установка свое возьмет, и вы реализуете свою программу. В отличие от робота, вы сами составляете программу своего поведения и сами ее 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 определенная реакция на свойства ситуации, образы, «запускающие» данную привычку. Поэтому в процессе 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 реагировали 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 ее голос и проигрывать в воображении свою работу.

2. Действие кратко проигрывается от начала до конца, и ясно представляется его результат. 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» все это за 15 секунд. Яснее всего надо представить полученный результат и сравнить его с ожидаемым результатом, целью. В этом представлении надо акцентировать внимание именно на признаках соответствия и хороших качествах результата, 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 результат вас интересует сам по себе, безотносительно к его оценке со стороны учителя, товарищей и других значимых для вас людей. Если этот результат 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 поглощенность делом безотносительно к его оценке со стороны (207:) 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 дей-

ствия 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 моем 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 несколько раз брался тренироваться, но меня одолевали отвращение и страх. Думаю, тот факт, что некоторые люди не хотят бегать, обусловлен психологическими факторами. У каждого из них в свое время был свой физкультурник, который сформировал 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 эмоциональный барьер к активному движению. Мне удалось найти повторяющиеся ситуации, которые привели к нему. Одну из них я описал. Как прорваться через этот барьер? Я познакомлю читателя с тем, как научился бегать в полное свое удовольствие. Я пришел 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 результатах приводит к потере наслаждения от самого бега как естественного вида активности.

2. Если внимание сконцентрировано 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 ребенке проявляются в акте сосания; наслаждение возникает и когда ребенок является объектом прикосновения, давления и поглаживания.

3. Если внимание сконцентрировано на движении, то это движение способствует генерированию удовольствия. Если же внимание сконцентрировано не на движении, а на чем-то внешнем (скорости, способе исполнения, цели вне бега — кого-то перегнать, от кого-то не отстать, успеть), то такое движение не может (208:) генерировать удовольствие, так как внимание сконцентрировано 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 результаты. Обнаружилось, что даже имитация 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 результате 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 определенный период заметил, что мне не хочется его прекращать. Потом мне стало тесно дома, и я пошел 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 договоренность 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 ориентирована на то, чтобы «быть первым, быстрее всех, лучше всех». После этого бег трусцой распространился по всему миру, так как немедленно приобрел психотерапевтическое значение. Он (209:) применил ненасильственную 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 постепенно принуждать себя к бегу ради того, чтобы избавиться от болезней. Несмотря на привычку бегать и даже на успехи в этом, они все 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 насладиться. 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 активность, 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.

Аналогично следует действовать, если вы хотите научиться каждое 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 вылить себе на голову. Начинать нужно постепенно. Пусть вначале вам понравится стоять голым в ванной и смотреть, как течет струя холодной воды из крана. Думайте об этой струе, о ее 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 омывается 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 ненасильственной парадигмы управления к обучению себя плавать в проруби. Усилие и принуждение, которое придется иногда применять, должно быть на (210:) грани 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. Проблема в конечном счете сводится: а) к управлению потребностью в пище и б) к управлению пищевым поведением.

Мне иногда говорят, что проблема диеты — это проблема взрослых, а подростку или юноше еще 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. Контроль 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 еще 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, начнем обсуждать проблемы контроля пищевого влечения.

То, что нам уже известно о контроле влечений, позволит быстро понять сущность проблемы.

Поскольку каждая потребность обнаруживает себя в образах объектов ее удовлетворения, то надо научиться *контролировать пищевое воображение*. Тот, кто дает 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 самоустрашение, чтобы одним запретом удалось победить «человека привычки». У первобытных людей пищевое поведение регулировалось различного рода пищевыми табу, нарушение которых тяжело каралось. Полинезиец XVII века, отведав запрещенную пищу, если не умирал, то надолго заболел. Но когда мы нарушаем запреты, то относимся к этому легко, так как нет (211:) 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 вернуться 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 твердо 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 контролировать свою диету, обязательно нужно оказаться 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». Все дело в том, что при наличии двойственной природы наших потребностей (сама потребность и «аппетит») наши позывы к определенным видам пищи определяются не потребностями организма в данном питании, а влечением к определенному пи-

щевому 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 проблему путем простого запрета. Значит, как я уже сказал вначале, 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 приемы, подробно описанные в разделе о борьбе с курением, поэтому буду конспективен.

1. Надо изучить, как ведет 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 поймет, что так сложилось потому, что начиная со школьной скамьи мать кормила его медленно, 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 определенное время. Данные стереотипы программируются внешними обстоятельствами: приближением к дому, стрелкой часов и многими другими ритмическими процессами, в частности сменой труда и отдыха, 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 (212:) не хотел есть раньше, так как его пищевое влечение было запрограммировано на конец второй половины дня. Отсюда понятно, что контроль 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 определенный 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 процессе удовлетворения потребности в пище, в частности на пищевом поведении удовлетворения (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 жует 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 счет ритуала. Он облегчит, во-первых, включение всех механизмов пищевого поведения и, во-вторых, контроль 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 определенную единицу пищевых объектов. Когда английский аристократ манипулирует многообразными обеденными приборами, пользуется различными вилочками и ножами, большими и маленькими, то все 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 пренебре-

гать ими опасно, так как пищевое влечение становится неконтролируемым, со всеми плохими последствиями. Тот, кто по первому позыву идет на кухню и ест то, что ему сейчас захотелось, не сервируя стол, в одиночестве, похож на пищевого алкоголика, который уже совсем не контролирует свое влечение и попал в полную зависимость от него. (213:)

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 объектов часто проявляется в том, что человек не может дождаться обеда и сесть за стол вместе со всеми, а старается «перехватить» до обеда.

Я хочу обратить внимание на то, что в пищевом поведении и ситуациях 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 объекты, 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 расшатаете установку есть пережаренные и почти сожженные пищевые продукты, увеличивающие пищевые отравления отходами от них, которые организм не может вывести из себя обычными путями. Подобно тому как в курении вы создавали заместительные ритуалы, так же и здесь вы стремитесь одурачить «человека привычки» внешними признаками соответствующего поведения и включенных в него объектов.

5. Следует научиться отчетливо отделять пользу пищи от удовольствия от нее. 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 развращенные матерями дети), и наслаждаться минимальным количеством этого вредного для здоровья вещества.

Любое вещество, даже пищевое, если оно оказывается в организме в избытке, начинает причинять вред. Углеводы — не исключение, хотя в нашем организме есть депо для углеводов.

6. Желательно создать для себя дружественное в смысле достижения ваших целей социальное окружение, стремиться к тому, чтобы ваши близкие и друзья помогли реализовать 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 ситуации начинают удовлетворяться потребности во власти, самоутверждении и пищевая ситуация выступает как средство замещения конфликтов. (214:)

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 гарантирует саногенные свойства пищевой ситуации. Но мы еще к этому вернемся.

7. Нужно много знать о своей диете, знакомиться с основами гигиены питания, свойств пищи, с тем, что с нею происходит в организме. Какой-то минимум знаний из психологии и физиологии питания необходим для того, чтобы мы сознательно выполняли программу контроля пищевого поведения.

При управлении любой привычкой надо помнить, что с помощью насилия и принуждения мы ничего не добьемся, так как дурная привычка всегда есть некоторый *дурной способ получения удовлетворения*. 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 все меньше и меньше и постепенно они исчезнут, если будет возрастать тенденция удовлетворения потребностей желательным способом. В конечном счете 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 такой деформации, как пищевое влечение, если оно управляется по первой парадигме. При этом последствия этого управления не проявляют себя непосредственно в особенностях пищевого влечения. Например, при язвенной болезни или при дискинезии желчных путей нет нарушений пищевого влечения. Аппетит и другие признаки влечения остаются «в норме». Однако эти болезни являются результатом существенных деформаций 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 ребенком», то оно ведет к заболеванию, сущность которого состоит в том, что пищеварительные реакции осуществляются не на пищу, не на пищевую ситуацию и служат не средством удовлетворения голода, а средством достижения или безопасности, или признания себя «хорошим». Если эта схема закрепляется, то, как мы уже (215:) говорили об этом раньше, она приводит к «желудочной реакции на социальные ситуации», что не остается бесследным для человека. Если защитной станет антипищеварительная реакция, например закрытие желчевыводящего протока, то такая реакция на социальные ситуации тоже приведет 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 пациенту вредные последствия применения насильственной парадигмы управления пищевым влечением.

Для того чтобы эффективно применять ненасильственную парадигму управления самим собой, нужно как раз овладеть способностью извлекать максимальную пользу из наших радостей. Однако при этом возникает вопрос: можно ли извлечь аналогичную 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 ситуаций 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 реминисценциями 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 черство по отношению к близким, потому что им все легко дается», — 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 ориентированы 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 рационализацию в том, что этого другого мы начинаем рассматривать в качестве врага, которому следует причинять страдания. 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 формирования в себе определенных черт.

Ни одно переживание не проходит бесследно. Это верно и для отрицательных переживаний. Если вы получили на экзамене двойку, то ваше самосознание может работать в различных (216:) направлениях. Например, можно объяснять неудачу случайным стечением обстоятельств: «несчастливый билет достался», «экзаменатор придрался» (так как у него дома «неприятности и он ищет, на ком бы выместить зло»). Такого рода рационализация дает некоторое успокоение, но пользы для самовоспитания в этом нет никакой. Такого рода защитные объяснения своих неприятностей вредны, так как не ориентируют нас в будущем развивать соответствующий уровень активности 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 неэффективны потому, что не устраняют источника страдания. Если мне очень неприятно, что я потерпел неудачу, то как бы я ни объяснял эту неудачу, все равно моя способность страдать от неудачи не уменьшится, пока я не научусь контролировать свое 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 счет именно саногенного размышления над успехом и неудачей.

Но было бы неверно отказаться от психической защиты, считая ее неэффективной. 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 определенного момента, пока по сеточке, лежавшей 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, трансформировалось в агрессию, направленную против ни в чем не повинных членов этого маленького сообщества. Психологи такую агрессию называют *респондентной*, 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 неконструктивно и вредно, так как увеличивает страдания.

Подчас и мы так же ведем 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 удается найти признаки, которые можно (217:) истолковывать как причины, приведшие к кризису, конфликту, 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 объективном рассуждении всегда можно обнаружить, что причиной наших неприятностей являемся мы сами или в крайнем случае обстоятельства, 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 объективные причины, как правило, кроющиеся в нас самих, а не в чем-то другом.

Я с удивлением замечаю, 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 приемами глобального 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 активными и способными на значительные усилия: мы аккуратно посещаем зубного врача, делаем гимнастику, соблюдаем диету, поддерживаем хорошие отношения с коллегами, 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 определенной коррекции нашего поведения. Жизненные неприятности всегда сигнал, что в нас что-то не так, как должно быть. Если мы понимаем эти сигналы 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 один такой акт приписывания причин не проходит для нас бесследно.* Если агрессивная установка к «носителям причин моих страданий» получает достаточно частое подкрепление, то формируется паранойяльная установка к окружению, в результате 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 утонченные и скрытые формы, то эта установка может длительно (218:) существовать тайно и скрыто от самого человека и других людей, что препятствует своевременному прекращению ее роста. Поэтому главный и столбовой путь извлечения пользы из наших страданий— это поиски их действительных причин, которые лежат в нас самих. Если меня укусила собака, то причиной этого может быть разгильдяйство ее хозяина, позволяющего своему злобному Полкану гулять без ошейника. Но для меня более правильным будет думать о себе: «Не шлейся там, где гуляют бродячие собаки!» Или: «Не веди себя по отношению к собакам, бегающим без намордника, агрессивно, так как они это чувствуют. Ведь Полкан мог бы укусить кого угодно, но он почему-то выбрал меня, и это нельзя объяснить только случайностью»; «В том, что эта рана долго болела после укуса, виноват я сам, так как слабо забочусь о своем здоровье». Я выбрал самый абсурдный пример для того, чтобы показать, что и в этом случае можно извлечь хоть маленькую пользу из неприятности, которая произошла с вами совершенно случайно. А о причинах, лежащих в основе ссоры с другом, гораздо легче правильно думать, так как они-то лежат именно в вас, а не в поведении других.

«А как быть тогда с подлинными причинами, создающими неприятности? Ведь если мы будем относить их только на самих себя, то подлинные виновники будут действовать безнаказанно и зло в наших отношениях будет усугубляться,— возразил мне один из слушателей на лекции по самовоспитанию.— Ваша установка невольно приводит к примирению со злом, и здесь что-то пахнет толстовством». Я ему ответил, что то, что я думаю о причинах страдания, может быть неизвестным носителям подлинных причин неприятностей. Я так думаю для себя, для самовоспитания. А действовать я должен в соответствии с установленным в коллективе порядком. Я могу испытать огорчения и понимать подлинную причину того, почему с моей лекции ушли студенты. Я знаю, что очень плохо прочитал лекцию и они в гневе ушли с нее. Если я буду думать подобным образом, то мне придется заняться собой, чтобы научиться читать лекцию хорошо. Я должен извлечь для себя пользу из этих неприятных переживаний. Однако я все же пишу докладную декану и настаиваю, чтобы эти студенты были наказаны за своеволие, так как согласно инструкциям они не должны таким образом выражать свое недовольство, нарушать порядок. Это необходимо для того, чтобы студенты

поддерживали порядок в вузе, а не разрушали его. Однако если бы я стал считать, что студенты плохие и не смогли меня, такого умного, понять, то тем самым я своими руками уничтожил бы возможности своего самовоспитания и профессионального самосовершенствования. Аналогично обстоит дело и во многих случаях, которые дают нам повод для обнаружения нашей зрелости и способности извлечь пользу из неприятностей, случающихся и не по нашей вине.

Наше рассуждение в этом параграфе можем завершить максимой: ищи причины своих неприятностей в себе, а не в других, (219:) постарайся понять их действительную причину, научи себя тому, чтобы эти неприятности не повторились.

Чтобы свободно следовать этой простой максиме, нужно придерживаться ненасильственной парадигмы, так как насилие прежде всего поддерживается не насилием над самим собой, а насилием над другим. Если поведение другого не соответствует нашим ожиданиям, то первым импульсом современного человека является стремление наказать этого другого. Поэтому поиски причин своих неприятностей и страданий в других полностью соответствуют идее первой, насильственной парадигмы. Это симптом вашего неблагополучия на пути индивидуации и самосовершенствования.

Научившись извлекать пользу из наших радостей и неприятностей, мы в состоянии реализовать поставленную перед собой программу самовоспитания. Но каждый из нас не мыслит самосовершенствования без развития своих способностей.

Но прежде чем перейти к разговору о способностях, мы обратим внимание 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 поведение, 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 еще добавляю: «Как вкусно!» Когда я покупаю красивую вещь не ради наслаждения красотой, а ради того, чтобы быть уважаемым, когда я одеваю свою дорогую и престижную шубу, несмотря на то, что на дворе уже тепло и мне следовало бы одеть плащ, то здесь обнаруживается рассогласование между действительным содержанием 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 приходится учитывать, возникает рассогласованность между мотивом, потребностью и реально 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 устанювки, 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 нанесения визита человеку, 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 вредит. (220:)

Эта разорванность между поведением и потребностями, вызывающими это поведение, в норме у человека динамична, она то возрастает, то уменьшается в зависимости от обстоятельств. Сам факт сознательности устраняет или довольно значительно уменьшает страдание и боль, возникающие в результате отклонения моей индивидуальности от требований личности, отклонения реального 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 осознается и действует автома-

тически, принудительно. Мы ранее говорили о том, что вследствие применения насильственной схемы управления происходит деформация 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 извращенное и защитное влечение (и соответствующее поведение) возникло в прошлом, вследствие сочетания релаксации, устранения неприятного состояния фрустрации с поеданием пищи. Если каждый раз, когда я плакал от горя и одиночества (моя мама ушла), мне давали конфетку или кормили, а если я ревел 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 свое время соответствовало ситуации и способствовало разрешению проблемы одиночества и заброшенности. Но сейчас, когда я стал взрослым, это поведение не разрешает моих проблем, а все 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 мое псевдоповедение будет мной считаться истинным поведением. Другое дело, когда пациент осознает 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 контролировать импульс.

Ранее мы обратили внимание читателя на то, что каждая потребность имеет свою идею, т.е. понятие, отражающее ее сущность. Поскольку потребность реализуется в поведении, ведущем к ее 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 (221:) быть таковой, а движущей силой поведения может стать другая, которая до определенного момента была второстепенной. Кто-то будет ухаживать за женщиной и страдать не потому, что он ее 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 псевдолюбовное, 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, комфорте, но все 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 результате 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 секта 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 секса 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 сексуальное 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 результатом 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 (222:) красотой, самоутверждением и многое другое. Однако в этих условиях всегда появляется возможность такой ситуации, когда одна из многих потребностей, удовлетворяемых в половом поведении, становится преобладающей и возникает псевдоповедение, которое становится неузнаваемым, так как оно лишь внешне сексуальное, а по сути социальное, например поведение престижа и самоуважения или самоутверждения. С того момента как секс трансформируется в псевдоповедение, возникают различные отклонения, извращения, которые превращаются часто в болезнь, если секс берет на себя защитные функции. Психопсихологи часто обнаруживают, что половое удовлетворение для многих служит или снотворным, или средством разрешения конфликтов, 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 результате любви или полового влечения, а от одиночества, страха, фрустрации любой потребности. Эта многофункциональность секса представляет собой серьезную проблему для человека, который выбирает путь самосовершенствования. Перед ним встает вопрос: в чем должно быть *мое* 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 сексуальное поведение не было псевдоповедением. Чем больше секс человека соответствует его идее, тем легче будут разрешаться другие проблемы 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 контролировать свои эмоции, вызываемые, например, ситуацией оценивания или самооценки. Эта естественность свидетельствует о высоком уровне развития индивидуальности, о развитии способностей, вовлеченных в ситуации, в которых мы должны быть естественными. Перейдем теперь к проблеме развития способностей.

## **Развитие способностей и психических процессов**

### **Я развиваю свои способности**

Под способностями мы обычно понимаем психические условия, наши индивидуальные особенности, обеспечивающие успешное исполнение определенной деятельности. Проблема классификации способностей в психологии до сих пор окончательно не решена. Грубо можно сказать, что сколько деятельностей, столько и способностей. Но вместе с тем выделяют общие способности, необходимые для многих деятельностей, например такие, как способность решать интеллектуальные (223:) задачи (уровень интеллекта), способность запоминать, сохранять и воспроизводить информацию или опыт (уровень памяти), способность к сопереживанию, вчувствованию (эмпатия), делающая эффективным процесс общения, способности к сосредоточению и распределению внимания и многие другие. Выделяют и специальные

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 ее признаки (например, быстрота, скорость исполнения). Способности касаются также и различных видов поведения, например мнемического поведения, которое характеризует нашу память, или способность к концентрации внимания.

Почти все способности могут измеряться. Для этого созданы специальные тесты, которыми несложно измерить, как способности изменяются в результате упражнений. Когда я, будучи студентом, из лекций по психологии узнал, какое огромное влияние на результативность 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 нем 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 мое математическое мышление. Все это, очевидно, произошло потому, что меня стало труднее отвлечь в тот момент, когда я работал.

Однако эти положительные сдвиги все 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 чистом листе бумаги? Ведь сосредоточиваться можно на чем угодно». Постепенно вывел правило: *что бы я ни делал, я делаю это с абсолютной сосредоточенностью.*

После этого заметил, что рутинные виды деятельности перестали меня раздражать, так как я стал их использовать как случай, благоприятный для упражнений в сосредоточенности. Оказалось, что чем рутинней исполняемая деятельность, тем она полезней, если выбрать подходящий объект сосредоточения. Тем самым любая деятельность могла выступать как средство самосовершенствования. Вообще, чем больше вы сосредоточены, тем быстрее течет время и тем эффективнее 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 (224:) 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 контроля психики.* Когда мне жалуются на то, что не хватает воли, чтобы совершенствовать себя или улучшать 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 контролировать свое мышление и сознание. Для того чтобы быть в состоянии вызвать в сознании те образы, которые являются необходимым условием успешной деятельности, например образы удовлетворенности результатом деятельности, или воспроизвести в памяти те ситуации прошлого, в которых эта или подобная ей деятельность исполнялись бы с поразительной 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 конструктивно, так как для воспроизведения ситуации будущей деятельности и умственного экспериментирования 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 самодисципли-*

ну. Вот главный вывод этого раздела. Второй вывод состоит в том, что любые способности человека в конечном счете связаны со способностью к устойчивости внимания и тренировка ее в повседневной жизни стоит того.

Однако когда мы оцениваем свою способность к сосредоточению, концентрации внимания, следует также иметь в виду и способность отвлечения от доминирующего в сознании образа. Если мне нужно сосредоточиться на предмете моей статьи, а в голове упорно доминирует образ моего обидчика или образ предстоящего мне удовольствия, то мое внимание упорно отказывается отстраняться от них и концентрироваться на предмете моей работы. Поэтому переключение моего внимания зависит еще и от того, в какой мере я могу отстраниться от других образов, привлекательных 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 (225:) сосредоточиваться на том, что подразумевается под «этим». Подразумеваемое немедленно актуализируется и становится притягивающим элементом моего сознания. «Прикасаясь» 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 переменю 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 результате чего все, что не относится к этому положительному объекту внимания, будет оттеснено на край сознания и далее.

Нужно помнить, что наше внимание может достаточно быстро менять свой объект 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 все, 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 специально развивать память, и я задумался над этим. Я взял длинным 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 все равно не смог заучивать так, как этого хотел преподаватель литературы. Мне просто не хотелось этого делать. Хотя я ставлял 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 приходиться 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 придавал этому значения. Просто не понял, отчего я вдруг вспомнил все что надо.

Недавно мой коллега рассказал неприятное событие, которое с ним произошло. Он примерно 20 лет за рулем и считает себя опытным водителем. Но после нарушения какого-то правила его (226:) 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 все это мне было знакомо,— рассказал он.— Потом был письменный тестовый экзамен. Представь себе, что я получил двойку, в то время как начинающие водители — еще 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 перекрестке 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 определенное мнемическое действие по запоминанию, сохранению и воспроизведению материала. А любая деятельность или действие определенным образом вызываются. «У вас,— сказал я,— профессиональная память водителя, у которого вся информация вызывается конкретной ситуацией на улице, т.е. образом ситуации. При этом вы даже и не помните, а информация сразу же, минуя сознание, превращается в основание для принятия решения. В обстоятельствах же экзамена в ГАИ тем образом, который должен был вызывать определенное мнемическое действие, была не конкретная ситуация, а словесное изображение или чертеж 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 реагировать на конкретные ситуации, не смогла отреагировать на искусственные модели». Образы этих моделей не «срослись» с определенным мнемическим действием. Подобные ситуации мы наблюдаем, когда студент изучил все симптомы болезни по учебнику, но, встретившись с больным, обнаружил, что из памяти не приходит соответствующая информация. Дело в том, что, когда он заучивал, он смотрел в учебник, а сейчас смотрит на больного, который не вызывает в нем определенную реакцию памяти. При больном студенту неудобно смотреть в справочник, он чувствует, что ничего не может, и постепенно начинает вести непрофессиональный расспрос или светскую беседу.

Я привел 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 определенному делу. 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? (227:)

Любая информация должна быть усвоена с определенной целью, а именно для исполнения определенного дела. Поэтому нужно представлять типичные ситуации, в которых данная информация пригодится, и тогда образы ситуаций будут вызывать ее в памяти. Не следует пользоваться записной книжкой для того, чтобы в нужный момент делать то, что надо. Все 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 отчетливо, 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 придет 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 рубаху, вы обязаны подумать о галстуке и принять сознательное решение, надевать его или нет. Тогда надевание рубашки обязательно приводит к активности памяти в связи с галстуком, и вы никогда не забудете его надеть. Я привел этот полущутливый пример, чтобы показать, как отрабатывать память. Профессиональная память отличается от памяти студента. Мнемические реакции профессионала вызываются опреде-

ленными деловыми ситуациями, 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 компетентен, чем начинающий студент?

Наша память похожа на библиотеку, в которой по стеллажам 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 неорганизованного и непрактичного человека: он помнит много ненужного, а нужного не помнит. *Искусство памяти есть искусство запоминания в связи с обстоятельствами 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 приносит мало пользы. (228:)

Если вы заучиваете таблицу удельных весов, чтобы быстрее решать задачи, и если эти задачи представляются в конкретности, то все коэффициенты вам будут приходиться на ум в нужный момент. А в обычной ситуации 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 ситуации, принимая во внимание поведение экзаменатора. Этот умственный диалог с недоброжелательным экзаменатором, с которым вы ведете борьбу, будет способствовать тому, что вы именно перед экзаменатором будете знать то, что надо знать. С вами не произойдет 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 контексте, не в состоянии. Читателю уже понятно, почему это происходит.

Учение в школе или в институте носит искусственный характер. На занятиях жизненные ситуации только моделируются с помощью учебных задач. Поэтому успешная учеба еще не является залогом того, что вы будете иметь профессиональную память. У учащегося или студента вуза память «натаскана» на эти искусственные ситуации, и ему еще предстоит сделать свою память профессиональной, научив ее реагировать 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 ситуации, в которых и на которые наша память должна реагировать. Чем выше у вас способность к сосредоточению внимания, тем успешнее будет работать ваше воображение и тем быстрее и подробнее вы будете воспроизводить нужные ситуации, к которым будут присоединены ваши реакции памяти.

Тот, кто помнит все и вся, конечно, изумляет сверстников своими способностями. Он может даже выйти на подмостки с демонстрациями своих способностей и удовлетворить свое 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 свое назначение в нужное время, в нужном месте и в нужных обстоятельствах.

Следовательно, при организации запоминания следует придерживаться правила: я вспоминаю только то, что мне нужно в определенном месте и времени, и не более. (229:)

## Учусь 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 ее 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 непроизвольно и тем самым начинает вызывать неприятные переживания, актуализирующиеся под влиянием спонтанно возникающих образов. Нечто похожее мы можем наблюдать на себе: вдруг всплывает ситуация, 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, оказывается, в этом нет ничего хорошего. *Привыкнув к непроизвольному течению воображения для переживания приятного, мы привыкаем и к тому, чтобы не управлять своим воображением, а следовать за ним.* Поэтому мы и не гарантированы от того, что при такой расслабленности нашего ума в сознании могут спонтанно возникать 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 контролировать ум и тем самым повышают нашу внутреннюю силу, которую можно назвать и «духовной силой». Если я владею своим воображением, то я контролирую образы и их течение в сознании.

«Но что это дает? — спросили меня однажды. — Что толку, если мы владеем своим воображением, а дела все продолжают идти плохо? Гораздо вернее будет контролировать не воображение, а обстоятельства 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 ситуаций. Если силой воображения заменить пищевые объекты в сознании другими образами, то тем самым устраняется чувство голода. То же касается и других потребностей. Поэтому *контроль воображения дает ключ к управлению потребностями.* Если я управляю своими (230:) потребностями, то мной невозможно управлять с помощью моих потребностей. Например, если мы в походе чувствуем, что еды не хватает и ее надо распределить поровну, то владеющий собой может вполне уменьшить свою порцию 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 момента со мною покончено: агрессивность делает любое поведение примитивным, и я буду побит. Еще хуже, если после этого я в воображении буду представлять это оскорбление и последующее поражение. Следовательно, нужно владеть воображением, контролировать его и, соответственно, контролировать 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 эффективность.

Почему управление чувствами достигается через управление воображением? Да просто потому, что любое переживание, происходящее в нас, вызвано определенными обстоятель-

ствами и образы этих обстоятельств и людей, которые вызывают в нас определенные чувства, выступают в качестве «представителей» этих переживаний. Когда в сознании возникает данный образ, то благодаря эмоциональной памяти вызываются соответствующие переживания. Поэтому у того, кто контролирует воображение, образы спонтанно не возникают. Тем самым он контролирует 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 ревнивые образы возникают чаще и влияют сильнее на его психическое состояние.

Тот, кто хочет управлять своими чувствами и поведением, своими потребностями, должен научиться контролировать свое воображение. Как этого достичь? Если вы с ходу начнете удерживать свою мысль, будете бороться с нею, то постепенно приобретете головную боль, и мысли вас победят. Когда к мудрецу пришел 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 определенном образе, сам его вызывал и, поскольку старался отбросить его, заражал этот образ все новой и новой энергией. А нужно было не бороться с определенным образом, а думать о другом. Бороться с образом — это все равно что стремиться потушить костер, пытаясь залить (231:) его керосином. Ученик не контролировал свое воображение. А когда получил задание обуздать его, то взялся за эту задачу не с того конца. Аналогично 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 обид, и это его приведет к вражде со своим окружением. Он станет настолько чувствительным к обиде, что как бы вы ни старались, вы все 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 нем немедленно всплывают ревнивые образы со всеми последствиями.

Воображение, которое нами не контролируется, можно квалифицировать как произвольное мышление, цели которого различны. Например, если я произвольно 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 мое 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 мое воображение начинает действовать, как капризный, своевольный ребенок, шутки и проделки которого приятны отцу. Но избалованный ребенок после этого с такой же легкостью может проделывать и неприятные шутки, раз к ним привык и у него сложилась дурная склонность как следствие полной бесконтрольности. Так же и наш ум в приятных мечтаниях привыкает к бесконтрольности. Мечтания превращаются в привычку, последствия которой нетрудно предвидеть.

Если представить на минуту, что мой ум с такой же легкостью и привычно будет воспроизводить ситуации обиды, ревнивые образы, то за этим последуют акты такого мышления, вроде обдумывания планов мести обидчикам или посрамления соперника, или еще хуже — мысли о том, как я накажу свою любимую за неверность. Отсюда нетрудно прийти к выводу, что мой вздорный ум приведет 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 все же есть, то стремился бы избавиться от

него.

## Черты патогенного мышления

1. Полная свобода воображения, (232:) мечтательность, отрыв от реальности. Эта непроизвольность воображения переносится на отрицательные образы, которые способствуют непроизвольным эмоциональным и инструментальным реакциям. Например, обдумывая обиду, человек невольно начинает предвосхищать наказание обидчиков и непроизвольно разрабатывает планы мести: представляет в воображении, какое возмездие должно настичь обидчиков. Аналогично протекает и воображение, связанное с другими чувствами, такими, как ущемленное достоинство, стыд, ревность. Поскольку эти эмоции причиняют страдание, то непроизвольно включаются механизмы защиты, в частности определенный вид мышления, целью которого является уменьшение этого страдания, переключение энергии эмоции в активность мышления, чаще всего агрессивного. Причем если агрессия направлена против других, против обидчика или человека, в глазах которого особенно остро чувствуется ущемленное достоинство, то мысли становятся агрессивными, т.е. содержание их связано с причинением неприятностей этим людям. Если же агрессия направлена против самого себя, то возникают угрызения совести, самоунижение. Обычно в этих случаях энергия мысли переключается на образы, связанные с наиболее ранними эмоциями, в которых происходило разрешение напряжения; чаще всего это жалобы, апеллирование к другим, иногда капризность.

Так как у человека отсутствует привычка контролировать и сдерживать такого рода мысли, поскольку он не знает об их вредоносности, 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 сосредоточивать внимание и соответственно мыслить о некоторых объективных предметах, что в некоторой степени сдерживает патогенное мышление, не дает ему свободы. Но стоит человеку оказаться наедине с собой, например, перед сном или в состоянии покоя, как патогенные мысли сразу же роем окутывают его сознание. 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 симптомы, то первое, что нужно сделать, это не позволять себе приятного воображения, а сдерживать его. Тогда легче будет сдерживать и неприятные мысли, контролировать патогенные акты мышления.

2. Поскольку каждый акт такого размышления и воображения сочетается с определенными 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 — еще более агрессивным, ревнивый превращается в патологического ревнивца, трусливый — в патологического труса (оттого, что, кроме реальных событий, он и сам постоянно пугает (233:) себя). То же происходит с человеком, который перемалывает в голове ситуации, в которых он, например, испытал стыд и унижение, в результате 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 акта мышления или припоминания, которое происходило перед этим или одновременно с переживанием.*

Например, мне очень неприятно вспомнить ситуацию, где я испытал стыд. Казалось бы, этот акт 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 момента, как возникает чувство стыда, немедленно включаются акты защитного мышления и воображения, приводящие к совершенно

другому результату: я получаю приятные переживания, представляя, как я поступлю или поступил бы в этой ситуации, и это представление в конце концов доводится до такой степени, что содержание ситуации 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 трансформации претерпевает его мысль, он был в состоянии обнаружить эти глубинные эмоции. Чаще всего оказывается, что он очень чувствителен к ним и болезненно реагирует на них.

Если бы каждый из нас имел возможность или научился выполнять акт прекращения мышления, исполнять стоп-реакцию, то он прекратил бы процесс научения, ведущий к закреплению актов патогенного мышления, порождаемых отрицательной эмоцией. Но это не решает проблемы, так как наказуемая 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 приеме контроля нашего ума мы применяем первую насильственную парадигму управления: наказание нежелательного акта мышления. Если же применять ненасильственную схему управления, то мы должны открыть путь течению мыслей, с помощью которого происходит ослабление неприятной эмоции. 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 (234:) специального обучения сделать трудно. Но если мы можем отстраниться, то и последующее заключительное переживание устраняется. Отсюда понятно, что:

3. Патогенное мышление характеризуется полным отсутствием рефлексии, т.е. способности рассмотреть себя и свое состояние со стороны. Для него характерна полная включенность в ситуацию даже после того, как она прошла или разрешилась определенным образом; если принять во внимание наше Я, то для патогенного мышления характерно полное слияние Я с образами, которые продуцируются в сознании. Эти образы заражаются энергией от нашего Я, приобретают исключительный «магнетизм», притягивают другие образы и образуют целые комплексы, насыщенные необыкновенной эмоциональной энергией. Эти комплексы приобретают особое значение и проявляют себя в том, что их актуализация в сознании вызывает чрезмерные, «ненормальные» реакции. Несмотря на то, что патогенное мышление причиняет страдания, оно, став стереотипным, привычным, сохраняется, как и всякая привычка.

4. Для патогенного мышления характерна тенденция лелеять в себе и сохранять эти образования: обиду, ревность, страх, стыд. Налицо полное отсутствие стремления отделаться от этих переживаний, непонимание того, что именно эта тенденция постепенно приводит к формированию патологии. Эта личностная особенность патогенного мышления обычно сочетается с полным невежеством и иногда неприятием принципов психогигиены.

Мы заметили, что достаточно человеку понять, что практика бесконтрольной фантазии чревата неприятными последствиями, как само это сознание усиливает способность к контролю мышления и воображения. Принципы гигиены внедряются в наше сознание и становятся элементами саногенного поведения, если мы их усвоили.

Ребенок тянет в рот все подряд, чтобы ощупать губами, языком и глубже воспринять предмет, проверить тактильно свои зрительные образы; в этом опыте он насыщает зрение богатством прикосновения и ощупывания. Но в определенном возрасте он узнает, что этого нельзя делать, так как это противоречит принципам гигиены, которой придерживаются родители. Поэтому подросший ребенок не допускает облизывания незнакомых предметов. Он усвоил саногенное поведение, точнее, саногенный запрет, так как его внешнее поведение было доступно восприятию окружающих и определенным образом понималось ими. Однако акты

мышления, противоречащие принципам психогигиены, не воспринимаются окружающими не только потому, что они трудно распознаваемы, но и еще потому, что взрослые не понимают патогенного характера этих актов. Когда гигиенист говорит, что условием здоровья является чистота окружения, чистота пищи, чистота мышления, то мало кто придает последнему требованию особое значение. Поэтому патогенное мышление, свойственное данной культуре, является естественным и развивается спонтанно. Действительно, (235:) если окружающие считают, что обида должна быть отомщена, то соответственно работают и мысли человека, даже если он их не выдает внешне в речи, обсуждая с близкими планы мести.

5. Следующей и главной особенностью патогенного мышления является неосознанность тех умственных операций, которые порождают эмоцию. Человек, не знающий, как порождается эмоция, не в состоянии ни понять, ни контролировать эти автоматизированные действия нашего ума. Поэтому он относится к эмоции как к реальности, которая не зависит от его души, порождается сама собой, и с ней он не в состоянии справиться. Тысячелетняя традиция считает эмоции самостоятельной сущностью, особой сферой нашей души и идет от платоновских представлений, сохраняясь по сегодняшний день не только в обычном 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 ситуации и не учитывающих индивидуальные особенности как самого носителя стереотипа, так и обстоятельств, относительно которых высказывается суждение. Этим стереотипам придается значение «объективных законов», над происхождением которых не задумываются. Патогенное мышление культурными стереотипами придает мышлению автоматический характер, в котором выводы не учитывают обстоятельств, 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 ребенку, 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 свое 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 результатом применения первой, насильственной парадигмы управления поведением других; в качестве желательного поведения выступает нечто, соответствующее стереотипу, а отсутствие такового должно обязательно приводить к наказанию.

Посмотри, читатель, какие черты этого мышления есть в тебе. Если ты убедился в том, что это плохие черты, то имеет смысл задуматься на. тем, чтобы устранить их в себе и овладеть с а но-генным мышлением, т. е. таким мышлением, которое способствует оздоровлению психики, снятию в ней внутренней напряженности, устранению застарелых обид, комплексов и многого другого. (236:)

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 признаем 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 эффективнее. Тревога всегда связана с ожиданием неприятных переживаний. Она — безобъектный страх. Поэтому в тревогу может перерасти ожидание как боли, обиды, так и зависти, стыда, неудачи и многих других эмоций. Если человек приобретает способность

управлять своими эмоциями, 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 эмоции, нужно овладеть методами саногенного, оздоравливающего мышления.

### Основные черты саногенного мышления

Прежде 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 определенная проблема, задача. Мышление включается с того момента, когда под влиянием потребности определяется цель и в определенной ситуации возникает препятствие к ее 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 задачи вроде «Из пункта А в пункт Б» или какую-либо другую, то мышление как раз должно выработать тот порядок действий, который приведет к желаемому результату. В данном случае цель этого мышления определяется и нашей потребностью, и ситуацией, задачей.

Но когда мы решаем проблемы 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 реального 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 (237:) «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 ситуацией с целью не обижаться на других или не ревновать жену. Но, все 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 ситуаций, в которых происходили определенные события жизни, позволяет «проигрывать» их в голове. Тот, кто часто «проигрывает» в голове ситуацию 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 ситуацию стресса бесчисленное множество раз, вводит себя в состояние хронического стресса, разрушающего организм.

Саногенное же мышление угащает «отрицательный заряд», заключенный в воспоминаниях о ситуациях, в которых человек переживал страдание. Оно освобождает образы от этого заряда и тем самым снимает напряженность, вызываемую им.

Это происходит за счет использования эффекта угащения, когда ситуации, бывшие в прошлом очень неприятными, «проигрываются» в воображении в состоянии покоя и отстранения. В результате возрастает терпимость к ситуациям, 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 ситуации, 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 ситуации. С одной стороны, способность Я полностью срастаться с ними и заряжать энергией и активностью, когда требуется эффективная деятельность, полное погружение в деятельность, в общение, в творчество, в результате чего исчезает все, кроме предмета деятельности. Эта сосредоточенность и погруженность приводят к повышению эффективности и устраняет побочные эмоции, вносящие помеху в деятельность. А с другой стороны, наше Я характеризуется отделением от ситуаций и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием. Эта особенность мышления проявляется в рефлексии (238:) или интроспекции, в которой наше Я делает объектом рассмотрения именно сами образы и эмоциональные реакции 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 объектом умственного наблюдения со стороны.

Если мне удастся рассмотреть самого себя обижающимся, представить внутреннюю структуру обиды, которая возникла в конкретной ситуации, то постепенно переживание обиды исчезает. Это наблюдение со стороны и проигрывание ситуации 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 реагирует в воображении на оскорбления. Я ему предложил подробно записывать в тетради ситуации, 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 принес 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 ситуациям 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 реагировать и стал быстро забывать. Тот же самый результат был получен, когда я предложил ревнивцу творчески и художественно описать свои ревнические образы. Вначале это его трогало и было «трудно писать», но потом он вошел 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 обстоятельства и образы, которые ее вызывают, а на то, как она «устроена», и, естественно, происходит ее устранение из сознания.

Во-вторых, при саногенном мышлении интроспекция, или размышление, направленное внутрь самого себя, осуществляется на фоне глубокого внутреннего покоя, в результате чего субъект (239:) воспроизводит, «проигрывает» ситуации стресса, пережитые ранее, на фоне релаксации (расслабления). Такого рода мышление создает угасающий эффект. Образы, насыщенные аффектом, как мы показали ранее, постепенно освобождаются от эмоционального содержания, и воспроизведение их в сознании не вызывает реакции стресса.

Когда мы на фоне покоя воспроизводим стрессовую ситуацию, происходит приспособление к подобным ситуациям, так что когда они повторяются, то острые и сильные чувства уже не возникают.

Наиболее трудным является достижение покоя и мира в момент размышления над эмоциональными ситуациями. Нужно научиться приводить себя в состояние покоя и мира путем тренировки в релаксации и методами медитации. Полезно вспомнить какую-либо жизненную

ситуацию, когда вам было мирно и спокойно, ничего не хотелось и было полное безразличие к настоящему и будущему, представить ее 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 приобретет 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 контролируются. Так, размышление об обиде предусматривает знание того, как устроена обида, какова ее структура. Такого рода самонаблюдение невозможно без знания основ психологии чувств и психологии личности. Чтобы думать о том, как устроена моя обида, мое тщеславие, мой стыд и мой страх, надо прежде всего знать, как вообще устроены эти психологические реальности. 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 объектов размышления. Тот, кто знает, как устроена его обида, может сделать ее объектом интроспекции и саногенного мышления. Тот, кто не знает этого, потерпит неудачу, так как будет воспроизводить в своем 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-четвертых, овладение саногенным мышлением предусматривает расширение кругозора, внутренней культуры, которое прежде всего состоит в понимании истоков происхождения стереотипов, программ культурного поведения, истории культуры, (240:) 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 концентрации внимания на объектах размышления. Процесс интроспекции невозможен, если наше внимание «плавает», рассеивается и не может сосредоточиться на умственных объектах интроспекции. Поэтому формирование саногенного мышления имеет своей предпосылкой концентрацию внимания.

Для развития способности концентрации внимания полезны упражнения, практикуемые йогой на стадии пратьяхары. Способности концентрировать и вызывать необходимые образы достигаются практикой визуализации объектов, как реальных, 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 идентификации с конкретным восприятием, и если это повторяется достаточно часто в состоянии покоя, то в результате у вас постепенно и неуклонно вырабатывается способность представлять отчетливо то, что хотите и чего перед вами нет. Эта выработанная сила представления оказывается необходимым условием эффективности саногенного мышления.

Чем яснее и отчетливее вы представляете конкретную ситуацию, которую хотите размыслить, чем она ближе к реальности, тем эффективнее осуществляется процесс угашения. Однако в этом есть и опасность. Человек, слабо владеющий своими эмоциями и потребностями, при отчетливом представлении тех или иных образов может сильно вовлекаться в эту ситуа-

цию и получить патогенные результаты. Если он размышляет над обидой или оскорблением, то ясность представления вместо угашения приведет к подкреплению и фиксации представляемых образов и их аффективному насыщению. Мне не раз приходилось видеть молодых людей, увлеченных йогой и практикующих пратьяхару, которые вместо пользы получили невроз. Это понятно, потому что сила представления может самым незначительным импульсам, идущим из бессознательного, придавать энергию, свойственную реальному восприятию объекта. Слабое чувство вины, например, мы довольно часто испытываем при любой неловкости или неудобстве, которые нечаянно причиняем другим. Однако оно может усилиться вплоть до симптомов невроза, если к этому (241:) присоединяется еще и сила специально 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 существенными, 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 произвольно ваш образ с неприятным переживанием.

В каждом переживании можно найти его структурные элементы, и знание их позволяет правильно совершать акты саногенного мышления. Поэтому каждому из нас, ставшему на путь самосовершенствования, необходимо самостоятельно и углубленно изучать психологию личности.

Процесс саногенного мышления может осуществляться в одиночестве, в состоянии релаксации. Но это не значит, что обдумывание своих внутренних проблем должно осуществляться только на фоне релаксации. 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 процессе обдумывания.*

Если вы научились не обижаться, то это не может не оказать определенного влияния на ваше общение. Обидчивый человек всегда в одиночестве, так как никому не хочется испытывать лишней 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 определенная область самосовершенствования. И этому искусству тоже надо учиться.

### **Значение общения в самовоспитании**

Подросток, в отличие от младшего школьника, включен в более широкий круг общения. У юноши или девушки этот круг еще шире. Еще 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, эмоциональные барьеры к общению не проходят бесследно. Они приводят к деформации личности, интроверсии, которая, в свою очередь, увеличивает трудности общения. (242:)

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 определенное состояние партнера, нравится ему что-то или нет, хочет он этого или нет, думает ли он об этом или нет, по неуловимым признакам. Эта способность, сходная с эмпатией, приобретает только в опыте, а не прямо через знание. Об этой способности можно сказать, что это — знание, превратившее-

еся 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 формированию многих черт поведения и характера. Поэтому решение задач воспитания и самовоспитания невозможно без учета социально-психологических закономерностей общения.

Мы всегда предвидим поведение другого человека и формируем определенные ожидания того, как он будет поступать в конкретной ситуации. Формирование 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 процессе 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 реагирую 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), мое поведение определяется еще 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. (243:)

Все 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 реагирования 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 пришел друг, то мое поведение будет различным, считает ли он меня хлебосольным хозяином или скупердям.

Точно так же мое 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 свое 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. Все будет определяться равнодействующей от моих интенций и моей реакции на ожидание 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 эффективнее, чем больше мы их уважаем и любим. Согласие — великий стимул движения вперед, несогласие же — тормоз. Правда, человек может отделать 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 эмоциями и воображением, умеем мыслить саногенно. Тот, кто может конструировать мир, наполненный воображаемыми лицами, оказывающими нашему «фантазеру» поддержку, в конечном счете может стать в некотором смысле независимым от своего социального окружения. Еще 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 создает изолированную систему смыслов и значений, непонятных для других людей и не разделяемых ими?

Сила воображения полезна, если она дополняет влияние (244:) внешнего мира, опирается на него. Полная же потеря эмоциональных контактов и связей с социальным окружением ведет к болезни, так как человек — социальное 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 результативность 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 ее развитости в большой степени определяет эффективность межличностного взаимодействия. Отработка техники общения, кроме упражнений, предусматривает знание о структуре общения.

В процессе 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 объектом своего внимания, познания. Совершенствование общения необходимо именно потому, что большая часть конфликтов порождается в общении с близкими, коллегами, незнакомыми людьми, с которыми мы вынуждены вступить в контакт.

Поскольку большинство фундаментальных 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 конфликтам 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, заключенный в этом единичном акте общения, может быть различным. Может быть, студент интересуется погодой в связи с завтрашним культпоходом? Или он хочет просто заговорить 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? Неизвестно, 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 (245:) общение. В любом случае ваши предположения о мотивах общения будут более правильными, 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 ситуациями, и поэтому их описать трудно, разве что можно классифицировать, а этого недостаточно. Еще 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 фундаментальных потребностей ограничено, их несколько, и если их знать, то можно достичь понимания.

Можно говорить о достигающем, или доминирующем, 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 напряженность и страх перед неизвестностью; вступая в контакт, мы обнаруживаем свои неповторимые качества, можем казаться 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 ориентирована на успех. Лежащая в основе большинства ее устремлений потребность в достижениях вовлекает личность в общение, чтобы усилия 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 реакции сравнения настоящих и прошлых результатов какой-либо деятельности. Это сравнение вызывает приятные переживания, представляющие собой реминисценцию тех одобрений, наград за успех, которые мы имели еще 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 приобрел способность быть чувствительным к малейшей успешности, и не нужно удивляться тому, что иногда успех радует меня больше, чем само общение. (246:)

Ситуации неудачи мне легче переживать в общении, так как мои товарищи будут разделять те приемы психической защиты, которые свойственны мне. Например, мы можем дружно осудить тот ученый совет, который воздержался в присуждении мне ученой степени на основе представленной работы. Из этого примера вытекает, что общение выполняет еще и защитные функции. Однако все зависит от того, с кем я общаюсь. Переживание неудачи может стать невыносимым, если мне будет заметно, что мои друзья очень плохо скрывают злорадство, порожденное 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 захочется 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 активное влияние на образ мыс-

лей, поведение, вкусы, установки другого человека. Если под нашим влиянием происходит изменение ситуации или поведения другого человека в желательном для нас направлении, то мы бываем удовлетворены. Одновременно с этим другой рассматривает нас в качестве человека, который берет 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 установки 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 придется с ним все время соглашаться, иначе будет конфликт. Если же мы оба стремимся к доминированию, то возможность разрешения конфликта, 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 (247:) доказать другим вчера, то мотивацией его поведения является именно стремление к доминированию.

Потребность в доминировании при недостатке способностей для подлинного 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 реализацию 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. Неконтролируемая потребность в доминировании деформирует общение, придавая ему односторонний характер.

Потребность в *аффилиации* проявляется в общении ради самого общения, ради поддержания теплых отношений, устранения дискомфорта 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 общепитии он бродит из комнаты в комнату, разговаривая о чем угодно, лишь бы общаться. Возможно, что он спрашивает прогноз погоды на завтра, чтобы просто поговорить. У студентов с сильной потребностью в аффилиации успеваемость иногда бывает ниже не потому, что у них меньше способностей к наукам, а потому, что они не могут самостоятельно организовать самообучение.

Потребность в *безопасности*, снятии напряжения, тревоги проявляется в том, что мы общаемся ради снижения страха, тревоги или внутреннего конфликта. Даже совсем незнакомые люди становятся более общительными в ситуации тревожного ожидания. В этих условиях, если вас спросят, каков прогноз погоды на завтра, то вероятнее всего мотивом общения будет желание снизить тревогу и напряженность. Если же каждый раз такое снижение напряжения происходит эффективно, то может сформироваться 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 актуализирует 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 (248:) нашей неповторимости, уникальности, необычности. Эта потребность зарождается еще в младенческом возрасте, когда мать обращается с ребенком как с единственным и неповторимым существом. Жажда быть неповторимым порождает стремление в общении с другими увидеть себя как единственное в своем роде для них существо. Вполне возможно, что, спрашивая, который сейчас час, ваш собеседник попытается перевести разговор на то, ка-

ковы его последние успехи в спорте или учебе. Тогда мотивом общения является именно потребность быть оригинальным, единственным. Если вы это поймете, то можете доставить вашему собеседнику несколько приятных минут, оставить в нем глубокие и теплые 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 своем успехе. Если же предмет разговора вам незнаком, в некоторых случаях достаточно просто внимательно слушать. Чтобы огорчить человека, достаточно просто отказаться его выслушать или, более того, усомниться в достигнутом, включить его в ситуацию неблагоприятного для него социального сравнения.

Человек стремится быть индивидуальностью, и для этого ему приходится сопротивляться нивелирующему влиянию культуры, которая каждого из нас относит к определенной категории людей с готовыми программами реагирования на категоризированные ситуации, возникающие в жизни. Это сопротивление, становясь привычным, и составляет основу потребности быть индивидуальностью, а иногда толкает к эксцентричным поступкам ради того, чтобы быть «не как все».

Желание быть индивидуальностью всегда связано с восприятием самого себя глазами других, не более. Знающий это не будет шокирован тем, что с ним общаются как с человеком определенной 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 чем-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 ее. 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 недостает этой информации. Приняв его помощь, вы доставите ему глубокое удовлетворение, а отказавшись, произведете впечатление человека с огромным самомнением. А может быть, он сам нуждается в помощи? Он слышал о вас и (249:) 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 ситуациях, возникающих в течение жизни, постепенно формирует 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 объекты 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 неудовлетворенным и даже будет терять смысл своей жизни, если вокруг него не будет страждущих и неполноценных, нуждающихся в помощи. Я был знаком с семьей, которую сотрясали конфликты до тех пор, пока муж основательно не заболел. Это дало возможность жене самореализовать себя в уходе и заботе, так как в ней была гипертрофирована потребность в оказании помощи другим. Когда же ее муж был абсолютно 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. Познать 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 определенной, нужной в данный момент информации, 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 семьянином 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 всем, 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 фундаментальные потребности. Тот, кто накапливает эрудицию ради общения, поступает неразумно, так как знания прежде всего нужны для дела, а не для общения. Знание, не включенное в дело, остается мертвым знанием. Ум эрудита (250:) превращается в кладезь мертвых знаний, отягощающих его голову и препятствующих эффективной деятельности.

Потребность в *красоте* также может мотивировать общение. Восприятие красоты музыки, художественного произведения, красоты окружающего нас мира дает 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 остается 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, дезорганизуящие общение**

Чем сложнее деятельность, тем труднее осознание и точная постановка ее цели. В общении наши цели чаще всего выражены недостаточно отчетливо. Точно так же мы имеем недостаточно ясные представления о целях общения другого человека, особенно если он и сам их плохо осознает. Поэтому одним из главных факторов, дезорганизуящих общение, является неопределенность его целей.

Первым актом в развитии общения является приписывание другому тех или иных целей общения, принятие или отвергание его целей, а также формирование собственных целей. Если этот процесс происходит неадекватно, неправильно, то общение дезорганизуется. Чего я хочу? Него он или она от меня хочет? Каким должен быть общий результат общения? От постановки этих вопросов, от ясного ответа на них зависит эффективность общения. Например, мы хотим позаниматься вместе, готовясь к очередному уроку. В данном случае цель общения отчетливо обозначена: мы должны, скажем, выполнить задание по программе или помочь друг другу в запоминании материала. Во многих же других ситуациях цели не определены отчетливо и не задаются ситуацией. Тогда строятся предположения о целях, которые или должны быть специально 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 дезорганизуется. Если у обоих учеников, которые захотели вместе позаниматься, обнаруживается преобладание мотивации доминирования, то несомненно порождается конфликт, 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 эффективность (251:) общения зависит от того, в какой мере вступающие в него в состоянии правильно приписывать друг другу его мотивы

и проверять правильность своих предположений.

Если все идет гладко, то мы не задумываемся о мотивах общения. Если же возникают препятствия и конфликты, мы невольно начинаем задумываться о мотивах другого, проверяем предположения о них и корректируем собственные ожидания и поведение. Следует иметь в виду, что *неадекватное приписывание мотивов партнеру дезорганизует общение*. Если я думаю, что мой партнер по общению хочет оказать мне помощь, а на самом деле он стремится лишь показать свою эрудицию или превосходство, то напряженность и неудовлетворенность в общении мне быстро покажут, что я ошибаюсь в приписывании этих альтруистических мотивов моему партнеру. Мне придется или изменить свою мотивацию и принять его стремление к самоутверждению, или вовсе отказаться от общения. Если же я не смогу этого сделать, то возникнут конфликт и напряженность. Поэтому *отсутствие гибкости мотивов, их жесткая фиксация вызывают дезорганизацию общения*.

Следующим фактором, вызывающим дезорганизацию общения, является неадекватная техника общения. Этот предмет требует детального рассмотрения.

### Отработка техники общения

Любая потребность, возбуждаясь, вызывает работу воображения, ведет к активизации деятельности, включающей технику удовлетворения этой потребности. Так, достижение цели, вызванной потребностью в престиже, включает определенную 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 партнера 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 придется похвалить доклад. Все, 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 автоматически в ответ улыбнется, так как именно так научился реагировать на улыбку другого человека. Поэтому искусство общения состоит как раз в том, чтобы *непринужденно вызывать в другом действия, поддерживающие общение*. (252:)

Нарушение этого правила встречается слишком часто, чтобы на это не обратить внимания. Когда мы предписываем другому, что делать, явно или скрыто, то изнанкой 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 утонченное 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 вовлеченный в разговор, скажет какую-либо глупость, от которой ему будет стыдно. Если женщина говорит мужу: «Ты не любишь меня, потому что тебя и ласки не дождешься!» — то поведение мужа будет программироваться по-разному, в зависимости от того, что обычно следовало за такого рода высказываниями: или длительное обиженное молчание, или сцена ревности. Это опять насильственная схема управления. Женщине даже и в голову не пришло самой на мгновение стать ласковой, чтобы получить желаемый ответ. Ни одному животному не приходит в голову применять парадигму насилия для вовлечения другого члена сообщества, например, в игру. Самой невоспитанной дворняжке не придет в голову угрозами вовлекать другую в игру, поскольку она бессознательно, инстинк-

тивно придерживается ненасильственной парадигмы управления поведением других членов своего сообщества.

Техника вовлечения другого в общение будет различной в зависимости от того, какая потребность актуализируется в данной ситуации, какие образы возникают в сознании партнера по общению.

Каждая потребность имеет свою специфическую *технику удовлетворения*. Она вырабатывается большей частью бессознательно в повседневном общении и может быть адекватной или неадекватной, эффективной или неэффективной. Она способствует удовлетворению потребностей, вызвавших необходимость общения.

С того момента как мы делаем объектом наблюдения собственную технику удовлетворения потребности, т.е. на первый взгляд неуловимые нюансы нашего общения, мы достигаем более глубокого понимания самого себя и создаем благоприятные условия управления и контроля своей потребности. Надо анализировать свои влечения для того, чтобы ими управлять. Надо установить изъяны в технике удовлетворения потребности, которые подчас вызывают обескураженность и напряженность.

Главным путем 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 привыкли предполагать, а потом обязательно проверять правильность наших предположений относительно (253:) поведения людей, то в нас постепенно развиваются интуиция, предвидение, происхождение которых невозможно рационально объяснить.

Одним из факторов, дезорганизующих общение, является *навязывание другому неестественных и не вытекающих из ситуации ожиданий*. Если вы хотите участия со стороны другого и одновременно демонстрируете свою силу, агрессивность, непримиримость и жесткость, 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 нем действительно нуждаетесь, и это способствует возникновению в нем действий и переживаний участия, заботы и покровительства. Если же вы демонстрируете силу и умение, показываете, что все можете, то это, наоборот, способствует со стороны другого появлению реакций, направленных на поиск у вас помощи и заботы; если же окажется, что вы не можете оказать помощи, то вы разочаруете партнера, который будет уязвлен 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 счете ведет к нарушению динамики общения, разочарованию партнера, обиде и неудовлетворенности.

Таким образом, искусственно разыгрываемая роль неминуемо приведет к конфликту, если теряется 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 эмоционального 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 социального 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 тенденция 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 со-

вершенствовать технику общения. Поэтому единственно правильным путем совершенствования техники общения в этом случае является полная поглощенность общением, его целями и мотивами, реагирование не на воображаемые признаки поведения другого, а на реально осуществляемые действия партнера. (254:)

Однако в жизни все сложнее. Наше общение дезорганизуется прошлым неблагоприятным опытом общения не меньше, чем ошибками, которые мы допускаем в данный момент. Если определенные ситуации и общение с той или иной категорией людей в прошлом сопровождались неприятными переживаниями, то когда мы снова оказываемся в такого рода ситуациях, мы ощущаем напряженность безотносительно к тому, что представляет эта ситуация в данный момент. Возникают эмоциональные барьеры, препятствующие общению, иногда просто делающие его невозможным. Так, ситуация оценивания человеком может порождать тревогу и напряженность, и это проявляется в полной мере на экзаменах или в любой другой обстановке, в которой мы себя рассматриваем как объект оценивания.

Совершенствование техники общения не может происходить в уме. Оно требует практики. Однако те эмоциональные барьеры, которые мешают становлению искусства общения, должны быть устранены путем аутотренинга. Напрасно было бы отрабатывать хорошие манеры в поведении или внимательность к другому, если вы чувствуете свою малоценность или чрезмерно застенчивы.

Сердцевиной развития техники общения является способность к управлению собственными эмоциями. В основе эмоциональных барьеров и других сил, дезорганизирующих наше поведение в отношении к другим, являются те эмоции, которые возникают в общении. Зависть, тщеславие, гордость, вспыхнув в процессе общения, когда мы непроизвольно совершаем акты социального сравнения себя с другими или с партнером, немедленно вызывают эмоции и состояния, которые не разделяются другим или, наоборот, передаются путем заражения, что может привести к совершенно неожиданным результатам. Гордясь, мы можем индуцировать в партнере зависть и соответственно скрытую агрессию против себя, и наоборот, завидуя другим, поддерживаем злорадство или тщеславие в партнере, которые нас еще больше шокируют и обескураживают, в то время как мы ждем сочувствия по поводу того, что у нас хуже, чем у другого.

Если в процессе общения усиливаются стыд или чувство вины, то включаются защитные действия или агрессии, или бегства, которые в конечном счете не улучшают общения и не разрешают проблемы. Ведь тогда уход из ситуации или избегание ситуаций, связанных с эмоциональными барьерами общения, также не могут устранить трудности, так как такого рода барьеры имеют тенденцию генерализоваться, обобщаться, переноситься на новые и новые ситуации. Эта генерализация происходит вследствие действия патогенного мышления, ведущего к отрицательному самоподкреплению образов травмирующих ситуаций.

Все сказанное является основанием для выведения основных правил совершенствования самоанализа и техники общения.

Правило 1. Любой акт общения следует рассматривать с точки зрения ответа на вопрос, какого рода потребности находят удовлетворение в этом общении. Какие мотивы его поддерживают (255:) и придают ему смысл? Именно с этой точки зрения следует анализировать 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 контроль потребностей не снижает наслаждения от их удовлетворения.

Правило 3. Ясно и отчетливо определяй цели общения, как свои, так и партнера. 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 реальными признаками поведения партнера, отказывайся от данного предположения и выдвигай другое. Мотивация общения гибка и изменяется не только от ситуации, но и в зависимости от личности человека, которого ты вовлекаешь в общение. Не повторяй ошибки

глупой кокетки, которая в любой ситуации 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, совершай те действия, которые у партнера вызывают желательные для тебя реакции. Твои действия должны быть стимулом к действиям твоего партнера.

Правило 7. Стремись быть естественным и не принимай на себя роль, которую трудно исполнить. Для этого надо быть правдивым не только перед партнером, 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 партнера, что приводит к отчуждению людей. Поэтому партнеры должны соответствовать целям и задачам общения и иметь желание к такому общению. Это правило предусматривает применение второй, ненасильственной парадигмы управления общением, поведением другого.

Сформулированные правила многочисленны, но это не (256:) препятствует их применению, поскольку они применяются не одновременно. Правила 2, 5, 8, 9 не относятся к конкретной ситуации, 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 понять неудачу, установив, какое правило нарушено. Это уже кое-чего стоит.

## **Организация самовоспитания**

Важно уяснить закономерности формирования тех или иных личностных качеств. Но не менее важно уметь правильно организовать свою жизнь, чтобы с наименьшими усилиями могли использоваться эти закономерности. Приводим наиболее важные рекомендации.

### **Постановка целей самовоспитания**

Важно отчетливо уяснить для себя, какие черты характера должны быть выработаны в первую очередь. Выработанные черты должны быть органически связаны между собой. Например, меры оздоровления должны сказываться на работоспособности и тем самым формировать оптимистическую установку на трудовую деятельность.

Чтобы дополнительно 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 скорректировать наши представления о самом себе, которые искажаются под влиянием защитных механизмов психики. Суждения других могут помочь заметить и устранить эти искажения. При этом можно задаться вопросами к самому себе. Действительно ли вы таковы, каким кажетесь 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 подчинен? Какой схемы управления придерживаетесь по отношению к жене, мужу, детям, родственни-

кам? Если в одних случаях вы применяете первую парадигму, то почему вторую к другим, например к начальству?

Умеете ли вы в общении создавать у партнера переживание его значимости и нужности? Соответствуют ли ваши мнения о себе действительности? Верно ли, что вы не склонны к самоутверждению за счет 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 (257:) жизнеописанием замечательных людей, уделявших много внимания проблеме самовоспитания.

### **Найди наставника**

«Если есть ученик, учитель найдется»,— говорят на Востоке. В этом изречении заключен глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Кто же хочет учиться, найдет учителя. Человек — существо социальное, общественное. Личность формируется в процессе 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 формирование нашего Я. Причем это влияние тем больше, чем значимей для нас эти люди. Значимый, компетентный человек может оказать огромное влияние. Он становится наставником. Поэтому в реализации 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 эффективным.

### **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 ее реализации. Ведь даже сегодня человек, бегущий по бульвару трусцой, вызывает порой недоуменные взгляды. Поддержка членов семьи и добрых знакомых особенно эффективна, если они ознакомлены 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 благотворным и простым делом является организация группы по физической культуре. Однако при этом не обязательно стремиться стать чемпионами 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 противопоставлен в работе над собой. Он часто оказывает губительное действие на эмоциональный фон деятельности по самосовершенствованию. Каждый (258:) 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 нем 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 еще не может делать так, как я. Радуюсь, если у кого-то лучше, чем у меня, учусь у них».

Если вы превзошли других в чем-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 самомнения.

## Самообязательство

В соответствии с выработанными целями самосовершенствования нужно принять обязательство. Оно должно быть посильным 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 зафиксировано в программе самовоспитания с указанием приблизительных сроков выполнения. Если с вашей программой знакомы близкие, товарищи или наставник, то это создает мощный стимул к ее 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 насилие над самим собой. Поэтому человек, постоянно пользующийся самоприказом, вырабатывает в себе не какие-то новые черты, а только одну: способность эффективного 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 ситуации 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 «подсластить пилюлю».

Задача состоит в том, чтобы соединить желания с нужным, необходимым и полезным. Человек, который с удовольствием (259:) делает зарядку или бежит 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 результатов в спорте путем 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 делать зарядку. Поэтому самоприказ — частный метод, который должен применяться ограниченно.

Применяя, самоприказ, следует иметь в виду, что вы пользуетесь первой, насильственной парадигмой управления самим собой. Это может быть только тактическим приемом, 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 нее 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 самоконтроль 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 пузырем, 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 специальные стимулы.

## Стимулы-орудия

Наша память подчиняется нашим целям и потребностям, которые возбуждаются в данный момент. Увлеченные 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 привел в движение вашу память о предстоящей лекции. Поэтому, чтобы такое не повторялось, приходится выработать такую систему стимулов, которая напоминала бы не только о предстоящих делах, но и о правилах саморегуляции и принципах самовоспитания. Для этого лучше (260:) 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 ручкой 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 реакций, воспоминания, но и для создания предрасположения к определенным психическим состояниям, например к состоянию покоя и мира, состоянию отрешенности и отстранения от стимулов, готовности погружения в деятельность, в состояние вдохновения. Эти знаки-образы следует сочетать с соответствующими состояниями в воображении или с реальными состояниями, которые иногда возникают. Создание такого образа проходит два этапа: первое — отыскание образа из прошлого опыта, второе — усиление этого образа путем подкрепления его переживанием реальных 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. Все зависит от того, в какой ситуации вы испытали состояние необыкновенного

подъема. Вспомните эту ситуацию, постарайтесь воспроизвести ее в представлении как можно подробнее, вплоть до мельчайших деталей, и постарайтесь восстановить также и переживания, имевшие место в тот момент. Если это повторится несколько раз, то потом (261:) заметите, что после воспроизведения этой ситуации вы быстрее входите в работу и быстрее появляется вдохновение. Хочется предупредить, что на этот раз нужно не вызывать вдохновение, а просто погружаться как можно полнее в работу, вдохновение же само придет. Итак, вспомните ситуацию, в которой вы испытывали необыкновенный прилив вдохновения. Представьте ее отчетливо, обозначьте кратким словом. И потом в нужный момент представьте эту ситуацию 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. Аналогично следует разрабатывать стимулы, вызывающие успокоение, снимающие напряженность и тревогу.

Выработка такого рода стимулов-орудий, позволяющих управлять психическими состояниями, облегчает вхождение в работу, прекращает импульсы к нежелательному действию, тормозит неуместную в данный момент потребность, облегчает психическую саморегуляцию.

### **Еще 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 чем думали. Если было что-то хорошее, то мы стали лучше, если плохое, то хуже. Нужно так организовать нашу жизнь, чтобы радости способствовали самосовершенствованию. Так, вспомним пример с учеником, сбежавшим 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 акта 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 эмоции*. Каждый шаг в достижении цели должен быть не только доступным, но и приятным, любое действие должно быть связано с предвкушением удовольствия, которое действительно наступает после его исполнения. Напомню еще 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 (262:) читателю, что в самовоспитании обращение неприятностей в пользу не менее важно, чем правильное использование радостей. При ближайшем рассмотрении большая часть неприятностей и страданий является продуктом 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 ее причин, отказ от самооправдания имеют серьезное воспитывающее значение.

Механизм воздействия страдания на человека достаточно сложен. Если какое-либо поведение, образ ситуации 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 деятельно-

стью 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 тенденциями, 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 дает представление о себе как носителе готовых схем, которые мы накладываем на поведение других и жестко его программируем. В состоянии обиды мы приобретаем опыт принимать других в их реальности 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 реагирую на обиды, которые сам же наносу, 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 (263:) обидел другого. Через переживание зависти могу обнаружить степень своего тщеславия и гордости и в особенности те пункты социального сравнения, к которым я особенно чувствителен. Переживание фрустрации дает мне представление о развитости моих конкретных потребностей и того, в какой степени я являюсь придатком, рабом своих желаний. Мои эмоции за других, обида за близкого, стыд за жену, или мужа, или детей, за свою профессию указывают на степень моей идентификации с близкими, на проницаемость моего Я.

Хочу обратить внимание читателя на то, что реальное переживание эмоции ничему не учит, кроме того, что создает защитное поведение: не обижай, не делай того, что стыдно и что вызовет чувство вины, старайся преодолеть зависть путем самосовершенствования, не делай этого, потому что будет страшно. Самое большее, что делает переживаемая эмоция, — это то, что она крепче вплетает вас в ткань культуры и жестче внедряет в душу программы культурного поведения. Простое переживание эмоции не ведет к самопознанию и самосовершенствованию по пути индивидуации, оно ведет по пути закрепления культурного шаблона, запечатления в вас типовой личности. Не более. Это сделает вас хорошим роботом, автоматом.

Самопознание происходит не в процессе переживания эмоции, а при размышлении в результате переживания. Если человек мыслит при этом патогенно, то эти эмоции не являются толчком к самопознанию. Если же человек размышляет над своими эмоциями саногенно, то не только происходит самопознание, но и возрастает способность к управлению эмоциональной жизнью, способность контролировать умственную активность, порождающую эмоцию. Именно в этом смысле мы говорим об извлечении пользы из переживания эмоций обиды, вины, стыда, страха, зависти, тщеславия и гордости.

## **О результатах деятельности**

Любая деятельность направлена на достижение определенной, заранее поставленной цели. Поглощенность целью пробуждает силы, организует знание, повышает чувствительность к информации, необходимой для реализации 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 работой. Он может быть полностью поглощен вознаграждением, а не содержанием своей работы.

Мотивы такой деятельности «привязывают» человека не к процессу, а только к результатам 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 (264:) степени достигнутая цель удовлетворит его ожидания, связанные с многочисленными мотивами, среди которых, правда, нет мотивов самого процесса труда.

Такого рода отчуждение от реального 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, ориентированного 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 распространенный 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 все, что для этого надо, что уничтожило 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 поглощен ее плодами и деньгами и не могу получить радость от того, что делаю. В этом повинно не общество, не капитализм и не социализм, а я сам, находящийся во власти культурных стереотипов и извращенных мотивов моего труда, над которыми мне не нашлось времени поразмыслить саногенно.

*Сколько мотивов деятельности, столько и оснований для опасений!* Страх, тревога, беспокойство снижают эффективность как учебной, так и практической деятельности. Привязанность к результатам труда делает вовсе невозможным творческий труд. Поэтому *для достижения полной поглощенности самим процессом деятельности необходимо внутренне отказать от ожидания таких ее результатов, как повышение престижа, получение вознаграждения, оценки со стороны других.* Этот отказ способствует пробуждению высших психических сил человека, его таланта и способностей. Поэтому стремись к непривязанности к «параллельным» результатам своего труда! Тогда минуты вдохновения будут возникать чаще.

## **Подведение итогов самосовершенствования**

Любая деятельность регулируется и управляется благодаря обратной связи. (265:) Если «внутренние» результаты самовоспитания растут, то усиливается мотивация деятельности.

Усиление стремления, желания самосовершенствования — одно из наилучших желаний человека. Оно лежит в основе потребности в самореализации, т. е. разворачивании скрытых в человеке возможностей. Кто я есть? Каково мое назначение? На что я способен? Вот вопросы, ответ на которые может быть получен в практической работе самосовершенствования. Многие психологи считают потребность в самореализации одной из ведущих в иерархии потребностей человека.

Проверка результатов своей работы создает сильное положительное эмоциональное переживание и стимулирует деятельность самосовершенствования. Если человек узнал, что в

данный момент уровень его способностей выше, чем в прошлом, черты его характера изменились в благоприятную сторону, его самочувствие лучше, работа выполняется быстрее, точнее и эффективнее, чем вчера, если в какое-то время преобладает оптимистическое настроение и нет тревоги и напряженности при мысли о том, что предстоит какое-либо ответственное дело, и если в напряженной обстановке он может действовать спокойно, осмотрительно и уверенно, если опасности не пугают, а рассматриваются как вызов и человек с интересом идет навстречу им как к испытанию на прочность, используя их как упражнения по самосовершенствованию, предъявляемые жизнью, то все это не только повышает уровень мироощущения, но и дает новый импульс к самосовершенствованию. Поэтому для успеха самовоспитания необходимо *регистрировать свои результаты*. 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 серьезного стремления к самосовершенствованию.

Следует при этом иметь в виду, что сам психолог является продуктом культуры, в которую вы и он вплетены, и он тоже подвержен жесткому 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 реальности.

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 (266:) 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: путем самостоятельного исполнения действия, которое получает положительное подкрепление или самоподкрепление, и путем наблюдения моделей желательного поведения, путем подражания образцу. Когда мы слышим чье-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, путем наблюдения определенных моделей мышления и решения умственных задач мы обучаемся мышлению о внешнем. Аналогично происходит и научение мышлению о внутреннем, которое вызывается эмоциями стыда, обиды, зависти, успехом, гордостью и другими переживаниями. Думаю, что я не ошибусь, сказав, что основы саногенного мышления мы можем усвоить путем подражания образцу. Точно так же путем наблюдения образцов образуется и патогенное мышление. Усвоение культурных стереотипов, как полезных, так и вредных, происходит в общем не на собственном опыте, а путем наблюдения соответствующих моделей поведения и мышления.

Наблюдаемое поведение, которому можно обучаться, может быть представлено в виде реального 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 отчетливо представляет это поведение. С помощью тщательно отработанных экспериментов установлено, что научение наблюдаемому поведению происходит эффективнее, если это поведение

подкрепляется положительно. Если же оно подвергается наказанию, то процесс становления этого поведения в наблюдателе тормозится. Причем эффективность научения наблюдаемому поведению определяется тем, в какой степени наблюдатель идентифицирует себя с героем. Не нужно быть особо проницательным читателем, чтобы понять, что идентификация 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. (267:)

Аналогично происходит научение и моделям умственного поведения, которое мы для удобства именуем мышлением. Если ученик и учитель одновременно будут представлять эмоциогенную ситуацию и размышлять над нею, 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 этой эмоции думать*. Способы моделирования эмоциогенных ситуаций 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 автоматически, и тем самым приобретает способность представлять и делать объектом созерцания когнитивную структуру этой эмоции. Здесь особое значение приобретает психологическое знание о строении эмоций.

Ниже мы приведем 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, объем 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 нее, культивируя защитно-агрессивное мышление.

Я вернулся 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 ее желаний. Она отказывается вносить свой посильный вклад в нашу общую жизнь. Ведет 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 придется эту самостоятельность тебе предоставить. Я ей откажу в поездке на теплоходе. Просто скажу, что путевка стоит денег и их нужно заработать. Если ты еще 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 придется воздержаться от материальной помощи, если она вздумает все-таки продолжать себя так вести и в особенности вздумает выходить замуж за этого субъекта.

Стоп! (268:)

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 по-

мнить 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 все 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 желает определять свои цели, приспосабливается к ожиданиям других, например к желаниям этого парня.

Итак, представим отчетливо, как должна была вести себя моя дочь, чтобы меня не обидеть? Если вообразить все это, то окажется, что ни одна нормальная дочь не в состоянии соответствовать этим требованиям, если ей позвонит ее парень.

Но было бы глупым считать, что я обиделся на нее только потому, что ее поведение отклоняется от моих ожиданий. Наверное, здесь что-то еще 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 ее эротическое поведение, его ласки. Значит, ревность.

Но почему я должен ее ревновать? Ведь она ведет себя, как и все девушки в 16 лет, легкомысленно. Вот это-то меня и раздражает. Ведь этот парень может воспользоваться ее легкомыслием, совратить, сделать меня дедом. Это ужасно.

А так ли это ужасно? Когда-то она начнет заниматься сексом. Это естественно. Почему я не должен этому радоваться? Если я ее люблю, то ее 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 вел себя на ее месте? Мне вспоминается то, что я делал, когда первый раз влюбился. Кажется, я вел себя несколько 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, преодолеть патриархальный подход на деле труднее, чем его просто провозглашать. Значит, я должен спокойно относиться к тому, что она сама определяет, что для нее хорошо, что плохо. Быть в этом парнем ей хорошо, лучше, чем получить похвалу за хорошо выполненную уборку квартиры. Вот она так себя и ведет.

Но она может раньше времени заняться сексом. Это плохо, так как может (269:) привести к непредвиденным последствиям, например он сделает ее сексуально зависимой и бросит — и она будет страдать. Мне будет мучительно обидно за нее. Или сделает беременной. Представляю выражение лица моей жены, когда она узнает, что ее дочь беременна!

Почему я подумал о сексуальной зависимости? Зависимость появляется, когда желания сильны, а объект их удовлетворения непостоянен или неустойчив. Но если этот парень ее любит? Наверное, он сам от нее 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 с этим парнем, который, кажется, года на три старше, будет полезным для ее сексуального развития. Ведь нет ничего плохого в том, что она приобретет сильную и здоровую сексуальность. Известно, что она не врождена, а является следствием благоприятного эротического опыта. Ведь если этого опыта нет, например у недотроги, которую никто никогда не гладил, не ласкал, то откуда у нее появится влечение, когда эта недотрога выйдет замуж? Недавно я читал книгу, в которой автор

утверждает, что для нормального полового развития девочке 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 все правильно. А каково, если ты станешь бабушкой 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 еще не закончила свои десять классов. А в современной средней школе неодобрительно относятся к беременности учениц, хотя и старшеклассниц. Притом как на это посмотрит общественность?

Он женится на ней, это очевидно. Любит, наверное. Придется ему жениться, так как в противном случае можно завести уголовное дело за соращение несовершеннолетней. Боже мой, о чем я думаю! Не думал, 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 рождает. Помню, моя жена мне однажды сказала, что самое лучшее время в ее жизни было, когда дочери было год-полтора. «Жаль, что такое не повторится», — сказала она тогда. Вот и повторится, если дочь родит ребенка от этого парня. Даже хорошо, что он на ней не женится. (270:) Дочь будет зависимой, останется дома, и ее 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 придется 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! Никогда 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, все-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 ее, маленькую, к матери, так как дочь всегда предпочитала ее, а когда плакала в отсутствие жены и я хотел ее успокоить, она зло кричала: «Не хочу тебя, папка! Хочу маму!» А тут ревность к этому парню. Значит, ревность... Но это еще не все. 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 обижаюсь на нее. Прихожу в ужас, что бы я наделал и как обидел бы ее, 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 чем-то виновата, нужно ли обязательно обижать? Вот сейчас хотят поставить 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 чем задача саногенного мышления, которому я обучаюсь.

Видимо, и это еще не все. Мое чувство, раздражение и гнев были защитой не только от обиды, а еще от чего-то другого. Подумаем.

Ведь поведение дочери, которая не выполняет своих домашних обязанностей и убегает на

свидание с большой вероятностью сексуальных контактов и беременности до брака, является отклонением от ожиданий общества, от общепринятого 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 еще воспитывает других, призывает к нравственности!»

Значит, стыд за дочь. А кто сказал, что она должна быть уважаемой девочкой? Почему о ней не может случиться то, что вызовет стыд? Ведь я или мать не можем вместо нее жить и заниматься любовью. Она сама должна делать это, как она умеет и научится. Плохо, что мы ее 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. (271:)

Стыд за самих себя, за семью. Но с этим нетрудно справиться, если принимать 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 ее еще не знаю, то нет места для обиды или стыда. Нет необходимости ее прощать.

Если я покажу, что обиделся на нее, то только с одной целью — чтобы вызвать в ней чувство вины перед нами. Мы такие хорошие, а она такая плохая. Чувство вины, конечно, заставит ее быть более уважаемой, и даже, может быть, она станет врать, чтобы сохранить свое лицо в наших глазах. Но это, наверное, ни к чему. Я ее не буду спрашивать и требовать каких-либо объяснений.

Мое 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 повторяли биологию» Сейчас это называется повторением биологии или занятием биологией... Конечно, то, что было у нее, имеет какое-то отношение к биологии, если рассматривать это как имитацию репродуктивного поведения. Губы у нее припухли. В лице очарование. Вспомнил, что у ее матери было такое же лицо после свидания со мной. Наверное...

Врет. Надо бы обидеться, поскольку дочь мне прямо в глаза врет. Но пусть врет. Это меня не беспокоит и не оскорбляет. Подумаем о противоположном. Предположим, что она не будет лгать и понесет 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 живем». Интересно, каким должно быть при этом мое выражение лица, если учесть пуританизм ее матери?

Но я знаю мою дочь. Она — умница. Она никогда так не будет ломать нас своей правдивостью, стоеросовой откровенностью. Она прекрасно понимает, что в этом случае мы с ее 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 соберет обоих за столом вечером, после чая, и скажет «У меня будет ребенок» или что-нибудь другое. Ведь один и тот же смысл можно выразить многими приемами, вроде: «У меня уже третий месяц нет менструаций, мама, отчего бы это?»

Будет, конечно, надежнее организовать ей встречу с нашей знакомой, чтобы та ее научила, как лучше поступить в ее ситуации. Помню, она говорила, что чаще всего добрачная беременность происходит не от распущенности, а от невежества и неумения, за которые приходится расплачиваться.

Все это промелькнуло в голове довольно быстро. Я позвал дочь: «Ольга, поставь чай. Попьем чаю. Мама сегодня придет поздно». Эти мысли меня успокоили, и мне самому было любопытно, что я даже словом не намекнул, что несколько минут тому назад был на нее очень зол и собирался наговорить ей кучу неприятностей. (272:)

## 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.

Первой реакцией человека, обнаружившего рассогласование своих ожиданий с реальностью, является эмоция обиды. Это нетрудно увидеть из текста. Поскольку это состояние обиды неприятно, оно стимулирует защитные психические реакции, в данном случае агрессивные мысли, сопровождающиеся переживанием гнева и раздражения. Однако ученик не дает ходу этим защитным действиям и прекращает их движение путем стоп-реакций.

Так как размышляющий знает строение обиды, т.е. те шаблоны автоматических умственных действий, которые порождают эту эмоцию, то он концентрирует свое внимание на своих ожиданиях, программирующих поведение дочери, и размышляет об их происхождении и содержании. Обнаруживается их оторванность от реальности и насыщенность культурными стереотипами, стимулирующими шаблонные реакции без учета индивидуальности дочери. Представив, как должна вести себя дочь в точном соответствии с ожиданиями отца, размышляющий приходит к выводу о нереальности этих ожиданий, что, естественно, побуждает к их корректировке в направлении повышения чувства реальности.

Сосредоточение внимания на когнитивной структуре ожиданий требует развития способности к интроспекции. Такая направленность внимания вовнутрь 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 ее существенный элемент. Размышление о ревности переводит внимание отца на проблемы секса, относительно 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 акта принятия дочери такой, какая она есть.

Осуществление этого акта — довольно трудная задача, включающая в себя наличие способности преодоления магической установки, вытекающей из идентификации себя с дочерью. Это принятие другого должно происходить на фоне идентификации себя с дочерью, а не отделения ее от себя, отказа от нее. Этот акт включает в себя преодоление противоречия, конфликта между принятием ее плохой и признанием ее своей дочерью, частицей самого себя. Этот конфликт ослабляется, а не устраняется путем (273:) отстранения, рассмотрения, рефлексирования по поводу конфликта.

Если бы размышляющему не удалось справиться с этой задачей принятия дочери такой, какая она есть, то следовало бы ожидать две реакции: а) стремление переделать ее и соответственно наказывать до тех пор, пока не будет устранено нежелательное поведение (применение первой парадигмы управления), или б) отказаться от нее, отделить ее от себя, не считать дочь подобной себе. Если бы он остановился на втором варианте, то, по-видимому, ему пришлось бы признать себя «плохим отцом», что ведет уже к другим путям решения проблемы.

Размышление о последствиях сексуального поведения дочери позволяет выделить две альтернативы: положительную и отрицательную, нежелательную. Однако обдумывание постепенно размывает грани между этими альтернативами, 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 жесткому подавлению индивидуальности дочерей. Мужчины-отцы терпимо относятся к тому, что их сыновья раньше, чем дочери, вступают в половые отношения, потому что «они не беременеют, пусть приобретают опыт». Но они нетерпимы к аналогичному поведению дочерей. Нашему отцу удается размыть этот в общем-то архаический стереотип. Наибо-

лее эффективным в этом размышлении является обращение к недостаточно удовлетворенному родительскому чувству, отцовскому и материнскому поведению как техникам удовлетворения родительских потребностей.

Далее размышление снова обращается к ревности, которая интерпретируется в контексте атавизмов Эдипова комплекса «наоборот». Это приводит к дальнейшему отстранению от обиды как ревности, которую отец считает неприемлемым чувством по отношению к дочери; притом в ее поведении он перестает находить признаки того, что дочь его меньше любит в ситуации появления «этого прыщавого оболтуса».

Следующим важным актом обдумывания своей эмоции является размышление над последствиями действий, вызываемых защитным поведением, в данном случае актами агрессии против дочери, которые вызревают в состоянии обиды. Расширение сознания за пределы переживания данной эмоции приводит к новой ступени отстранения от эмоции обиды, что позволяет увидеть ее 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 ведет к положительным результатам в управлении поведением дочери. В данном случае размышляющий резко отстраняется от (274:) 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 запечатленную ранее и поставленную «на автомат» насильственную парадигму управления, точнее самоуправления. Он чувствует, что она работает в нем 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 акт принятия себя и своей семьи такими, какие они есть. Этот акт 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 конфликте. Однако этот конфликт ослабляется и даже полностью устраняется путем отстранения, можно сказать, отделения Я от этих образов, которые несовместимы, конфликтны. Эти две системы контрастирующих образов, освобождаясь от психической энергии, лишаясь ее, 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 ее является наше "Я и, в-третьих, что отстранение от образа представляет собой акт 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 — идентифицирующим 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. Читателю трудно понять, что это расщепление возможно только в том случае, когда конфликт между ними неразрешим 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 акт принятия дочери такой, какая она есть, то он вынужден отделять от себя обиду, которая представляет собой конфликт между «мое» и Я, и в результате этого акта он облегчает процесс коммуникации между обеими инстанциями. Эта тренировка делает коммуникацию гибкой, поскольку отец принимает не только дочь, но и себя, признавая «плохим отцом».

Этот акт избавляет (275:) его от симптомов, когда ему пришлось слышать «голоса», которые обвиняли бы его в том, что он «плохой отец» и что «твоя дочь — шлюха!».

Можно считать, что в процессе саногенного мышления человек воспроизводит самостоятельно и произвольно те умственные операции, которые, будучи непроизвольными и автоматическими, создавали симптомы или глубокого невроза, или слуховых галлюцинаций. Тот факт, что умственные операции проигрываются, избавляет человека от того, что они будут осуществляться принудительно в целях защиты Я от конфликта. «Идущего судьба ведет, 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 активности. Однако продолжим рассмотрение материала 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 признает, что «это ни к чему», что управление поведением любимых путем 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 ведет 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 мое поведение не совпадает с ожиданиями других относительно моего поведения. Поэтому тот, кто становится менее обидчив, постепенно уменьшает свою эмоциональную реакцию и на ситуации, 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.

Все предыдущее облегчает отношение автора к тому, что его дочь врет. 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 (276:) размышления не знал тех основных операций, которые порождают эту эмоцию: нереалистические ожидания, автоматическое включение культурных стереотипов, несоответствие этих ожиданий реальному поведению того, на кого обижаются, стремление не принимать другого таким, каков он есть, и реакция на рассогласование этих когнитивных структур. Обиду можно рассматривать также как эмоцию, вызываемую особым рода когнитивным диссонансом, который большей частью не осознается человеком, а он переживает лишь результат. Причем 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. Причем каждая черта может рассматриваться как самостоятельная психическая функциональная система, связанная с другими и взаимодействующая с ними.

Саногенное мышление имеет целью контролировать работу этой функциональной системы путем интроспекции, делающей работу этого психического образования сознательной. Осознание облегчается тем, что мы знаем то, как оно будет работать, и можем это воспринимать, следить за актами, совершающимися автоматически. Далее саногенное мышление состоит в изживании архаических проявлений магического сознания, направленных к тому, чтобы жестко программировать поведение тех, с кем мы идентифицируемся. Этот процесс за-

вершается включением другого в структуру реальности, что осуществляется принятием другого таким, каков он есть, состоит в понимании его поведения, мотивов и признания их уместности, адекватности. Все это делается возможным благодаря осознанию Я, т.е. отделению Я от актов работы души, что лишает энергии отделенную 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 этой эмоции всегда предшествуют стереотипные автоматические умственные действия, которые весьма незначительно варьируют в зависимости от ситуаций и отношений к другим. Это приведет его к убеждению в том, что он обижается почти одинаково на разные обиды. Он найдет, что реагирует одинаково по качеству на то, что кто-то не сдержал обещание, что кто-то его не уважает, высказал о нем неожиданно плохое мнение, не отдал деньги, которые обещал вернуть быстро, и многое другое. Качество обиды расцветивается оттенками, которые не изменяют композицию и суть картины. Если мы вспоминаем обиды детства, то нам кажется, что эти ситуации не должны бы вызывать обиды, и мы (277:) 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, незрелая реакция на ситуации, 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 становится 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 эмоции

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 реакции, 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 реакций. 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 ее сила ослабевает. Поэтому эмоцию нужно проигрывать, выражать вовне. В этом случае всегда наступает момент, когда мы в состоянии контролировать прохождение эмоции. Поэтому я могу рекомендовать обидевшемуся — обижаться, стыдящемуся — стыдиться, ревнующему — ревновать, боящемуся — бояться.

Эмоции всегда возникают в отношениях между людьми. Даже если в данный момент, например, когда нам стыдно, нас никто не видит. Ведь другие люди имеются в виду. По крайней мере другие, как правило, значимые, ранее воспринимали мое 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, аккумулятивирована в стыде. Поэтому они всегда выражались вовне, чтобы дать определенное удовлетворение этим другим. Если на замечание матери я реагировал стыдом, покраснением кожных покровов лица, то реакция матери быстро прекращалась, так как она была удовлетворена этим. «Мой ребенок нормален. Он стыдится, и в дальнейшем не будет этого делать!» — думала она. Еще 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 результата от того, чем они меня обижали, если имели целью оби-

дочь меня. Если бы я не обижался на явно (278:) отклоняющееся поведение родителей, то они стали бы подозревать серьезную болезнь, связанную с врожденным бесчувствием. Не только родители, но и дети воспитывают родителей. Если ребенок 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 придется плакать оттого, что его начинают бить. Если же ребенок и в этом случае не выражает эмоций, то дело доходит до истязаний и пыток. Я помню, что мой друг, которого часто били, признался мне еще в детстве: «Как только меня мама тронет, я начинаю так кричать, вопить, что они все не рады. Поэтому мама меня не бьет. Я плачу громко и жалобно!»—завершил он свое бесхитрое признание в постижении практической психологии.

Проигрывание эмоции не только усиливает возможности ее контроля, но и оказывает воздействие на других, с которыми эта эмоция связана. Однако эффект проигрывания не кончается на этом. Акты сознательного моделирования эмоции способствуют познанию этой эмоции. Если я проигрываю обиду и хочу даже представить ее в своем символическом поведении, то не только сам понимаю ее лучше, но и обидчик постигает структуру моей обиды, и это может вызвать в нем чувство вины, блокирующее его поведение, вызывающее у меня обиду. Когда наш автор размышления об обиде хотел сказать дочери, почему он обиделся на нее, то это способствовало бы возникновению чувства вины у дочери. Однако эту обиду он проиграл в уме, и далее уже не было необходимости выражать ее вовне, так как она угасла.

Проигрывание эмоции имеет социальное 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 отсчета, 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 жестко программируется культурными стереотипами, хотя он и должен продолжать поддерживать эти стереотипы. Именно способность отделить 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 жесткое программирование (279:) поведения стереотипами культуры. Поэтому если личность не дополнена развитой индивидуальностью, то она отличается от пчелы не качественно, а только степенью сложности программ, детерминирующих ее поведение. В ней не используется тот дар, который имеет человек, дар свободы воли, хотя он может думать, что он его использует.

Проигрывание эмоции обиды может завершиться полной ликвидацией этой эмоции, если приведет к чрезвычайно эффективному приему, акту прощения обидчика. Умение искренне и от чистого сердца простить обидчика, независимо от того, был он прав или не прав, является самым важным актом 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 акте прощения именно когда другой виновен, когда он намеренно нанес обиду и не испытывает чувства вины, но индивидуальность жертвы проявляет себя в акте прощения.

## **Размышление о страхе смерти**

Страх приобретает различные облики. Страх смерти представляет собой один из видов ин-

дуцированного 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, ее 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 ее сущности. Но поскольку смерть как термин, символ, свидетельствующий о прекращении определенной формы жизни, в обществе сакрализуется, или табуируется, то размышление о сущности смерти не дает представления о сущности страха смерти. Она в лучшем случае дает 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. (280:)

Применение насильственной парадигмы управления поведением других неминуемо ведет к разработке способов, приемов 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 определенным 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 чем 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 придется расплачиваться мучениями в загробном мире. Если бы страх смерти был достаточно сильным, то не было бы необходимости формулировать такое требование, нарушение которого является тягчайшим грехом.

С момента появления государства способы смерти всегда сопровождалась мучительством, утонченными 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, раздавливания, переломов и других стимулов эмоции боли. Публичные казни всегда имели целью усилить эффект управления путем устрашения. 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. Неопределенность всегда является могучим стимулом повышения тревоги и страха, если ситуация насыщена угрозой.

Поэтому тиранические режимы всегда стремились к усилению неопределенности как условий, которые должны вести к смертной казни, так и самого исполнения ее.

Процесс символизации смерти осуществляется не только усилиями государства, но и средствами массовой коммуникации, (281:) печати, телевидения, кино и художественной литературы. Индуцированный страх смерти возникает вследствие того, что наблюдаемое поведение, ведущее к смерти, или *танатическое* поведение, поведенческий облик смерти, всегда сопровождается переживаниями страха тех, кто его воспринимает. Ребенок, 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 определенным подкреплением. Страх других перед обликом смерти способствует ее 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 процессе ее 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 создает удушье, вызывающее немедленно наибольшее, почти смертельное страдание. При ближайшем рассмотрении оказывается, что это страдание удушья вызывается блокировкой дыхательных действий, поддержкой активности дыхательных мышц и ощущений, сопровождающих дыхание, а не самой гипоксией. Последняя, наоборот, способствует возникновению эйфорического состояния, которое часто становится опасным для водолазов или летчиков. Поэтому предвосхищение удушья тесно связано со страхом смерти, поскольку большей частью смерть, как правило, возникает вследствие удушья тканей организма. Мы привели пример суммации страха удушья со страхом смерти. Точно так же и страх ожидаемой фрустрации любой потребности суммируется со страхом смерти.

Лишение пищи вызывает страдание, и ожидание этого страдания порождает страх. Питание неразрывно связано с жизнью, (282:) 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 социогенные потребности, и лишение общения не может не вызывать страха, который тоже может наслаиваться на страх смерти, поскольку смерть прерывает возможности общения. Попытки компенсации этого путем похоронных ритуалов и ухода за могилой недостаточно эффективны, чтобы устранить страх.

Выдающийся русский философ Н. Н. Федоров в своей «Философии общего дела» предлагает пути преодоления страха смерти посредством культа мертвых, 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 эффективным путем к освоению человеком чувства бессмертия является усвоение принципов саногенного размышления над смертью и восхождение к индивидуальности, что невозможно без освобождения от страха смерти, который тысячелетиями культивировался государством и церковью, склонными управлять поведением людей через первую парадигму управления, с которой читатель познакомился ранее. Однако вернемся 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 насладиться поеданием пищи; тот, кто ориентирован на сексуальные наслаждения, содрогается при мысли о том, что он их будет лишен; 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 отдается сопернику; родитель с ужасом представляет, что о его ребенке будет некому заботиться и его потребность в родительском поведении, ориентированном на заботу и (283:) покровительство, не будет удовлетворена. Страдание, вызванное лишением удовлетворения и радости, полностью приписывается смерти и интегрируется в ее символизацию. Поскольку смерть — наивысшее страдание, то и будущие страдания 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, удушье, страх, дезинтеграция представляют собой стимулы, которые вызывают страдание сами по себе. Но поскольку в процессе 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 автоматически вызывают ожидания, связанные с возбуждением самых различных отрицательных эмоций. Если к этому еще 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 мертвого тела может вызывать чувство неполноценности или обиды, что с ним могут обращаться неподобающим образом, и так далее. Этим объясняется потребность в детальной разработке ритуалов ухода за мертвым телом и похорон и исключительная чувствительность человека к нарушениям этих ритуалов.

Страх перед удушьем приписывается состоянию смерти, так как в результате смерти прекращается дыхание. В Упанишадах смерть рассматривается как прекращение движения праны в человеческом теле и потеря дыхания. Страх удушья связывается с состоянием смерти и составляет значительную компоненту страха смерти. Это очевидно из того, что с того момента, как йог начинает контролировать дыхание и может длительно задерживать его, не испытывая эмоции удушья, поскольку он приобрел способность в совершенстве управлять дыхательными мышцами, у него возникает чувство бессмертия, которое является противоположной эмоцией страха смерти. Тем самым приобретает новое качество существования, необычное для обыденного человека и его сознания.

Следующим источником страха смерти является индуцированное страдание. Идентифика-

ция с другим позволяет испытывать любовь, радование радостью другого человека, объекта любви. Восприятие радости вызывает в наблюдателе радость, если объект восприятия любим. Но вместе с возможностями испытывать индуцированные положительные эмоции идентификация порождает и возможности переживать отрицательные эмоции, если объект (284:) 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 оттого, что мы приписываем другому чувства, которые испытываем сами. Поведение человека в процессе смерти, агония, прекращение дыхания, которые происходят уже после потери сознания, и умирающий эти состояния не может переживать, воспринимаются наблюдателем, вызывают в нем переживания, страдание и даже боль и символизируются идеей смерти.

Танатическое поведение человека как объект восприятия насыщено аффектом и не может не способствовать усилению страха смерти. Этому способствуют средства массовой коммуникации, кино, телевидение. Описание явлений смерти в художественной литературе, в которой страх самого художника становится источником его вдохновения, поскольку он в описании склонен отреагировать 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 путем. Если художественное воспитание при таком чтении проблематично, то очевиден вред, который мы имеем от чтения подобной литературы, в процессе которого происходит научение страху смерти.

Механизм такого научения понятен. Поскольку в процессе восприятия художественного произведения читатель идентифицирует себя с каким-либо из героев, то последствия этой идентификации проявляются в индуцированных страданиях, которые испытывает герой, и заражают читателя. В художественных произведениях смерть достаточно часто становится предметом художественного описания, и это способствует формированию у читателя страха смерти. Даже талантливые писатели, такие, как, например, В. Набоков в своем 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 все это произведение представляет собой не что иное, как художественное отреагирование аффекта, порожденного страхом смерти у самого автора. Итак, *символизация смерти порождает страх смерти.* (285:)

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 идентификации 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 приемами саногенного мышления, связанными с составляющими страха смерти. Для того чтобы уменьшить страх от фрустрации потребностей, нужно овладеть приемами размышления о своих потребностях, в особенности витальных и социогенных. Для устранения страдания от страха ожидания стыда, вины, отвращения потребуются развитие способности к саногенному размышлению об этих эмоциях. То же потребуются 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 эмоциями и переживаниями, которые причиняют нам беспокойство. Влияние знания собственной души оказывается достаточно сильным для воздействия на ее состояния.

Обыденная жизнь ведет 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 отдаемся своим чувствам определенным образом, сочетая этот процесс с интроспекцией.

Тот, кто нашел в себе силы дочитать эту книгу до конца, приобрел 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 операций строится их переживание, то не можете сказать, что вы этого не видели, и поэтому незаметно приобретаете власть над эмоциями и обретае путь овладения собой. Если это так, то вы не зря тратили время на чтение этой книги и я не зря ее написал.