

---

---

**С. Н. Тидор  
Н. А. Изотова**

---



**ОТ САМОПОЗНАНИЯ  
К ИЗМЕНЕНИЮ:  
СДЕЛАЙ СЕБЯ  
СИЛЬНЕЕ**

УДК 159.98  
ББК 88.52  
Т 39

*Рецензенты:*

заведующий кафедрой социальной психологии  
Карельской государственной педагогической академии,  
кандидат психологических наук, доцент  
*Ю. И. Мельник*

доцент кафедры педагогики и психологии  
Петрозаводского государственного университета,  
кандидат психологических наук  
*Т. М. Акинина*

**Тидор С. Н., Изотова Н. А.**  
**Т39** От самопознания к изменению: сделай себя сильнее. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургской академии управления и экономики, 2011. — 216 с.; илл.  
ISBN 978-5-94047-238-4

Книга адресована всем, кто стремится достичь большего успеха в деловой сфере и полнее раскрыть свой человеческий потенциал. Авторы в доступной форме излагают концепции современной психологии, позволяющие каждому глубже осознать свою природу и понять собственные особенности. Монография включает практические методики работы над собой, которые помогают эффективно преодолевать типичные внутренние конфликты личности.

Издание предназначено для студентов и аспирантов вузов, молодых специалистов и всех, кто интересуется вопросами личностного роста в современном мире.

УДК 159.98  
ББК 88.52

ISBN 978-5-94047-238-4

© Тидор С. Н., Изотова Н. А., 2011  
© СПбАУЭ, 2011

## ОТ АВТОРОВ

Содружество авторов данной книги возникло в процессе многолетней совместной работы. Один из нас, С. Н. Тидор, много лет совмещает лекционную деятельность в высшей школе с практикой тренингов и консультаций разных категорий людей, сотрудников и руководителей различных организаций и предприятий. Другой автор, Н. А. Изотова, относится к тем, кто проявляет устойчивый интерес к новейшим знаниям в области психологии и использует их в своей практической деятельности, занимая должность директора Петрозаводского филиала Санкт-Петербургской академии управления и экономики.

Замысел книги был подсказан откровенными признаниями студентов и выпускников филиала Академии во время доверительных бесед о проблемах их карьерного роста и развития. Многие из собеседников говорили о том, что часто переживают внутреннее чувство тупика или кризиса в жизни. Изучение внутренних конфликтов и кризисов развития личности, а также способов их преодоления стало для нас лейтмотивом совместной работы над книгой.

Именно поэтому данное издание адресовано тем, кто стремится преодолеть свои внутренние ограничения, нежелательные черты и негативные склонности в отношении к себе, к миру и сделать себя сильной и эффективной личностью в обществе.

Особенность данной книги заключается в том, что мы излагаем не только наиболее важные для самопознания «сгустки» знаний

о внутренних конфликтах человека и кризисах его роста, но и предлагаем читателю *инструменты работы над собой*. Вдумчивое использование этих практических методов позволит достичь положительных изменений в самом себе и определить на их основе реальные перспективы своего будущего. А кто из нас не хочет стать более эффективной личностью и позитивно влиять на свою судьбу?

## ВВЕДЕНИЕ

*Раскованность и уверенность в себе —  
стартовое преимущество эффективных людей*

Данная книга задумана тандемом авторов с разным опытом профессиональной деятельности, чтобы полнее соединить теорию с практикой или, как говорили восточные мудрецы, *сократить путь от знания к умению*.

Сквозную нить ее содержания составляет разговор о конфликтах и кризисах, сопровождающих жизни каждого человека с раннего детства. В свете понятий современной науки синергетики их следует рассматривать как естественные явления, благодаря которым происходит развитие человека и становление его личности.

Первую часть книги составляют базовые сведения о развитии психики человека и формирования основных центров регуляции. Особое внимание уделяется условиям возникновения ранних невротических тенденций в психике ребенка, оставляющих глубокий след в структуре личности взрослого человека, определяющих его отношение к себе и к миру. В ней рассматриваются истоки и последствия трех синдромов одного из базовых детских неврозов, связанного с дефицитом потребности в защищенности или безопасности, всесторонне изученных К. Хорни — *беспомощности, враждебности и изолированности* детей.

В ряде разделов первой части книги прослеживается связь детских аномалий развития со свойствами темперамента и характера,

а также выявляются типичные деформации самооценки как индикатора социального самочувствия личности и ее обобщенное отношение к себе, или «Я-концепция». По ходу изложения основных блоков системы личности как многоуровневой системы даются рекомендации по поводу устойчивых негативов в структуре сознания.

Особое место в книге занимают идеи К. Г. Юнга о некоторых врожденных особенностях психики человека, имеющих общую природу и получившие название архетипы, влияние которых обнаруживает себя в сценариях поведения каждого из нас.

Отталкиваясь от тезиса о том, что кризис выступает фактором роста, вниманию читателя предложена оригинальная теория Э. Эриксона. В этой теории каждый из восьми возрастов неминуемо связан с кризисом и возможностью негативных наслоений при выходе из него. Данная теория находит свое подтверждение в свете кардинальных положений синергетики как науке о саморазвитии сложных систем, к числу которых относится и человек.

*Содержание первой части книги составляет объем знаний, с помощью которого читатель может точнее понять причины личностных проблем, уходящих корнями в наше детство. Эти психологические знания могут стать основой практической работы над собой при использовании инструментального материала второй части книги.*

Вторая часть книги посвящена практическим технологиям, с помощью которых человек может изменять себя, становится более сильной личностью и утверждать новый стиль жизни. Подбор методик осуществлялся на основе принципа «от простого к сложному». Все методики предлагаются для самостоятельной работы читателя над собой и базируются на принципах междисциплинарной практической науки, получившей внешне сложное название «нейролингвистическое программирование», или НЛП. Эта инструментальная наука продуктивно использует скрытые закономерности мозга и сознания человека при формировании позитивных программ поведения, действий и мышления.

*Вместе с тем ряд методик может найти применение для поиска выхода предприятий из кризиса, поскольку их универсальность, основанная на общих системных принципах, позволяет методам НЛП моделировать базовые механизмы функционирования и развития органических структур и находить новые точки роста вне зависимости от специфики конкретного предприятия или учреждения.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Развитие может быть там, где есть ресурс  
для преодоления неизбежных кризисов  
и конфликтов. Чтобы стать маститым  
капитаном, надо победить себя и не один шторм*

**В**се живое в мире подобно реке, знающей в своем потоке быстрыны и омуты, пороги и заводи с почти стоячей водой. А после грозы природа переживает обновление и покой.

Иными словами, всякое развитие знает линейные и скачкообразные фазы, которые перемежаются конфликтами и кризисами или сочетанием эволюции и революции. Отдельная человеческая жизнь, так же как жизнь общества в историческом срезе, неизменно наполнена постоянными конфликтами и кризисами, преодолевая которые, она мужает и растет. Уповать на то, что можно построить аркадскую идиллию в жизни общества или даже отдельного человека без противоречий, конфликтов и кризисов, бессмысленно и утопично. Однако движение к такому состоянию представляет собой медленно восходящую бесконечную спираль человеческого прогресса, порой переживающей сползание к примитивным уровням, которые особенно заметны в период кризисов при переходе с одного этапа развития на другой. В свете этих знаний надо не бояться конфликтов и кризисов, а учиться их позитивно преодолевать. Опытный моряк учитывает возможность шторма, собираясь в даль-

нее плавание, даже если на море полный штиль и погода не сулит резких перемен.

Поскольку в данном разделе мы обратимся к интересным работам Карен Хорни, хотим предварить разговор с читателем важным для нас тезисом, высказанным этим ученым. Его можно рассматривать как сквозную нить всех суждений и общего замысла нашей книги. К. Хорни утверждает: «Чем больше мы участвуем в своих конфликтах и ищем собственные решения, тем большей внутренней свободой и силой мы обладаем». И это действительно так, *ибо без внутренней свободы не может быть сильной личности.*

Человек вобрал все закономерности внешнего мира, представляющего собой единый и целостный поток. Он является одновременно частью и миниатюрой этой вибрирующей субстанции. Подобно тому, как в геологических отложениях Земли мы видим немало слоев, в которых застыли прошлые эпохи, в человеческой психике «свернулись» многие уровни всех форм и механизмов адаптации живого вещества к условиям нашей планеты.

Становление человека как вида обернулось тем, что эмбриональное развитие каждого индивида в материнской утробе с непреклонной закономерностью сжато повторяет все предыдущие стадии эволюции живого. На этот процесс природа затратила миллионы лет.

В бессознательных пластах психики человека спрессовались и актуализируются целые комплексы врожденных механизмов поведения и наследственные предрасположенности к целесообразным реакциям на важные факторы экологии многих видов организмов, находящихся на более ранних ступенях эволюционной спирали (от реакции зрачка на свет до сложных инстинктов).

Именно в глубинах вертикального строя психической реальности человека можно выявить ряд противоречий и кризисов, возникающий на всех стадиях его жизненного цикла. В его личности диалектически переплетаются факторы наследственности и наследия как опыта бесчисленных поколений и культур, порождая многие преходящие и затяжные дисгармонии и противоречия в процессе формирования целостного и многоуровневого единства или системы «Я».

Коллизии, возникающие во внутреннем пространстве человеческого сознания, преломляют, как многогранная призма, его

отношение с миром. Известен тезис о том, что проигравший самому себе идет мстить миру и множит зло вокруг себя, и наоборот, сумевший победить себя умножает меру добра за пределами себя. *И в руках одного огонь служит благу и согревает кров, а в руках его антипода служит злу и этот кров уничтожает.* Вот почему мы начнем наш разговор с конфликтов в себе, ибо «каждый день я выхожу на бой с самим собой», а Декарт позволил себе сказать, что за всю жизнь знал лишь несколько минут подлинной радости — она возникала, когда он обретал власть над собой.

# Глава 1

## КОНФЛИКТЫ ДЕТСТВА — ШЛЕЙФ ВЗРОСЛОСТИ

*И новые паруса треплет сильный ветер,  
брызгами волн проверяя их на прочность*

### БАЗОВЫЕ КОНФЛИКТЫ В ЕДИНСТВЕ «МАТЬ — ДИТЯ»

**В**се таинства — в начале. Поэтому мы поведем наш разговор о внутренних конфликтах человека от первого крика новорожденного, чтобы в последующих размышлениях попытаться понять, почему мы много кричим друг на друга при детях, на них и без них. И совершенно не внимаем мудрости, что крик — признак слабости, а позитивный смысл имеет только в первые минуты рождения человека. С момента рождения до самой смерти человек пребывает в состоянии, которое можно уподобить сейсмически неустойчивому горному массиву. В нем постоянно то просыпаются, то затухают бесчисленные вулканы, образуются трещины и ущелья, оставляя беспокойной и подвижной все его формы. В этом массиве происходит рождение одних и разрушение других вершин и хребтов.

С нашим многослойным сознанием происходит то же самое. Формирование основных вершин и хребтов нашего сознания совпадает с периодом детства.

Если следовать положениям классического фрейдизма, то момент рождения каждого ребенка являет собой первый взрывообразный конфликт внутри слабого организма дитя. Материнская нирвана отторгает и выбрасывает этот маленький комочек живого во враждебную среду, инициирующую у него тотальное состояние страха и беспомощности. В переносном смысле можно говорить, что рождение ребенка — это мощный тектонический выброс, в результате которого появляется новый горный массив в незримом психологическом сечении социума. Связь в виде пуповины между организмами матери и ребенка, переход его в режим автономной жизнедеятельности вызывает устойчивый образ космонавта в скафандре, выходящего в открытый космос. Однако «пуповина» скафандра сохраняет жизненную зависимость космонавта от внутренней среды станции, а новорожденный теряет ее и погружается в новую среду жизнедеятельности, выступающей второй колыбелью его развития. Можно узреть сходные черты в том, как современный человек осваивает космическую среду, с тем, как готовится к переходу в социальную среду дитя в утробе материнского организма. И нет ли здесь общих закономерностей, которые повторяет и постигает человек на новом витке своей экспансии за пределы земной колыбели его разума, а может, и возвращения к небесным истокам своего духа?

Рождение — это глубокий стресс и непреходящая травма для психики ребенка. Здесь находят предпосылки многие внутренние и внешние коллизии его индивидуального развития.

Знаменитый психолог К. Хорни, изучавшая негативные явления в развитии ребенка на первых стадиях его жизни, обнаружила ряд основных тенденций, отягощающих его социальную адаптацию. В последующем это было обобщено в три основных аномалии. Их возникновение обусловлено тем, как строятся отношения новорожденного с матерью, социальное единство которых было названо в психологии термином «прамы», чтобы подчеркнуть органическую связь их друг с другом.

Каждый человек с момента рождения пребывает и развивается как личность в пространстве «Я — другие». Он делает акценты на одном из полюсов этой формулы, проходя разные стадии жизненного цикла. Известно, что прежде чем ребенок сделает первый самостоятельный шаг, он совершит тысячи шагов на руках у матери. Однако реальный стиль общения матери может диаметрально противопо-

ложным образом сказываться на базовой потребности ребенка в безопасности или защите во внешней среде, усваивать которую он начинает вне материнского организма. Стиль общения матери и формы контакта с ней могут всемерно содействовать реализации потребности в безопасности, а могут блокировать и сохранять дефицит или оставлять ее хронически неразрешенной, нагнетать устойчивое и размытое чувство *тревоги и страха* перед окружающими реалиями ребенка. К. Хорни выделила следующие невротические тенденции в развитии детей, переживающих дефицит потребности в безопасности, и назвала их ранними внутренними конфликтами человека: **а) движение или уход к людям от себя; в) движение или уход против людей; в) движение от людей или уход в себя.** Сложность ранних коллизий заключается в том, что эти базовые невротические аномалии могут развиваться в комплексе, уступая доминирующую роль одной из них, и лежать в основе многих скрытых мотиваций поведения взрослого человека его отношения к себе и к миру. Так, в общем состоянии бессознательной тревожности в первом случае будет превалировать склонность к *беспомощности*, во втором случае — к *враждебности*, а в третьем — к *изоляции*.

Коснемся каждой из указанных тенденций и позволим себе нанести несколько мазков к последствиям их влияния на стратегию поведения человека. Предварительно сделаем одно важное ударение. Рассматривая базовые невротические тенденции, мы готовы согласиться с автором в том, что в последующие более сознательные годы жизни они значительно ограничивают общую пластичность психики человека и обедняют репертуар поведения. Они предрасполагают к выбору таких стратегий и сценариев поведения, которые часто лишают человека способности адекватно отвечать ожиданиям других людей. Более того, они замыкают порочный круг внутренней неудовлетворенности собой и способствуют развитию дезинтеграции его многоликого внутреннего «Я», по существу углубляя конфликт человека с самим собой.

## СИНДРОМ БЕСПОМОЩНОСТИ

Тенденции к проявлению ранней и затяжной беспомощности, когда ребенок «повисает на помочах», хотя он уже давно умеет ходить, придает аномальные изгибы многим сторонам его личности.

Они консервируют зависимый и рецептивный характер и стиль его жизни, обуславливают формирование определенного типа поведения. Краеугольным камнем человека с аномалией движения к людям является признак «зависимый» или ведомый, отнюдь не ведущий. Далее мы вернемся к этому кардинальному критерию, по методу Роттера, ведь всех людей можно условно разделить на категории по шкале «доминирование — зависимость». Зависимый тип или группа людей переживают усиленную потребность в знаках внимания и одобрениях. Они нуждаются в любящем существе, который возьмет на себя многие заботы и будет готов ответить всех ожиданиям такого зависимого человека, внутренне исполненного требованиям к опеке.

Такой человек обязательно переложит решение своих мелких и больших пробел на плечи тех, кто стал объектом их манипуляции «снизу», опираясь на примат эмоционального центра поведения в структуре многоуровневого «Я» (см. далее). Человек, приобретающий стиль движения к людям, стремится быть любимым и подавляет в себе всякие внешние намеки на эгоизм и черствость, он готов жертвовать порой своими желаниями во имя интенсивной потребности нравиться и вызывать открытую симпатию к нему. Однако он скрывает от себя и загоняет в подсознание естественный человеческий эгоизм и многие низменные непреходящие инстинкты, чтобы не запятнать столь чистую однобокую добродетель — быть любимым. Принимая себя на вторых ролях, такой невротик остается уступчивым и чаще винить себя в ссорах и конфликтах с другими. Далее процитируем К. Хорни: «Любое желание отомстить или одержать победу настолько глубоко подавлены, что невротик часто сам удивляется своей способности мириться и в течение долгого времени скрывать чувство обиды». Этот тип людей чаще будут переживать чувство вины и критически оценивать свое поведение, а не поведение других. Длинный «шлейф» обвинения себя и самокритичность во всех эксцессах их отношения с другими людьми выбивает их из привычной колеи жизни и надолго лишает внутреннего равновесия.

Надо отметить, что данный тип людей предпочитает оставаться в тени других. Их самооценка в преобладающей степени ориентирована на других людей, сравнение с которыми они всегда решают не в свою пользу уже заранее. Она максимально лабильна, зависима

от других людей и лишена внутренних источников. Дадим слово К. Хорни: «Его самоуважение поднимается и опускается вместе с их одобрением или неодобрением, любовью или ее отсутствием. Поэтому любой отказ и признание его как личности представляется для него настоящей катастрофой». Невротики с выраженной тенденции к самоуничтожению смотрят на себя в *уменьшительное зеркало* и явно занижают свои притязания на принятие его как самоценного субъекта общества. Мы еще вернемся к данному типу аномальных тенденций, чреватых внутренними коллизиями. Но, обобщая, можем сказать, что люди, склонные уходить от себя в других людей, явно умаляют свой индивидуальный потенциал и, оставаясь зависимым типом, деформируют отношение к себе на основе хронически заниженной самооценки. К этому индикатору социального самочувствия каждого человека мы далее еще обратимся в отдельном разделе.

Рассмотрим второй тип аномалий, формирующийся в раннем возрасте.

## СИНДРОМ ВРАЖДЕБНОСТИ

Второй тип людей, приобретающий в раннем детстве тенденцию движения против людей, является в определенной мере антиподом представителей первой группы аномалий. Если в первом типе доминируют *регрессивные* застойные явления в психике ребенка, удерживающие его в состоянии устойчивого инфантилизма, то второй тип приобретает склонность к *агрессивным* наклонностям в стратегии поведения и в отношениях к миру. Враждебный тип человека считает, что все люди враги, и не допускает мысль, что это может быть неверно. Такая философия жизни либо ничем не маскируется и даже декларируется как кредо, либо вуалируется тонким слоем вежливости и искренности среди узкого круга людей. Можно даже полагать, что данная группа людей завуалировано или открыто выступает проводниками циничных правил поведения по Макиавелли.

Данный тип невротиков рассматривает мир как арену борьбы, где выживают только самые сильные личности. И, пожалуй, никто обстоятельнее Ницше не изложил философию белокурой бестии, претендующей на безусловное господство в подлунном мире над

другими, слабыми и неприспособленными людьми. Особенность их аномалий, явно ограничивающих поиск и выбор себя, заключается в стремлении к признанию и превосходстве. Стремление быть обязательно преуспевающим и добиваться успеха любой ценой чаще всего подвигает их к пирамиде власти, где их непомерные страсти повелевать и подавлять находят условия для реализации. Как указывает Хорни, «сильная потребность в эксплуатации других людей, их обмане, использовании в личных целях является частью общей картины агрессивного типа». В силу того что современная цивилизация краеугольным камнем отношений сделала конкуренцию и соперничество, такие люди прагматично попирают вековые выстраданные человеческие добродетели, чтобы превзойти других, более мягких и неагрессивных собратьев по виду. Они разрывают или просто игнорируют тонкие эмоциональные нити отношений, соединяющие многих людей на основе непреходящего альтруизма. То, что высшим выражение человеческого альтруизма является подлинное самопожертвование одних во благо других людей, воспринимается ими как ложный пафос или скрытая корысть.

Эти люди все измеряют на весах выгоды. Поскольку их система ценностей близка к морали джунглей, они исходят из того, что мораль существует для слабых и основана на страхе. Их деловой принцип в утверждении своих приоритетов и диктата над другими людьми сводится к формуле: «пока бояться — уважают».

Всякие тонкие вибрации души и бескорыстные отклики сердца среди людей они расценивают как пустую «лирику» или слезливые сантименты, не заслуживающие внимания и признания. Для них культура достоинства и паритета распространяется только на сугубо деловые отношения и до тех пор, пока они видят в этом прагматическую целесообразность или не сталкиваются с сильной личностью, не пасующей перед их субъективным напором, стремлением доминировать и подчинять.

По существу, враждебный тип людей развивает в себе качества, во многом противоположные тому, что свойственно зависимому типу или его антиподу. В отличие от последних для людей с тенденцией к агрессии любовь играет ничтожную роль, и в своем партнере они видят объект для сладострастных манипуляций. Для них куда важнее находить дружбу и близость с теми, кто состоялся, имеет

вес, чтобы за счет этой связи подкрепить свое чувство социальной значимости и превосходство над другими.

Для людей с враждебной ориентацией свойственно смотреть на себя через *увеличительное зеркало*. Их самооценка и стратегия поведения формируется на основе *чрезмерно высоких притязаний* и создает ряд негативных предпосылок в общении с ними как в сфере деловых, так и личных отношений. И об этом разговор еще впереди.

Еще один психологический парадокс человеческого сообщества заключается в том, что указанные два типа людей на стадиях взрослой жизни органично нуждаются друг в друге. Одни ищут тех, в ком можно раствориться и любить, другие ищут и находят тех, кто их будет любить и возвеличивать. Такова непреходящая и капризная потребность к взаимному тяготению этих двух типов людей, рождающая и ниспровергающая кумиров и вождей, заполняющая колею истории разрушенными дворцами и баррикадами.

## СИНДРОМ ИЗОЛЯЦИИ

Движение от людей, или изоляция выступает третьим синдромом общего базового дефицита потребности в безопасности и развития устойчивой тревожности с недоверием к внешнему миру, противостоящему дитя. Безусловно, каждый нормальный человек стремится иногда побыть наедине с самим собой. Остро эту проблему и условие одиночества не обошли многие мыслители человечества. Почему и когда мы уходим или бежим в одиночество? И когда одиночество во благо, а когда во зло? Эти вопросы экзистенциального или глубинного уровня природы человека еще станут предметом наших размышлений, уважаемый читатель.

Здесь речь пойдет о невротических тенденциях, возникающих как реакция ребенка на негативные факторы его актуальной микросреды, под влиянием которых возникает склонность к самоизоляции и уход в себя, столь нежелательная в раннем возрасте. Раннее обособление, так же как и другие синдромы, ограничивает возможности психики человека отвечать ожиданиям других людей и гибко вписываться в общий культурный контекст общества с его формальными и неформальными нормами морали.

Оттолкнемся от слов К. Хорни, сказанных об этом типе: «Большинство невротиков избегают погружения в свои внутренние глу-

бины, и неспособность к конструктивному уединению сама является симптомом невроза». Для них первый опыт общения с людьми на фоне высокой тревожности усиливает напряжение и побуждает искать защитную оболочку в дистанции и *обособления или уединения*. Именно обостренное желание в уединении указывает на признаки невротических тенденций к неестественному уходу в себя и отчуждение от людей.

Другой не менее важной чертой этого не всегда заметного синдрома является *отчуждение от себя*. Явное отчуждение от себя приводит к резкому обеднению эмоциональной сферы душевной жизни индивида. Она обесцвечивается и теряет связь с его ядром внутренней самости, лишает ее чувственных нитей с внешним миром. Это внутреннее отстранение от себя, ставит его перед проблемой разрыва «Я» с тем, что он есть, что он любит, к чему тянется, что отвергает и т. д. Другими словами, размывает границы его идентичности и превращает эмоциональную жизнь в осколки или фрагменты его расщепленного самосознания.

Все качества и защитные оболочки обособления таких людей нацелены на удовлетворение одной потребности — оставаться *не включенным* в общий поток жизни с другими и сохранять самодовлеющую изоляцию от всего и вся в мире людей и ценностей. Попутно заметим, что тяга к уединению обретает признаки невроза, когда она закрывает пространство жизни человека и, создавая дистанцию между его миром и миром других людей, зауживает его диапазон социальной активности.

Вместе с тем философия жизни человека обособленного типа побуждает его с особым усердием учиться быть самостоятельным и независимым. Это тяга к автономности становится с годами его доминантой образа жизни и корневой ценностью. Он стремится во всем полагаться на себя и не обращаться за помощью к другим, чтобы не быть им обязанным и не впадать в зависимость от них. Характер такого человека подобен тем героям Д. Лондона или Ф. Купера, которые могли выжить в сложных условиях внешнего мира, проявляя изобретательность и незаурядную способность к практическим действиям, как это делал Робинзон Крузо на необитаемом острове.

Зауживая и закрывая свое пространство жизни, они склонны к аскезе и могут ограничивать себя в атрибутах комфорта. При развитом интеллекте эти люди интересуются событиями в обществе,

склонны давать свои оценки и получать информацию из первых рук. Данный тип человека отнюдь не отличается конформизмом, ему больше присущ здоровый внутренний нонконформизм. Он уклоняется от открытой борьбы и соперничества за успех и престиж. Однако поступать как все он не будет, как и следовать советам и принятым правилам. Процитируем Хорни: «Поступать в соответствии с принятыми правилами поведения или традиционными ценностями является для него неприятной обязанностью. К ним вполне могут быть применимы слова Ницше, сказанные, правда, про его суперменов: „Всякая толпа принижает“. Для них идеалом жизни остается „башня из слоновой кости“. И они ее строят вокруг себя, отчуждаясь от мира и себя».

Люди этой категории вообще не смотрятся в социальное зеркало, их мало занимает это отражение или мнение людей о себе, они уходят в зазеркалье, чтобы не стать такими, как все. *Самооценка* таких невротиков мало зависит от внешних источников и определяется внутренними детерминациями (см. ниже).

Сделав набросок основных негативных тенденций, возникающих как следствие дефицита потребности в безопасности и защиты, невольно задаешь себе вопрос: а почему у детей формируются тот или иной синдром базового невротического конфликта, выделенного К. Хорни? В поисках ответа нам придется вернуться к первым крикам и колориту активности новорожденного ребенка в целом. Ведь его жизнь начинается удачно, если он попадает в среду, где все радуется его появлению на свет, хотя он сам плачет и ему «не хочется к комедии дурацкой приступаться», как позволил себе заметить Шекспир. А если он нежеланный ребенок и становится причиной коллизий в семье?.. Подобно взрослым особям благородного лосося, стремящегося в сезон размножения к родной речке, где он получил жизнь, мы бессознательно носим в себе все наслоения раннего беззащитного детства и в течение всей жизни сохраняем ощущения первичной микросреды, как сохраняет их эта крупная и сильная рыба.

## КУЛЬТ МАТЕРИНСТВА

Данный раздел нам бы хотелось начать с гимна настоящей матери, ибо никто лучше великого психолога К. Г. Юнга не сумел по достоинству оценить ее значение в психическом становлении и раз-

витии каждого человека в мире. Образ матери вызывает у нас иррациональное переживание святости и глубокой тоски, когда нет ее рядом. Мать — воплощение загадки жизни и ее мистических таинств. Согласно Юнгу, образ матери имеет символическое значение и не всегда представлен именем конкретной матери, которая в то же время играет главную роль в психическом развитии человека. Изначально врожденный первообраз человека, или архетип матери выступает как нечто благостное, дающее жизнь и пристанище, извечно непостижимое и сокрытое таинство бытия. Материнская любовь почиталась и воспевалась во все времена и у многих народов. Пафос слов Юнга о матери будет вполне оправдан в этом месте: «Это та любовь, которая принадлежит к самому что ни на есть умирительному и незабвенной памяти повзрослевших седин, это — тайный корень всех начинаний и превращений, который составляет молчаливую праснову возвращений к родному очагу».

Сегодня известно, что первые часы, дни и месяцы играют первостепенную роль в формировании базовых функций психики, увязывая в единую систему чувственные и моторные реакции дитя на факторы внешней среды. Несомненно, что главным посредником и конструктором этих связей и функциональных комплексов поведения является кормящая и контактирующая мать. Влияние матери на организм будущего ребенка начинается за девять месяцев до его рождения. Образ жизни матери, ее шкала ценностей и место в ней детей в значительной степени будут влиять на эмоциональную атмосферу среды, в которую начнет вписываться ребенок. Общий уровень духовного развития матери и ее ближайшего окружения станут определять общий контекст культуры развития будущей личности.

С физиологической точки зрения общее здоровье матери, ее грудь и способы контакта с ребенком, включая палитру эмоциональных компонентов речевых звуков, создают наполненность пространства микросреды, впитывая которую младенец интенсивно растет и развивается на руках у матери.

Одним словом, руки, звуки, грудь и лицо матери как мера и способы контакта с ребенком выступают важнейшие факторами его развития на ранних стадиях начала жизненного пути. Когда ребенок получает необходимую меру внимания, ласки, забот и контакта с матерью, они помогают снять страх перед новой средой

и реализуют потребность в безопасности. Мать не только восполняет биологическую беспомощность младенца, она выступает непосредственным ступком культуры общества, канализующим психику ребенка.

Недостаток этих факторов в пространстве «мать — дитя» не снимает, а нагнетает страх и тревожность, инициирует в глубинах бессознательной психики тенденции к развитию базового невроза с преобладанием одно из трех синдромов. Народная мудрость о том, что дети — отражение родителей, столь же верна, сколь и спорна. Или приведем еще одну спорную истину: посмотри на будущую тещу и увидишь, какой станет твоя невеста к сорока годам. Эти суждения верны в том случае, когда ребенок, в силу рекомбинации генов по двум линиям родителей, в своей организации больше унаследовал генов одного из них. Прогноз с невестой сохраняет истинность, если гены матери явно проступают в индивидуальности ее дочери.

Очень приблизительно и условно в цифровом измерении выразим соотношение *трех детерминаций* в психическом развитии и становлении личности каждого из нас. Это соотношение понадобится нам в последующем разговоре. Итак, *первая* детерминанта — это наследственность, ей мы отведет не менее 50% нашей организации и всего потенциала развития. Это наследственный ресурс нашего развития формируется в виде задатков и первичных способностей к усвоению социального опыта. Особое место занимает жизненная энергия или общая сила роста, названной «волей к власти» рядом ученых и воспетой Ницше.

*Вторая* детерминация явно превалирует в раннем детстве, но сохраняет свое влияние вплоть до зрелости. В ней на первом месте остаются мать и семья, на втором — школа и другие социальные институты. Им мы бы отпустили не более 20% .

А вот на *третьем* месте с вариациями остальных процентов следует ставить саморазвитие, способность человека делать себя. Однако важно внести одно дополнение, имеющее особое значение в наших размышлениях. *Третья детерминация нередко берет на себя значительную часть того, что не сумели сделать ни семья, ни другие внешние способы и институты социализации человеческого индивида.* Это происходит в тех случаях, когда общество переживает девальвацию главных ценностей и в пространстве семьи выхолащиваются

гуманизм и культ материнства, блекнет «солнечная аура» маленьких детей. Многие люди, познавшие немало конфликтов на ранних этапах социализации, не теряют себя и форсировано работают над собой, чтобы восполнить своими усилиями то, что они не дополучили дома, в школе и успешно делают себя. И совсем не обязательно в неблагополучных семьях формируются неуспешные люди. Нередко случается наоборот, если у человека появилось стремление сделать себя вопреки ранним условиям его детства и он бросает вызов этим условиям и обстоятельствам.

Многие годы для одного из авторов таким образцом оставался главный герой автобиографического романа Д. Лондона, сумевший выбраться из социальных низов на вершины общества и признания.

Лейтмотивом нашей книги в этом разделе является убеждение в том, что **сильный человек** становится тем, кем он стремится сделать себя сам, не сгую на других и обстоятельства. Несомненно, время выбирает и формирует нас как личности, но мы в большей степени выбираем в этой истории то, что помогает нам не потеряться в безликой массе и состояться неординарной индивидуальностью. И если вам повезло с матерью, эхо которой звучит тихим камертоном в глубинах нашей души, не стесняйтесь обращаться к ней за советом, ведь если Юнг прав, то мы всю сознательную зрелую жизнь ищем свою мать в других женщинах (точнее, похожую на нее).

Но вернемся к нашему раннему детству, когда мы сытые тихо посапывали на руках у матери или истошно кричали в ожидании ее рук и благостного соска груди. Материнская грудь — это высшее творение красоты и символ сакральности новой жизни. Вместе с Ч. Дарвином мы готовы утверждать, что все объемные формы вещей, исполненные изгибами линий и округлостей, возбуждают в нас эстетическое переживание красоты. Они, так или иначе, имитируют материнскую грудь. Великий ученый в частности заметил, что «даже в зрелом возрасте, встречая объект, чем-либо напоминающий женскую грудь, ... мы ощущаем удовольствие, которое влияет на все наши чувства». И образ матери с младенцем на руках, припавшим к ее груди, остается на века символом этого единства начал жизни. В нем отражает себя один из первых уровней регуляции ребенка — *эмоциональный контур*.

К истокам его формирования мы теперь обратимся, ибо в нем залегает вся палитра нашего вкуса и радостей жизни или происхо-

дит обесцвечивание нашего бытия, и неизбывная тоска по нежности и радости в сердце на многие годы охватывает охладевший внутренний мир. И разве можно не заметить этот неестественный для детства взгляд без блеска у сирот, оказавшихся без материнской ласки в детдомах, а нередко и в родных семьях?

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТУР — ФУНДАМЕНТ ВКУСА К ЖИЗНИ

Сохраняя ориентацию на неподготовленного к специальным терминам читателя, мы должны дать определение одному из важных понятий, без которого нельзя себе полноценно представить индивидуальное развитие человека. Мы имеем в виду понятие «импринтирование» или просто «импринт». Оно означает буквально одномоментное запечатление какого-то фактора, который, как пусковой крючок, включает наследственно заложенную целесообразную программу действий необходимую для жизнедеятельности индивида. Глубинную бессознательную основу человека, свернувшего в родовой памяти многие программы поведения и реакций всего живого вещества планеты, составляют *инстинкты и импринты*. Далее мы оттолкнемся от этого тезиса, избегая более детального вторжения в область сравнительной психологии человека и животных. С инстинктами как готовыми программами мы рождаемся, импринты запускают при жизни потенциально встроенные реакции и способы поведения. Взрослого лосося возвращает к родным истокам импринт. Центральным импринтом биологического выживания новорожденного ребенка выступает материнская грудь. *Рот младенца и сосок материнской груди* замыкают в единое главный механизм функционирования системы «прамы» и составляет основу первого эмоционального контура регуляции индивида. Когда ребенок захватывает губами сосок материнской груди, он получает питание, сопровождаемое удовольствием. Есть все основания утверждать, что центры удовольствия как индикаторы реакций на внешние факторы сосредоточиваются вокруг этого контакта. Детский организм встраивается в новую систему выживания, где помимо груди большое значение для безопасности и комфорта приобретают другие стороны воздействия личности матери на его реактивную психику. Заострим еще раз главную идею: *рот младенца и тело матери*

*концентрируют на себе и предваряют многие аспекты контакта с миром вещей. Рот становятся первым узлом положительных эмоций.* Важность этого узла удовольствий в теории психоанализа нашла выражение в том, что ранние этапы развития ребенка получили название ротовой или оральной стадии онтогенеза.

Слабо насыщенная стадия орального развития, как и «плохая грудь» создают свои предпосылки к аномалиям, задержкам развития и тенденциям к базовому неврозу (по Хорни). Недососавший грудь сосет палец, как и задержка в развитии или напряжение в минуты нашей растерянности безотчетно побуждает нас совать в рот палец, ручку, сигарету и т. д. Пальцесосательный рефлекс как рудимент новорожденного сопровождает жизнь многих людей, совершенно бессознательно побуждает апеллировать к этой глубинной защите — праобразу матери. Один из ярких исследователей психологии человека Р. Уилсон пишет о том, что мы ежедневно ощущаем потребность в активации этого центра даже в седовласом возрасте. Ежедневные или периодические объятия, поцелуи, прижимания, а также игра со своим и чужим телом являются совершенно необходимым условием для поддержания общего психического и физического здоровья. *Они питают эмоциональный фон вкуса к жизни и радости бытия в целом.*

А их истоки лежат в изначальном взаимодействии матери и дитя, образующих общий эмоционально-чувственный фон, последующая дифференциация которого формируют богатую палитру чувств и переживаний растущего человека.

Вместе с тем антропологи собрали материал о детях, по разным причинам лишенных материнской ласки и внимания в период наибольшей потребности в них, т. е. в младенческом возрасте. Они не только не дожили до среднего возраста смертности в стране, но в течении всей жизни были гораздо болезненнее сверстников и даже физически уступали средним данным взрослого населения. Такова цена **обедненного** истинным материнством детства, оставляющего глубокий след в психике и физиологии запущенных детей. Дети этого типа рано закрываются к эмоциональным вибрациям человеческой души, становятся черствыми с узкой гаммой чувств. Ранние «занозы» обедненного детства формируют внутренние конфликты, затрудняющие их открытое и доброжелательное общение с другими людьми в разных вариациях базового конфликта с самим собой.

Возникает естественный вопрос: почему у ребенка формируется тот или иной синдром общего базового невроза при дефиците потребности в безопасности? Ответ на него необходимо косвенно и прямо увязать с таким врожденным параметром психики, как *темперамент*. Темперамент тотально пронизывает все психические процессы свойства личности, и его нельзя обойти вниманием в поиске ответа на поставленный вопрос. В этой связи развернем наши размышления к этому динамическому параметру психики.

## ТЕМПЕРАМЕНТ — КЛЮЧ К ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

На Востоке говорят: если хочешь управлять другими, научись управлять собой. Мы продолжим эту цепочку зависимостей и добавим: если хочешь управлять собой, познай себя. И начинай это познание себя с темперамента. Темперамент является базовым элементом первичной природы человека, он проявляется в *динамических* характеристиках психики. Этот тотальный параметр является динамическим «красителем» всех функций, процессов и свойств личности. Он выражает себя в *скорости, быстроте, интенсивности, темпе и гибкости* всех форм и способов активности человека, отнюдь не выступая их содержательной стороной. Мы упустили подробное изложение ряда важных аспектов этого узлового параметра психики и остановимся на том, что имеет отношение к данному разделу. Более подробно о темпераменте можно почитать во многих источниках литературы. Тема чрезвычайно интересна, один из нас также рассматривал ее в одной из своих публикаций (см. библиографический список в конце книги).

Темперамент охватывает три стороны психики: *эмоциональность, моторику и общую активность*. Исследования И. Павлова показали, что индивидуальный тип темперамента формируется на основе комбинации *трех* свойств нервной системы, образующих генетический фундамент организации человека в параметрах темпоритма. Знаменитый режиссер К. Станиславский утверждал, что всякая вещь в мире имеет свой темпоритм. Этот сплав свойств мало меняется в течение жизни, как и сочетание свойств темперамента, складывающиеся на основе этого генотипа. Какие же три свойства нервной системы выделил И. Павлов? Это *сила* процессов возбуждения и торможения, из которых складывается вся деятельность

нервных клеток мозга, их *подвижность* и баланс, или *степень уравновешенности* между собой.

Современные исследования, углубляя научное понимание динамических характеристик психики, связывают способность человека управлять первичной натурой с соотношением структур мозга по вертикальной линии: подкорка — кора и по горизонтальной оси: лобные — затылочные отделы коры полушарий. Нам достаточно будет соединить в *триаду* индивидуальной организации три свойства нервной системы и три грани живой динамики психики человека вообще. И, чтобы ответить на поставленный в начале параграфа вопрос, добавим, что индивидуальный темперамент представляет собой сочетание в разных пропорциях противоположных пар частных свойств нервной системы. Среди этих парных свойств мы также назовем *три* главные, комбинация которых и создает индивидуальный колорит, закладывает стиль активности в пространстве жизни конкретного человека. Они представляют наибольший интерес в контексте данного раздела и общего замысла книги. Попутно заметим, что еще Пифагор утверждал: когда хочешь приблизить себя к истине, соедини три сопряженные величины в треугольник.

В психике каждого из нас формируется относительно устойчивая пропорция триады таких парных свойств, как *активность — реактивность*, *пластичность — ригидность*, *экстраверсия — интроверсия*. Дадим краткое определение каждому свойству. Так, активность отражает склонность индивида полагаться на внутренние стимулы и проявлять *наступательную* стратегию поведения. Реактивность, наоборот, отражает тяготение к внешним стимулам и готовность проявлять большую *зависимость* от них и *отступить или убежать*. Пластичность — одно из кардинальных свойств психики и нервной системы организма человека в целом. Э. Фромм полагал, что возникновение человека в процессе эволюции ознаменовалось качественным скачком именно в пластичности нервных процессов в организации наших древних предков. С этим параметром соотносится *гибкость* сознания, способность личности менять способы поведения и действий в зависимости от ситуации и обладание вариативным набором стратегий, тактик и техник своих движений ума и тела. Ригидность же, наоборот, — это *косность, консерватизм*, тяготение к устоявшемуся укладу жизни, образу мышления и привычкам поведения. Ригидность отражает меру *вязкости* всех форм ак-

тивности, линейную последовательность и жесткий алгоритм человека с явным доминированием этого свойства в организации своей индивидуальности.

Последняя пара свойств имеет чрезвычайное значение в понимании многих сторон человека в целом и индивидуальных вариаций в частности. Экстраверсия означает буквально *открытость наружу*, а интроверсия — *развернутость внутрь*. Юнг, впервые изучивший подробно эти параметры психики, распространил их на склад мышления противоположных типов. Так, философ Аристотель относится к категории экстравертов по образу своих философских построений. Его антиподом стал Платон, мышление которого отличалось тяготением к внутренним конструктам. Экстраверсию и интроверсию связывают с общим пространством жизни как отдельных людей, так и культур. Например, западная культура обладает выраженной экстраверсией, тогда как восточная культура пронизана интроверсией с ее тяготением к внутреннему напряжению и поисков ответа на непреходящие и вечные вопросы бытия.

Примечательно, но наш мозг, как и две крупные мировые культуры, асимметрично разделен на два полушария: левому мозгу свойственна больше экстраверсия, а правому, более древнему, присуща интроверсия, или ориентация на внутренние генерации. В творчестве целой плеяды ученых, писателей, поэтов современности можно проследить разительное тяготение к одному из противоположных стилей мышления и выстроить их галерею по линии сходства с двумя гигантами античности — Аристотеля и Платона. Мы еще вернемся к этой интересной и важной теме в контексте понимания и определения себя в жизни на пути преодоления внутренних и внешних коллизий, когда мы ищем способы предметной самореализации. Здесь только заинтригуем читателя тем, что темперамент влияет на формирование характера и даже предрасполагает к определенным чертам — этого «хребта» личности. Наиболее выраженные свойства темперамента определяют устойчивый акцент в становлении характера. Эта связь получила название характер с акцентом или, выражаясь научно, *акцентуированный характер*, несущий ряд предпосылок к трудностям в общении с такими людьми (см. ниже).

Теперь мы должны совершить разворот линии рассуждений к поставленному ранее вопросу и, опираясь на изложенные поло-

жения, сформулировать ряд посылок к ответу о вариациях базового невроза в раннем детстве, последствия которых сохраняются в развитии на последующих стадиях жизненного цикла человека.

## ДИАЛЕКТИКА НАТУРЫ И КУЛЬТУРЫ

Поскольку рожденное дитя в процессе развития его первичной природы наделен определенными свойствами темперамента и их смешанным колоритом, чрезвычайно важно с первых дней контакта с ребенком фиксировать внимание на его общей активности и моторике. Именно в живой картине поведения каждого из нас наиболее рельефно проявляется этот интегральный параметр психики. И порой совершенно не обязательно штудировать пособия по психологии, чтобы более или менее точно при соответствующей наблюдательности и нацеленности определить зачатки или явно выраженные темпоритмические особенности вашего ребенка. Безусловно, что общая активность ребенка найдет проявление в первые недели развития и будет обретать более рельефные черты по мере созревания нервных центров головного мозга. Здесь же не замедлит себя проявить «потребность во впечатлениях», или потребность в эмоционально-чувственной или сенсорной информации. В открытых глазах младенца еще глядит на нас Вечность, которую теснит поток живых впечатлений. Ребенок постигает многообразие земного мира в процессе общения с матерью, он как губка впитывает достижения культуры. Во встрече двух пар глаз, рождается духовное кровообращение плоти и духа, феноменального и ноуменального или дольного горнего миров. Многие хватательные, сосательные движения органов тела ребенка приоткрывают завесу над важными сторонами его развивающейся индивидуальности. Всем набором своих спонтанных движений дитя не только *вписывается* в метрику вещей внешней среды, но и *вбирает* в орбиту своей активной арены жизни многие из них, постепенно совершенствуя координацию своих движений. В равной степени мы должны отслеживать динамику ощущений на уровне ведущих органов чувств. Ребенок до года — открытая эмоциональность, и она как всеохватная форма реагирования на воздействия среды дифференцирует мир по шкале «удовольствие — неудовольствие», оставаясь в тенетах трех изначальных базовых эмоций: *радости — страха — гнева*.

Совершенно очевидно, что ребенок с доминирующей реактивностью будет отличаться меньшим диапазоном активного контакта с миром вещей и новых людей. Его орбита и пространство актуальной жизни в мире культуры будут более ограничены и зависимы от восполняющей и иницирующей роли матери.

Здесь важно понять, что в общении с одним младенцем в общей ситуации развития следует больше **направлять его активный контакт с миром вещей** и порой сдерживать выход за безопасные пределы жизни. Другому реактивному ребенку с меньшей активностью больше **инициативно предлагать контакт**, втягивая его с помощью механизма подражания во взаимодействие с новыми предметами и реалиями по принципу «делай как я».

Положив в основу анализа другую пару свойств, пластичность и ригидность, мы можем предполагать ряд отличий в поведении и реакциях детей с противоположными акцентами соотношениями этих полярностей в их генетической организации. Несомненно, что дети, наделенные большей врожденной пластичностью, с меньшим напряжением могут адаптироваться к требованиям новой среды. Они легче и быстрее обогатят себя широким комплексом стандартов поведения и психологических техник самоконтроля.

Нам представляется, что именно по этой шкале измерения проходит социальный водораздел между людьми, способными находить свой успех в рамках закрепившихся норм морали и закона, и теми, кто лишен этого генетического потенциала гибкости и не способен изобретательно искать свою удачу в игре по правилам этих норм. Если первые нередко становятся положительными нонконформистами, то вторые остаются оплотом конформизма и консерватизма.

Истоки столь разных стратегий жизни восходят в раннее детство. Родители, понимающие толк в возрастной психологии, обязаны положительно уравновесить эти две линии поведения, либо *сдерживать* нездоровый авантюризм у активных детей, либо *поощрять* разумный нонконформизм и оправданный риск у ригидных детей. Тенденции к базовому неврозу с преобладанием одного из трех симптомов, возникают, когда родители не обладают пониманием психологических последствий дефицита потребности в безопасности и отказывают себе в том, чтобы адекватно применять стратегию и тактику стиля общения со своими детьми.

Что касается таких свойств темперамента, как экстраверсия и интроверсия, то они заметно начнут проявлять себя на более поздних этапах развития. Так или иначе, но спонтанная логика развития психики ребенка, помноженная на диалектику ее взаимодействия со стилем общения матери, дает либо положительный, либо отрицательный результат. Отрицательный результат выступает в виде негативных тенденций в психике ребенка. Выразимся другими словами: когда стиль общения матери явно не соответствует возрастным и индивидуальным особенностям развития детей, он невольно углубляет базовые аномалии, а не предупреждает их. Мать, поверхностно включенная в процессы развития ребенка, сама накопившая целый букет внутренних конфликтов и вообще пренебрегающая материнством, замыкает порочный круг негативных последствий в психике подрастающих членов семьи. Хуже того, нередко родители *вымещают* на детях все свои обиды на себя, на общество или власть и разряжают приступами необоснованной агрессии свои застойные очаги напряжения на их ранимых душах. А что остается детям, когда они превращаются в козлов отпущения для снятия стрессов, становятся жертвами низкой культуры самобладания их любимых родителей?

Стандарты примитивных уровней поведения, которым мы не противопоставляем напряженную работу духа, пагубно отражаются на уровне развития многих поколений детей. Они культивируют в них столь же негуманные формы общения и поведения, провоцируют грубость и агрессию, особенно усиливая ее на переходном этапе в подростковом возрасте. Это время, когда стадные атавизмы берут верх над приобретаемыми стандартами этики отношений. А разверзающаяся бездна внутреннего мира, подобно проснувшемуся вулкану доисторических эпох, извергает катаклизмы потрясений плоти и души уже не ребенка, но еще не взрослого человека, с тем чтобы актуализировать в нем один из важных центров регуляции, свойственного зрелому индивиду — *половой центр*.

На тему истоков детской агрессии приведем емкий и показательный пример из одного очень глубокого фильма. Одинокая мать привела в дом мужчину средних лет, не отличающегося тонкой душой. Мать представила его своему сыну, которому было от роду 8–10 лет. Гость решил позабавиться с мальчиком и предложил ему

в качестве гостинца объемный фантик без конфетки. Когда ребенок развернул фантик, он сдержанно удивился тому, что фантик пуст. На свою черную шутку гость отреагировал приступом примитивного смеха. Выдержав паузу, мальчик спросил с недоумением взрослого пришельца: «Дядя, вы дурак?» Растерянная мать ударила своего сына за то, что он позволил себе такую бестактность по отношению к ее гостю, и выставила в маленькую комнату, закрыв на ключ, как наказание за проступок. Переживая чувство несправедливости, мальчик выместил обиду на лучшей своей игрушке — глотая слезы, он непроизвольно сломал ее!..

Подобно данному эксцессу, зарождающиеся конфликты внутри ребенка могут приобретать устойчиво невротический крен на стадии, когда происходит интенсивное формирование *двигательно-го центра* регуляции. Пожалуй, это один из важных этапов, когда темперамент зримо проявляет себя в моторных звеньях активности ребенка. Крепнущие мышцы ищут функциональную нагрузку, порождают чувство радости от их напряжения.

За окном дачи одного из авторов на скалистом острове еще не оперившийся птенец чайки периодически подпрыгивает и делает взмахи крыльями, пытаясь взлететь. Человеческое дитя функционально так же, как птенец чайки, устремлен обрести новое для него состояние — вертикальное положение, чтобы усваивать более широкое пространство окружающей среды. Растущие мышцы тела побуждают к такой активности.

Обратимся к истокам этого центра управления движениями тела. Ведь многие из нас остаются под диктатом культа данного центра в течение всей жизни, не поднимая культуры своего бытия выше потребностей желудка.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР И АКТУАЛЬНАЯ СРЕДА**

Включение мышечной подсистемы в арсенал жизненной активности любого животного организма, расширяет диапазон актуальной среды жизни. Р. Уилсон назвал этот центр регуляции территориальным механизмом, ибо он дает возможность индивиду осуществлять активную экспансию в окружающую среду, осваивать новые отдельные уголки комнат, квартиры в целом, улицы и т. д.

В процессе развитие этого контура управления интенсивно формируется телесная самость, или физическое «Я» у человека и закладывается предпочтение одной из противоположных стратегий поведения всех высших животных — *нападение или бегство* как мотивация устранять препоны, входя в контакт с ними, или уклоняться от контакта и уходить от них. Эти полярные стратегии мы уже частично рассматривали в рамках базового невроза. Развитие мышечной подсистемы расширяет круг пространства жизни младенца, формирует новые ощущения, совершенствует координацию движений тела и органов чувств. Из нерасчлененного единства тела и ума в движении происходит зарождение *двигательного интеллекта*, по П. Успенскому, полагавшему, что он самый быстрый центр у человека. Ум как способность оперировать отвлеченными знаками еще развивается в тени движений, обеспечивающих постижение мира. Выдающийся американский психолог К. Уилбер пишет об этом единстве: «Ум, сам по себе еще не оперившийся и не развитый, почти не дифференцируется от тела, и подход самости к миру практически полностью осуществляется через телесные категории и схемы (кусать, сосать, жевать, ударять, тянуть, удовольствие, ощущение, чувство и прочее)».

Управление своим телом для ребенка в процессе совершенствования первичных координаций предвдвляет манипуляцию миром вещей. Этот уровень развития получил в категориях классического фрейдизма название *анальной* стадии жизненного цикла или онтогенеза. Столь необычное и неприглядное для обыденного сознания определение имеет сложную подоснову. Такое определение заключается в том, что освоение и манипуляция внешним миром через свое тело для ребенка означает *удержание его в себе*. Оно осуществляется с помощью усилий при задержке и отправлении актов выделения продуктов обмена или распада их в организме. Противоположный процесс — усвоение продуктов и фиксация на актах поглощения мира вещей, перемежаемый удалением остатков пищеварения, на бессознательном уровне формирует многие реакции эrogenных зон, сконцентрированных на полярных участках пищеварительной трубки. Овладение первыми навыками произвольной регуляции деятельности нижней части пищевого канала имитирует овладение миром и закрепляет многие стандарты поведения ребенка на этом этапе развития. Зачатки произвольных усилий при осво-

бождении кишечного тракта ложатся в основу территориальных притязаний ребенка, а в последующем они переносятся на вещи и право собственности, в которое трансформируется инстинктом «мое». Их исходную бессознательную основу и вектор наступательной активности образует двигательный центр и упругость его телесной мускулатуры.

У людей с развитой телесной мускулатурой (мускульный тип телосложения — см. далее) анальный или двигательный центр регуляции приобретает доминирующий статус и влияет на многие стороны стратегии поведения этой группы людей. Дух физического соперничества по принципу «кто сильнее» — их стихия жизни. Среди наших ближайших биологических сородичей, обезьян, чаще всего во главе стаи или семьи стоит крупный и самый сильный самец. А каждую весну, когда инстинкт размножения движет всем живым, природа сталкивает в борьбе за право владеть самками тысячи самцов, чтобы они могли передать преимущества своей телесной организации следующему поколению.

Неизменным реликтом такого отбора являются подростковые потасовки за доминирование в своих группировках и между ними под знаком культа силы или телесного превосходства. И не уходят ли многие комплексы неполноценности людей в эти глубинные пласты телесной самости, когда ментальные механизмы еще не обрели примат в самоутверждении личности ребенка? Имел ведь основания З.Фрейд сказать, что наша анатомия — ключ к нашей судьбе. Очевидно, что агрессивные тенденции в стратегии внешнего поведения при дефиците потребности в безопасности будут вероятнее всего развиваться у этого типа людей.

Пространство «мать — дитя» неизменно наполняется не только детскими криками и звуками его активности, оно структурируется материнской речью, которая формирует родной язык будущей личности как главный канал наследования социального опыта. Он пронизывает все формы контакта матери с ребенком либо насыщает среду многими положительными тональностями речевых звуков, либо сводит речь как функциональный посредник к узкому диапазону взаимодействия с преобладанием раздражительности и эмоциональной сухости языка. В этом контексте нам предстоит рассмотреть еще один важнейший центр регуляции человека.

## РЕЧЕВОЙ ЦЕНТР — БАЗИС ЛИЧНОСТИ

Заметным признаком включения нового канала коммуникации в пространстве взаимоотношений матери и ребенка является детский лепет. Значение и глубинная роль лепета нашли емкое выражения в неординарных строках поэта И. Мандельштама. Это двустишие удивительно точно и емко передают генезис речевого базиса сознания как центра регуляции личности:

*Он опыт из лепета лепит,  
И лепет из опыта пьет.*

Слово как носитель социального опыта людей принимает на себя ключевую роль в развитии личности ребенка. Формирование этого ключевого контура принципиально отличает развитие человека от животных, так как на этом уровне ребенок приобщается к жизни социума. Она знаменует собой тот момент, когда вербальный ум начинает дифференцироваться от тела. Если ранние этапы развития характеризовались нерасчлененной формулой *тело — ум*, то метаморфоза новой стадии заключается в утверждении первенства наиболее пластичной *речевой самости*. Она способна приводить к более высоким формам единства другие уровни и функции, так как может формировать понятия. С помощью вербального ума сознание начинает расти и сбрасывать ограничения физического бытия. Оно уже не привязано к настоящему. Благодаря языку индивид может предвосхищать и планировать будущее и устраивать свои дела в расчете на завтра. Кроме того, благодаря языку и его символическим, временным структурам индивид может отстрочить немедленную и импульсивную разрядку простых биологических побуждений. Можно утверждать, что становление личности как высшей подсистемы управления системой человека опирается на вербальный механизм, изначально формирующийся как орудие общения и обобщения или собственно мышления, основанного на речевых знаках.

В данном контексте особенно следует подчеркнуть *регуляторную функцию речи*. С помощью этой функции речи *человек развивается или формирует себя как субъекта жизни в обществе*. В сущности, необходимо говорить о том, что с появлением второй сигнальной

системы в лице речевых символов кардинально меняется тотальная организация человека как в историческом срезе общества, так и в развитии отдельного человека. Коснемся каждой из них. Функция общения выстраивается с первых минут нового контакта матери и новорожденного. Как мы уже отмечали, тональность речевых звуков, их эмоциональный камертон закладывает самый глубокий пласт звуковой мелодии родного языка родившегося ребенка. И лепет ребенка уже отражает эти мелодии, внося в звуковой репертуар свои ограничения. Даже многим позднее на слова матери в реакциях последнего сохраняется преобладание эмоциональных компонентов живого слова. Исследования психологов показали, что ребенка можно *ругать* ласкательными словами, и он будет виновато реагировать, а можно *ласкать* отрицательными по значению словами, и он будет радоваться. Язык животных преимущественно наполнен эмоциональными компонентами, возбуждающими заражение и идентичное состояние, навверное, корни и нашего языка коммуникации восходят в эти пласты групповой психики, первых вопросов ребенка о предметах и их разнообразных взаимосвязях.

Речь набирает свою регуляторную силу, все больше подчиняя себе собственно мыслительную активность ребенка. Так, если у детей 3–4 лет тормозное влияние со стороны первой сигнальной системы (сенсорной информации) на вторую — вербальную систему знаков в три раза сильнее, то у детей 6–7 лет происходит радикальное изменение: речевая система регуляции в два раза сильнее влияет на первую сигнальную систему. Это происходит под влиянием созревания высших отделов мозга. А. Р. Лурия на основе глубоких исследований констатирует следующий факт: «Возраст четыре с половиной — пять лет мы можем считать этапом первого появления организованного влияния этих уровней центральной нервной системы, который обеспечивает формирование программ, регулирующих поведение».

Живое слово особенно наглядно проявляет двуединство функций развития ребенка в образовательном процессе. Оно воспитывает и развивает одновременно. Одна из них направлена на формирование нравственного сознания, другая сосредоточена на развитии познавательных процессов, обнимаемых интеллектом. Язык изначально вплетен в практику взаимоотношения животных и людей. В животном мире существует множество разнообразных способов

коммуникации и обмена информацией. Многие стороны языка человек унаследовал из своей предыстории и сохраняет некоторые черты генетической общности до настоящего времени. К ним мы должны отнести, в частности, язык поз, глаз, язык эмоций и чувств, проявляющийся в мимике лица и телодвижениях, не обходя вниманием то, что все эти «языки» представляют предтечу вербальных и обобщенных знаков речи человека. «Люди на планете говорят на разных языках, а плачут и смеются одинаково», — написал Ю. Бондарев. Именно с помощью этих общих механизмов мы формируем и сходную в значениях картину мира, несмотря на индивидуальные вариации глубины и горизонт мышления

Конечно же, этого не скажешь о ценностях и нормах поведения, они разительно отличаются как в рамках одной культуры, так и при сравнении разных культур. С точки зрения семиотики, знак — это реальный объект, но употребляемый особым образом как *заместитель* других объектов. Знаковый способ приобретает определенные преимущества в отражении многообразной реальности. Поскольку знак-символ становится замещением определенных объектов и отношений между ними, операции со знаками могут в известной степени предварять операции с реальными объектами. Так, скажем, интеллектуальная активность животных ограничена оперированием *образами вещей* во внутреннем плане в пределах наличной ситуации, или «здесь и теперь». Интеллектуальная же деятельность человека выходит на более высокий уровень отражения сути вещей и связи между ними, поскольку она оперирует более *обобщенными знаками* — *символами* в речемыслительных процессах, с помощью которых и находит решение самых разнообразных проблемных ситуаций, курсируя по шкале времени в прошлое и будущее за пределы настоящего.

Выступая заместителем вещей и явлений, слово фиксирует в себе те или иные *значения* предметной реальности. Значением слова являются все знания, переживания и поведение, связанные у человека с объектами, которые они обозначают. Определенные связи и последовательности в системе знаков приобретают дополнительные значения, которых нет у знаков, взятых в отдельности. Эти значения, приобретаемые в разных комбинациях языковых знаков, получили название лингвистических значений. И отношения связи между знаками, образующие систему данного языка, от-

ражают наиболее общие отношения к окружающей реальности носителей этого языка. Наш язык помогает нам создавать мир, а границы моего языка определяют границы моего мира, так говорил один из ярких и оригинальных умов Л. Виттгенштейн.

Таким образом, появление речи во многом определило становление современного общества, а зарождение науки о знаках семиотики вызвало лингвистический переворот и привело к переходу к современному этапу цивилизации. И как справедливо указывает яркий психолог Л. Ительсон: **«Через язык опыт, накопленный человечеством, его знания о мире, его картина реальности и представления о его структуре не просто передаются каждому человеку, а формируют саму его психику, его восприятия и представления действительности».**

Однако необходимо понимать, что слово отнюдь не отражает и не передает самые глубокие пласты нашего внутреннего мира и самые высокие восхождения духа в понимании себя и мира. Слову не доступны все бессознательные процессы переработки информации, которые осуществляются за порогом сознания, слову не доступен глубинный язык регуляции психосоматических процессов, обеспечивающих общий тонус и постоянство внутренней среды организма.

Формальная оболочка слова создает свои трудности вхождения в пространство любой человеческой культуры. Одна из трудностей заключается в том, что наиболее глубокие и высшие слои сознания, ценности и смыслы нельзя точно и однозначно передать с помощью слов. *Ведь чем выше культура, тем больше в ней оттенков, переливов и переходов одного явления в другое.* И хотя многие изгибы культуры фиксируются в богатстве слов, слова — далеко не весь мир. Дух творит вне слов, а раскрывает себя через них в личности. И чем богаче личность, тем больше оттенков и смысловых переливов между понятиями доступны вибрациям ее души. Значительную лепту в развитие этой цветистости языка ребенка вносит речевая и духовная культура родителей. И не малую роль в доступности языковых форм вне утилитарного уровня мышления, выводящую личность за пределы профанического сознания, играет наследственность человека.

Вкус к слову можно только разбудить, иницилируя глубинную матрицу его универсального уровня с помощью искусства, истоки

которого лежат за пределами рационального или рассуждающего мышления в эстетических образах и чувствах человека.

Развитие речевого центра венчает спонтанные процессы созревания и перехода на уровень активности многие врожденные психические символы или архетипы. Каждый из архетипов проходит ступенчатую трансформацию бессознательной психики, вынесенной человеком из доисторической стадии развития. Развивающийся человек переживает актуализацию этих пластов глубинного подполья сознания, ибо они присущи всем без исключения и в значительной степени влияют на активность нашего «Я» уже с ранних лет и в течение всех жизни. Это своеобразное подполье нашей психики разделено на свои секции и уровни. В зависимости от того, какая часть энергии и образов той или иной секции подполья усваивается сознанием растущей личности, складывается ее сценарий поведения и потенциал активности в русле исканий себя и реализации поставленных целей. И хотя Фрейд назвал бессознательные пласты психики темным подпольем, где роятся силы мощных инстинктов, вступающие в конфликт с культурой и сознанием, в глубинах этих уровней расположены также самые светлые и возвышенные устремления нашего духа. В этой связи приведем слова Ш. Аууробиндо: «Психоанализ Фрейда берет определенную часть — самую темную, самую опасную, самую нездоровую часть природы — низший витальный слой бессознательного, выделяет некоторые из его самых патологических феноменов и приписывает им действие, которое выходит за рамки его подлинной роли в природе».

Вместе с тем следует учитывать, что в многослойных глубинах нашего подполья залегает ряд праобразов психики, которому Юнг придавал особое значение в развитии человека. Попутно подчеркнем, что взгляды Юнга во многих положениях расходились с тезисами основоположника классического психоанализа о содержании и функции бессознательных слоев сознания.

## Глава 2

# ГЛУБИНЫ СОЗНАНИЯ И КРИЗИСЫ РАЗВИТИЯ

*Глубины океана не подвластны ветрам,  
гонящим волны на поверхности*

### ПОДПОЛЬЕ ПСИХИКИ — КОНДЕНСАТ ОБЩЕГО ОПЫТА

**И**ндивидуальная организация каждого из нас выступает отражением глубинных процессов, которые влияют на формирование нашего психологического профиля. Ранние невротические тенденции имеют прямую связь с некоторыми из них, включая истоки материнского начала. Важное место в этих процессах занимает соотношение двух полярных архетипов в складе психики всех людей вне зависимости от пола. Они получили название *Анима* и *Анимус*. Остановимся на характеристике каждого из них.

*Анима* — это олицетворение всех женских тенденций в психике мужчины. В сновидениях мужчины данный архетип открывается женской фигурой. Анима соответствует материнскому эросу. Природа мужчин, лежащая во внутренних первообразах, стоит ближе к архетипу матери. Мифическая фигура дракона, кусающего себя за хвост, тождественно воспроизводится во внутриутробном положе-

нии и развитии каждого человека. Каждый мужчина в пору переходного возраста должен преодолеть психологическую «пуговину» зависимости от матери. Выражаясь фигурально, мужчина должен **убить своего дракона**. Здесь Юнг занимает позицию, полярную позиции своего учителя — З. Фрейда, для которого образ отца играет ключевую роль в развитии ребенка на ранних стадиях жизненного цикла. Достаточно назвать два мифических комплекса: Эдипа — у мальчиков и Электры — у девочек.

Анима — фактор, определяющий эмоциональную палитру реакций мужчины. Он усиливает, романтизирует и придает большую гибкость всем чувственным вибрациям его психики. Юнг пишет: «Когда Анима уже в достаточной мере укрепилась, она изнеживает характер мужчины и делает его восприимчивым, раздражительным, капризным, тщеславным и распространяет это недомогание все шире и шире».

Для сына первым носителем проекций, естественно, становится мать. Если мать оказывала больше отрицательное влияние, то Анима сына будет приобретать признаки тревоги, неуверенности и повышенной возбудимости. Но их преодоление в переходном возрасте может усиливать мужественность зрелой личности. Это положение следует подчеркнуть. Важно, чтобы связь с матерью не затянулась, иначе тенденция к зависимости и излишняя женственность станут важным стилем жизни и отношением к миру.

Полная эмансипация от корней Анимы или длительная утрата ее влияния означает потерю жизненности под влиянием утрированной деловитости и прагматизма. Юнг предупреждает, что в таком случае «возникает преждевременное оцепенение, если не заостренность, стереотипия..., утомляемость, неряшливость, безответственность, склонность к алкоголизму. Поэтому после средней жизни связь с архетипической сферой переживаний должна быть, по возможности, снова восстановлена».

Опираясь на публикации последователей Юнга, можно констатировать, что мужчины с явно заниженной самооценкой испытывают в детстве сильный *диктат* фигуры Анимы. Хроническая депрессия и апатия или общая вялость стиля жизни становятся следствием негативных влияний этого архетипа. Негативная сторона Анимы может обнаруживать себя в виде желчного и критического резонерства, в склонности к поучениям и нигилизму. Довольно

часто Анима проявляется в эротических фантазиях, увлечениях порнографией и стриптиз-шоу.

Вместе с тем Анима имеет и *положительные качества*. Так, безотчетно для личности мужчины она может помочь правильно выбрать супругу. Анима хорошо дополняет рациональное мышление, или Логос мужчины в тех ситуациях, когда решение проблемы предполагает активацию внелогических (интуитивных) механизмов интеллекта. Анима придает большую утонченность психике мужчины, развивает рефлексивность и открывает путь к глубинам внутреннего мира. Анима становится проводником во внутреннем лабиринте Эроса.

Символическое число «четыре» у Юнга связано со стадиями развития данного архетипа. Первую стадию представляет образ *Евы*. Она несет чистую сексуальность, в ней роятся самые откровенные фантазии нашей плоти. Вторая стадия ассоциируется с образом *Елены* из «Фауста». Елена воплощает романтические и эстетические переживания. Третья стадия — с образом *Девы Марии*. В ней создается поэтический градус духовной преданности и высоты. Четвертая стадия характеризуется высшей мудростью. Ее наиболее полно передают образы *Суламифи* и *Софии*. Эти образы вдохновляли творчество многих мыслителей и художников.

Разумеется, каждый из мужчин всегда своеобразно проходит стадии развития в рамках этого архетипа и может переживать доминирующее влияние одной из четырех ипостасей женского начала в стиле жизни и в мышлении. Вот почему важно знать об этих глубинных трансформациях, с которым тесно связаны ранние неврозы. И нам представляется, что знание о том, что раннее развитие увязывает в один узел многие факторы, должно помочь вдумчивому читателю лучше понять свое детство, лежащее в глубинах настоящего своей личности.

Обратимся теперь к мужскому началу в психике женщины.

*Анимус*. Так же как для сына первым носителем проекции становится мать, для дочери таким первообразом выступает отец. Олицетворение мужского начала в бессознательных пластах психики получило название Анимус. В нем также воплощаются противоположные качества. Анимус соответствует отцовскому логосу. Юнг позволил себе несколько эпатажное суждение. Он, в частности, сказал о том, что «женский Логос состоит не из размышлений, а из

*мнений*, под которыми я имею в виду априорные предположения, притязающие на абсолютную истинность. ... Каким бы дружелюбным и услужливым ни был Эрос женщины, нет на свете такой логики, которая может поколебать женщину, если ею правит Анимус». По линии данного архетипа женщина наделяется такими убеждениями, которые приобретают характер категоричности и порой мало согласуются с ее женской индивидуальностью. Считают, что Анимус иногда воплощает демона смерти. В мифах и сказках он выступает в роли разных отрицательных персонажей. Все разрушительные холодные мысли и образы приходят к женщинам в полуосознанном состоянии. В обрывочных сновидениях, по существу готовых сюжетах для фильмов ужасов на тему «Он» и «Она» являются все фантазмагории бессознательной игры мужского демона во внутреннем мире женщины.

Иногда Анимус вызывает паралич всех чувств, порождает ощущение никчемности и полную безучастность в событиях жизни. Взаимоотношения супругов могут приобретать крайне драматичное развитие, когда каждый из них становится одержимым своим противоположным архетипом: он — Анимой, она — Анимусом. После выхода из конфликта никто не может найти его причину. И каждый самостоятельно пытается ответить на вопросы: почему столько ударов по «слабым» местам мы нанесли друг другу и почему так много необъяснимого гнева выплеснул каждый из нас?

*Позитивное начало* Анимуса находит выражение в таких качествах, как смелость, правдивость, предприимчивость и душевный подъем. Опираясь на эти качества, женщина может демонстрировать завидную настойчивость, добиваться успеха в карьере и духовном развитии.

Анимус, как и Анима, преодолевает четыре стадии развития. На первой стадии архетип воплощается в *культе физической силы*, например, мужчина с рельефной мускулатурой. На следующей стадии на передний план выходит *способность к активности* и умение добиваться своих целей. На третьей стадии Анимус представляют *интеллектуальные качества* и ассоциируется с образами людей науки или религии. На четвертой стадии архетип становится *символом мудрости*. У многих народов женщины, персонифицирующие на более ранних этапах образ Железной Леди, становятся духовными проводниками. В их эволюции происходит гармоничное соедине-

ние внутренней духовной твердости и внешней мягкости. Такие индивидуальности, вдохновляясь высокими идеалами, увлекают за собой целые группы и поколения на новые свершения во имя прогресса цивилизации.

Опять же возникает естественный вопрос: а какие стадии развития этого архетипа наложили наиболее глубокий отпечаток на профиль индивидуальности и стиль поведения конкретного человека? Излагая и комментируя ряд положений излагаемой теории, мы преследуем одну цель — помочь каждому читателю, проявившему интерес к нашей книге, найти свой ответ на эти и другие вопросы самопознания и саморазвития.

В свете этого вопроса следует вернуться к архетипу матери и сделать ряд дополнений, чтобы развести понятия «архетип матери» и «родная мать».

В реальной жизни на символ матери сильное влияние оказывает перенос значимости своей собственной матери. Юнг пишет, что это наложение иррационального и социального осмысления роли матери в жизни человека «путает проблему архетипа так, что научная психология никогда и не выходила за пределы изучения конкретной родительницы».

Сам архетип матери, имеющий бессознательные истоки, можно расчленить на несколько комплексов. Остановимся на некоторых из них.

Одним из воздействий комплекса матери на сына является феномен донжуанства. Глубокая идентификация образа приобретает навязчивый характер. Однако наряду с очевидными негативами в оценках бытующей морали донжуанство может сопровождаться рядом важных мужских достоинств. К ним относятся смелость, устремленность к высоким целям, нетерпимость к глупости и тупому упорству, несправедливости и лени. К числу самых ярких качеств Юнг причисляет несгибаемость воли, любознательность и революционный дух.

Но особое внимание Юнг уделяет комплексам *матери у дочери*. Так, если у дочери преувеличивается женственность, она становится жертвой одностороннего усиления материнского инстинкта. Отрицательным следствием *гипертрофии* женского начала является одна цель в жизни — рожать и рожать детей. Собственная личность максимально сморщивается, а роль и статус мужчины сводятся

к инструменту для очередных родов. Жизнь проживается в других и через других людей. В этом случае эрос развивается только как материнская связь, в которой нет места для личностной близости в семье. «Бессознательный эрос проявляется как власть, вот почему этот тип (при видимой готовности к самопожертвованию) все же совершенно не в состоянии принести никакой настоящей жертвы», — указывает Юнг. Мать захватывает власть над частной жизнью детей и узурпирует их личность, совершенно не осознавая, что губит и себя.

Второй комплекс — *атрофия женского начала* — получил название *преувеличение эроса*. Бывает, что у дочери, в противовес матери, затухает материнский инстинкт. На его место проникает утрированный эрос, вплоть до сексуальных импульсов в сторону отца. Женщины с такой аномалией тяготеют к сумасбродным и авантюрным сексуальным контактам, предпочтительно с женатыми мужчинами. Их бессознательный мотив — это вызов матери и стремление ее «перещеголять». Нарушить брак и втянуть мужчин в свои сети чувственной любви — вот цель всех их флиртов. Едва влюбленный или увлеченный такой страстью муж бросит свою семью, как интерес к нему падает. Жертвой таких жриц секса становятся мужчины с вялым эросом, считает Юнг.

Третий комплекс — это *идентичность с матерью*. В тех случаях, когда у дочери наблюдается паралич всего женственного, она полностью проецирует свою личность на мать, совершенно безотчетно отвергая все, что напоминает материнство — от эротических притязаний до ответственности и привязанности. Чувство неполноценности побуждает ее бежать к матери и растворяться в ней, как в Уроборосе или Драконе первоначал живого. Мать проживает все вместо дочери. У таких девиц «существование проходит в тени, часто кажется, будто мать отсасывает у нее жизнь и словно продлевает свою собственную этим постоянным вливанием свежей крови» — так выразительно описывает Юнг подобный тип беспомощной невесты. Она настолько является приложением к матери, что даже не знает, как себя вести, если рядом оказался мужчина, выдающийся знаки внимания ее прелестям, поскольку не получила точных указаний от матери.

Четвертый комплекс именуется *защитой от матери*. Данный тип выступает усредненным вариантом. В нем Юнг выводит лейт-

мотив защиты от сверхвласти матери. Он звучит так: «Все, что угодно, но только не как мать!» Все инстинкты такой девушки сводятся к поиску защиты от матери и не находят применения в устройстве своей личной судьбы. Ей и брак нужен только для того, чтобы освободиться от матери. Супружеская жизнь вызывает нетерпимость и раздражение. Дети в таких семьях появляются некстати, а брачная жизнь становится бременем, включая интимные отношения. В качестве защиты от матери происходит усиленное овладение той сферой, в которой для нее нет места. Это развитие должно послужить тому, чтобы пережить чувство превосходства и уколоть мать в проблемы ее собственного образования.

Как явствует из представленного материал, в ретортах нашего подполья на неосознаваемом уровне происходят интенсивные психические процессы, к которым восходит формирование облика личности человека. Взаимодействие крепнущего сознания и бессознательного может проходить как на основе конфликта, так сотрудничества, когда энергия архетипов, либо блокируется и создает застойные очаги напряжения, либо переводится в созидательную активность личности. Несомненно, что все ранее рассмотренные феномены психической реальности *вертикально* пронизаны этим взаимодействием. Архетипы — это глубинный гейзер наших психических явлений и форм активности.

Если психоаналитическая теория Юнга была нацелена выявить изначальное влияние глубинных архетипов на развитие человека в целом, то теория Э. Эриксона ориентирована на изучение *продольного среза* жизненного цикла человека от раннего детства до поздней зрелости. Ее своеобразие заключается в том, что автор выявил восемь этапов или возрастов развития человека.

Обратимся к этой оригинальной теории, получившей практическое подтверждение.

## ВОСЕМЬ СТАДИЙ И КРИЗИСОВ РАЗВИТИЯ

Каждый из этапов или возрастов сопряжен с кризисом и рядом негативов, отягощающим последующие стадии жизненного цикла, если кризис не получил положительного разрешения. В рамках темы нашего разговора теория Эриксона удивительным образом предвосхищает основные понятия самой молодой и спорной науки,

возникшей в лоне системного подхода — *синергетики*. И мы обратимся к ее основным категориям, с тем чтобы лучше разобраться в природе кризисов и конфликтов как факторов роста любых сложных и динамических образований. Человек, несомненно, находится в координатах этих образований. Но предварительно познакомимся с особенностями каждого из восьми этапов, порождающих свои противоречия и возможности выхода из кризиса возраста.

Эриксон сформулировал три новых положения. *Первое*: наряду с биологическими стадиями развития, представленными в трудах Фрейда, существуют психологические этапы развития. Они знаменательны тем, что индивид усваивает на каждой из них основные установки по отношению к себе и своей микросреде жизни. *Второе*: он утверждал, что становление личности не заканчивается в подростковом возрасте, а растягивается на весь жизненный путь. *Третье*: каждая стадия имеет свои параметры развития, которые могут приобретать положительные и отрицательные тенденции.

Если кризис определенной стадии разрешается положительно, происходит укрепление здоровья и более эффективное функционирование на следующей стадии развития. Если кризис остается неразрешенным или получает аномальное развитие, развивающееся сознание отягощается негативными компонентами, затрудняющими успешную адаптацию к разнообразным требованиям жизни на новом этапе цикла бытия.

Представим ставшую уже популярной градацию основных стадий социализации человека (табл. 1) и развернем частичную характеристику новообразований на каждой из них.

Раскроем шире авторское представление о каждом из восьми этапов. Их знание поможет полнее осмыслить свое прошлое и заглянуть в объективно существующие кризисы и достоинства поздней зрелости, которую никому в мире не удалось предотвратить.

**МЛАДЕНЧЕСТВО.** В рамках первого года закладываются самые главные параметры неосознаваемых установок отношения ребенка к миру. Это отношение наполняется базисным доверием или недоверием к внешней среде. Степень доверия к миру, к людям и к самому себе зависит от того, сколько заботы и тепла он получает от родителей и других людей, вошедших в его внешнюю микросреду. Здесь автор полностью перекликается с Хорни. Предоставим Эриксону выразить особенности этой стадии: «Матери формируют

## Характеристика основных стадий жизни человека

Стадии и возраст	Альтернативы кризиса	Основные достоинства
1. Младенчество: 1 год	Доверие — недоверие	Надежда, энергия
2. Детство: 2–3 года	Автономность — стыд	Самоконтроль, сила воли
3. Возраст игры: 4–5 лет	Инициатива — вина	Целеустремленность
4. Школьник: 6–12 лет	Трудолюбие — неполноценность	Система, компетентность
5. Юность: 13–19 лет	Идентичность — смешение ролей	Посвящение и верность
6. Ранняя зрелость: 20–25 лет	Интимность — изоляция	Чувство общности, любовь
7. Средняя зрелость: 26–64 года	Продуктивность — застой	Производство и забота
8. Поздняя зрелость: 65–...	Целостность — отчаяние	Самоотречение и мудрость

чувство доверия у своих детей благодаря такому обращению, которое по своей сути состоит из чуткой заботы об индивидуальных потребностях ребенка и отчетливого ощущения того, что она сама — тот человек, которому можно доверять...» Чувство доверия не зависит от количества пищи, не вредит ему и проявление чрезмерной родительской нежности. Оно скорее связано со способностью матери передать ребенку чувство постоянства, тождества и принятия его во всех формах и проявлениях формирующейся индивидуальности. В соответствии с принципами теории Эриксона дилемма *доверие — недоверие* проявляется снова и снова на каждой последующей стадии развития. Укрепление доверия к матери и себе дает возможность переносить всякое личное ощущение трудности в сложных ситуациях жизни и находить выход из них, а не уклоняться от них на пути к цели и не цепляться за пальцесосательный рефлекс, бессознательно апеллируя к материнской защите.

Эриксон проводит тонкое различие в антиномии первого года и подчеркивает, что понять, чему *не следует доверять*, так же важно, как и понять, чему доверять *необходимо*.

**РАННЕЕ ДЕТСТВО.** Приобретение чувства доверия создает питательную почву для достижения ранней автономности и самоконтроля. Стадия продолжается в течение второго и третьего годов жизни. Согласно Эриксону, ребенок, обучаясь туалетному поведению, усваивает истину о том, что родительский контроль может быть двояким. С одной стороны — забота, а с другой — пресечение нежелательной импульсивной мотивации или запреты. В этот период у ребенка происходит становление самостоятельности на основе развития его моторных и психических способностей. Ребенок осваивает различные движения, он учится не только ходить, но и лазать, открывать и закрывать, толкать и тянуть, держать и отпускать. Весь бытовой набор психомоторных навыков или координация движений и восприятия закладывается именно в этом возрасте. Благополучное разрешение кризиса на этой стадии жизни определяется тем, как родители варьируют шкалой «свобода — запрет» действий. Родители должны найти баланс между свободой и ограничениями, чтобы избежать подавления инициатив ребенка к овладению определенными компонентами актуальной среды. Вместе с тем они должны дать ребенку понять, что не все «мое» в мире людей, и первые послышки к умению учитывать свои ограничения там, где начинается «мое» другого, закладываются уже в этом возрасте. Педагогически всегда нелегко найти оптимальное сочетание поощряющих свобод и запрещающих ограничений. Стыд может появиться, если родители нетерпеливо и раздраженно делают за детей то, что они должны или хотят делать самостоятельно. Равно и наоборот, когда родители ожидают от детей того, чего они еще не в состоянии делать самостоятельно. «Когда окружение поощряет малыша „стоять на ногах“, оно должно оберегать его от бессмысленного и случайного опыта переживания стыда и преждевременного сомнения», — справедливо пишет автор теории об этой фазе первой автономии.

**ВОЗРАСТ ИГРЫ.** Возраст игры длится от четырех лет до поступления в школу. Дошкольник уже многое может: ездить на велосипеде, стучать молотком, швырять камни, бегать и прыгать. Он уже сам придумывает формы двигательной активности. Успех в усвоении речи и развитие моторики дают возможность общаться со сверстниками за пределами дома в разнообразных играх. Дети начинают интересоваться трудом других людей. Они часто имитируют ролевые игры, но больше рядом друг с другом. Дети, которым

предоставлена свобода изобретательности в играх, развивают в себе предприимчивость и инициативу. Дети с ограниченной активностью и висящие на «помочах» родителей начинают чувствовать подспудно свою неспособность к предметной инициативе. Следствием таких дисгармоний в отношениях является чувство вины, наполняющее ребенка. Безусловно, на формирование этого чувства накладывает свой отпечаток стиль жизни в контексте шкалы общей активности и темперамента индивидуальности ребенка. Однако развитие инициативы можно рассматривать как продолжение базового доверия. Цитируем Эриксона: «Инициатива добавляет к автономии способность принимать на себя обязательства, планировать, энергично браться за какие-нибудь дела или задачи, чтобы продвигаться вперед».

Инициативу может поощрять готовность родителей отвечать на вопросы ребенка, а также их умение поддерживать детские фантазии и игровые затеи. Все, что сковывает назревшие потребности возраста, развивает в ребенке зависимую позицию и ощущение своей никчемности. Внешним выражением такого внутреннего самочувствия на уровне самооценки могут стать приступы упрямства или акты агрессивного поведения в адрес игрушек, вещей и людей. Родители, проявляя изобретательность, должны перевести такие аномалии в игровую форму активности, постепенно передавая инициативу своему наследнику.

**ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.** Этот период жизни, длящийся от шести до двенадцати лет, отмечается развитием способностей к логическому мышлению и самодисциплине. Именно в этот период у детей зарождается синдром Робинзона Крузо. Они испытывают повышенный интерес к тому, как устроены вещи, как их можно усвоить или построить. Дети в этом возрасте активно что-то мастерят, пускаются в походы небольшими группами. Их тяга к конструированию и созданию своих моделей в разнообразных кружках, дома, на даче должна найти положительную оценку у взрослых. Родители, которые видят в творчестве своих отроков только «баловство» или «пустое дело», исподволь содействуют развитию у них чувства неполноценности.

Постепенно активное окружение ребенка выходит за пределы семьи, начиная от общения со сверстниками и кончая другими социальными институтами. Согласно Эриксону, у детей развивается

трудолюбие, когда они в процессе обучения в школе приступают к овладению технологическими достижениями культуры и цивилизации. Социальная активность детей направлена на постижение знаний, которые лежат в основе современной картины мира и служат научным базисом многих профессий и специальностей. Идентичность ребенка обуславливается теперь тем, какие знания он приобрел и чему научился. Опасность, подстерегающая ребенка на этой стадии, состоит в чувстве неполноценности или слабой компетентности. Если дети сомневаются в своих способностях или их не удовлетворяет статус среди сверстников, они могут пережить утрату интереса к учебе. Я согласен с Эриксоном в том, что нельзя из критерия успеваемости делать главный источник формирования чувства полноценности.

К сожалению, излишняя наукообразность школьного образования закладывает у многих талантливых людей с практическим мышлением, т. е. у тех, которые «мыслят руками», чувство своей неполноценности и лишает их перспектив к высокой мобильности. Люди с «золотыми руками» не вписываются в прокрустово ложе современного образования. Вместе с тем, отрицательным последствием переоценки образования является узкая сфера приложения своих сил, ограниченная академическим образованием и той профессией, которую человек может получить. Эриксон пишет о взглядах подростка так: «...если он признает профессию и должность единственным критерием ценности человека, то может легко превратиться в конформиста и нерассуждающего раба техники и ее хозяев».

**ЮНОСТЬ.** Юность считается очень важным периодом в жизни человека. Это возраст, когда уже и не ребенок, но еще и не взрослый. В зависимости от культуры народа и его традиций, рамки данного возраста колеблются от тринадцати до двадцати лет. Известна максима, не имеющая автора: «Человек становится взрослым на два года раньше, чем хотелось бы его родным, и на два года позже, чем он хотел бы сам». Одна из главных задач данного возраста заключается в том, чтобы собрать воедино все знания о себе и выстроить на основе многочисленных образов и установок на себя целостную Я-концепцию. Поскольку внутреннее пространство личности обнимает порой противоречивые представления и ролевые стандарты поведения, оно становится ареной множества конфликтов и сме-

шений. «В поисках нового чувства тождественности и преемственности, молодым людям приходится вновь вести многие из сражений прошлых лет, даже если для этого им требуется назначать вполне приличных людей на роли своих противников», — пишет Эриксон об этом критическом периоде поиска своей идентичности в мире взрослых.

Молодым людям нужна уверенность в том, что сложившаяся внутренняя целостность Я-установок будет принята другими людьми или референтной группой. В противном случае их Я-концепция, лишенная позитивной обратной информации, будет наполняться сомнениями, застенчивостью, ложной самоуверенностью или апатией. Их восприятие себя должно подтверждаться опытом доверительного и нередко конфликтного межличностного общения. «В значительной степени юношеская любовь — это попытка добиться четкого определения собственной идентичности, проецируя расплывчатый образ собственного эго на другого и наблюдая его уже отраженным и постепенно проясняющимся. Вот почему так много в юношеской любви разговоров», — метко замечает Эриксон.

В социальных ориентациях подростки отличаются признаками идеализации. Это возраст мечты и идеалов, часть из которых, пройдя испытание на прочность, станут убеждениями и жизненными устремлениями. Дети в этом возрасте мечтают о философских системах, общественном переустройстве и мироздании в целом. Они романтики и готовы летать, плавать под водой, лазать по горам, но только не ходить просто по земле. Формирование тождественности и Я-концепции подростка осуществляется под сильным влиянием референтных групп и подражания своим идеалам — героям, среди которых все меньше места остается для родителей. В этом проявляются мудрые законы жизни: дети должны обретать самостоятельность под крылом отца и матери, но, чтобы крепко «встать на крыло», они должны периодически покидать родное гнездо и устремлять взор за линию горизонта. Постепенно их идеалы трансформируются в единый собирательный образ на уровне Я-концепции, образуя важный источник самооценки и саморазвития личности, как я уже показал ранее. Но образ родителей, наложенный на архетипы Юнга, будет подспудно помогать им верить в себя на дорогах жизни, изобилующих препятствиями и трудностями.

Пессимистичный З. Фрейд указывал на три источника наших страданий в этом мире: всемогущество природы, брэнность нашего собственного тела и недостатки учреждений, регулирующих взаимоотношения людей в семье, в государстве и в обществе. Прерогатива юности в том, что она еще ограждена от этих страданий и оправданно живет самодовлеющими иллюзиями радужных перспектив личного бытия. И нельзя корить ее за эти преходящие модели своего будущего.

Неспособность юношей достичь личной идентичности приводит к тому, что называется *кризис тождественности*. Этот кризис проявляется в смешении образов, неумении вычленить свои сильные стороны и выстроить жизненные цели. В конечном счете, первый выбор себя — это сложный шаг и, конечно же, стресс. Плохо, когда бездумный инфантил перекладывает этот выбор на плечи родителей. Многие юноши, остро переживающие кризис поиска и выбора себя, испытывают пронзительное чувство своей бесполезности, душевного разлада и размытости всех высших ценностей. Сниженная социальная адаптация таких маргиналов кидает их в сторону отрицательной идентичности. Они формируют идеалы и ценности, диаметрально противоположные миру культуры зрелых людей, находя в этом антинормативном поведении возможность для ложного самоутверждения.

Успешное преодоление кризиса сопровождается формированием такого качества, как верность. Эриксон дает следующее определение этому феномену: «Способность подростка быть верным своим привязанностям и обещаниям, несмотря на неизбежные противоречия в его системе ценностей». И чем глубже в сознание молодого человека входят непреходящие ценности идейного и духовного уровня, чем эмоционально насыщеннее его высшие чувства, тем выше будет устойчивость его общего мировоззрения, характер и воля личности.

**РАННЯЯ ЗРЕЛОСТЬ.** В течение данной стадии молодые люди ориентируются преимущественно на приобретение профессиональных знаний и получение достойной работы. Однако этот возраст связан не только с началом служебной карьеры, но и с потребностью установления близких отношений с представителями противоположного пола и, как следствие, с подготовкой к семейной жизни. Именно в этот период важной доминантой жизни ста-

новится любовь. Данное чувство, помимо романтического ореола, наделено чувством долга перед тем, кто вверяет тебе самые сокровенные движения души и привязанности сердца. Именно на этой стадии интенсивно формируется нравственное самосознание личности и предпосылки к социальной ответственности. Эриксон использует слово «интимность» в широком социальном контексте. Прежде всего, интимность — это сокровенное чувство, которое мы испытываем к самым близким людям. Кроме того, интимность означает слияние двух индивидуальностей в одно целое, где каждый не теряет себя, а обогащается внутренним миром другого в процессе общения с ним. Однако автор теории восьми возрастов заявляет, что интимные или духовно близкие отношения приобретают прочность только в том случае, если индивид глубоко осознал то, что он собою представляет, и сформировал относительно адекватную и устойчивую Я-концепцию.

Главная опасность этого возраста таится в излишней поглощенности собой или в ограничении межличностного общения. Низкая пластичность в контактах с людьми ведет к чувству одиночества и *изоляции*. Погруженные в себя люди могут вступать только в поверхностные формы сугубо делового общения. Им присуща личностная отчужденность в контакте с сослуживцами.

**СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ.** Возраст охватывает годы от 26 до 64 лет. Продуктивность является единым мерилom достижений человека в профессиональной деятельности и его внимания к заботам широкого социального спектра, с которыми связано будущее семьи, поколений и состояние общества в целом. Каждый полноценно зрелый человек общества, по мнению Эриксона, не может оставаться равнодушным к будущему своей культуры и проблемам сохранения и умножения ее ценностей. Продуктивность трактуется как *забота* старшего поколения о тех, кто придет им на смену. Как полагает Эриксон, забота представляет собой «расширение взятых на себя обязательств заботиться о людях, результатах и идеях, к которым человек проявляет интерес».

Те взрослые индивиды, кто не сумел выйти на этот социальный уровень своей мотивации, постепенно уходят в свои, простиупающие с годами недуги тела и души. Для них основным предметом внимания становятся личные удобства. Функционирование личности как деятельного субъекта неизменно сводится к минимуму,

и жизнь обедняется продуктивным общением с другими членами общества. Внутренний вакуум и душевный застой ускоряют самоизоляцию и старение. Подлинным противоядием инволюции может служить только прямое или косвенное наставничество и творчество.

**ПОЗДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ.** Эта стадия завершает жизненный путь человека. Это время подведения итогов жизни. Человек вновь и вновь возвращается к поворотным вехам и событиям своей судьбы. Старость — это время, когда внимание сдвигается от забот о будущем к настоящему и прошлому, это время увядания организма и потери сил. С точки зрения Эриксона, последняя фаза жизненного цикла характеризуется становлением **ЦЕЛОСТНОСТИ** состоявшейся судьбы со всеми узлами и зигзагами ее траектории. Очень восторженно и патетично Эриксон пишет об этом угасающем возрасте: «Только у того, кто каким-то образом заботился о делах и людях, кто переживал триумфы и поражения в жизни, кто был вдохновителем для других и выдвигал идеи — только у того могут постепенно созревать плоды семи предшествовавших стадий. Я не знаю лучшего определения для этого, чем эго-интеграция». Каждый из нас будет подводить итоги жизни и оглядываться назад. И каждый скажет себе: чем доволен, чем не доволен в своем состоявшемся прошлом. И чем продуктивнее была жизнь, чем чаще удавалось оптимально увязывать свои и общие интересы, тем насыщеннее получилась **ЦЕЛОСТНОСТЬ** личной жизни и тем больше она приблизила человека к **МУДРОСТИ**. «Мудрость — это осознание безусловного значения самой жизни перед лицом самой смерти», — вот определение вершины бытия, данное Эриксоном.

Не правда ли, уважаемый читатель, теория этого автора дает сгусток представлений о качественном своеобразии основных этапов жизненного пути и расширяет наше знание о закономерностях развития человека? Примечательно, что ключевым звеном перехода с одной стадии на другую является **кризис**, привносящий альтернативы развития в рамках каждого из них. *Мы попытались в сжатой форме передать особенности каждого из возрастов для того, чтобы вы, читатель, примеряли их к себе, актуализируя доступные памяти страницы своего прошлого и настоящего.* Ведь негативные последствия прошлых эпох, остаются с нами и влияют на процессы саморазвития в потоке настоящего.

И для того чтобы обогатить знание о механизмах саморазвития человека и двигаться дальше в понимании нашей природы, обратимся к понятиям синергетики. В развитии человека как сложной динамической системы очень выпукло находят проявления процессы самоорганизации, которые изучает и фиксирует в своем научном аппарате эта молодая ветвь науки. Более того, именно человеку свойственно тяжело переживать свои кризисы и мучительно искать выходы из них, когда, казалось бы, физические потребности уже не держат за горло, а его стягивает «петля» душевных проблем смысла жизни, места себя в ней и постижение своей идентичности. Мы еще вернемся к потребностям экзистенциального уровня, остро заявляющих о своем приоритете в кризисные периоды личности взрослого человека.

## Глава 3

# ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЦИКЛОВ САМОРАЗВИТИЯ

*Закон развития живого свернут в сутках,  
в них рассвет и расцвет уступают место ночи*

### САМОРАЗВИТИЕ СИСТЕМ В ФОКУСЕ СИНЕРГЕТИКИ

**С**инергетика — это наука о самоорганизации, а мы бы добавили — и о **саморазвитии**, привнося в ее предмет изучение механизмов, с помощью которых сложные и многомерные образования **самопроизвольно эволюционируют**, увеличивая уровень своей упорядоченности и подвижной устойчивости, при постоянном взаимодействии с факторами внешней среды.

Поскольку мы тяготеем к мнению, что *спонтанные* процессы **саморазвития** можно с полной очевидностью наблюдать на разных уровнях функционирования живого вещества планеты, наши последующие рассуждения будут сосредоточены именно на этом типе саморазвивающихся систем. Если выражаться другим словами, то можно говорить, что синергетика изучает формирование, функционирование и развитие разнообразных целостностей в окружающем мире, встроенных друг в друга с переходом элементов внешней

и внутренней друг в друга. Сам термин синергетика родился как отражения эффекта *целого*, которое создает взаимосвязанная совокупность элементов, что было использовано в определении сути феномена система. В данном контексте сквозным принципом синергетики, бурно развивающейся в настоящее время в лоне системной методологии, является парадоксальная формула:  $2+2=5!$  С точки зрения математики — это ложная сумма, а синергетика фиксирует в столь условной величине «5» рождение **нового качества**, которое не сводится к простой сумме свойств ее слагаемых. Парадокс заключается в том, что в одной науке эта величина ложь, а в другой — истина. Термин «синергетика» возник из соединения двух частей греческих слов: «си», что означает совместное действие, и «энергизм» — собственно активность. Получается при их соединении совместная активность, что и фиксируется в командном духе, когда члены команды, работая вместе, делают то, что не могут другие, лишенные этого единства. В последнее время политики, ученые к месту и не к месту стали широко употреблять термин «составляющая», принимая, что предмет разговора имеет множество факторов, которые обуславливают в едином сочетании его многомерную суть. И совсем нелепо слышать частый оборот в речах публичных деятелей, когда они употребляют не к месту выражение «по одной простой причине», интерпретируя сложные события в жизни современного общества. Сложные явления не могут быть следствием одной причины и линейной зависимости.

Можно утверждать, что синергетика выступает новым этапом человека в постижении более глубоких закономерностей мироустройства и обнаружения общих механизмов саморазвития широкого диапазона целостностей на пересечениях живого и неживого вещества планеты. Как и всякая новая наука, она базируется на своих понятиях, отражающих более глубокие реалии мироустройства, и закладывает качественно новый уровень понимания сложных закономерностей этого мира. Из общего числа базовых понятий синергетики выделим только наиболее важные и доступные для восприятия широкого читателя. Однако сразу сделаем одну оговорку. Понятийный аппарат этой молодой междисциплинарной науки еще находится в процессе становления, многие понятие сохраняют разночтение и субъективизм авторских трактовок, поэтому мы невольно будем вносить свои определения в дальнейшие построения

своих суждений. Исходя из общего замысла книги, в поле нашего внимания войдут ключевые понятия, которые можно перевести на житейский уровень понимания и проиллюстрировать на практических примерах. *Ряд узких понятий останется за скобками наших построений, пытливый читатель может обратиться к более глубоким источникам, посвященным формализации процессов самоорганизации.*

И начнем с житейского опыта и наглядных образов из повседневной жизни каждого из нас. Кто из нас не знает, что день сменяет ночь, а гребень волны — впадина. Кто будет возражать, что ладонь легко переходит в кулак, а лира — в лук. Разве не знаем мы, что после радости приходит печаль, а после бури — затишье. Сокращение сердца сменяет его расслабление, а после буйного лета приходит зимний сон природы и т. д. Все в мире, как и сам мир — это вибрирующая субстанция с переходами одной противоположности в другую. Люди давно узрели эти колебания в зримом мире на уровне житейского опыта, а физики в опытах показали, что даже на микроуровне мельчайшие частицы мироздания, как тот же электрон, скорее вибрирует в пространстве, чем движется по определенным траекториям. Еще великий Гераклит вывел закон колебательного контура применительно к полярным свойствам и назвал его законом *энантиодромии*. Суть его заключается в том, что если происходит развитие одного свойства, то в дальнейшем обязательно произойдет усиленное развитие противоположного ему параметра. Примечательно, что в развитии общества многие мыслители прошлого видели те же самые переходы или колебания. Наряду с известными циклами переходов, выделенных еще Платоном, приведем исполненные пессимизма рассуждения русского философа С. Л. Франка о том, что человечество «блуждает без предуказанного пути, подымаясь на высоты и снова падая с них в бездну, и каждая эпоха живет какой-то верой, ложность или односторонность которой потом изобличается».

Одним словом, мы может сказать, что любая система подвержена влиянию колебательного принципа или **закона маятника**. Этот принцип колебания параметров системы в диапазоне, допустимым ее относительно устойчивым состоянием, или **сопряжением** противоположностей, получил название в синергетике как явление **флуктуаций**. Такие флуктуации и лежат в основе всех динамических систем, переживающих процессы самопроизвольного развития

и прогрессивного роста. Одной из характеристики этого закона колебаний является **ритм**. Ритм обнаруживает себя в **частоте** всех колебательных процессов: от нашего голоса до циклов дня и ночи или ритмов солнечной активности, в унисон которым бьется любая клеточка живого вещества планеты, что было показано в блистательных обобщениях А. Л. Чижевского. Ритмы в окружающей природе могут быть очень частными, а могут быть очень медленными. Ритмы знают свои подъемы и спады, они волнообразны и **цикличны**. В своей книге о самопознании Н. Бердяев пишет: «Есть ритмичность и периодичность в жизни каждого человека. В своей жизни я особенно замечал. Смена разных периодов связана с тем, что человек не вмещает полноты и не может постоянно находиться в состоянии подъема. У меня бывали периоды больших подъемов, когда я был близок к переживанию экстаза, и были времена ослабления творческого горения». Все в мире развивается циклично и знает основные фазы своего **рассвета, расцвета и заката**. И эта цикличность особенно наглядна в жизни поколений, культур и эпох человеческой истории. Все рождается, чтобы, пройдя свой путь развития, уступить место новому рождению. Так, из семени возникает плод, а из плода вновь возникает семя, чтобы начать круговорот рождения и смерти как двух нерасторжимых полюсов всего живого в мироздании.

На Востоке говорят: прислушайся к ритму своего дыхания, и ты почувствуешь единство с ритмом Вселенной. Однако ритмы всего многообразия систем не обязательно синхроничны и симметричны, как и колебательные процессы разного уровня и конкретного типа систем. Мир скорее асимметричен, ибо в нем происходит постоянное изменение диапазона флуктуаций. Все в этом мире одновременно обособленно своей формой и взаимосвязано так, что всякое дискретное явление есть фаза или фрагмент не дискретного или континуального состояния Всеединого. Примерно так же луч света включает в себя волновую и пульсовую модальность единой сути одновременно. Многочисленные системы возникают, развиваются, сливаются друг с другом или разрушаются. Как и вновь происходит рождение новых целостностей из первичных элементов в **вековечном потоке жизни** Космоса и Духа. И, казалось бы, зловещая печать уничтожения лежит на всех формах живого, а темный **хаос** поглощает все новые островки жизни, растворяя их в небытие

или, выражаясь языком физических законов, приводит все виды превращения энергии и вещества к растущей энтропии или к мертвающему однообразию и **пустоте**. Ай, нет!

Именно понятие «**хаос**» обрело в рамках синергетики новое значение. Если с древних времен под хаосом понимали разрушительное или деструктивное начало мира, то синергетика придала этому понятию диаметрально противоположное звучание, вдохнув в него созидательный потенциал. Мы уже знаем, что мир соткан из противоположностей, сопряженных между собой, как Инь и Ян в китайской формуле мироздания. В контексте синергетики хаос сочетает в себе разрушительные и созидательные свойства и функции, мы бы сказали, что в нем сочетаются переходящие друг в друга и сопряженные процессы мироздания — **смерть и рождение**. Он *исходная и конечная точка* этих двух полюсов жизненного цикла любого организма, любой системы. Наука давно связывала процессы жизни с порядком и беспорядком в универсуме. Современная физика так же пересмотрела исконное отношение к хаосу, она наполнила это понятие значением самым емкого потенциала, насыщенного энергией развития, а не пустотой и конечной стадией распада порядка в мире. Одному из физиков принадлежат слова о том, что порядок в будущем зарождается и бродит в хаосе беспорядка в настоящем.

С понятием «хаос» тесно связано явление **кризиса**. В самых общих чертах кризис означает распад и упадок, разрыв сложившихся связей и отношений, не соответствующих новой ситуации. Система или организм переходят в режим застоя и могут утратить свою целостность, если не сумеют изменить себя или адаптироваться к изменившимся условиям ее функционирования. Кризис может быть частным и конкретным случаем одного из этапов эволюции отдельной системы, а может приобретать общий и глобальный характер, охватывая большой круг организованностей. Почему так? Дело в том, что **принцип матрешки**, которому подчинятся все элементы мироустройства — отнюдь не статическая конструкция. Он непременно включает в общую среду взаимосвязи структур мира *динамическое давление* одних систем на другие в силу их растущей или гаснущей экспансии во внешнее пространство. В результате происходит поглощение или разрушение той или иной системы, потому что одна из них может переживать чрезмерное развитие или гипертрофию своей структуры за счет ресурсов других.

Вместе с тем колебательные процессы в любой системе с неопределенной периодичностью перемежают синхронные и асинхронные ритмы в циклы жизнедеятельности всех подсистем и их функционального статуса в целостной структуре. В эти колебательные процессы вторгаются разнообразные факторы и **случайности**, так как все явления мира изначально взаимосвязаны в целостном потоке жизни. Колебательные процессы нельзя уподобить равномерному маятнику Фуко в Исаакиевском соборе Санкт-Петербурга. В этом контексте понятие «флуктуации» обрело еще один смысл. Оно означает, что колебания внутренних факторов системы могут переживать **отклонения** от заданных параметров и границ ее упорядоченности. И когда асинхронность и разлад колебательных процессов начинает переходить допустимые величины и пластичность механизмов регуляции всех подструктур уже не справляется с тем, чтобы приводить их к общему знаменателю и сохранять устоявшуюся организованность или *подвижное равновесие*, система входит в **критическую фазу** своей эволюции.

В обиходе мы иногда употребляем выражение «пошел в разнос», подразумевая, что двигатель или организм теряет свой оптимальный режим активности. Не будем упускать, что в динамических образованиях каждое движение маятника актуализирует то одни, то другие полярные функции и свойства системы. И эти критические фазы особенно заметны у систем, переходящих в жизненном цикле своего развития на этапы увядания, угасания или деградации. Старость — это понятие человеческое, природа рядом и внутри распада одной структуры рождает новую жизнь, наполняя ее витальной энергией развития. Собственно критическая фаза и есть кризис системы, и совсем неважно, что представляет собой система, переживающая эту фазу неотвратимого *разлада или распада* в своем жизненном цикле: организация человека или организация людей.

И чтобы разбавить сухой и абстрактный текст живыми образами, приведем удивительный сонет Шекспира, он должен быть значим любому из нас, ибо никого не минует сия чаша.

*Когда твое чело избородят  
Глубокими следами сорок зим,  
Кто будет помнить царственный наряд  
Гнушаясь жалким рубищем твоим?*

*И на вопрос: «Где прячутся сейчас  
Остатки красоты веселых лет?» —  
Что скажешь ты? На дне угасших глаз?  
Но злой насмешкой будет твой ответ.  
Достойнее прозвучали бы слова:  
«Вы посмотрите на моих детей.  
Моя былая свежесть в них жива  
В них оправдание старости моей.  
Пускай с годами стынувшая кровь  
В наследнике моем пылает вновь».*

Синергетика объяснила нам, что в критических точках рассогласования и нарушения баланса внутренних ритмов подсистем может быть **два пути дальнейшего развития** системы: она либо перейдет в режим дальнейшей *дезорганизации и распада*, либо перестроит себя, мобилизует ресурсы и, отладив новый уровень упорядоченности или просто порядок, перейдет на *более высокий уровень* своей жизнедеятельности. Это **раздвоение или ветвление** дальнейшего пути эволюции системы принято именовать в синергетике понятием «**бифуркации**». Здесь сразу обратим внимание читателя на слово «ветвление», что невольно порождает ассоциацию с деревом. Бифуркация — это **вилка роста** веток на дереве. Показательно, что теория Эриксона вполне вписывается в ряд положений синергетики. Это заметно в критических фазах перехода с одного этапа на другой, к которым можно применить понятие «бифуркация». До становления понятийного аппарата синергетики многие ученые понимали, что эволюция живого вещества планеты происходила отнюдь не строго вертикально, хотя и спиралевидно. Но данная спираль напоминала ветвящееся дерево, на стволе которого одни ветки умирали, другие рождались на пересечении их ветвления. На дереве живого немало тупиковых веток, а есть такие точки бифуркации, которые дали новые побеги и обеспечили дальнейший рост дерева в целом. И человеку предшествовало много веток на дереве живого. Мы отнюдь не прямая линия, идущая от обезьян. И несколько сухих веток на дереве — отнюдь не признаки его увядания. И, пожалуй, *модель растущего дерева как глубинный архетип* и принцип организации живого стал нам доступен с утверждением в лоне познания этой междисциплинарной научной мысли. Понятия синергетики утвер-

дили качественно новую парадигму мышления в понимании законов самоорганизации и саморазвития всех сложных динамических систем. И к их числу относится человек как свернутая модель мира.

*Следует добавить, что понятия синергетики вполне применимы к циклам развития отдельных предприятий, экономик и обществ. И сегодня, переживая один из глобальных кризисов, мы начинаем понимать его циклически повторяющуюся закономерность во всех сложных динамических системах.*

Попробуем с позиций этой еще не окрепшей науки взглянуть на кризисы жизненного цикла человека и особое внимание уделим кризисам зрелой эпохи.

## **КРИЗИСЫ ВОЗРАСТОВ В СВЕТЕ СИНЕРГЕТИКИ**

Великий писатель Франции Бальзак, написав одно из лучших своих произведений — «Шагреновую кожу», в качестве эпиграфа к нему нарисовал кривую линию. На вопрос, что она обозначает, он ответил: «Это судьба каждого из нас». Действительно, мы вычерчиваем свою кривую в социальном пространстве. Каждый из нас на часах истории усваивает только часть опыта или наследия, накопленного человечеством, в рамках его актуальной микросреды. Развитие конкретного человека имеет свою неповторимую ритмику переходов с одного этапа на другой. Так, скажем, появление новых психических функций происходит не синхронно и с разной интенсивностью. То же самое можно наблюдать с чувствительными точками к формированию новообразований и влиянию условий среды, стимулирующих эти процессы в личности растущего человека. Одним словом, детство каждого из нас всегда *уникально и неповторимо*, но неизменно сопровождается общими кризисами, которые можно рассматривать в контексте понятий синергетики как один из факторов развития.

И мы позволим себе несколько суждений об основных этапах развития детей в координатах этой науки, акцентируя внимание на трех аномалиях раннего детства для того, чтобы помочь читателю углубить понимание себя.

Поскольку каждый возраст, по Эриксону, представляет собой самостоятельный кризис, то каждому из нас будет полезно загля-

нуть в это прошлое и вытащить их памяти некоторые особенности своих переходов с одного возраста в другой, с тем чтобы осуществить целенаправленную работу над отрицательными наслоениями предыдущих эпох жизненного цикла. Данный тезис станет особенно важным, когда мы перейдем ко второй части книги, где читателю будут предложены инструментальные методы работы над собственными проблемами и состояниями.

Вместе с тем должны сказать, что некоторые положения теории этого автора перекликаются с идеями Хорни, так как они отражают сходные тенденции и альтернативы развития нашего детства. Так, согласно Эриксону, каждый из нас переживает *доверие или недоверие* к внешнему миру. Страх и недоверие составляют общую растерянность ребенка перед новой средой обитания. И чем устойчивее страх, тем сложнее его будет ликвидировать в жизни в каждой новой ситуации, где надо проявить смелость и готовность действовать. Холодный комок страха может сопровождать вас всю оставшуюся жизнь перед любым новым начинанием от встречи с любимой девушкой до ответственного выступления. Страх будет загонять человека в условиях неизбежного стресса в состояние *апатии*, вызванное защитным торможением всех центров мозга, функциональная активность которых является совершенно необходимой в данный момент жизни и презентаций себя.

А у людей активно враждебных страх и скрытая неуверенность в себе может обернуться показной демонстрацией своей независимости и апломба. Если у них сильная нервная система, то в условиях стресса возникает состояние *лихорадки* или бурной имитации действий. Такое состояние всегда сопровождается нарушением тонкой координации рабочих центров мозга и, как следствие такого неуправляемого *перевозбуждения*, получается низкий результат любой деятельности.

И если вы часто впадаете в состояние парализующей апатии или лихорадки, разрушающей тонкие движения тела и ум в ответственных для вас ситуациях, можно предположить, что детский страх и недоверие к миру таятся на бессознательном уровне как негативное следствие первого возраста и дают о себя знать даже в зрелые годы. Напомним читателю: еще один важный тезис этой теории о том, что новый возраст начинается отнюдь не с чистого листа. На его страницы переносятся негативные альтернативы, оставшиеся

на предыдущих листах истории жизни, и наше психическое развитие нельзя переписать, но можно корректировать свою психику, если есть воля и желание усердно работать над собой, чтобы на последующих страницах нашей жизни было больше «белых камешков», как отмечали удачные дни древние люди. *Для таких людей мы предусмотрели инструментальный раздел книги, где будут предложены техники работы над изменением себя.*

Теперь обратимся к негативам следующих возрастов, ориентируясь на представленную ранее таблицу. Так, первое рождение личности в возрасте трех лет чревато усугублением тенденций негативного развития, если у ребенка появился устойчивый страх перед реальностью. Вполне правомерно говорить об отрицательном аттракторе, если ребенок становится жертвой бессознательной слабости и неумений проявить первые шаги автономности в мире людей и вещей. Всякого рода упрямство и своеволие отражают перекося в становлении его личности и негативные альтернативы в этой новой точке кризиса и ветвления линии развития. Они опасны тем, что ребенок начинает манипулировать взрослыми, и первые признаки истерии представляют собой его нарождающуюся волю, вывернутую наизнанку и локализованную в эмоциональном центре удовольствий. Эта нарождающаяся сила «Я» жаждет подчинить близких своей искаженной произвольности. Показательно, что если ребенок не формирует в себе первые признаки самоконтроля или воли, обращенной к правилам культуры, он уже заронил в пластах своей мотивации будущий эгоцентризм взрослого человека, а семена альтруизма зачахнут в нем, так и не пустив свои ростки в его душе. Кризис этого возраста оставит свои последствия в виде причин отрицательных явлений в последующие эпохи жизни.

Мы избегаем повторения особенностей каждого из возрастов, здесь видим необходимость шире раскрыть *негативные альтернативы* жизненного цикла человека в каждом из ранних кризисов в точках бифуркации детства, когда система психики ребенка переживает крайне неустойчивые колебания и диссонансы. Отрицательные альтернативы в этих кризисах, как черные наросты на стволе дерева, могут укрупнять свои узлы и зажимы, блокирующие психическую энергию, с переходом в новую фазу развития, если не удастся их ликвидировать. Как уже было ранее сказано, мы не вы-

бирает детство и семью, но выбираем путь и делаем выбор в жизни, когда становится взрослыми и можем делать себя.

И, пожалуй, одним из самых благодатных периодов детства, когда закладываются социальные инстинкты, чувство справедливости и стремление к осознанному добру, является возраст игровой активности от четырех до пяти лет. Много ли вы играли и играете и как вы понимаете игру в жизни людей? А вам присуще чувство юмора? Или жизнь такая сложная штука, полагаете вы, что в ней не до шуток? Да, все самые глупые вещи в мире совершаются с умным и серьезным видом. Но она едва становится лучше с каждым десятилетием. Скажем сразу, что если вы в детстве мало играли, не предавались фантазиями, не летали в мечтах, не прыгали с парашютом и мало состязались со сверстниками в разные игры, вы рано очерстевший человек, с выхолощенной палитрой креативных начал эмоционального центра. А ведь именно там гнездится и развивается наше воображение. И получается, что кто не умеет воображать, тому остается воображать и строить из себя ложный образ, камуфлированный под лучшие качества яркой личности. Вот что пишут на этот счет западные специалисты, перекликаясь с мыслями Маслоу о роли Детского «Я» в жизни человека: «Чем больше игривости обнаруживают люди при решении проблем, тем вероятнее получение хорошей идеи и воплощение решения, которые могли быть упущены при серьезном рассмотрении. Творчество расцветает в среде, где есть месту смеху и веселью».

Давайте еще раз скажем себе, что все наши занозы лежат в детских неврозах. И их надо вытаскивать из глубин вертикальных наслоений сознания, чтобы личность могла использовать их застойную энергию в созидательном русле своих деяний, опредмечиваясь в них. Одним словом, именно игра как ведущая деятельность данного возраста развивает в нас изобретательность, инициативу, уверенность в себе, вкус к победе и находчивость. Она формирует умение считаться с другими и многое другое, без чего личность остается неярким и бесцветным исполнителем или жертвой циничной воли активных людей. Одни принадлежат к породе толстокожих хищников, другие к тонкокожим демагогам с живым умом в слове. Ранние неврозы тормозят формирование здоровой спонтанности и искажают уровни притязаний детей. Еще хуже, когда они, порождая комплексы неполноценности, наполняют ребенка компенсаторным

стремлением добиться превосходства любыми способами, лежащими за рамками человеческой порядочности и благородства. Так появляются во власти люди, в руках которых она служит не во благо, а во зло, как говорили мыслители античной эпохи.

Несомненно, накопленные аномалии будут углублять кризисы эпох школьного детства, когда общение со сверстниками и учебная деятельность станут определяющими факторами развития личности ребенка. Вот почему младший школьник в качестве негативной альтернативы кризиса этого возраста несет аттрактор неполноценности против трудолюбия. А ведь каждого учителю и педагогическому работнику известно, что этот возраст очень благоприятный или чувствительный для формирования многих трудовых инициатив, первых навыков и умений в технологических достижениях цивилизации.

Здесь мы еще раз подчеркнем необходимость индивидуального подхода к развитию личности ребенка в свете его уникальности. Излишне наукообразное школьное образование и перегрузка теоретического или вербального мышления углубляет чувство неполноценности не только у ребят с практическим мышлением, но и у тех, кто имеет явно доминирующее образное или чувственное мышление. Пр процитируем настоятельный совет западных специалистов на эту тему: «Талантливым людям с отсутствием вербальных способностей необходимо предоставлять альтернативные пути обучения грамоте и письму на основе использования той силы мышления, которая связана с воображением, метафорами и синтезом на основе использования эмоционального воздействия правого полушария мозга». Нередко получается, что школа помещает детей на «прокрустово ложе» единообразных критериев овладения стандартами знания, игнорируя индивидуальные особенности строения интеллекта и даже неравномерность психического развития способностей детей во времени. Надо ли говорить о том, что она просто вытесняет в разряд неполноценных ярких ребят с практическим и образным мышлением, которые ищут способы компенсации своего отторжения базовым институтом социализации человека.

Все аномалии младшего школьного возраста и резко падающая мотивация к обучению усугубляют противоречия природы и культуры в самый сложный кризис ребенка, когда он уже не дитя, но еще не взрослый. И это самая опасная точка бифуркации системы лич-

ности, ибо внутренний хаос в психике ребенка захватывает все ее уровни и центры. Мы уже много написали про переходный возраст, добавим только, что теснимые из школы нестандартные дети с низкой социальной адаптацией наполняются преходящими стимулами асоциального поведения, чтобы эмансипироваться от мира взрослых и их морали. Они создают себе мораль, построенную на противоположных критериях героике поступков, и четко следуют ей ценой жестких столкновений с требованиями общества.

Современное общество плохо учитывает все сложности переходного возраста и накопленные аномалии в детстве, когда личность ребенка еще не окрепла, чтобы избежать подражания, заражения и следования не всегда справедливым требованиям стандартов культуры. И когда потребность в автономности совпадает с выбросами животных атавизмов из глубин доисторической психики еще мнимо взрослого ребенка, образовательные институты общества должны быть необычайно пластичными, чтобы найти адекватные приемы их трансформации в русло норм культуры. Пока же ни одно общество не может похвастаться тем, что оно вариативно учитывает уникальность каждого ребенка, когда он уже не дитя, но еще не взрослый. И насколько эффективно помогаем мы этому маргиналу построить мост над клокочущей бездной между животным и человеком, чтобы он состоялся полноценной личностью, а не усваивал отклоняющиеся формы поведения?

Допускаем, что многие люди считают, что все кризисы и переломы, скачки и надломы свойственны этапам интенсивного развития детей, и все эти тектонические процессы в сознании человека заканчиваются с приходом зрелости. Однако это далеко не так. И давайте заглянем в изгибы внутреннего мира людей на стадии зрелого возмужания, когда мы совершаем главные дела своей жизни или закладываем их фундамент.

## **ДУХОВНЫЕ КРИЗИСЫ ЭПОХ ЗРЕЛОСТИ**

Эпоха зрелости, если взять за основу концепцию Эриксона, делится на раннюю и среднюю зрелость. Это время расцвета всех духовных и физических сил человека. Однако самый плодотворный возраст жизненного цикла в социальном измерении не исключает внутри себя внутренние кризисы, обусловленные флуктуациями

психического состояния личности и ее отношением с миром ценностей. Именно в этом возрасте нередко возникают кризисы между двумя полярными стимулами развития системы человека — это *стремление к стабильности и стремление к переменам*. Маятник между ними становится причиной внешне ничем не обоснованных резких метаний личности и ее нелогических или нерациональных поступков по линии своей судьбы. «От скуки до тоски строим мы над бездною мостки». И если давать этим крайне неустойчивым состояниям личности определение одним словом, то я бы сказал, что это *кризис однообразия* жизни во времени. И как ни странно, он имеет не материальную или физическую причину, а восходит к духовному «Я» тех, кто не заглушил эти вибрации высших начал духа в себе.

Другой причиной возникновения духовного кризиса может стать *ощущение и смирение* с тем, что человек *не может найти, мобилизовать и реализовать свои потенции*, а отсюда упирается в тупик неустранимых обстоятельств, внутри которых его жизнь превращается в банальное прозябание. Назовем этот кризис *чувством тупика*. И далеко не многим удастся найти выход из этого тупика, разве что настоящим *воителям духа*, наделенных большим запасом сил. А другим из нас нужна небольшая помощь, чтобы эти силы в себе почувствовать и мобилизовать. Они адресаты нашей книги.

Здесь нас больше интересует кризис, природа которого просматривается во всех динамических системах, когда относительно *стабильный* период умеренных колебаний линейного развития спонтанно и неизбежно сменяется неумеренными колебаниями, приводящими систему в зону бифуркаций и в крайне неуравновешенное *хаотическое* состояние. Передадим эту общую закономерность образной ассоциацией с противоположным состоянием моря. Оно перемежает зеркальную гладь своей умиротворенности и покоя приступами неистовой стихии обезумевших в шторме безбрежным своим водам. И нам представляется, что кризис *однообразия* жизни вписывается в эту закономерность. Мы остановимся на нем чуть подробнее.

Предполагаем, что духовные кризисы — это прерогатива продвинутых людей. Когда личность высокого уровня саморазвития входит в этот кризис и начинает рушить все устоявшиеся стандарты жизни, многие обыватели и завистники, перемалывая ей кости,

обобщают свои оценки таких аномальных поступков традиционными словами «с жиру бесится».

Однако духовный кризис вещь объективная, и его развитие включает несколько важных этапов. В неординарной книге по мифологии «Тысячеликий герой» Дж. Кэмпбелл выделяет **пять** этапов развития кризиса. С идеями этого автора солидаризируется В. В. Козлов, развернувший весьма любопытную трактовку каждого из них с позиций интегральной психологии. Мы используем ряд положений В. В. Козлова в рамках данной книги.

Первый этап или фаза характеризуется обычным и привычным ходом событий нашей накатанной колеи жизни. Мы долго искали себя, в чем-то уже состоялись на данном этапе бытия и выстроили приемлемый для своего круга людей образ и стиль жизни. У нас все *нормально*. Слово «нормально» как штамп ответов на все разнообразные вопросы о том, как жизнь, как дети, как на работе и т. д., отражает относительное благополучие и комфорт условий существования и функционирования нас в обществе. Жизнь течет как спокойное русло реки, если и происходят определенные события, возбуждающие наши чувства, то эти колебания не перехлестывают через край привычных человеческих реакций. В этих пределах и лежит размеренная и тихая сладость бытия, удовлетворяющая нас мелкими радостями вокруг всех центров самости, не знающих острых противоречий между собой. Иногда она все же огорчает нашу душу мелкими неприятностями, но не вынуждает радикально менять уклад жизни и склад личности. В. В. Козлов пишет: «Для основной массы жизнь является нормальной в той степени, в какой она привычна и обыденна. Более того, человек предпринимает все возможные усилия, чтобы сохранить эту „нормальность“».

Вторая фаза кризиса знаменуется тем, что личность начинает испытывать *скуку от стабильности и привычности* образа жизни, где все дни похожи друг на друга и легко предвидеть, что произойдет завтра и послезавтра в этом спокойном потоке русла реки или даже ее омуте. На неосознаваемом уровне в глубины сознания вторгается *тоска по переменам*. Эта тоска по переменам и острым ощущениям провоцирует во многих людях экстраординарные устремления к приключениям и к нерациональным поступкам. И, пожалуй, лучше многих эту страсть человека к иррациональным порывам, готовым взломать даже хрустальный замок счастья, показал Ф. Достоев-

ский. Дж. Кэмпбелл назвал эту фазу перевоплощений своего мифического героя фазой внутреннего *зова*. Косвенными причинами назревающего кризиса личности, является наш мозг, который для поддержания высокого тонуса нуждается в притоке чувственной информации разнообразного свойства. Если этот приток ослабевает, что и происходит в условиях гнетущего однообразия, высшие психические механизмы интеллекта переживают период снижения своей функциональной активности и теряют способность к творческой игре воображения, вовлекая в состояния тусклости и высшую духовную самость личности. Б. Муравьев заметил, что наш мозг нуждается в постоянных встрясках, иначе он впадает в умственную дрему. Для большинства людей интеллект — это орган выживания. И он начинает активно работать, когда возникает крайняя необходимость думать. Можно сказать даже так: когда в желудке пусто, в интеллекте густо, ибо он начинает служить культу голодного тела, и наоборот, в мозгах пусто, когда в желудке густо.

Но есть определенная часть людей, для которых тонкость чувств и глубина мысли являются осевым нервом их личности. Про них писал Ф. Достоевский, что им миллиона денег не надо, но дай мысль разрешить. И когда они начинают осознавать, что теряют эти способности, в них вызревает *зов к переменам*, требующих новых мобилизаций мозга и обострения в нем всех порогов чувствительности и не только *расширение осознания*, а переход на более высокий уровень развития. *Главные причины кризиса объективно и изначально сокрыты в человеческой психике, несущей потенциал эволюции и саморазвития системы человека*. Его ядро сконцентрировано в духовной подсистеме личности, и оно влияет на всех другие структуры личности, инициируя изменения тотального характера.

Мы готовы подписаться под следующими словами В. В. Козлова: «Кризис — это зов перехода в новое качество, это некая прерывность в линейной области эволюции личности как сложной системы».

Внешне фазу *зова* могут провоцировать разные факторы, выступающие скорее поводом, чем причиной созревшего кризиса, повергающего маленьким толчком или слабыми воздействиями из внешней среды, всю систему личности в состояние полного хаоса или дезинтеграции. Эти воздействиями могут быть разные обстоятельства жизни, в которых тесно переплетаются между собой при-

чины и следствия, болезни и их симптомы. Так, к примеру, созревший кризис могут инициировать неприятности на работе, болезнь, авария машины с минимальными травмами, смерть друзей или серьезная размолвка с близким человеком. Достаточно сказать, что когда линейное развитие переходит в зону бифуркации, чувствительность систему многократно возрастает подобно тому, как чих в горах может спровоцировать снежную лавину, а обычный наклон спины вызвать приступ радикулита.

В указанных примерах причина, следствие и повод соотносятся так, что при поверхностном взгляде нередко повод как спусковой крючок кризиса и хаоса ошибочно воспринимается как его причина. Так или иначе, но если кризис созрел, подтолкнуть личность к распаду системы ценностей и какой-то части картины мира и своего места в ней может любой внешний или внутренний фактор.

*Собственно кризис* — это очередная фаза развития личности, очередной хаос своего микрокосмоса личность может двумя путями: либо выйти на более высокий уровень самоорганизации, либо перейти на нисходящую кривую эволюции и включить защитные механизмы, чтобы уравновесить себя в этом состоянии.

Процитируем слова В. В. Козлова: «Кризисное состояние — это также и разрушение всего внешнего, неукорененного, всего, что сидит в человеке неглубоко. И одновременно это проявление внутреннего, укорененного, действительно личного. Такое разрушение внешнего и проявление внутреннего важно для истинного созревания личности».

Поскольку кризис — это распад бывшей идентичности, утрата иллюзий и разрушение шкалы ценностей и смыслов, то эту фазу Дж. Кэмпбелл применительно к обобщенному мифическому герою назвал *смертью* личности. Но, «догола разоблачась», сильная личность находит себе ресурсы, чтобы в горниле хаоса пережить прорыв и заново *родиться*. Это новое рождение личности больше всего затрагивает ключевые установки Я-концепции и картину мира. Духовное обновление личности и есть позитивная интеграция нового уровня как результат разветвления очередной точки хаоса. Человек часто сегодня сжигает то, чему вчера еще слепо поклонялся. *Новое рождение* представляет очередную фазу кризисного периода в жизни взрослого человека. Человек, как и растительная природа, которая после теплой грозы и ударов молнии переживает фазу освеже-

ния и роста, тратит много духовных сил, чтобы развернуть внутренний хаос в созидательное русло. Новое рождение личности — это более высокий уровень устойчивости и равновесия системы человека, это большая глубина и спокойствие духа, наполняющего силой все фибры души и тела.

Важной фазой этого омовения и новой стадии саморазвития является формирование новых перспектив и целей жизни, переплавка убеждений и высших ценностей в себе на основе *расширенного осознания* себя и мира. Вот почему эту фазу назвали *уроком* жизни. Одним из самых позитивных выходов из очередного хаоса может стать духовное просветление, когда личность открывает в себе высшие истоки ноуменального уровня и находит более содержательные ответы на вопросы экзистенциального уровня своего пребывания в мире и Вселенной. Ключевым новшеством личности становится внутренняя отстраненность духовного «Я», которое, как говорят восточные мудрецы, обретает позицию *«стоящего напротив бытия зрителя»*. В. В. Козлов связал это новое состояние с понятием *«равностность»*, понимая под ним равное отношение ко всему и *нахождение над другими ипостасями*, их пристрастиями и привязанностями.

О том, что личность, пережившая такой духовный прорыв, обретает этого внутреннего мудреца, написано у ряда выдающихся мыслителей. Приведем только суждения В. Шмакова: «Эволюция человека и сказывается в том, что он постепенно постигает великое искусство беспристрастного наблюдения событий своей собственной жизни и спокойного объективного анализа своих волевых поступков и решений. Уходя в глубь своего духа, он начинает смотреть на жизнь и действительность разных сторон своего существа как справедливый и мудрый судья». Вот кто нам понадобится во второй части книги!

Выход личности на уровень внутренней отрешенности духа и появление отстраненного духовного острия личности есть фаза завершения кризиса взрослости. Он может перейти в стадию линейного развития, чтобы однажды опять уступить место новому хаосу в общем цикле жизненного пути. Однако повторимся: на завершающем этапе в период поздней зрелости обязательно станет дилемма, по Эриксону, либо отчаяние и страх перед смертью, либо самоотречение и мудрость принятия смерти. Вот уж поистине каж-

дый наполняет своим содержанием и смыслом кредо древних стоиков: «Memento mori».

А теперь изменим координаты нашего подхода к природе человека и вернемся к осевому механизму его саморазвития — личности, которая интегрирует в одну многомерную систему целый комплекс триад.

## Глава 4

# ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА — ОСЬ ПИРАМИДЫ ТРИАД

*Все вещи состоят из трех частей  
Пифагор*

### КОМБИНАЦИЯ ТРИАД КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Удивительное совпадение, но в организации человека с определенной мерой упрощения можно четко выделить переплетение ряда *триад* в нескольких измерениях. Человек включает в себя *тело — душу — дух*. Как мы уже знаем, его темперамент охватывает *эмоциональность — моторику — общую активность*. Изначальная природа живого в универсуме включает три категории: *мистику — волю — разум*. Жизнедеятельность нашего организма находится под контролем трех механизмов: *гормонального, вегетативного и нервного*. Теперь мы уже знаем о трех основных уровнях регуляции собой, которые ребенок последовательно отрицает, переходя с одной ступени развития на другую. Повторим их в общем сочетании триад: *эмоциональный, двигательный и речевой*.

Весьма примечательно, но индивидуальную конституцию телосложения также можно условно разделить на три выраженных типа. И такое разделение было предпринято американским ученым Шелдоном. Он даже показал корреляцию типа конституции с некоторы-

ми чертами темперамента и характера. Несмотря на то что данная типология ставится под сомнение рядом исследователей, для практики понимания индивидуального колорита она имеет позитивное значение. Более того, замечательный писатель и мыслитель О. Хаксли в своей уникальной сокровищнице мудрых мыслей под знаком вечной философии рассматривает ее как одну из лучших попыток классификации типов людей. Он, в частности, пишет: «Шелдон разработал, бесспорно, наилучшую и наиболее адекватную классификацию человеческих типов». Хаксли считал, «что это весьма обширная территория, все еще недостаточно исследованная, — словно континент, она простирается от слабоумия до гениальности, от униженной слабости до агрессивной силы, от жестокости до искреннего добродушия, от открытой общительности до скрытой мизантропии и любви к уединению, от почти безумного распутства до воздержания, не подвластного искушениям».

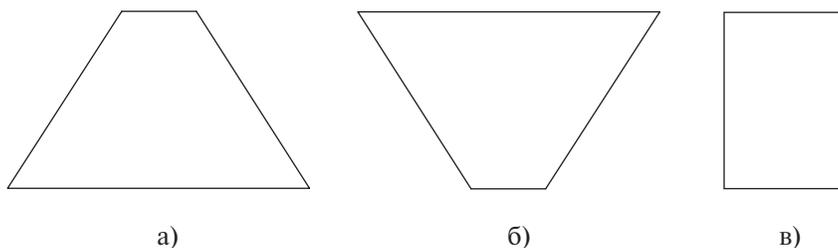
Для большей доступности мы упростим некоторые положения и возвратим наш разговор к тем этапам развития будущего индивида, когда он еще находится в утробе матери и совершает биологический «спурт», раскручивая спираль эволюции всего живого.

Формирование конституции будущего индивида в утробе матери происходит на основе комбинации трех зародышевых листков или тканей. Один определяет развитие внутренних органов, на основе второго формируется мускульная масса тела, а третий дает начало нервной системе. Здесь позволим себе одно примечание из области системного подхода в изучении сложных динамических образования, к числу которых относится и человек. В таких системах все ее компоненты и подсистемы всегда асимметричны, что и обуславливает все циклы колебаний, сопряжения и динамического равновесия этих факторов между собой во имя целостности и развития системы в целом. Необычайная сложность и многомерность человеческой природы заключается в том, что у каждого из нас уже с ранних стадий формирования его индивидуальности складывается *своеобразная комбинация* или соотношение параметров всех базовых триад нашей натуры. *Любой человек — это богатейшая смесь асимметричных, но сопряженных функциональных подсистем, каждая из которых влияет на его индивидуальность. Одни подсистемы своей активностью удерживают преимущество, другие устремлены противодействовать этому под знаком равновесия живой системы в целом.*

Так, преимущественное развитие первого зародышевого листа предопределяет формирование соответствующего типа организации человека, получившего название *брюшного* типа. Доминирование в развитии второго листа обуславливает формирование *телесного* типа людей с рельефной мускулатурой. А усиленное развитие ткани третьего листа определяет развитие *мозгового* типа человека. Профиль индивидуальности зависит от влияния наследственных факторов, где, как нам кажется, большое значение имеет соотношение мужских и женских гормонов. Их пропорция располагает индивида утверждать черты мужского или женского стиля жизни, под которым понимается примат жесткости и мягкости или агрессивности и доброжелательности. И такие крайние явления происходят вне зависимости от половой принадлежности.

Если обозначить общий рисунок телосложения каждого из трех рельефно обозначенных типов людей, то общая метрика брюшного типа вписывается в модель пирамиды с основанием внизу. Крайний вариант такого телосложения — это узкие плечи и более широкий таз. Телесный, или мускульный тип представляет собой противоположную модель перевернутой пирамиды с основанием наверху. Данный тип людей в крайних вариантах отличается широким размахом плечевого пояса и узким тазом. А вот третий конституционального типа может быть представлен в виде узкого прямоугольника, короткой стороной обращенного вверх. Для него характерна относительно тонкокостная худая конституция с узкими плечами и тазом.

Схематично общий контур каждого типа конституции можно представить в виде геометрических фигур (рис. 1).



а) брюшной тип; б) мускульный тип; в) мозговой тип  
Рис. 1. Основные типы телосложения человека (по У. Шелдону)

Характеристики некоторых сторон поведения и психологии представлены в табл. 2. Однако подчеркнем еще раз: человека трудно уместить в статические модели и однозначные схемы, мы — подвижное сочетание разных частей, и многие из нас окажутся, скорее, в промежутке между данными типами. Вместе с тем нельзя не согласиться с Хаксли в том, что конституциональные особенности человека зауживают его *горизонтальный* диапазон реакций на внешний мир, тогда как духовная самость личности сохраняет *неограниченную вертикаль* его развития. Она может остановить его развитие или привести к духовному падению до инфантильного и низменного эгоизма. А может поднимать его до высшей светозарности и преодоления своего «Я». И в этой оси вертикального движения человека многое зависит от него самого, не только от среды и других людей.

Таблица 2

**Характеристика поведения людей с разным типом конституции**

<b>Брюшной тип</b>	<b>Мышечный тип</b>	<b>Мозговой тип</b>
Расслабленность в осанке	Уверенность в осанке	Скованность в осанке
Замедленные реакции	Энергичность	Повышенная реакция
Любовь к пище	Потребность в движении	Склонность к интимности
Любовь к вежливости	Решительные манеры	Беспокойное движение глаз
Стабильность привязанности	Отсутствие такта и жалости	Плохая ориентация в общении
Глубокий сон	Общая шумливость	Хроническое недосыпание
Бесхарактерность	Внешность пожилого человека	Юношеский облик и стиль
Легкость в общении	Открытость в поступках	Уход в свои мысли
Мягкость при опьянении	Агрессивность при опьянении	Устойчивость к алкоголю
В горе потребность в людях	В горе потребность в действии	В горе уединяется

Поспешим повторить, что вариации индивидуальных различий всегда есть *подвижный сплав* типичного и своеобразного в натуре каждого человека. Сплав многих внутренних и внешних факторов, интегрированных в структуру личности, находит выражение в его общем стиле поведения, действий и мышления.

В этом контексте представляет интерес *триада* исходных установок поведения человека, формирующихся на основе ведущих центров регуляции. Такие установки или инстанции поведения могут приобретать пластичную равноценность, а могут переживать чрезмерное развитие одной из них под влиянием превалирующего центра и общей конституции человека с выраженными тенденциями и предпочтениями в реакциях на мир людей. Подчеркнем еще и еще раз, многие тенденции в сценарии поведения и формирования общего строя психики зарождаются под влияние стиля общения матери с ребенком. Невротический крен они приобретают в тех случаях, когда мать игнорирует проявление индивидуальных особенностей ребенка, или (совсем плохо) когда она сводит к минимуму атмосферу заботы, внимания и ласки в отношениях с ним, оставаясь на низком уровне психологической культуры своего общения с ним.

## ТРИАДА ИНСТАНЦИЙ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Кто из нас не знает, что дети живут в игре, порой умиля своей непосредственностью. Действительно, творческие способности детей, их раскованная игра воображения подкупает и восхищает не только своей наивностью. Однако почему, взрослея и мужая, мы все больше превращаемся в похожих друг на друга скованных и зажатых одномерных людей, очень часто внутренне не интересных самим себе. Тем не менее, мы устроены так, что в определенной части души, «которую мы обычно чураемся и которую стараемся держать в узде, в нашем неосознаваемом, глубинном „Я“ — а именно там живет наша способность играть, радоваться фантазировать, смеяться, заниматься пустяками, одним словом, быть спонтанным и, что особенно важно, креативным. Что есть креативность, как не особого рода интеллектуальная игра, индугенция, выдаваемая нашим глубинным „Я“ на то, чтобы быть самим собой, сочинять и придумывать, быть раскованным, свободным, чтобы, в конце концов, хоть наедине с собой быть сумасшедшим» — пишет А. Маслоу.

Согласно теории Э. Берна, игровое начало с выраженной спонтанностью и эмоциональностью образует узловая инстанция психики человека, получившая условное название **детское «Я»**. Ее корни восходят к первому эмоциональному механизму саморегуляции.

«**Дитя**» включает в себя как доверчивость, открытость, наивность, так и капризность, обидчивость, упрямство и импульсивность. Вся эта двойственная гамма явлений присуща раннему детству. В нем неуемная энергия растущего организма, испытывающего асимметрию движущих сил. Вместе с тем «**Д**» сохраняет непосредственность, остроту и свежесть впечатлений, которые питают творческие процессы. Про Б. Пастернака А. Ахматова сказала, что он всю жизнь оставался ребенком. Такое доминирующее «детское состояние» в течение всей жизни отличает многих творческих людей.

«**Взрослый**» — источник реальных ориентаций в актуальных условиях жизни. Он не связан с возрастом. Уже дети трех лет при правильном воспитании приобретают эту ипостась своего «Я». Будучи ориентирован на трезвую оценку реальности, «**В**» обладает высокой адаптацией и готовностью считаться с другими, сохранять паритет взаимоотношений. «**В**» расположен к терпимости и диалогу, несет *примат рациональных механизмов поведения*. В этой инстанции наиболее полно представлены все гибкие механизмы вербального интеллекта как инструмента адаптации к социальному миру и утверждения себя, как «знающей» личности среди других людей.

«**Родитель**» — это независимое начало, слабо подчиняемое влиянию других и определяющее принятие человеком ответственность на себя. *В нем лежат долг и сила воли*. В межличностных отношениях «**Р**» выражается в критическом и покровительственном поведении, вплоть до агрессии. Он проявляется в стремлении к приоритету и в склонности к монологу. Истоки этой ипостаси лежат в стандартах поведения, которые мы перенимаем у своих родителей и других авторитетов из числа взрослых. Но в глубинах этой инстанции вызревает сила духа, способная управлять всеми движениями души и тела.

Р. Уилсон прямо связывает эти инстанции с выделенными мною контурами регуляции, формирующимися в развитии людей. Так, детское «Я» ассоциируется у него с первым контуром регуляции. Родительское «Я» трактуется им как второй контур. Взрослое

«Я» в редакции этого автора рассматривается как третий контур регуляции. Естественно, что под влиянием базовых триад у каждого из нас один из контуров может быть закреплен сильнее других.

Ставя во главу угла негативные аспекты поведения людей, при доминировании одного из этих контуров или инстанций поведения он пишет: «Так, в каждой социальной группе присутствуют оральные типы первого контура. Поставьте перед ними проблему, и они сразу начнут искать, на кого ее переключить, так как оральный этап ориентирован на зависимость. Типы второго контура в той же ситуации попытаются отогнать от себя возникшую проблему, угрожающе раздуваясь и рыча, как это обычно делают млекопитающие. Третий контур постарается подойти к проблеме аналитически. Это — наилучший подход, но только в том случае, если проблема рациональна». Как мы видим, в каждом человеке присутствуют все названные психические инстанции и между ними происходят сложные и подвижные взаимодействия.

Но углубим наши представления об этой триаде инстанций или далее будем называть контуров **самоуправления**, ибо чем старше человек становится, тем больше его автономность поведения, тем больше должна быть ответственность за любой жест или шаг в пространстве социума.

Расширяя границы своего внешнего пространства жизни, растущая личность приобщается к новым потокам информации, циркулирующей по каналам обмена между людьми.

Всякая информация извне первоначально проходит трансформацию Я-«дитя» как носителя *эмоционального* начала. В нем главный источник энергии. Затем потоки информации фильтрует Я-«родитель» как носитель *нормативного* начала и в последнюю очередь — Я-«взрослый» как носитель *рационального* начала. Предельно краткая формула каждого «Я» в утвердительном ключе выглядит так:

- а) «Дитя» — хочу, нравится, приятно;
- б) «Родитель» — должен, нельзя;
- в) «Взрослый» — целесообразно, полезно.

В любой новой ситуации нашей личной жизни происходит изменение активности этих начал. Как они накладываются друг на друга и какова пластичность переходов от одного сценария к другому, зависит от внутреннего соотношения этих установок между со-

бой. На этот счет А. Маслоу указывает: «Каждый из нас несет рациональные и иррациональные начала, взрослый и ребенок, мужчина и женщина, каждый человек пребывает в своем внутреннем мире и в мире своего понимания окружающего. Исподволь мы пришли к пониманию того, что ограничиваем себя, пытаясь ежедневно и ежечасно быть только и исключительно рациональным, только научным, только логичным, только практичным, только ответственным. Лишь сейчас мы начинаем понимать, что интегрированная личность, зрелая личность должна быть в ладу со своей логикой и со своими чувствами. Похоже, что мы наконец-то осознали, что нельзя принижать бессознательную сторону человеческой натуры».

Однако в реальной жизни часто случается, что взрослая инстанция испытывает проникновение в стандарты поведения либо детского, либо родительского начал. Такая диффузия затрудняет правильное приспособление к ситуации и выбор адекватной реакции. Или, скажем, чрезмерное развитие детской инстанции будет сопровождаться излишней эмоциональной реакцией или инфантилизмом поведения. И наоборот, чрезмерная экспансия родительского начала во внутреннем мире будет провоцировать резонанс, давление на других и склонность оценивать их по себе в тех ситуациях, где нужен трезвый анализ и готовность к диалогу. Каждый из трех аномальных вариантов поведения негативно влияет на ожидания других людей. И разве мы не обнаруживаем органическую связь отмеченных аномалий поведения с теми тремя синдромами базового невроза по Хорни, формирующимися в условиях раннего дефицита потребности в безопасности, которая стоит на втором месте в их иерархии после сугубо физических нужд человека в популярной классификации Маслоу?

И как тут исключить напряженную внутреннюю работу по коррекции сценариев поведения, чтобы приобрести необходимую гибкость и паритет трех Я-состояний. Попробуйте провести внутренний диалог с каждой из этих инстанций в себе, от имени другой. Без согласия между ними внутри себя трудно сохранять согласие вовне с другими людьми. Внутренняя гибкость и равноценность инстанций этой триады как базиса личности является главным условием снятия многих внутренних коллизий и плодотворной реализации личности в пространстве социума. Вот как об этом написал А. Маслоу: «Насколько каждому из нас удастся *одновременно* быть озор-

ным, ребяческим, негодником и серьезным, ответственным, владеющим собой гражданином, настолько мы цельны, не расщеплены, не расстроены». Мы полностью согласны с главными положениями и целями такой работы над собой.

К этой внутренней пластичности, раскованности и максимально возможной паритетности **трех** инстанций должна двигаться сильная личность, всегда открытая этому миру как развивающаяся система, преодолевающая внутренние коллизии, зажимы и инфляцию каких-то образований и уровней самости во имя продуктивного самоутверждения.

Гармонизировать и установить паритет этих инстанций — важная задача внутренней духовной работы личности над собой. Этот паритет мы должны создавать, опираясь на гибкую интеграцию механизмов самоуправления эмоционального, двигательного и вербального уровней. Без такой внутренней работы человеку трудно привести к общему знаменателю множество ролей, субъектом которых он становится. Ведь он невольно совмещает в своем внутреннем пространстве порой противоположные стандарты поведения и мышления. И каждая ипостась его явления в мире людей должна гибко сообразовать ее внешнее проявление с ожиданиями и требованиями других людей, норм культуры поведения и этикета. Вот здесь-то и нужен внутренний диалог для того, чтобы уравновесить все «Я» и найти оптимальную комбинацию механизмов самоуправления как единого функционального ансамбля поведения в конкретной ситуации.

И делать это человеку приходится постоянно, ибо отдельные компоненты целостной системы «Я», будучи подсистемами разного уровня, могут захватывать чрезмерные ресурсы за счет подавления других подсистем, замыкать активность личности на себе и создавать внутренние конфликты, провоцируя нередкие приступы агрессии на себя и других. О такой типичной аномалии во внутренних структурах личности обстоятельно размышляет В. В. Козлов в контексте приема психологической терапии.

Без растущего духовного напряжения и власти над своими первичными импульсами природной природы современному человеку очень нелегко гибко управлять своим поведением и выбирать способ, наиболее целесообразный и адекватный в данных обстоятельствах, сохранять право выбора своих поступков и действий. Если

человеку отказать во внутренней свободе и относительной самостоятельности выбора поступков и жизненных путей, то можно согласиться со словами Н. Гумилевым о том, что мы — жалкие марионетки уготованной нам судьбы:

*Все мы святые и воры  
Из алтаря и острога,  
Все мы — смешные актеры  
В театре Господа Бога.*

Именно в духовной работе над собой заключается предназначение человека на Земле. И если человек стремится создавать **храмы**, он укрепляет ростки гуманизма в этом жестком мире, где порой преуспевают хамы. К этим внутренним сторонам духовной работы человека мы вернемся, ибо власть над собой не может формироваться без знания себя и сильной воли.

Исходя из сказанного, сделаем еще один виток интеграции триад человека и рассмотрим ядро самосознания человека, которое включает также триаду подсистем его **обобщенного представления** о себе, или Я-концепцию. Эта обобщенная структура составляет базис личности и формируется на стреле времени его жизни с переходами от прошлого в будущее и образует набор узловых установок, через которые личность преломляет отношение к себе и миру. Кроме того, она выполняет активные функции, связанные с этим отношением в пространстве «Я — другие».

## ТРИАДА САМОСОЗНАНИЯ — БАЗИС ЛИЧНОСТИ

Известно, что кардинальным тезисом современной методологии наук о человеке прочно утвердил себя **диалог**. Суть его можно лаконично передать так: личность каждого человека формируется в межличностном пространстве открытого диалогического общения. Общая формула этого общения может быть представлена как контур обратимых диалогов: *диалог с другими — диалог с самим собой*. Именно в диалогической системе прямых и обратных связей происходит формирование установок отношения личности к себе. Я-концепция выступает итогом познания и оценки себя через отдельные образы Я в условиях разнообразного наполнения системы «Я — дру-

гие». Б. Муравьев в рамках своей теории подсчитал, что человек насчитывает около 1000 ипостасей или лиц. Как тут откажешь каждому из нас в целом мире ипостасей, находящихся в разных отношениях друг с другом, от взаимного дополнения до активного антагонизма и конфликта.

Объединим многоликую суть человека в крупные блоки или подсистемы и спроецируем их на ось времени, ведь настоящее уходит корнями в прошлое, а будущее уже вызревает в мотивах и страстях настоящего времени.

И в этом анатомическом срезе внутреннего мира человека нам поможет весь предшествующий материал. Многие аномалии и дисгармонии личности происходят потому, что одна из подструктур претерпевает инфляцию и замыкает на себе все реакция на внешний мир.

Внутри структуры личности каждого из нас можно вычленить *три тотальные подструктуры*, полагает В. В. Козлов, один из лидеров интегральной психологии в России. И я воспользуюсь рядом положений из его интересного понимания системной сути сознания и личности. Согласно идеям этого автора, личность обнимает три ключевых подсистемы: «Я»-материальное, «Я»-социальное и «Я»-духовное.

Для удобства восприятия позволю себе использовать как синонимы понятия «самость» и «Я».

Так, одной из базовых подсистем является **телесная самость**. Центром этой самости является образ физического «Я» каждого из нас, дифференцированный на собственно телесный компонент и материальный аспект положения человека в мире вещей. Телесная самость формируется наиболее интенсивно под влиянием двигательного центра, но ее первые признаки появляются с выходом дитя в пространство социального космоса. В зрелые годы жизненного цикла человек будет бороться с брэнностью своего тела и чувством смертности в себе с помощью разных приемов самозащиты, прибегая к полярным установкам отношения к нему.

История базовых культур Западной цивилизации знала диаметрально противоположную смену отношения человека к своей телесности: от полного отрицания и аскезы (иконическая культура) до культа телесности (культура Ренессанса). Нам трудно удержать в себе предположение о том, что вся история человечества пред-

ставляет собой *колебание между телом и духом*, по закону Гераклита, со сменой одного крайнего полюса на другой.

Нынешняя эпоха массового потребления утрированно развернула телесную подсистему к материальному обогащению жизнь многих поколений и слоев людей. Ведь одной из функций телесного «Я» является стремление к *расширению пространства и накоплению вещей*, на которые человек может распространить инстинкт «мое», отождествить себя с ними. Материальное «Я» может распространяться на территорию и питать чувство локального или общенационального патриотизма и даже выходить за их пределы.

Не менее важной подсистемой человека является его **социальное «Я»**. Она обнимает комплекс или веер ролей, субъектом которых становится человек в обществе. С раннего детства ребенок начинает играть чаще *рядом друг с другом* в ролевые игры с куклами, машинами, подражая стандартам взрослых людей. С возрастом в его жизнь входят уже игры *друг с другом* по правилам, в которых заложена мораль и этика культуры, которую он усваивает в процессе игровой активности как преобладающей линией его развития. Все основные этапы первой половины жизни, человек усваивает самые разнообразные формальные и неформальные роли в жизни многих групп, куда он включается для совместной жизни и деятельности.

Социальные роли, как гроздь винограда, облепляющая ветвь, занимают определенную часть траектории его жизни и диктуют свои требования и ожидания, принятых в социуме стандартов поведения, действий и мышления. Закон *вертикальной мобильности* в обществе побуждает большую часть людей добиваться карьерного роста по ступеням социальной пирамиды, ибо они сулят больше власти, комфорта, престижа, денег и других привилегий. В основе этих устремлений лежит растущие притязания, здоровое честолюбие и тщеславие тех, кто приобретает эти атрибуты высокого статуса далеко не честным путем и за нереальные заслуги перед обществом. Каждая новая роль, субъектом которой становится человек, наполняет и видоизменяет общий репертуар его поведения в жизни.

Вместе с тем одинаковые роли творят наш облик и делают похожими друг на друга представителей одних страт и статусов. Привычные роли и их функции вносят в его стиль поведения устойчивые стереотипы, придают всем психическим процессам опре-

деленную косность и заузенную повторяемость. Не зря же шутят, что *человек — это цепь привычек на ходулях*. Нередко человек растворяется в социальной роли и отношение к себе преломляет сквозь призму своего статуса. По этому поводу К. Г. Юнг писал: «Широко распространенный случай — совсем не безобидная манера многих мужчин отождествлять себя со своим делом или своим титулом. Занимаемый мною пост — это, несомненно, моя специфическая деятельность, но вместе с тем и коллективный фактор...». В жизни нередко получается, что человек, стремясь поднять свой социальный «вес», подменяет подлинное Я какими-то социально значимыми позициями, ролями, регалиями и престижами. Отними у таких людей их «ролевой мундир», и останется одна сморщенная оболочка некогда «надутой» персоны или маски.

Большинство людей ограничивает усилия рамками сухого и формального соблюдения ролевых обязанностей, обременяющих каждый день их трудовой деятельности привычными шаблонами и монотонностью. Они опираются на типичный для их психики режим *экономии сил*. Ко всему добавим, что *перемены* в виде карьерного роста — далеко не частое событие в жизни людей и не всегда зависят от самого человека.

Человек полноценно включается в те роли, которые становятся для него способом социальной самореализации и где многое обусловлено внутренними *мотивами к достижению*. И важно сознательными усилиями периодически не только менять роли, но и вносить в исполнение привычных ролей новые импульсы нестандартности, новизны и творчества, чтобы избежать деформации себя. К сожалению, многих людей мало занимают мотивы конструктивного творчества при усвоении и отпавлении социальных ролей.

Истинное творчество в массовых профессиях скорее исключение, чем правило. Вот почему для многих людей творчество в работе — редкая штука или недопустимая роскошь, которой властолюбивые руководители предпочитают молчаливый конформизм. Люди в массе своей куда охотнее тратят энергию и время на ссоры, интриги, возбуждают себя копанием в грязном белье и сплетнями друг о друге. Яркие и неординарные люди, отягощенные творческими устремлениями своего духа, если даже *находят* удовлетворение в работе, неизменно тянутся в познании к постижению глубинных основ человеческого бытия и не *уходят от поиска* ответов на вопро-

сы экзистенциального уровня. И здесь самое время обратиться к третьей подсистеме в структуре личности человека — **духовному «Я»**.

**Духовное «Я»** занимает особое место в структуре личности. Как и физическую самость, духовное «Я» можно разделить на две ипостаси. Первая — это нематериальные ценности, которые определяют круг *значимых отношений* личности к разным сторонам бытия и к самому себе, захватывающие повседневную жизнь людей. Скажем, чувство достоинства или любовь детям ни на каких весах материального измерения определить невозможно. Ими живет большинство людей, наполняя своими страстями их субъективное толкование и ссорясь между собой по поводу расхождения их смыслов. Вторая — это высшие *сакральные ценности* бытия человека, к которым он обращается в критические минуты своей жизни, когда происходят экстраординарные события, разверзающие бездну иллюзорности всех ответов на вековечные вопросы экзистенциального или вертикального уровня бытия.

В круг этих вопросов, на которые человек постоянно пытается дать свой или чужой ответ, чтобы уравновесить в себе миг и вечность, входят вопросы о смысле жизни и труда, место добра и зла, пороков и добродетелей. В этих пластах звучат мотивы служения и тоски или скуки, одиночества и единения под знаком скоротечности самой жизни и ее трагедийности, если она не находит позитивный противовес. И без этого духовного измерения жизни, имеющего вертикальное восхождение, наше бытие превращается в фарс смерти над бранным телом под ярким флером мелких чувственных удовольствий.

Ядром смыслообразующих мотивов духовного уровня является стремление к совершенству самой личности. В изгибах духовной подсистемы находятся истоки совести и этики, как исходной основы паритета людей и религиозные верования. Именно в этой высшей многогранной ипостаси человека пробуждается и изливается ноуменальная или собственно духовная сила и светозарность духа в нас, когда ее удалось преодолеть давление дольных ценностей и диктат телесной или социальной самостей. Тысячи лет мудрые люди разных вероучений и воззрений накапливали опыт психологических практик работы человека над собой, концентрируясь на структурах духовного уровня своей личности.

Эту психотерапевтическую работу души, в которой больше искусства, чем чистой науки, должен проводить каждый человек, устремленный сделать себя чище, добрее и увереннее в себе, готовый без страха принимать этот мир во всех его лучших формах проявления как благодать, наполняя ее светом пространство общей жизни и стойко переносить превратности судьбы. Пока же этот уровень духовной работы занимает незначительную часть людей. Может, так и должно быть, ведь эпохи отличаются тем, какое место в жизни общества занимает это духовборческое меньшинство?

Все выделенные нами подсистемы целостного «Я» личности находятся в тесном единстве и обуславливают друг друга. В этом своеобразном треугольнике может доминировать то одна, то другая подструктура. Однако уровень развития личности определяется тем, насколько ей удалось расширить духовный ресурс и обогатить его за счет актуализации скрытого потенциала.

Теперь спроецируем рассмотренные подструктуры на шкалу времени и посмотрим на ряд переходов многогранного «Я» от прошлого к настоящему, а от идеала к будущему и к умению видеть себя со стороны.

## ПОДСИСТЕМЫ ЛИЧНОСТИ В ТРИАДЕ ВРЕМЕНИ

Так, **Я-прошлое** — эта сложная подструктура включает все на-слоения психики, которые предшествуют стадиям выраженного осознания ребенка самим себя. В глубинах неосознаваемых процес-сом могут оседать и все ранее рассмотренные нами аномальные тенденции развития первичных контуров саморегуляции.

Совершенно очевидно, что вся комбинация психических явлен-ний и укрепившихся установок на себя, как *шлейф прошлого*, пере-ходит в настоящее, но каждый миг само становится прошлым в по-токе событий и *сознания в целом*. Ранее детство максимально уязвимо и реактивно на все воздействия, исходящие из внешнего мира. Наше прошлое включает все предшествующие этапы эволюции и эмбрио-нального развития с тремя генетическими матрицами, которые вы-делил С. Гроф.

**Я-настоящее.** Это образование заполняет актуально осознавае-мое пространство внутреннего мира и является синтезом всех отно-шений к себе по основным компонентам или частным образам Я

в разрезе внешней и внутренней организации нашей индивидуальности.

Здесь мы хотели бы вычленил еще несколько аспектов физической подсистемы, связанных с двигательным центром. Она фиксирует не только «схему тела» как совокупность органических самоощущений, но и общее представление о телесных параметрах, скажем их привлекательность и пропорциональность. Наше физическое Я распространяется на все вещи, которыми мы обладаем, на дом, на улицу и т. д. Вы надели любимый костюм или платье, разве не меняется ваша установка отношения к себе? Разве вы не наполняетесь чувством большей самоуверенности и большими притязаниями на обаяние? Здесь прорастают всходы комплексов неполноценности или варианты скрытой агрессивности за внешней учтивостью и культурой самообладания, когда мы переживаем отторжение или неприятие в себе каких-то особенностей внешности.

Отношение к себе через телесное Я — это преобладающая установка в переходную эпоху от детства к взрослости. И «эхо» этого самопознания и отношения звучит в глубинах нашего Я на протяжении всей жизни, сказывается на многих коллизиях и ожиданиях судьбы. Образ физического Я влияет на степень удовлетворенности человека собой в целом. Полное неприятие своего тела может приводить к подавлению стремлений к достижению.

Вместе с тем частичное неприятие своих телесных особенностей в их субъективном восприятии может стимулировать *компенсаторную работу* над развитием других важных качеств личности. Известный психолог А. Адлер показал, что между стремлением человека к превосходству над другими, или властолюбием, и воображаемой, а может, и реальной ущербностью тела пролегает прямая генетическая связь. Наш опыт наблюдений подтверждает тенденцию, что в интеллектуальной жизни общества ЛИДЕРАМИ чаще становятся люди, которые в переходном возрасте не имели явного физического превосходства над сверстниками. И если вы испытываете чувство неполноценности в физическом измерении, мобилизуйте мозг и бросьте вызов окружающему миру в сфере интеллектуальной деятельности.

Человек на самом глубоком инстинктивном уровне эмоционального отношения принимает себя как неповторимую частичку

живого. И только в чрезвычайных условиях хронической дисгармонии с миром и собой мы готовы отвергнуть себя, испытывая, тем не менее, напряженные метания между отчаянием и надеждой. Такие приступы самоуничужения не столь уж редкое явление. Однако, преодолевая их, мы растем духовно, если в нас прозрел дух воителя. И здесь главный ключ к пониманию положительного влияния внутренних конфликтов на личностный рост сильного человека.

*У каждого из нас бывает в жизни час,  
Когда тоска липучая пристанет,  
И, догола разоблачась,  
Вся жизнь бессмысленной предстанет...*

Важной гранью Я-духовного в настоящем является оценка своих умственных способностей. В литературе установлено, что чаще всего несправедливо и предвзято мы умаляем умственные способности друг друга. В этом контексте задумайтесь, читатель над следующими рассуждениями Паскаля: «Почему хромой человек нас не раздражает, а раздражает хромающий умом? Потому что хромой признает, что мы ходим прямо, а хромающий умом полагает, что это мы хромаем».

Отношение человека к себе обусловлено не только тем, каким он видит себя в настоящем. Оно преломляется и через ряд других установок. И в базовой триаде подструктур Я выделим еще два важных образования, имеющих значение для тотальной системы личности в контексте сквозной темы ее саморазвития.

Так, **Я-идеальное** формируется как определенная совокупность качеств и характеристик, которые индивид хотел бы видеть в себе, или ролей, которые он мечтает исполнять. Поэтому данный компонент имеет надвременную позицию во внутреннем пространстве личности, Следует подчеркнуть, что *противоречие между Я-реальным и -идеальным составляет одно из важных условий саморазвития личности*. Идеальное Я влияет на многие стороны нашей духовной жизни. Об этом написано большое количество книг. Нам представляется важным выделить три аспекта воздействия идеального Я на Я-реальное.

Первый аспект — идеальное Я может ПОДМЕНЯТЬ реальное Я, и тогда человек живет иллюзиями, предаваясь самолюбова-

нию, — тип самовлюбленного Нарцисса. Такая подмена случается при инфляции каких-то граней социально-ролевого среза Я-концепции. Особенно часто такая идеализация происходит с людьми, обладающими саном власти, ставшей для них скрытым самодовлеющим мотивом компенсации невротического крена, вместо естественного утверждения себя в конструктивных делах и поступках. Эту дополнительную тенденцию к неврозу Хорни назвала самоидеализацией. Именно невротическая тенденция утрирует и седлат данную функцию идеального Я.

Второй аспект — идеальное Я может ПОДМИНАТЬ реальное Я. И тогда человек предъявляет непосильные требования к себе, подвергает жесткой критике любые порывы своего ума и сердца. Такой человек вырабатывает стратегию жизни «карася в иле» и предпочитает не высовываться со своими суждениями или инициативой. Хроническое недоверие к себе и самоуничижение ведут к ограничению пространства жизни, а порой даже полному отрицанию себя. В контексте этой аномалии возникают тенденции к заниженной самооценке (см. ниже).

Третий аспект — идеальное Я может ПОДНИМАТЬ отдельные элементы реального Я. В этой функции идеальный компонент сближает свои образы с реальным Я. Они-то и умножают энергию Я, направленную на самоуважение личности, укрепляют в ней любовь к себе. Такое влияние идеалов придает Я-реальному способность к предвосхищению будущего личности. Можно предполагать, что в этом компоненте настойчиво заявляют о себе ноуменальные корни человеческой природы, несмотря на то что феноменальный мир еще сохраняет доминирующее влияние на *«текущее настоящее»* сознания.

Выскажем одно важное суждение: без любви к себе не может быть психологически здоровой личности, не может быть уважения к другому. Только уверенность в себе переводит ряд идеалов личности из разряда мечты в действенные устремления в будущее. Уверенность в себе выступает одним из признаков относительно успешного преодоления многих порогов, омутов и круговоротов раннего детства. В этих установках на себя и жизнь просматривается отсутствие «синдрома Ионы», по Маслоу, проявляющегося в страхе перед вызовами судьбы, и в отказе себе переживать естественное чувство «космической сопричастности».

На наш взгляд, одним их ключевых признаков зрелой личности с высоким потенциалом саморазвития является компонент, обращенный в будущее.

**Я-конструктивное.** Именно этому компоненту свойственна направленность в будущее и построение проективной модели Я. По существу, конструктивное Я принимает на себя функцию проектирования будущего и противодействия давлению жизненных обстоятельств. *В образах Я в будущем находит предметное воплощение механизм саморазвития, восходящий к усилению ноуменальных свойств нашей природы и проявлениям в них творящего Духа.* С помощью конструктивного Я личность осуществляет самореализацию, нередко вопреки стечению обстоятельств, а не благодаря им. Главное отличие конструктивного Я в будущем от идеального Я заключается в том, что оно пронизано действенными мотивами, которые в полной мере соответствуют признаку «стремлюсь». В этом ключевом компоненте личности наиболее полно интегрирует триединство высших принципов, проявляющихся в гранях психики: **воли, чувства и ума.** В конструктивной функции самосознания можно видеть системообразующий фактор личности, ибо с этого момента она становится саморазвивающейся целостной структурой, активность которой смещена в будущее. Развита личность постоянно стремится не только расширять границы Я в прошлое, осмысливая опыт удач и неудач, но и созидательно овладевать своим будущим. В Я-конструктивное трансформируются черты идеального Я, которые личность принимает как достижимую реальность в будущем. В этой своей ипостаси Я-будущее препятствует превращению личности в марионетку на волнах житейского моря и в руках ловких манипуляторов разных мастей. Вот как об этом компоненте самосознания пишет В. Франкл: «Без фиксированной точки отсчета в будущее человек, собственно, просто не может существовать. С утратой человеком „своего будущего“ утрачивает всю свою структуру его внутренний временной план, переживание им времени».

Задача задач каждой мужающей личности — выйти на этот уровень своего саморазвития. Однако когда речь идет о процессах саморазвития, необходимо отдавать себе отчет в том, что мы осознанно или неосознанно опираемся на этот механизм проекции и реализации себя в его русле. Совершенно очевидно, что краеугольным камнем модели Я в будущем может стать жизненная цель,

с которой ассоциируются желаемые качества и черты характера. Несомненно, общий знаменатель целенаправленных устремлений образует сила Я, или сила ДУХА.

Многие методики современной коррекции развития личности опираются на актуализацию именно данной функции сознания. При отсутствии или блокировании такой глубинной связи, Я конструктивное остается реактивно пассивным механизмом и отщепляется от объективной реальности в мир отвлеченных ассоциаций, что сопровождается порождением продуктов фантазии и мало способствует становлению сильной личности. **Во второй части книги мы предложим читателю ряд методик, с помощью которого он может актуализировать в себе функцию этого важного механизма психики.**

Человек так устроен, что, изначально находясь в едином пространстве с другими людьми, невольно или невольно отражает их отношение к нему. Функцию этого социального отражения человека в социуме выполняет важный компонент самосознания личности — зеркальное Я.

**Я-зеркальное** — это образы, формирующиеся у нас глазами окружающих. Человеку свойственно смотреть на себя глазами других. Образы себя глазами других людей складываются под знаком вопроса «а каким они видят меня?». Зеркальное Я выполняет функцию коррекции всех наших притязаний и представлений о себе. Оно критически упреждает попользования «Я» возвысится или наполнится высокомерием по поводу какого-либо успеха или везения, весомость которых мы неизменно преувеличиваем в своих глазах. Этот компонент самосознания успешно функционирует, когда пространство системы Я-установок остается открытым миру людей, и оно переживает дисфункцию, когда эта система закрывается и в последующем неизбежно деформируется.

Открытое зеркальное Я — это лучшая профилактика критики, показатель внутренней уверенности и самодостаточности личности без амбиций. Кстати, данное понятие приобрело несколько другое значение, став синонимом притязаний. Однако мы склонны согласиться с американским ученым Т. Шибутани, который считает, что амбиция в человеке *обратно пропорциональна уверенности в себе* и является одним из защитных механизмов самосознания Я.

Одним из признаков полноценного развития личности и ее психологического здоровья является САМОИРОНИЯ. Она прояв-

ляется в том, что личность открыто, без всяких оговорок и тени лицемерия, смеется над некоторыми своими слабостями в обществе других людей. Блестящий образец такой самоиронии дает нам творческий стиль И. Губермана и, конечно же, его «Гарики» (см. ниже). Для открытого опыту человека зеркальное Я как *механизм обратной связи* помогает удерживать Я-концепцию в рамках адекватных возможностей и позитивно наполнять обратимый диалог с другими и самим собой. Данная функция зеркального Я имеет неоценимое значение. Личность, не сумевшая приобрести внутреннюю уверенность в себе, ЗАКРЫВАЕТ механизм обратной связи и замыкает порочный круг внутренних искажений системы самосознания в целом. Более того, она произвольно включает комплекс защитных механизмов, которые исподволь подыгрывают нашему самолюбию, если не сказать эгоцентризму.

В этой связи познакомим читателя с функциями этой активной оболочки системы самосознания. Совершенно очевидно, что механизм зеркального Я может закрываться у всех типов невротиков, теряющих связь найти свою идентичность и стать полноценно спонтанным в своих жизненных устремлениях и порывах.

*Первая функция Я-оболочки* сводится к обеспечению *согласованности* внешнего опыта с внутренними установками отношения к себе. Вот как об этом пишет Э. Берн: «Если новый опыт, полученный индивидом, согласуется с существующим представлением о себе, он легко ассимилируется, входит внутрь условной оболочки, в которую заключена Я-концепция». А если не согласуется?.. Здесь и срабатывают защитные механизмы, ибо однажды сложившееся представление о себе наделяется функцией *самоподдержания*. В тех же случаях, когда между сложившимися представлениями о себе и новым опытом возникает конфликт, человек может вести себя *двойко*: он или изменит некоторые элементы своего Я, или трансформирует негативную или не принимаемую информацию с помощью целого комплекса защитных механизмов, которые не всегда осознаются.

Повторимся: если человек открыт новому опыту, хорошо знает свои достоинства и недостатки, он постоянно использует обратную связь для коррекции многих граней, образующих целостное Я. Такой человек не знает высокую тревожность, возникающую у невротиков как следствие рассогласования внутреннего и внешнего Я, или «Я для себя» и «Я для других». Вот, собственно, почему мы пи-

шем данный раздел, ибо чем лучше человек понимает универсальные глубины общей природы и полнее принимает себя, тем меньше у него конфликтов с миром и собой.

*Второй функцией оболочки Я являются ожидание и интерпретация.* Так, люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что другие будут относиться к ним с уважением, так же, как они к себе. Высоко оценивающие свою внешнюю привлекательность наполнены ожиданием, что другие не могут не заметить этого их достоинства, и всякий контакт с человеком противоположного пола могут истолковывать как заигрывание или придавать ему эротическую окраску. Или возьмем такой случай, когда в автобусе молодой человек уступил место женщине. Такой акт внимания она может объяснить для себя *трояко*: как акцент на возрасте, на привлекательность, как проявление хорошего воспитания. Ее оценка в большей степени будет определяться тем, какие установки на себя и на других людей у нее преобладают, каково ее частное Я в целостном комплексе ипостасей. И данное обстоятельство важно учитывать в самопознании и познании других людей. Полностью освободиться от влияния установок Я-концепции невозможно.

Мы, действительно, пристрастны в отношениях к людям и активно ищем в окружающем мире подкрепление тем качествам в структуре нашего целостного представления о себе, которые больше всего ценим и охотнее всего экспонируем перед другими, *ожидая* идентичную реакцию. Вот почему одним из надежных способов снискать расположение и симпатию человека является умение должным образом ответить на его ожидания. Сделать это тактично не всегда легко, ибо люди с деформированным самосознанием порой приписывают себе такие достоинства, которых у них *нет вообще, или уже нет*. С уничтожающей самоиронией об этом пишет И. Губерман:

*Увы, всему на свете есть предел:  
облез фасад, и высохли стропила;  
в автобусе на девку поглядел —  
она мне молча место уступила.*

Вот уж поистине в нас смешны не так слабости, которыми мы обладаем, сколь мнимые достоинства, которые мы себе приписываем.

Наша система Я-установок подвержена влиянию многих сторон психики. Все те же базовые свойства темперамента накладывают свой отпечаток на самоотношение в динамике его проявления. Известно, что Я-установки могут быть высоко пластичными, а могут оставаться косными и мало меняться. Чрезмерная косность Я-концепции будет отрицательно влиять на усвоение нового материала или опыта, а также на приспособление к новым условиям деятельности и общение с людьми. Чрезмерная пластичность этого механизма тоже может давать сбои и приводить к тому, что человек превращается во «флюгер» (откуда сильнее подует?) и легко поддается внушению и давлению других. Несомненно, что детские неврозы станут влиять на многие стороны нашего отношения к себе, будут являть собой определенные ограничения и предпочтения.

Важно глубоко постичь все «занызы» от невроза и добиться беспристрастного самопознания, с тем, чтобы вытащить их, скорректировать подсистемы личности и исключить негативные крены жизни. К сожалению, полного самопознания и раскрытия граней Я-концепции добиться нелегко. В процессе даже тренированного самоанализа нам открываются то одни ипостаси, то другие, и охватить отчетливо и ясно все вместе вряд ли возможно. Ко всему надо сказать, что искаженная Я-концепция работает на неврозы, подкрепляет их влияние на отношение человека к себе и его отдельные Я-установки.

Все предыдущие разделы нашей книги нацелены на то, чтобы читатель мог узреть и представить всю глубину и динамику психологического мира, который, как большая часть айсберга, находящаяся под водой, остается «терра инкогнита», или сокрытым для многих непосвященных людей.

Процесс внутреннего самораскрытия таит еще одну опасность. Концепция Я, обращенная в пространство общения с окружающими, интенсивно противопоставляется тем качествам, которые личность не хотела бы в себе иметь. Т. Шибутани по этому поводу пишет, что «каждый человек более или менее успешно пытается не признавать за собой или отделять себя от тех качеств, которые он считает несовместимыми с желаемой Я-концепцией». При этом нежелательные качества *загоняются* внутрь подсознания (тьень-Я, см. ниже)

Многие разновидности методов психотерапии сводятся к тому, чтобы человек не вытеснял, а принимал нежелательные качества или интегрировал их в единую многомерную модель себя, исключая противопоставление их на два полюса с разными знаками. В этой внутренней подвижности нашей психики лежат предпосылки личностной цельности и пластичности самосознания, способного вывести наиболее правильную оценку своего поведения. А. Шопенгауэр писал о том, что «правильная оценка того, каков человек внутри и для себя самого, в сравнении с тем, чем он является просто в глазах других людей, должна много способствовать нашему счастью». А ведь человеку, действительно, не уйти от постоянной самооценки. Значение обобщенной самооценки человека настолько велико, что ее можно рассматривать как индикатор самочувствия личности на пересечении внешнего и внутреннего пространства его жизни.

### ТРИАДА САМООЦЕНОК — ИНДИКАТОР СОЦИАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ

Известно, что, покидая самую счастливую и одновременно драматичную пору жизни — **детство**, каждый из нас переносит в зрелую эпоху следы двух комплексов: *быть ничем и быть не самим собой*. Они сохраняют подсознательные зоны напряжения в глубинах внутреннего мира даже у состоявшихся в обществе личностей! Можно сказать, что многие грани Я-концепции образуются с помощью такого функционального образования, как *самооценка*. Рассмотрим ее природу и корни в пространстве бытия личности.

В литературе обобщенную самооценку иногда приравнивают к понятию целостного Я-образа. Однако очевидно, что человек может давать себе множество частных самооценок, в зависимости от того, субъектом какой деятельности он выступает. Американскому психологу У. Джемсу принадлежит формула определения самооценки, с которой связано самоуважение личности:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{Результат}}{\text{Уровень притязаний}}$$

Данная оригинальная формула подтверждает высказывания Л. Н. Толстого о том, что человек — это дробь, стремящаяся к еди-

нице, так и не достигающая ее никогда. В числителе этой дроби лежит то, что человек представляет собой, а в знаменателе — то, что он о себе думает. И это представление о себе зачастую лучше, чем он есть на самом деле.

$$\text{Человек} = \frac{\text{представляет собой}}{\text{думает о себе}} \longrightarrow \text{Единица}$$

Однако данная формула не всегда верна. Дело в том, что самооценка может претерпевать изменения как в сторону СНИЖЕНИЯ, так и в сторону ПОВЫШЕНИЯ или оставаться АДЕКВАТНОЙ. Разберемся глубже с этим эмоционально важным барометром социального самочувствия личности и ответим на вопрос: почему формула грешит неточностью?

Заниженная самооценка — явное исключение из общего правила, на который работает механизм Я-концепции и инстинкт любви к себе. Для того чтобы разобраться в истоках данных явлений, введем в анализ такое измерение, как *реальные* или *потенциальные* возможности человека в какой-либо деятельности. Исходная формула У. Джемса ставит самооценку в зависимость от соотношения притязаний и успеха. Чем выше притязания, тем больше должен быть успех во имя высокой самооценки. Однако если разрывается положительная связь притязаний с возможностями, вариации этих соотношений приобретают тенденцию к искажению. Коснемся типичных вариантов таких деформаций.

При определенных условиях воспитания и общения (частая похвала и повышенная благосклонность или *потворствующая чрезмерная опека*) человек может отрывать свои притязания от возможностей и явно завывать их. Под влиянием таких условий самооценка теряет свою первоначальную связь с результатом. Вместе с тем фактическая сторона деяний личности в пространстве общества и ее отражение в самосознании накапливают внутренний диссонанс между низким успехом и высокими притязаниями на него. Завышенная самооценка, не имея источника своего подкрепления, рано или поздно нагнетает напряжение. Повышенное напряжение, в свою очередь, провоцирует защитную реакцию, которая проявляется в виде агрессии, чаще обращенной на других людей или обстоятельства. Ведь низкий результат как-то надо оправдать и найти при-

чину вне себя. Однако не стоит забывать, что тот, кто ищет причины неудач только вне себя, необратимо разрушает свое Я. Совершенно очевидно, что у детей с признаками враждебного синдрома в раннем детстве возникнут предпосылки к завышенной самооценки, как под влиянием асимметрии триад его генетики, так и под влиянием искаженной формы общения с ним.

При хронически завышенной самооценке закрывается восприятие себя глазами других, по существу, сводится к минимуму функция зеркального Я. Неадекватная самооценка склоняет личность не столько «быть», сколько «казаться». Этот вариант ХОДУЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ встречается не так уж редко. Он ведет к деформации личности и обуславливает внешне конфликтный тип индивидуальности человека. Именно об этой категории людей Б. Паскаль написал, что «мы не довольствуемся нашей подлинной жизнью и нашим подлинным существом, нам надо создать в представлениях других людей некий воображаемый образ, ради этого мы стараемся казаться. Не жалея сил, мы постоянно приукрашиваем и холим это воображаемое Я в ущерб настоящему Я». *Рискнем полагать, что тенденцией к завышенной самооценке обладают люди со шлейфом враждебного синдрома.*

Поэтому не стремитесь излишне лелеять фасад своего дома. Гораздо важнее то, насколько уютно и надежно внутри. Для коррекции своих притязаний осматривайте иногда свое жилье со двора, не стесняйтесь заглянуть в его заброшенные подвалы и держите постоянно открытым ваше зеркальное «Я».

В нескольких иных условиях воспитания и общения (*жесткая и чрезмерная опека* и подавление личности) человек, однажды переживший неудачу или поражение, начинает заведомо снижать свои притязания. И, явно страхуясь от неудач, он мобилизует далеко не весь потенциал возможностей. Такая уловка также чревата дисгармонией развития. Низкая самооценка как результат преобладания устойчивой мотивации избегания неудач приводит к тому, что человек не может полностью реализовать себя, испытать чувство удовлетворения от результатов своей деятельности. *Совершенно очевидно, что к такой стратегии поведения больше всего склонны дети с выраженным синдромом зависимости в триаде базового невроза* (по Хорни).

Внутренний диссонанс состоит в том, что *блокированная сквозная потребность жизни* — потребность в самореализации — вступа-

ет в противоречие с мерой реального успеха личности. Это противоречие накапливает напряжение в глубинных установках индивидуальности и может углублять застойные очаги неврозов. Критическая масса этого внутреннего напряжения рано или поздно разрешается агрессией, чаще направленной на себя. Человек с хронически заниженной самооценкой переживает устойчивое и пассивное чувство неполноценности. У него может развиваться синдром «гадкого утенка», и он суживает свое пространство жизни, оставаясь в тени более активных людей, иногда просто авантюрных, действующих по принципу: либо пан, либо пропал. Невротическое самоограничение становится способом бегства от жизни и формирует склонность уступать другим пространство жизни.

Заниженная самооценка — такое же зло, как и завышенная, несмотря на то, что внешние социальные последствия таких аномалий менее заметны. Однако установлено, что разочарование в себе — самая тяжелая социальная болезнь, которой мы в эпоху агрессивного накопления и циничного устремления к успеху не уделяем должного внимания. Депрессивный уход в себя или агрессивный уход от себя — вот полюса издержек интенсивного урбанизма жизни в условиях постиндустриального развития передовых стран в мире.

АДЕКВАТНАЯ, или правильная самооценка формируется в тех случаях, когда притязания индивида опираются на актуальные возможности, с некоторым опережением их развития. Результат же деятельности достигает высокого соответствия внутренним ожиданиям и адекватно подкрепляет уровень притязаний. Между тремя составляющими — *возможностями, притязаниями, успехом* — минимальный разрыв или наибольшее соответствие. Сразу же оговоримся, выйти на такую оптимизацию всех факторов, увязанных в узел самооценки, практически нелегко. Важной основой такого процесса может стать интенсивный поиск и социальная мобильность, предпосылки которой заложили первые шаги либерализации нашего общества.

Исследования психолога Л. И. Божович показали, что удержание самооценки на высоком и адекватном уровне является важнейшим условием гармоничного развития личности. Поэтому дерзайте, ищите себя, ошибайтесь и снова пробуйте до тех пор, пока интуиция самоанализа не выведет вас на свой Путь, максимально отвечающий внутренним смыслам полагания себя в мире. Древняя

мудрость гласит: «Ищи путь, отступая все более внутрь; ищи путь, выступая смело наружу. Не ищи его на одной определенной дороге... Достигнуть пути нельзя одной праведностью, или одним религиозным созерцанием, или горячим стремлением вперед... Ищи путь, пробуя всяческие испытания, чтобы понять рост и значение индивидуальности». *Другой путь предлагают специалисты с помощью инструментальных методик, к чему мы обратимся далее.*

Однако заметим, что найти свой путь и выйти на адекватную самооценку очень непросто. Как, впрочем, и составить адекватное представление о себе. Духовно богатый человек всю жизнь пытается уравновесить противоречия своего внутреннего мира и никогда не судит других. С годами он смещает самооценку внутрь себя. Человек с высоким уровнем внутреннего самоуважения отличается такими чертами поведения: *он не хвастается; не унижает других; не кичится знакомством с видными людьми; не спешит делиться подробностями своим успехов и т. д.*

Совсем наоборот ведет себя неглубокий, но агрессивный человек. Он категорично судит обо всем и обо всех с позиций своих поверхностных и узких взглядов. В этой связи остановимся на источниках самооценки, они в значительной степени обуславливают наши внутренние тенденции. Их акценты в вашей жизни отражают соотношение параметров повернутости системы Я-установок на себя или на других. Сначала перечислим источники, лежащие во внешнем пространстве бытия личности.

**Оценка других людей.** Она преобладает в детском возрасте, сохраняет влияние на протяжении всей жизни. Мы ведь печемся о том, какое впечатление складывается у людей о нас. Не зря О. Бальзак писал, что молодые женщины прежде времени увядают, если весной не ловят на себе задерживающиеся взгляды встречных мужчин.

**Круг значимых людей.** Это группы людей, с которыми мы соотносим многие ценностные ориентации и стандарты поведения. Ее называют референтной или эталонной группой. Она служит для нас основой формирования внутренней самоидентичности и подкрепления тех или иных притязаний на общность «мы». Особое место в наших ориентациях на значимых людей занимает *антиреферентная* группа. Ее понимают как общность, ценности и нормы которой совершенно неприемлемы для личности, и она активно уходит от

возможного соприкосновения с такой микросредой и контакта с членами группы.

**Актуальное сравнение себя с другими.** Американские психологи провели показательный и остроумный эксперимент. На вакантную должность пригласили группу кандидатов и предложили им заполнить анкету по самооценке. Под удобным предлогом процедуру предложили повторить. Неожиданно в комнату вошел еще один кандидат на должность — некто мистер «Чистик», как его условно называли. Это был статный, обаятельный, общительный и раскованный человек с хорошими манерами. С оглядкой на него многие прибавили себе баллы в анкете по сравнению с первым вариантом. Однако опыт на этом не закончился. Под другим предлогом анкетирование проводилось еще один раз, но на этот раз в комнату вошел полный антипод «Чистик» — «Грязник». Каждый из членов группы кандидатов несколько повысил свои баллы по ряду вопросов анкеты по сравнению с первоначальным вариантом. Вот вам и демонстрация нашей готовности к сравнению. Не зря говорится: в стане слепых самый ненавистный — зрячий. Не здесь ли лежат корни нашей неприязни?

Указанные три источника самооценки сохраняют внешние ориентиры восприятия каждого из нас. Во всяком случае, они в них преобладают. Три последующих источника находятся во внутреннем пространстве бытия личности.

**Сравнение идеального и реального «Я».** Этот источник заключается в том, что на этапах интенсивного саморазвития и самоопределения мы сравниваем компоненты идеального и реального Я. Сложные внутренние коллизии, обуревающие личность на переходном этапе, становятся важным фактором саморазвития и построения перспектив роста. Идеальное Я, как уже было рассмотрено, выступает главным противоречием, побуждающим личность к самосовершенствованию. Ранняя юность и стадии мужания личности являются наиболее благоприятными периодами для самых возвышенных устремлений ума и души.

**Измерение поведения в контексте ролевых нормативов.** По мере того как расширяется сфера жизнедеятельности личности она становится субъектом множества социальных ролей. Каждая из ролей предъявляет свои требования, диктует определенные нормативы поведения. Эти нормативы нередко вступают в противоречие друг

с другом. И нужна нелегкая внутренняя работа для того, чтобы привести эти нормативы к общему знаменателю и выбрать правильный сценарий поведения. Степень усвоения нормативов поведения может быть разной. Зрелая личность поднимается на высокий уровень их усвоения. Исходя из чего, всякое поползновение или слабая тенденция к нарушению норматива будет снижать ее самооценку, лишит необходимого внутреннего комфорта и согласия с собой. Другими словами, соблюдение определенных нормативов становится внутренним регулятором поведения и условием свободы выбора. Личность такого уровня не нуждается во внешнем контроле. Находясь за рулем, она снизит скорость при наличии ограничительного знака, даже если точно знает, что поблизости нет сотрудников автоинспекции, выполняющих патрульную службу. Она усваивает идеи о том, что всякий закон внутри нас — это свобода в его пределах.

**Измерение результатов своего труда.** Данный источник нацелен на оценку своего труда с точки зрения профессионально высоких критериев, которые общество сформулировало на уровне наиболее передовых технологий и параметров деятельности. Именно этот источник становится ведущим у высокоразвитой личности, способной предъявлять к себе повышенные требования и оценивать со всей строгостью критического самоанализа свой успех или неудачу. «Ты сам себе судья», — писал А. С. Пушкин поэту. Лучшие люди больше остальных страдают от ощущения собственных недостатков.

Граница или водораздел между внешними и внутренними источниками пролегает по линии таких психических качеств человека, как *тщеславие* и *гордость*. Внешние источники больше способствуют формированию тщеславия, а внутренние — гордости. Как нам видится, гордость чуждается внешних признаний и звона литавр. Она стержень культуры внутреннего достоинства и самодостаточности личности. Последние источники поднимают наше самосознание и Я-концепцию на тот уровень нравственной саморегуляции, который связан с механизмом *совести*. Этот механизм следует противопоставлять психологии *стыда* как более низкой стадии саморегуляции. Мы не склонны соглашаться с писателем С. Лемом в том, что человечество спасет именно психология стыда. Стыдно всегда перед кем-то, стыд предполагает тех, кто рядом. Он ведет к разделению на «мы» и «они». Такое разделение человеческих со-

обществ сопровождается созданием группировок и общностей, в которых может действовать мораль взаимной вражды и отчуждения. В условиях разделения на «мы» и «они» действует формула: мы — не они, а они — не мы. Значит, они не люди, коль они не такие, как мы. И мое отношение к ним может не знать стыда. Примерно так вели себя по отношению к «низам» во многих цивилизациях прошлого. А рыцари средневековья вели себя как варвары с женщинами и детьми вне своего ордена или клана. Реликты такой вражды набирают силу на религиозной и национальной почве.

Многие негативные явления групповой вражды и сопротивления находят место и в современном обществе. Вот почему важно, чтобы личность каждого человека, не чуждая гуманистическим ценностям, выходила на уровень совести. *Совесть — это императив, который вбирает общечеловеческие ценности и является одновременно нормой и механизмом нравственной саморегуляции поведения личности интернационального уровня.* В этой своей многозначности совесть диалектически снимает психологию стыда и становится собственно судьей личности. Нам представляется, что путь развития личности, способной принять на себя ответственность за судьбу человечества, должен протянуться от психологии стыда к психологии совести. В этой системе нравственных координат лежат процессы становления **современной элиты**.

Может возникнуть вопрос, для чего мы так подробно рассматриваем Я-концепцию человека, обращаясь к самооценке и ее источникам. Дело в том, что эти образования составляют важные подсистемы личности. И без представления о природе и функциональном месте каждой из них нельзя понять природу человека и уж тем более корректировать аномалии и негативные наслоения в процессе ее развития. *Чтобы стать лидером и научиться делать себя, необходимо хорошо знать общую природу человека и понимать себя.*

## **КОРНИ ЛИДЕРСТВА В ПРОСТРАНСТВЕ ТРИАД**

Как мы уже выяснили, в науках о человеке сложились два понятия, отражающие диаметрально противоположные тотальные реакция поведения, соответственно «нападение» и «бегство». О противоположных способах поведения животных много написал Э. Фромм, касаясь проблемы истоков агрессивности в природе че-

ловека. В такой поляризации стратегий поведения лежат глубокие корни самоорганизации любого сообщества животных. Доминант в мире животных — это особь, которая может утвердить себя на высших этажах стадной иерархии. Но, как пишет В. Дольник, нередко вожаком среди животных становится не самая сильная, а наиболее агрессивная особь. Подвергаясь социокультурной трансформации, эта тенденция обнаруживает себя и в человеческом обществе, ведь сама агрессия имеет положительный и отрицательный знак. Одна из положительных форм выступает как напористость и стремление управлять ситуацией.

Выделяя отрицательный аспект агрессивности, автор приводит типичный случай появления среди людей садизма власти. «Небольшой по росту и слабый парень в детстве проигрывал стычки. В результате в нем накопился страшный заряд нереализованной агрессивности и желание как-нибудь оказаться наверху. Став взрослым, он начинает борьбу за свой ранг «взрослыми» способами, действуя интригами, травлей и т. п. Если такому недомерку удастся захватить власть, он распоряжается ею безобразно. Люди давно заметили, что многие тираны ростом невелики, а в детстве их много били сверстники».

Предпочтительная стратегия поведения может быть определена с помощью теста Роттера. Среди категории людей, предпочитающих нападать, и появляются инициативные воинственные люди с положительным и отрицательным знаком морали: монархи и полководцы, охотники и разведчики, грабители и бандиты. Среди второй категории, склонной избегать, чаще формируются священники и монахи, мирные земледельцы и скотоводы, трусливые доносчики и лицемеры. Как полагает К. Г. Юнг, в примитивном обществе существовало два типа сильных людей: «Один из них — вождь, физически более мощный и сильный, чем все соперники, другой шаман, сильный не сам по себе, а в силу власти, спроецированной на него людьми». К первому типу знаменитый знаток психологии диктаторов отнес Муссолини, ко второму — мифологизированного Гитлера.

Касаясь такой характеристики стиля поведения, как воинственность определенной части людей в мире, Е. Т. Гайдар подчеркивает, что ее нельзя объяснить этническими особенностями народов, живущих в горах. «Эти характерные черты четко просле-

живаются в литературе, посвященной социально-экономической структуре очень разных в этническом отношении народов: шотландцев, черногорцев, чеченцев, афганских племен высокогорья». В этом контексте будет показательна еще одна цитата из книги этого ученого: «Аграрные государства, как правило, формировались благодаря завоеванию оседлых земледельцев воинственными пришельцами, представителями чужих этносов». И разве не прослеживается разница в стратегиях жизни между этими антиподами в условиях современной цивилизации?

Как известно, закон вертикальной мобильности в обществе побуждает многих людей искать привилегии на более высоких ступенях общества, ориентируя себя на карьерный рост. Карьера в чистом виде легко камуфлируется одеждами из добродетелей, и многочисленные эгоцентрики, обладающие комплексами неполноценности, но не лишённые напора и скрытого цинизма, легко становятся формальными лидерами больших групп людей, ибо ими движет стремление к превосходству любой ценой. **Мы бы назвали их ложными лидерами.** Очень глубоко об этой категории написано у А. Адлера, К. Хорни, Э. Фромма, жаль только, что человечество из поколения в поколение легко становится жертвой таких манипуляторов и не извлекает поучительного урока из раздавленных судеб целых поколений. **Накапливающаяся масса людей, склонных полагаться на себя, меняет социальный климат отношения к таким явлениям в структурах власти.** Положительным признаком изменений в развитом обществе стало появление книги с парадоксальным названием «Конец менеджмента». В ней, в частности, авторы пишут: «Время надзирателей, громовержцев, руководителей..., поборников единоначалия прошло. Время полувоенных структур, где генералитетом (топ-менеджментом) издавался приказ, доводимый сержантом (менеджментом среднего звена) до рядового состава, обязанного демонстрировать беспрекословное послушание миновало».

Лейтмотивом книги является показ того, что на авансцену жизни выходят **подлинные лидеры**, способные влиять на людей и находить у них признание и авторитет. Только лидеры могут стать ядром самоорганизующихся групп как базиса принципиально новой формы организации совместного труда на предприятиях с продвинутой корпоративной культурой и самодовлеющей ценностью личности человека. Далее авторы обобщают свои рассуждения так: «Автокра-

тия, иерархия, бюрократия и менеджмент постепенно вытесняются принципами демократии, сотрудничества и самоуправляемыми организациями».

Именно малые самоорганизующиеся группы должны стать в новом столетии той формой взаимодействия людей, копирующей *русскую артель*, которая может «выжимать» из своей внутренней среды личностей, реально способных стать *признанными лидерами и снискать власть авторитета* в этих малых и мобильных системах. Нам представляется, что будущее больших систем будет формироваться на основе интеграции малых групп. Координаторами жизнедеятельности таких групп становятся авторитетные и сильные личности, наделенные харизматическими чертами. Для них власть над другими скорее бремя, чем способ разрешать внутренние комплексы за счет здоровья своих подчиненных. Лидер — это человек, который обладает даром располагать к себе людей и влиять на них, а не повелевать, опираясь на голую палку власти. Эта категория людей и образуют самый важный пласт духовной элиты любого общества, персонифицируя его общую и частную организационную культуру во всех сферах труда.

*Ложный лидер* стремится всеми способами добиться власти над другими, чтобы, опираясь на нее, непременно утвердить свое превосходство и подавить в себе чувство неполноценности. Очень метко об этом говорит Ошо: «Только человек, полный страха хочет, чтобы его боялись, хочет доминировать над другими, просто чтобы успокоить свой собственный страх. По-настоящему бесстрашный человек никогда не пытается доминировать над другими. Он любит свободу других так же сильно, как он любит свою собственную». Именно к таким сильным и авторитетным личностям тянутся люди, их наделяют ореолом духовных проводников, с их именами ассоциируется лучшее в каждой эпохе.

Должны сказать, что нас поразило созвучие наших мыслей с теми размышлениям об элитарной культуре, которыми делится А. Ровнер, один из ярких мыслителей современности: «Цель общества всегда выносилась вовне и впереди общества. В самых совершенных обществах целью было создание элитарной культуры и создание ее создателей — сверхлюдей. Через эту культуру и этих людей происходило преодоление обществом своих пределов, выход на иные рубежи. Через эти звенья осуществлялась связь человека с кос-

мосом. Отсутствие связей такого рода приводит к загниванию общества и его крушению».

В историческом срезе элита сохраняет преемственность и новаторство в смыслообразующем ядре культуры, от которого исходят духовные импульсы влияния по всем линиям жизни людей. Эти смысловые импульсы сводит в пучок, как призма лучи света, *сфера образования*, призванная готовить новую генерацию лидеров из молодых поколений, не уклоняющихся от духовного напряжения в процессах самоутверждения. Повторим еще раз, что элита — это растущая духовная напряженность и сила власти над собой и другими, равноценно сочетающая волю, ум и справедливость. Если элита *не справляется* со своей исторической миссией, то она становится жертвой *бескультурия массы или охлократии*. Вот что написал по этому поводу К. Ясперс: «Высокоразвитые народы погибали под натиском народов, значительно уступавших им в развитии, культура разрушалась варварами. Физическое уничтожение людей выдающихся, задыхающихся под давлением реальности массы, — явление, наиболее часто встречающееся в истории. Быстрый рост усредненности, неразмысляющего населения, даже без борьбы, самим фактом своей массовости, торжествует, подавляя духовное величие. Беспрерывно идет отбор неполноценных, прежде всего в таких условиях, когда хитрость и брутальность служат залогом значительных преимуществ. Невольно хочется сказать: все великое гибнет, все незначительное продолжает жить».

Но это так и не так. Так, когда место элиты занимает псевдоэлита, и не так, когда элитный слой пополняют сильные личности, близкие по своим качествам к равному сочетанию воли, ума и справедливости. О них сказал З. Фрейд, что им принадлежит функция создавать смягчающие условия и гуманизировать труд тех, для кого он остается тяжелым бременем. Ведь нельзя закрывать глаза, что «труд как путь к счастью редко ценится людьми. Тяготеют не столько к нему, сколько к другим возможностям удовлетворения. Огромное большинство людей работает только под давлением необходимости, и из этой естественной неприязни людей к труду проистекают сложнейшие социальные проблемы».

К сожалению, приходится констатировать, что по мере того, как общество приобретает независимость от природы, оно увеличивает степень зависимости людей внутри общества, что с большо

в сердце отмечал А. Швейцер. Такова плата цивилизации за разделение труда, урбанизм жизни и однообразный уклад жизни массового человека, которому не обойтись без *сильной элиты*, способной амортизировать эти неизбежные издержки функциональной деформации сознания людей в условиях массового производства и растущего потребления.

В закрытом обществе, где нарушается принцип отбора лучших, происходит злоупотребление самой древней функцией государства — *защиты легитимных прерогатив высшего клана*. Судьба таких государств в истории всегда недолговечна, ибо закон поляризации общества, по П. Сорокину, приобретающей критическую величину, неизбежно взрывает такую пирамиду социума. История минувшего столетия в России приводила дважды к тому, что одни люди нисходили «из князей в грязи», а другие поднимались «из грязи в князи». Эти две волны восходящей и нисходящей маргинализации отнюдь не способствовали обновлению дееспособной элиты, скорее все получилось наоборот, если вывести усредненный образ людей, сумевших удержаться в этих катаклизмах на вершине политического олимпа. «Маргинальность в современной России вызвана массовой нисходящей социальной мобильностью и ведет к нарастающей социальной энтропии в обществе», — полагает яркий социолог А. Кравченко.

На предыдущих страницах были изложены основные феномены психической реальности человека, из комбинации которых формируется его целостное системное качество — личность. Мы очень часто употребляем понятие «личность», а однозначного определения его все же нет. Попробуем в контексте системного подхода внести свое понимание этого фантома или феномена человека.

## **ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА — МЕХАНИЗМ РОСТА И САМОРАЗВИТИЯ**

Как видится нам, личность является высшим уровнем системной организации всех механизмов самоуправления человеком в социуме. При этом она обуславливает процессы духовного роста и саморазвития, несет в себе ноуменальные корни природы человека, восходящие к космическим началам Духа. И в бесконечном разнообразии людей одни одухотворяют в себе плоть, другие в плоть ове-

шествляют дух, если прижатые к земным заботам бытия, так и не обнаруживают в себе истоки небесной светозарности. Личность выступает не только высшей самостью каждого из нас, на каждом этапе своего роста она увеличивает меру *произвольности* и подотчетности человека самому себе или высшему механизму саморазвития. *Здесь под произвольностью мы готовы понимать способность личности программировать свое поведение, ставить цели и мобилизовать психические и физические ресурсы на их достижение, порой преодолевая препоны и решая проблемы на пути к ним.* И каждый из нас наделен своими ресурсами и соотношением главных триад, определяющих нашу неповторимую индивидуальность уже на генетическом уровне, как и способностью к расширению сознания. Можно утверждать, что развитие личности — это расширение сознания и повышение общего или тотального ресурса, позволяющие ей совершать экспансию в мир и увеличивать пространство активного функционирования в жизни.

Галерея человеческих индивидуальностей широко варьирует в **контексте всех триад**, определяющих разные стороны формирования телесной и психической организации человека. Однако **оптимальное сопряжение** всех психосоматических параметров каждой из триад является наиболее идеальным вариантом индивидуального развития человека. Гениальная природа иногда приближает конституцию отдельных ярких людей, «играя на костях» генетического материала поколений, к этому варианту совершенства. И все же трудно оспорить слова Юнга о том, что «природа не столь расточительна в распределении своих даров, чтобы сочетать сердечную доброту с интеллектуальной одаренностью. Как правило, избыток одного ведет к недостатку другого, и всякая способность совершенствуется за счет всех остальных. Особенно болезненно в этом отношении как раз несоответствие между чувством и интеллектом, которые, как известно из опыта, плохо уживаются в одном лице».

Опять же возникает вопрос о том, насколько прав в данном суждении великий психолог? Поставим вопрос иначе: неужели в организации человека связь противоположностей не допускает оптимальное сопряжение между ними, и в природе действует неотвратимое правило развития одного параметра за счет ослабления другого? И может ли человек на личностном уровне развивать в себе

слабые стороны, чтобы стать более гармоничным, и тем самым обрести большую гибкость своего сценария поведения, адаптируя его к ожиданиям и требованиям внешних условий? А в какой степени человек может делать себя? **И что являет каждый из нас: блик или облик?..** Забавно, читатель, но каждый отвечает себе сам на это вопрос или получает его от своего авторитета и идет по жизни с этим ответом, и хорошо, если не третирует тех, у кого иной ответ на эту загадку сути человека.

Нам кажется, что Космический Дух, рассыпаясь на мириады человеческих душ как единство во множественности, оставляет в каждом из людей *искру его духовного величия, и внутреннюю силу* свободного саморазвития. Однако в природе живого многое для нас остается непреходящей тайной и, прежде всего, как энергия сознания трансформируется в энергию тела и его витальную силу развития, а энергия тела трансформируется в энергию сознания и духовное развитие личности.

Мы склонны ассоциировать эти способности с феноменом личности, которая и является собственно высшим механизмом саморазвития человека и *вертикальной осью* всех триад индивида. Личность есть дух человека, считает М. Шелер и пишет: «*Деятельный центр*, в котором дух является внутри конечных сфер бытия, мы будем называть *личностью* в отличие от всех функциональных центров, которые, при рассмотрении их с внутренней стороны, называются также „*душевыми*“ центрами».

В последующих рассуждениях мы будем исходить из этого тезиса о том, что именно личность человека наделена способностью к саморазвитию, и может создавать новые связи между внутренними подсистемами и подструктурами, лежащими в основе тех или иных качеств и функций ее целостного или тотального «Я». Собственно высшее «Я» и есть та точка, в которой пересекаются линии напряжения внешнего и внутреннего пространства системы человека. И эта точка на уровне личности становится центром всех узлов и уровней нашей пирамидальной самости. Личность образует высшую самость в каждом из нас или вершина холма на поле сознания, о чем написал У. Джемс. Другое дело, насколько высока эта вершина у той или иной личности, и какова духовная сила этой высшей самости. Как не согласиться со словами В. Франка о том, что человек больше, чем психика — это еще и дух.

Поворотной точкой нашего дальнейшего разговора станет *взгляд человека на самого себя*, ибо многое из того, что представляет собой сознание и личность каждого из нас формируется и усваивается «с молоком матери» вне зависимости от нас на ранних стадиях жизненного цикла. А еще больше факторов развертывают влияние на наш внутренний мир за порогом сознания, в силу спонтанности законов развития не подвластных нашему воздействию и желанию. В этой связи познание себя предполагает расширение осознания себя.

## Глава 5

# ПОЗНАНИЕ СЕБЯ — ШАГ К ВЛАСТИ НАД СОБОЙ

*Постигающий себя приближается к мудрости,  
владеющий собой переступает ее порог*

### ОТ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО РАЗВИТИЯ К ОСОЗНАННОМУ САМОРАЗВИТИЮ

**П**одобно тому как народ, не интересующийся своим прошлым, не может строить успешное будущее, каждый человек должен познавать себя, отталкиваясь от своего прошлого, в котором осталось его детство, чтобы состояться в настоящем и будущем времени его цикла жизни. И на этом пути изучения своего прошлого он должен осмысливать наиболее памятные коллизии, которые оставили след в его психике. Он обязан своими силами пытаться освободиться от многих очагов внутреннего конфликта, неизбежно появляющихся при переходе с одного этапа развития на другой и даже *предваряющие* эти качественные переходы. И, конечно же, представлять себе неотвратимость кризисов в зрелую пору, ибо даже море перемежает гладь с приступами бури в вечном колебании мира между полюсами своих состояний.

Прошлое каждого из нас восходит в наследственность и непроизвольное наследие опыта тех, кто оставался рядом с нами. Ретро-

спективному анализу следует подвергнуть все типичные и своеобразные задатки, полученные вами в рекомбинации генов по линиям обоих родителей, включая предков в более раннем колене. Беспристрастная оценка ярких способностей ваших предков или родителей обязательно должна стать сравнительной самооценкой ваших склонностей, да и склонностей ваших детей. В центре внимания должны быть свойства темперамента и общая комбинация *четырёх* компонентов интеллекта, имеющих наследственную природу. С легкой руки Юнга, выделившего первично четыре слагаемых интеллекта, сегодня активно утверждает себя соционика — наука об индивидуальных особенностях человека и его эффективности в социуме. В интеллекте выделяют собственно интеллектуальное начало или способность усваивать отвлеченные понятия и продуктивно оперировать ими в познании (абстрактное мышление); эмпирическое начало или способность решать практические задачи (мышление руками). В эту четверку генетического строения интеллекта входит эмоциональное начало (мышление чувствами) и интуитивное начало, которое выражается в способности апеллировать к глубинной памяти вида, схватывать ситуации целиком и быстро находить решение задачи. В основе такой способности интеллекта лежат неосознаваемые процессы нашего мозга, призванные постигать объективные связи и отношения вещей в сжатые интервалы времени и выдавать правильное решение.

Преобладание одного из этих четырех компонентов в строении интеллекта определяет ведущий механизм моделирования мира и поиска наиболее продуктивного решения проблемных ситуаций в жизни того или иного конкретного человека.

И чрезвычайно важно выявить это соотношение в строении вашего интеллекта, не игнорируя тезис о том, что они равноценны. А в последующей жизни *упражнять* менее развитые компоненты, опираясь на явно доминирующие механизмы интеллекта, чтобы приблизить себя к условной модели квадрата, т. е. когда все стороны интеллекта обретают сравнительно высокий функциональный потенциал. Такая работа над собой становится важной в нынешнее время, потому что урбанизированное общество предъявляет многосторонние и меняющиеся требования к личности человека. И чтобы быть востребованным и готовым предложить себя, она должна быть многофункционально способной к усвоению новых ролей

и профессий, уповая только на себя, а не на социальные институты или государство. Современному человеку труднее успешно состояться и обрести высокую социальную мобильность, если у него остается слабым звеном одна из этих генетических сторон интеллекта. Если мы хором вторим заявлениям о диверсификации экономики, ее нельзя осуществить без диверсификации человеком своего индивидуального ресурса, без внутреннего стремления к усвоению новых знаний, умений и навыков, чтобы состояться субъектов этой экономики. Любая успешная, а уж тем более «умная» экономика становится производной от интеграции ресурсов природы и человека.

Без внутренней мотивации изменять и расширять свои возможности или умножать функциональный капитал организации человек легко становится тормозом новаций и развития. Он теряет основу быть востребованным и может впадать в стресс незащищенности так же, как младенец на заре жизни со всеми наслоениями кризисов предшествующих возрастов и аномалий. И хуже всего для общества, когда такими консерваторами становятся руководители, засидевшиеся в своих креслах и потерявшие вкус к переменам. А по сути дела исчерпавшие свой ресурс лидеров, как и потенциал творческого мышления к принятию нестандартных решений. Исходя из чего они совсем не желают поощрять инициативу других к поиску нового.

Несмотря на то что многие процессы психического развития в детстве проходят спонтанно, познание их общих закономерностей, преходящих дефектов и устойчивых эффектов расширяет возможности личности *корректировать* их и русле желаемых изменений и проекции себя в будущее. Полновесно эта коррекция становится доступной, когда мужающая личность обретает объективный самоанализ.

Отталкиваясь от этого тезиса, пройдемся бегло по всем триадам и предпосылкам развития ребенка, а также коснемся некоторых аспектов ретроспективного анализа системы «мать — дитя». В свете этих суждений не откажите себе восстановить архитектонику сооружений, которые воздвигала жизнь и микросреда на территории вашей психической реальности. И особенно в той ее части, которые возникали под прямым и непосредственным влиянием личности родной матери и архетипа матери. И совсем нельзя игнорировать

соотношение Анимы и Анимуса в формировании стратегического сценария жизни и ее общего стиля.

## ОТ ЯЗЫКА ТЕЛОДВИЖЕНИЙ К ИЗГИБАМ ДУШИ

В начале книги мы сравнивали становление внутреннего мира человека с горным массивом. Прибегая повторно к такому сравнению, скажем, что вам не обойти вниманием отдельные хребты, впадины, пещеры и вулканы в этом массиве, внутри которых кипят страсти и сталкиваются разные мотивы и установки в борьбе за приоритет и доминирующий статус. И сосредоточьтесь на беспристрастном познании других психических особенностей своей индивидуальности. Но прежде, чем двигаться **далее, с предельной категоричностью еще раз призываем вас полюбите себя.** Безусловно, мы осознаем, что призывать, еще не сделать, так как многие из нас вырастают в консервативную оболочку Я-установок и очень боятся потерять себя в этом турбулентном *мире меняющихся вещей и людей.* Полюбите и примите себя маленького и большого, неуклюжего и поворотливого, с густой шевелюрой или редкими волосами и без них, с живой речью или с размеренной немногословностью и т. д., полюбите себя таким, какой вы есть, ибо вы уникальны и больше такого, как вы, не будет. Вас тоже не было на земле, сейчас вы есть, но очень скоро и вы сольетесь с Вечностью, и вас не будет. И если внутри вас саднят накопленные занозы от неврозов, вы не виноваты в том, что ваша судьба имела такую траекторию, и вам не всегда удавалось выводить ее на благоприятную линию событий. *Менять себя никогда не поздно, если мы внутренне созрели к тому, чтобы бросить вызов стихийному течению обстоятельств и самому себе.*

Мудрость сама к нам не приходит. Чтобы до нее дорасти, надо преодолеть свою ограниченность и вначале стать самим собой. А чтобы уверенно стать самим собой, надо набраться внутренних сил для разрушения отдельных консервативных ипостасей целостной системы Я, оказавшейся под их диктатом. Во внутреннем мире многоликой системы человека происходит такая же борьба за приоритет между отдельными подсистемами, как между отдельными группировками и кланами в социуме. Высшее «Я» в каждом из нас сравнимо с высшей властью в государстве и обществе. Собственно, каждый из нас и становится полноценной личностью, когда этот

механизм обретает власть над сознательными и бессознательными страстями, влечениями и интересами.

Шопенгауэр хорошо сказал о том, что сильная личность не нуждается во внешних инвестициях государства. Мы добавим свое выражение: каждый носит в себе **монарха и монаха**. Он останавливается между ними, едва дойдя до середины своей сознательной и скоротечной жизни, чтобы выбрать дальнейший путь и двигаться к одному из полюсов своей двуединой природы: либо к публичной власти на подиуме тщеславия, либо к тишине уединенного поиска мудрости и власти над собой. И совсем немногим удается продуктивно сочетать в себе того и другого. Афонские монахи признавались в том, что труднее всего им было подавить в себе не половую страсть, как это кажется мирянам, а банальное тщеславие. Император Александр I сделал это выбор в зените публичной славы и ушел в монастырь, если следовать исторической гипотезе. А вот А. Эйнштейн всю жизнь мечтал стать зрителем на островном маяке. Мы уже констатировали, что большинство даже продвинутых людей делят себя на две четких половины: «Я для себя» и «Я для других», иногда между ними отмечаются разительные расхождения. Глубокий мистик М. Экхарт утверждал, что в нас есть внешний и внутренний человек.

Многим позже о раздвоенности чуть в ином ракурсе писатель Г. Гессе сказал так: «Мировая история — это гонка во времени, бег взапуски ради наживы, власти, сокровищ, тут весь вопрос в том, у кого хватит силы, везенья, сокровищ или подлости не упустить в нужный момент. А свершения в области духа, культуры, искусства — это нечто прямо противоположное, это каждый раз бегство из плена времени, выход человека из ничтожества своих инстинктов и своей косности в совсем другую плоскость, в сферу вневременную, освобожденную от времени...».

Человеческая жизнь вообще полна парадоксов. Когда одного мудреца спросили, что его больше всего поражает в людях, он ответил: каждую минуту на свете умирают люди, но каждый живой думает, что он-то будет жить вечно. А наша Я-концепция, которую мы создаем в период активной жизни, есть ни что иное, как психологическое противостояние голосу инстинкта смерти внутри нас. Пока живы наши родители, мы легкомысленно порхаем, наполненные чувством, что они всегда будут с нами, согреют и помогут залечить

раны. Мы становимся мудрее и по-настоящему взрослеем тогда, когда простимся с ними на краю вечности, независимо от того, сколько нам лет. Мы остаемся детьми, пока нас питает иллюзия, что родители не умирают. И совсем непростительно, когда большие массы людей начинают жить химерами любви к вождям, отняв у себя это святое чувство к своим кровным родителям.

После экскурса на уровень экзистенциальных чувствований, от которых многие спешат убежать, перечислим ряд психических образований, их комбинация обуславливает колорит личности того или иного человека. Подобно тому, как мы сознательно или безотчетно в картине поведения улавливаем проявление разных граней психического мира человека, так и в изучении самого себя следует пользоваться этими же способами самопознания, но с одним уточнением, вы уже знаете, из каких блоков и подсистем складывается это подвижное и объемное творение природы. И чрезвычайно важно развивать в себе наблюдательность и самоанализ, готовность к внутренним переменам и открытость к новому опыту.

Однако люди боятся быть открытыми, жизнь учит многих из нас тому, что открытый человек уязвим для враждебных выпадов и недоброжелательности других людей. Вот почему многие при первых столкновениях с эпизодами человеческой агрессии замыкаются в себе и зауживают сферу своего общения с миром даже достойных людей. И только сильные натуры утверждают в себе философию наступательного и открытого человека, устремленного множить добро вокруг себя. Именно от их имени написаны следующие слова поэта Е. Евтушенко:

*Ладно, плюйте, люди, плюйте,  
благо радость задарма,  
вы всегда плюете, люди,  
в тех, кто хочет вам добра.*

Наблюдательность как важное качество человека следует вернуть на себя и внимательно всмотреться в подвижные и статичные параметры своей организации. Вряд ли читатель будет оспаривать тезис о том, что, понимая глубже других, лучше понимаешь себя, и наоборот. В качестве примера такой тонкой наблюдательности приведем признания выдающегося философа А. Ф. Лосева:

«Тело — живой лик души. По манере говорить, по взгляду глаз, по складкам на лбу, по характеру держания рук и ног, по голосу, по форме ушей, не говоря уж о цельных поступках, я всегда могу узнать, что за личность передо мною. По одному рукопожатию, я догадываюсь обычно об очень многом». А что же может сказать себе сам человек, устремленный стать равновесным и успешным субъектом жизни?

И давайте начнем познание себя с понимания особенностей своей походки и телосложения в целом. Почему? Дело в том, любое сильное чувство захватывают движение тела. Оно может выразиться в виде сгустков статического мышечного напряжения, либо в виде активной работы больших и малых мышечных групп. И как справедливо утверждают ученые, каждому очагу психического напряжения или душевной травме соответствует определенный сгусток статического мышечного напряжения или зажима.

Между зажимами тела и подавленными чувствами человека существует органическая и кольцевая взаимосвязь. Мы начинаем переживать несчастье, если у нас потекли слезы, и у нас начинают течь слезы, когда нам очень горестно, обидно и мы переживаем сильное страдание. На основе этих двух механизмов психики выстроились две школы сценического искусства. Одна идет от переживаний к действию, другая — от действия и движений к переживаниям.

Мышечные зажимы, возникающие как следствие непроявленных чувств, тот же постоянный страх и хроническая тревога оказывают существенное влияние на нашу походку, разнообразные движения, позы и в целом отражаются на *внешней картине поведения*. Вся совокупность мышечного аппарата тела получила условное название язык телодвижений. Добавьте сюда врожденные особенности темперамента в контексте таких свойств, как пластичность — ригидность, и вы нанесете важные штрихи к своей индивидуальности или к психологическому портрету вашего визави. Врожденная ригидность может придавать разнообразную эксцентричность или даже некоторую угловатость телодвижениям и походке человека с такой генетикой. Чрезмерная пластичность, наоборот располагает к нарочитой игривости и кокетству в живой картине поведения, уходящих внутрь психических свойств и функций.

В. В. Козлов выступает поборником идеи о том, что ключевые параметры человеческого дыхания очень точно отражают проблемы

душевного состояния нашей многоликой системы «Я». А методику связанного дыхания (как вдох и выдох без паузы) он рассматривает как один из базовых приемов первичной релаксации или снятия первого слоя мышечного напряжения в теле.

Соотношение зародышевых тканей просматривается в физических пропорциях вашего тела. Однако должны предупредить читателя о том, что любая типология, группирующая нас по сходным признакам, грешит тем, что только часть людей соответствует той или иной классификации, большинство же из нас, скорее тяготеют к тому или иному типу с определенной мерой совпадения. И данное положение следует распространить на особенности телосложения. Однако, рассматривая себя перед физическим зеркалом, не постесняйтесь примерить себя к типологии Шелдона. Фигуру к рождению не закажешь, и ее пропорции будут сохранять себя, даже если мы долго и настойчиво будем упражнять свои мышцы. Если вы, например, ширококостный плечистый человек с рельефной мускулатурой, у вас явно просматриваются отдельные черты данного типа людей. Если вы столь же ширококостный, но узкоплечий, с округлыми пропорциям частей тела, вы можете относить себя к категории пикников, или людей брюшного типа (см. типичные черты поведения в таблице выше). Если же ваша фигура наделена чертами тонкокостного и худосочного человека, вы тяготеете к мозговому типу людей. Вы внимательно всмотрелись на себя в зеркало? Вы не надували грудь или не убирали живот? Вас не смущает то, что, сколько бы вы ни ели, у вас все сгорает и для вас нет проблемы похудеть? А насколько вы близки к лобастым интеллектуалам, пусть даже у вас еще нет своей аудитории? У вас широкое или узкое лицо? Вы любите поесть, и проблема похудения вас не занимает? Или сколько бы вы ни хотели обрести мускулистую фигуру, она возвращается к прежним линиям, как только вы перестаете форсировано упражнять и наращивать свою мышечную массу? Давайте задумаемся над словами наблюдательного Ю. Цезаря, которые ему вложил в уста Шекспир:

*Люблю я в свите только тучных,  
прилизанных и крепко спящих.  
А Кассий тощ, и блеск в глазах,  
он вечно думает, такой опасен.*

В свете столь пронизательных обобщений великого драматурга задайтесь вопросом: а где и в каком виде человеческой деятельности вы могли бы лучше всего состояться? И не мучаете ли вы себя тем, что взвалили на себя ношу не по плечу и не по уму? Где и когда важнее мускулы тела, чем мускулы ума, и наоборот? Многие беды в жизни общества возникали и возникают из-за того, что часто люди занимают не свое место. Выразимся другими словами: люди гонятся за престижными ролями, не сообразуя их требования со своими актуальными и потенциальными возможностями. И особенно пагубно такое несоответствие на пирамиде власти. Дефект несоответствия или диссонанс между человеческой индивидуальностью и требованиями властной должности становится многократным злом.

Во-первых, человек навязывает своей психике такие требования, полноценно соответствовать которым она не может в силу изначальных особенностей и комбинации ее свойств. Отсюда хронический стресс и поиск выхода из замкнутого круга с развитием невроза и причин вне себя.

Во-вторых, получая через функцию зеркального Я информацию о себе, человек не может не чувствовать своего несоответствия некоторым сложившимся эталонам и критериям лидера в глазах своих подчиненных.

В-третьих, переживая низкую эффективность своей деятельности, он включает совершенно произвольно защитные функции его Я-оболочки или Я-концепции. И чтобы защитить свое самолюбие от плохих результатов, оправдывает себя и находит причину своих неудач в нерадивых подчиненных, ссылаясь на обстоятельства или помехи, как это делает в известной народной поговорке плохой танцор.

Выскажемся в рифму: у каждого из нас дело спорится, когда работа и человек сходятся. И важно, чтобы человек стремился состояться профессионалом в той сфере и роли, к усвоению которой у него есть наклонности. И пагубно, когда люди, пренебрегая своими задатками и способностями, пытаются утвердить себя в престижных ролях, загоняя свою психику и мозг в такой режим активности, который противоречит их доминирующему функциональному потенциалу. Получается как в басне Крылова: пироги печет сапожник, а сапоги шьет пирожник.

Насильственные перегрузки всего организма и внутренние диссонансы несоответствия порождают затяжной стресс, сопровождающийся ранним старением индивидуальности человека и потерей психического здоровья. За ним неотвратно следует снижение физического здоровья. Люди, оказавшиеся волей случая, в силу своего неудачного выбора или своей страсти к власти, раньше других стареют и растрачивают жизненную энергию, чтобы удержать на подсознательном уровне непреходящее напряжение от такого несоответствия. Такие несоответствия могут создавать полярные стратегии поведения в общем пространстве жизни людей и народов. И здесь мы вновь повторим высказанную вначале книги фразу о том, что в руках человека с созидательным сценарием жизни *огонь согревает кровь*, а в руках человека с разрушительным сценарием — *кров уничтожает*.

Наши рассуждения нацелены инициировать в молодом читателе, находящегося на перекрестке дорог, размышления над этой ключевой проблемой сознательного выбора. Если использовать термин синергетики, то вы должны нащупать свой положительный аттрактор или предрасположенность к определенной деятельности. Важно положить на весы выбора три тезиса. 1. *Мы выбираем профессии настолько же, насколько профессии выбирают нас*. 2. При выборе профессии необходимо уловить, что у вас хорошо получается, что вы легко усваиваете. За этим удовольствием от дела стоят *ваши наклонности* и формирующиеся функциональные системы или комплексы способностей, благодаря которым у вас спорится работа. 3. Чтобы продуктивно применить эти два тезиса в своей жизни, вы должны лучше *понять свою натуру* и целенаправленно заниматься саморазвитием, *проецируя себя в будущее* на основе функции конструктивного «Я».

Отталкиваясь из этих рекомендаций, продолжим наши рассуждения об индивидуальной тождественности.

Давно известно, что аристократа духа и в рубище узнают. И по данному поводу хотим привести отрывок из рубаи О. Хайяма:

*Сбрось наряды, прикрой свое тело старьем,  
но и в жалких лохмотьях — останься царем!*

С этими словами вернем разговор к человеческой походке и манере держаться в целом. У Ларошфуко есть весьма любопытное суждение о том, что глупый человек все делает не так, как умный.

Он не так ходит, не так сидит, не так говорит. Возникает вопрос: а как это делает умный? А делает это все иначе, потому что в основе всех форм внешней картины поведения такого человека лежит пульсирующее ядро естественного чувства ***самоуважения и культура достоинства***, которая не посягает на достоинство другого человека. Это ядро личности *не нуждается в показной демонстрации добродетелей, и от него исходит внутренний свет других положительных качеств, порождающий симпатию или встречное расположение в сердцах большинства нормальных людей.*

К слову сказать, человеческая порядочность и чувство достоинства не зависят от свойств темперамента или особенностей конституции тела. Все пестрая гамма людей от святых до неисправимых преступников формируется как результат трансформации бессознательных импульсов и перехода их на уровень сознательных стандартов поведения. Этот переход осуществляет многоярусный механизм личностного самоуправления в период интенсивного развития и саморазвития человека. От нее зависит, какую шкалу поощрений и запретов личность усваивает, и какой набор способ реализации своих потребностей она будет считать для себя приемлемым.

В личности переплетаются многие врожденные и приобретенные свойства и качества человека, образующие тотальную функциональную систему. Эта система генетически наделена индивидуальной гибкостью и потенциалом связей между основными центрами разных уровней. Она и возникает для того, чтобы формировать сложные и порой полярные программы поведения человека в пространстве культурной среды. В каждом конкретном случае личность использует все центры управления, но правила и запреты культуры диктуют и определяют насколько пластично и адекватно они были использованы в разрешении проблемной ситуации. Доля участия в программе поведения каждого из центров управления может не соответствовать требованиям и ожиданиям правил культуры, когда человек пробрел в раннем детстве невротические тенденции в триаде инстанций поведения (Р-В-Д) и пережил чрезмерное развитие одной из них в ущерб другим. Такая личность *заведомо зауживает* диапазон своей пластичности и может стать жертвой устойчивых психических инфляций, которые могут порождать конфликты во внутреннем пространстве личности, особенно ощутимые в подростковом возрасте.

## ОТ РАЗРУШЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ К НОВОМУ СОЗИДАНИЮ СЕБЯ

Кризис переходного возраста отличается глобальным разрушением всех структур личности ребенка. Именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения физиологии и психологии человека. И, пожалуй, сравнение внутреннего мира человека с тектоническими явлениями в горном массиве, когда в нем рушатся одни вершины и образуются новые хребты и ущелья, больше всего подходит для данного периода цикла жизни человека. Как мы уже знаем, в этом кризисе переходного возраста и происходит собственно второе рождение личности, обретающей относительную независимость от непосредственного влияния других людей. По существу, изломы и разломы перехода в эпоху взрослости представляют собой зону бифуркации или ветвления линия развития. Это самое ответственное время жизни, так как в силу объективных закономерностей система личности переходит, либо на более высокий уровень самоорганизации, либо накопленные аномалии овладевают ее строем. И она остается дезинтегрированной системой с более низким уровнем самоорганизации и тотальным инфантилизмом примитивного уровня с открытой или закрытой агрессией к ценностям и нормам социума.

В этой связи важно ретроспективно проанализировать все трансформации своего переходного возраста и с жестким беспристрастием заглянуть в свои темные лабиринты, чтобы разворошить бесов, свивших свои гнезда в подвалах вашей души. И самым доступным самоанализу бесом остается архетип «Я-тьень». О нем мы сказали два слова ранее, цитируя Шибутани. «Тень-Я» является важным уголком нашего затаенного подсознания, она выступает древним наследием человека, вынесенным из животного царства его предыстории. К. Уилбер, воздавая должное исследованиям Юнга, включил ее в состав целостного спектра нашего сознания. Юнг считал, что именно данный архетип ближе всего находится к порогу нашего сознания и его можно легче других перевести на осознаваемый уровень.

В этом контексте развернем дополнительно ряд суждений о данном феномене подполья. Тень являет собой осколки мифической и примитивной части души. В ней оседают как отрицательные, так и положительные свойства внутренней конституции человека,

отдельные грани и даже хребты архетипов женского и мужского начал нашей врожденной природы. Каждый из нас может и должен повстречаться со своей тенью, преодолевая защитный панцирь своей персоны или социальных масок. Тень включает тенденции, желания, переживания и другие мотивы, некогда отвергнутые сознанием под давлением культуры и вытесненные в бессознательные пласты подполья. Но эти качества не перестают существовать, загнанные в неосознаваемые глубины, они продолжают удерживать очаги напряжения и воплощаться в образе дьявола внутри нас. В своем стремлении отвергнуть зловещую «тень-Я» мы проецируем ее на других людей и приписываем им те качества, которые не желаем видеть в себе. Так, мы легко находим врагов или проецируем их на своих уже имеющихся врагов. Мы часто судим людей, не осознавая, что переносим на их личность свои скрытые и тайные пороки. Чем больше и старательнее мы отвергает свою тень, тем более зловещей она становится и обретает скрытую силу над нами. Да не судите других, чтобы не быть судимым.

Большинство образованных людей всю жизнь борются сами с собой и критически признают в себе все человеческие пороки, лежащие на уровне низшей души. У каждого из нас можно найти свою меру тщеславия, алчности, черствого эгоизма, похотливости и других традиционных слабостей человеческой природы. Но продвинутые и устремленные постоянно совершенствовать себя люди стараются чаще их побеждать в себе и противопоставлять им положительные антитезы в мыслях, чувствах и поступках. Многим из нас удается перевести их на уровень осознания и свести к минимуму власть над собой. Уступим место перу К. Г. Юнга: «Тень — это вызов всей личности, ибо никто не может осознать тень без значительных нравственных усилий. Проекция заменяет реальный мир. Чем больше проекции втискивается между субъектом и окружающим миром, тем труднее личности видеть сквозь собственные иллюзии, что в действительности происходит».

Так что не отменяйте в себе типичные слабости нашей природы, ибо гони ее в дверь, она войдет в окно. И чем старательнее вы их в себе отрицаете, тем сильнее они становятся внутри вас. Задайте себе один из утверждающих вопросов: насколько мое поведение в мире других людей и стандартов культуры зависит от их влияния? Ведите внутренний диалог с тенью вашего подполья, пороки бояться

чистого духа и как призраки на свету могут терять свою силу над вашими движениями, порывами сердца и ума. Главное гнездо для бесов свивает махровый эгоизм человека, который легко пользуется нарядами добродетели, чтобы не вступать в конфликт с высокой моралью культуры. И делает этого для того, чтобы получить одностороннее удовольствие от жизни, манипулируя другими людьми и попирая их интересы в одном пространстве жизни. Перечитайте и поразмышляйте вместе с героем произведения «Записки из подполья» Ф. Достоевского.

Человечество вообще стыдится признаться себе в том, что оно унаследовало из животной стадии своего развития каннибализм и внутривидовую агрессию как способы выживания индивида и групп. Пройдя многовековой путь эволюции, человек сохранил рудименты этих механизмов поведения. А они дают о себе знать в разных ситуациях, когда сталкиваются интересы людей или в нашей затаенной склонности говорить о других плохо и даже смаковать их недостатки. Люди, погруженные в однообразную будничную жизнь, возбуждают себя сплетнями, интригами и рассказами о всяких реальных и вымышленных историях, способных шекотать нервы и будоражить кровь. И такая философия жизни занимает значительную часть людей, не склонных лепить из себя нечто неординарное и продуктивное.

И когда мы сталкиваемся с немотивированной жестокостью детей или подростков, мы не должны искать в их криминальном поведении только социальные корни, уходящие в микросреду семьи. И будет несправедливо объяснять склонности детей к отрицательным поступкам *только издержками атмосферы в семье*. Воспитание в семье может позитивно трансформировать, а может приглушать или, наоборот, активировать эти пласты животного начала с приступами бессознательных импульсов детей к жестокости в обращении с животными, друг с другом и даже с взрослыми людьми, которые возникают особенно часто в переходном возрасте. Ведь детский возраст — это время жизни, когда инстинкты животной природы властно прорываются в мотивационную сферу личности, механизмы самоуправления которой еще не обладают полным контролем над их энергией. И разве, будучи уже зрелыми мужчинами, мы не испытываем их влияние на себе, а порой и власть над нашим самоконтролем и произвольностью поведения.

Хотим мы или не хотим, но в каждом из нас сохранились черты *охотника* или агрессивного хищника, кочующего *скотовода* или странствующего монаха и *земледельца* или мирного труженика с насиженным местом. Корни нашей индивидуальности восходят в пропорцию этих древних занятий людей. В их основе лежат опять же стратегии поведения, свойственные интерналам и экстерналам и соотношение в нас двух модусов поведения: нападения и бегства. Все современные профессии представляют собой вариации этих стилей жизни и работы.

Не мене важно, найти в себе главные источники самооценки и ее устойчивую тенденцию. Если вы унаследовали наступательный стиль жизни, и являетесь выраженным интерналом, не пасующим перед трудностями, вы должны бояться перекоса в сторону завышения своих притязаний и работы на поверхностное впечатление или фасад. Вам следует периодически оценивать свои дела с позиций отстраненного зеркального Я, чтобы не давать любителям лести из числа зависимых людей закружить вам голову от дидирамбов.

Если вы тяготеете к полюсу экстерналов и азарт открытого боя не ваша стихия, вам необходимо преодолеть в себе излишнюю тревожность и ожидание неудач, чтобы не блокировать здоровые импульсы поисковой активности. И в страхе перед неудачей отказаться от выгодных начинаний самого себя и других людей, связанных с вами общим делом. Ваш деловой союз с людьми, наделенными уверенностью в себе в условиях оправданного риска с примесью здорового авантюризма, может помочь вам развить в себе столь важный для успешных людей трезвый азарт мотивации к достижению.

В ориентации на источники самооценки ставьте во главу угла внутренние факторы, развивайте в себе способность быть самому себе строгим судьей. Оценивайте свои поступки и действия в свете нормативов культуры, а результаты своей деятельности соотносите с высшими критериями профессионализма. Вспомним совет Пушкина поэту: «Ты сам себе судья». Что бы в этом мире не сделал полезного конкретный человек, он может стать объектом возбуждения двух видов зависти: *зависти неприязни* и *зависти восхищения*. Неприязнь — это атавизм человеческой природы примитивного уровня, она скрывает нежелание видеть успех других и тайное

стремление принизить человека. Восхищение — это удел сильных личностей, способных мобилизовать себя, чтобы приблизить по развитию к тем, кто вдохновил их своим примером. И вообще бойтесь людей, не способных высказать положительное суждение о других людях с полной искренностью и сдержанной мерой восхищения. Их внутреннее пространство, как кривое зеркало тролля, не может отражать достоинства других людей. Сумейте отнестись нейтрально к тому, когда вас склоняют и придают вашим делам неблагоприятные мотивы. На каждый роток не накинешь платок. Мы обретаем независимость от субъективного мнения людей, предпочитающих в массе своей говорить плохо о других, даже когда для таких оценок нет оснований, когда в нас начинает властно звучать голос совести, опирающийся на авторитет родителей и действующие Я-идеалы. Л. Толстой утверждал в своем дневнике, что человека подкарауливают две напасти. От одной он не может освободить себя, а от другой — обязан и может. Первая напасть — это болезни организма, а вторая — это угрызения совести.

Все верно, но многие этические проблемы современных мегаполисов заключаются в том, как эту *совесть пробудить* в условиях жесткой конкуренции людей друг с другом за успех и комфорт. Их жажда сжигает в нас слабые ростки нравственности и гуманизма. А совесть подменяется игрой масок и флером велеречивой демагогии о чести и справедливости даже там, где торчат ослиные уши алчного эгоизма. Достаточно взглянуть бегло на поведение типичного чиновника, призванного по статусу воплощать справедливость и стоять на страже общих интересов граждан, доверивших ему право рачительно расходовать их долю доходов.

Обществу массового потребления с культом успеха нелегко удержать градус высокой нравственности морали в поведении и действиях людей. Наши размышления адресованы тем читателям, для кого порядочность и честь не остались пустыми звуками или доспехами для успеха, для тех, кто чувствует в себе потенциал стать сильной личностью. И на общем пути своего роста они созрели для того, чтобы пройти этап более глубокого познания себя. И прежде чем двигаться дальше, еще раз вернемся к триаде невротических тенденций детства и рассмотрим их сквозь призму шкалы времени и стиля их стратегии жизни.

## ТРИАДА НЕВРОЗА В РАКУРСЕ МЕТАФОРЫ

Человеку с синдромом беспомощности, если не удастся его разрешить, приходится искать возможность отождествить себя с успешной личностью или ее идеалом, чтобы архетип героя, центрированный на образе самого ребенка во множестве снов его детства, был перенесен на образ этой личности, ставшей в подсознании ее героем. Именно так рождаются кумиры и идолы, на которых проецируют ожидания своего будущего невротически беспомощные люди уже с раннего детства. Их занимает стремление в ком-то себя растворить и переложить ответственность за будущее на своих героев и поклоняться их образу. Люди зависимые — питательная среда для талантов, их поклонники и фанатики. Они создают ореол популярности и славы вокруг таких людей в зависимости от признания одаренности и реального успеха их кумиров. И будет уместно напомнить читателю библейскую заповедь: «Не сотвори себе кумира».

Человек с синдромом беспомощности, сталкиваясь с препятствиями или препонами на пути своих желаний будущего, тут же пасует перед ними и начнет искать помощи у других. Если воспользоваться *метафорой лягушки в кринке со сметаной, то слабовольный человек будет истошно кричать, чтобы его вытащили из горшка. Он потратит всю энергию тела на то, чтобы позвать на помощь.*

Так что, уважаемый читатель, заглядывая в лабиринты эпох своего детства, соотнесите свои проекции с такой моделью беспомощного человека. Честно перед самим собой сделайте диагноз своего прошлого и бросьте ему вызов, если вы находите общие черты с такой моделью человека, пережившего этот синдром в раннем детстве. Выбирая будущее, люди основываются на своем прошлом. Оно либо помогает, либо мешает нашим, дерзким предвосхищениям своего будущего. Настоящее — это нить между ними, ибо в каждый момент жизни многослойный поток сознания перетекает из прошлого в будущее. То, что видим мы в себе в данный момент, уже становится прошлым, едва мелькнув, на внутреннем экране сознания.

Человек, прозревший от таких поклонений и освободившийся от них, становится один на один с суровой реальностью бытия. Он смещает энергию своего архетипа героя на уровень осознания

и проецирует свое будущее, ставит цели или даже программы своего развития, за реализацию которых начинает бороться, творя судьбу в меру возможностей, не уклоняясь от развития ума и воспитания в себе силы духа. И сделать это очень трудно, ибо психика ребенка — как молодое дерево, его ствол можно сильно изгибать, он не сломается, но если долго удерживать в таком состоянии, оно уже и расти будет сообразно навязанному положению, хотя вершиной и потянется к солнцу.

Человек, наделенный синдромом враждебности, обретает стойку борца перед схваткой. У враждебного человека всегда сохраняется готовность к нападению. Нам сдается, что формула «лучшая защита — это нападение» — девиз их жизни. Есть такой прием у специалистов по групповому тренингу, когда участникам семинара предлагают разжать кулак у визави, повернутый пальцами вверх. Как правило, люди с выраженным синдромом враждебности крепко сжимают кулак, когда их партнеру предлагается его разжать. Их опорный аппарат всегда сохраняет высокую готовность к выпадку или прыжку, вот почему их мышцы имеют большую напряженность, чем в человека, лишённого таких ожиданий. Не зря же Хорни указала, что общество для таких невротиков — джунгли. А в джунглях любой нормальный человек будет напряжен в ожидании опасности при движении в гуще леса, особенно ночью, так как высока вероятность нападения.

Человек с неврозом враждебности постоянно заряжен к борьбе и готов к опережающему нападению. Если у него получает развитие мышечная система и он имеет ширококостную конституцию, то можно прогнозировать все черты поведения, которые свойственны данному типу людей по Шелдону. Физически самые сильные из этой категории становятся вожакам подростковых и криминальных группировок, если у них еще получает интенсивное развитие эмпирический интеллект. Это люди практического действия. В переходную эпоху они занимают нишу первого поколения предпринимателей и авантюристов на грани закона и за его пределами.

С утверждением более цивилизованных способов обмена рыночные механизмы экономики и тонкий инструмент менеджмента нового качества теснит их в профессиональную армию и охранную службу. Если вы, читатель, находите в своем прошлом и в особенностях телосложения черты, сходные с данной моделью людей, вы

должны трезво оценить свои возможности конкуренции в той сфере, где доминирует и востребована тонкая игра мускул ума, а не прямолинейность «рубахи-парня», склонного все решать с позиций физической силы без тонкой дипломатии.

Человеку враждебных тенденций нелегко освободиться от агрессивной стратегии поведения в обществе других людей. Он всегда заряжен на то, чтобы бросать и поднимать перчатку в разных видах открытых противоборств. Весьма примечательное открытие было сделано одним из авторов однажды при просмотре галереи лучших генералов Красной Армии. Он обнаружил, что, если его взгляд останавливался на портрете военного командира с выраженными чертами мускульного типа и волевым подбородком, то под фотографией неизменно стояла дата ухода из жизни 1937–1939 годы. Наши враги знали, кого следовало затравить и предать трибуналу, чтобы обезглавить Красную Армию перед началом войны.

Нам представляется, что в *крынке со сметаной, продолжим наше образное сравнение, эти люди, закусив губы до крови, будут барахтаться до отчаяния, пока она не превратиться в комочек масла, и тем спасут себя, а может, и других.* В решительности, перехлестывающей в агрессию, такие люди становятся лидерами групп в экстремальных ситуациях, и в этом им не откажешь, ибо среди них формируется ни мало сильных личностей, если их невроз враждебности не перешел в открытую мизантропию. Парадокс общества заключается в том, именно такие люди чаще всех стремятся к власти.

Человек с синдромом изоляции — это, конечно же, чеховский герой в шинели, застегнутой на все пуговицы. Для него пребывание в себе лучшее место на земле. Данный невроз не следует напрямую связывать со свойством интроверсии, хотя и начальная предрасположенность к движению в себя может сказаться на стратегии жизни, особенно у тех людей, кто обладает ярко выраженной закрытостью своего пространства жизни.

Уход в себя — это вообще сложный психологический феномен, который может иметь диаметрально противоположные истоки и причины. Мы обозначим несколько четко просматривающихся причин. *Первая* — это ранний невроз, который гнетет человек всю жизнь. Он в фокусе нашего внимания. *Вторая* — это разочарования в себе после неудач и больших поражений в борьбе за успех или кризис тупика («сбитый летчик»). *Третья* — это пробуждающаяся

мудрость зрелого возраста. Как писал Н. Рерих своей жене: «Мудрея в жизни, мы уходим в себя». *Четвертая* — это нисходящая кривая жизненного пути, когда старость закрывает человека в узком кругу привычного ритма суток. *Пятая* — тяжелая болезнь или трагедия с близкими людьми, повергающие человека в состояние непреходящего горя, которое замыкаем их в себе. *Шестая* — развивающийся человек периодически уединяется для того, чтобы переплавить в систему устойчивых ценностей все, что пережил в общении с людьми и сделать их ревизию на новом витке роста, чтобы преодолеть кризис однообразия. *Седьмая* — активный и порядочный человек, волей обстоятельств попадая в среду людей, далекой от его шкалы ценностей, может резко заузить внутренний мир, развернутый к общению с другими. Он это сделает для того, чтобы не принимать чуждые ему ценности жизни, но сохранять внешний конформизм (см. антиреферентная группа).

Мы вернемся к явлениям невротического уединения, так как они уже с раннего детства замыкают ребенка не себе и снижают адаптивные возможности в мире людей. *В крынке со сметаной такой человек, вероятнее всего, примет свое положение как рок судьбы и перестанет делать попытки изменить ситуацию. Он смиренно и стоически будет ждать исхода событий, готовый к худшим последствиям под знаком «все суета сует».* Данной категории больше свойственна тенденция к философии монаха или робинзона.

Еще раз заострим главную мысль, проходящую сквозной нитью через все размышления. Преобладающее развитие одного из трех синдромом базового невроза обусловлено генетической организацией человека, с которой он входит в этот мир. Дефицит потребности в безопасности углубляет предрасположенность развития индивида к формированию внутренних ограничений и общего стиля жизни. Этот стиль выступает знаменателем развития и воспитания. У детей с невротическими аномалиями доминирующий синдром провоцирует *утрированное и однобокое развитие*, создает застойные очаги напряжения. Они придают определенные черты с акцентом всему строю его личности уже на зрелых этапах его становления.

У детей без признаков аномального развития или базового невроза сохраняются не искаженные предпосылки к формированию предпочтительного стиля поведения и общей стратегии жизни

в социуме, выделенных нами по шкале «нападение — бегство» в триаде: охотник, скотовод, земледелец. *Это предпочтение происходит без явного ущерба для других потенциалов и стратегий выбора себя.*

Чтобы читатель мог более явственно представить себе особенности жизненных позиций каждого из трех типов базового невроза, приведем слова К. Хорни: «Там, где подчиненный тип смотрит на своего товарища с молчаливым вопросом: „Будет ли он любить меня?“, а агрессивный тип хочет знать: „Насколько он силен как противник?“ или „Может ли он быть мне полезен?“, обособленную личность в первую очередь интересует: „Не собирается ли он помешать мне? Хочет ли он оказать воздействие на меня или он хочет оставить меня одного?“»

Нетрудно представить, что в комбинации триады сценариев поведения Родитель — Взрослый — Дитя будут происходить соответствующие инфляции у каждого из трех типов невротиков, лишая их общий репертуар поведения необходимой гибкости и адаптивности. В этом контексте добавим еще один тезис о замкнутом круге зависимости причин и следствий. Мать, пережив в себе базовый невроз и закрепив определенный стиль жизни, может невольно искажать сценарий общения со своими детьми и провоцировать в них один из синдромов этого невроза. Эффект таких последствий будет зависеть от того, какую организацию своей индивидуальности унаследовал тот или иной ребенок и как выстраивается соотношение каждой из триад в процессе созревания организма и развития его личности.

Каждому человеку в пору мужания приходится своими силами корчевать нагромождения детства на территории психики, как он порой начинает корчевать огромные пни и вытаскивать из земли камни на приобретенном дачном участке, движимый зовом целомудренной природы в зрелые годы.

Как же корчевать и с чего надо начинать работу на территории психики, когда она отпугивает своими нагромождениями, если вспомнить ее сравнение с горным массивом? Какие же скалы и хребты следует разрушать, а через какие пропасти и ущелья следует перебросить прочный мост?

И следующий раздел мы хотим посвятить *«хребту»* личности, ее *характеру*, так как на протяжении всей жизни мы боремся с одними чертами характера и воспитываем в себе другие, если это нам

удается. И как нам кажется, наша воля и характер имеют общую основу. *Именно поэтому в этой короткой главе мы предложим ключевые советы работы над собой на пересечении темперамента и характера.*

Давать общие рекомендации и советы — самое неблагодарное дело. И все же мы решимся на это с оправданием в том, что даже несогласие читателя возбудит у него поиск своего ответа или приема работы над собой. Мы уже отмечали, человек так устроен, что одного совет зацепит и поможет, а у другого он может вызвать огульный скепсис и насмешку над автором совета. Но, как нам видится, этот скепсис должен развернуть его внимание к своему внутреннему миру. А как писал всемирно известный специалист по советам в поведении Карнеги, если человек задумался над собой, он многого стоит.

## Глава 6

# СОВЕТ НЕ РЕЦЕПТ, КОМУ НУЖЕН, КОМУ НЕТ

*Советы, как семена, дают всходы  
на благодатной почве, если они плодородны*

**Ч**тобы приблизить разговор к *прямым советам*, нам придется глубже разобраться с сутью характера по следующим причинам: во-первых, его путают с темпераментом, во-вторых, он образует хребет личности и, в-третьих, он является второй натурой человека или его личности. Разберемся с ним подробнее, так как в психологической литературе, после замечательных тезисов С. Л. Рубинштейна, мало что издано достойного внимания. А ведь характер своими волевыми качествами восходит к духу, ибо в нем поведение и отношения человека находят наиболее выраженную зависимость от внутренних устойчивых мотивов и самоконтроля личности.

### **ХАРАКТЕР ЛИЧНОСТИ — ЧЕКАНКА И ЕЕ ХРЕБЕТ**

Значение характера для развития личности очень велико, поэтому мы должны кратко изложить основные положения о том, как трактуется в психологии суть характера. И в контексте этих положений предложить ряд советов о самовоспитании личности.

Начнем с происхождения слова «характер», что в переводе означает чеканка. Любая чеканка требует усилий, воспитание характера созвучно этому труду. В психологии характер иногда образно называют «скелетом» личности. Голову этого скелета составляет **НАПРАВЛЕННОСТЬ**. Направленность — условный термин, который обнимает систему *устойчиво доминирующих мотивов* отношения личности к различным сторонам бытия, в том числе к самому себе. С нашей точки зрения, именно в этом признаке отражается функциональная суть характера. Характер — это совокупность типичных и индивидуально-своеобразных свойств личности. Эти свойства выражают *устойчивые отношения* к основным сторонам жизни и проявляются в *типичных способах поведения*. В данном определении несколько слагаемых. Главное, что мы не должны упустить, — наличие в структуре характера *внутренней и внешней* стороны

Внутренняя сторона складывается из устойчивых мотивов отношения. Подчеркнем словосочетание *устойчивый мотив*. В нем критерий выделения специфических особенностей характера и противопоставления другим мотивам поведения и действий личности, так как черта характера — это отпечаток от слова чеканка. Вот что писал по данной проблеме С. Л. Рубинштейн: «Каждый действенный мотив поведения, который приобретает устойчивость, — это в потенции будущая черта характера... это сгусток мотивов, который раз за разом, реализуясь в поступках человека, оседает в нем, переходит в личностное свойство». В приведенных словах вся диалектика характера.

Внешняя сторона характера — это способ или форма поведения личности в типичных ситуациях, которая, многократно повторяясь, переходит в *привычку* или *автоматизм*. Мудрая поговорка точно передает ступенчатую динамику превращения поступка в черту характера: «*Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу*». Таким образом, **характер есть устойчивый мотив плюс привычка поведения**. Где человек черпает репертуар поведения, переходящий в привычку? Разумеется, в социальной среде. Этот репертуар нормативно закрепляется в стандартах поведения той или иной культуры и распространяется на типичные ситуации. Источником самых разных стандартов поведения обязательно становится житейская

психология и культура семьи. В семье эти привычки старших ребенок усваивает с помощью *подражания*. Так, могут отпечатываться национальные черты характера того или иного народа, связанного общими условиями жизни и вариациями генофонда. Естественно, в раннем детстве акцент ставится на внешней стороне формирования характера. Он сводится к *упражнению* в способах поведения и закреплению их. Так, к примеру, возникает «автоматизм вежливости», когда поведение через подражание и поощрение переходит в привычную форму и становится чертой характера. То же самое можно сказать об аккуратности, если она не вступает в острое противоречие с чрезмерно подвижным темпераментом.

В зрелости преобладает активность внутренней стороны характера, восходящая к духовным мотивам. Личность *осмысливает* многие аспекты своей жизни и переживает формирование наиболее важных отношений к миру и себе. С подросткового возраста, когда собственно рождается интерес к внутреннему миру, акцент смещается в глубины самосознания, и ведущей стороной характера постепенно становятся внутренние *смыслообразующие мотивы* личности. Разнообразные искания ума и сердца переплавляются в устойчивые ценностные ориентации и смысловые установки.

Внешнее выражение этих устойчивых установок замыкает новую фазу эволюции характера, когда доминирующей стороной становится собственно духовное начало нашего Я и степень произвольности психической регуляции. Случается, что в моменты кризиса личность за одну ночь переплавляет в себе характер, собственно его смысловой каркас, а, следовательно, меняет себя, совершая прорыв на новый уровень интеграции. И такой прорыв зрелая и сильная личность совершает в спонтанных кризисах, состоящих из пяти фаз их возникновения, развития и преодоления. Должны повторить мысль о том, что кризисы взрослых эпох жизни являются закономерным явлением, а синергетика дает основание распространить их на развитие отдельных организаций и общество в целом.

Новое единство внутренней и внешней сторон характера образует его черты по всем основным аспектам отношения к бытию. Система черт характера и образует «каркас» личности или ее «хребет». Внутренняя сторона характера недоступна наблюдению. А вот внешняя сторона, выступающая в форме поступка, может быть непосредственно подвергнута анализу и моральной оценке.

Однако главным индикатором характера в поведении людей остается **привычка**. И чтобы познать характер личности, надо присмотреться к ее привычкам как способам поведения в типичных ситуациях. За привычками и автоматизмами стоят наши черты характера. *В этом контексте внимательно изучите свои привычки, и вы сделаете первый и важный шаг к пониманию своего каркаса личности.* Формирование характера всегда опирается на особенности темперамента. Обратимся к некоторым сторонам этой связи.

## СВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА И ХАРАКТЕРА

Эта связь имеет многостороннее проявление. Используя диалектические категории, можно говорить, что темперамент — это форма выражения тех или иных содержательных отношений личности. А отношение принципиально пронизано оценочной позицией, ведь содержание характера восходит в культуру той или иной страты общества. Свойства темперамента, имеющие преобладающую выраженность, предрасполагают к формированию определенных черт характера, вплоть до их акцентов или акцентуаций характера, что мы уже отмечали.

Приближая нить рассуждений к совету, можно говорить о том, что становление цельной личности предполагает самовоспитание таких черт характера, которые выступают *противовесом* или *дополняют* определенные свойства темперамента.

Так, человеку с холерическим темпераментом надо настойчиво формировать в себе *сдержанность*.

Сангвинику надлежит воспитывать в себе *усидчивость* и последовательность в работе.

Человеку с выраженной интроверсией, но работающему с людьми, желательно приобретать большую контактность и *деловую открытость* в условиях формального общения. А выраженному экстраверту лишним раз отказать себе быть *чрезмерно откровенным* и открытым.

Флегматику следует развивать и закреплять в себе более *активный ритм* движений.

Меланхолику отказать себе в излишней *тревожности* и не начинать новые дела с ожиданием неудачи.

Целенаправленной работе способствует то, что чистые темпераменты встречаются редко. А реальная смесь свойств темперамента в сплаве каждого из нас, создает вариативную основу для форсированного формирования желательных черт характера.

Известно, что неудача находит тех, кто ее ждет. Наши исследования аварийщиков в лесном хозяйстве показали, что чаще всего виновниками аварии на лесных участках становятся люди с выраженными свойствами холерика. Они проявляют излишнюю браваду и недооценивают степень опасности ситуации. Другая категория «аварийщиков» — это люди, ожидающие возможность аварии там, где ее не должно быть. Многие из второй категории аварийщиков обладали свойствами меланхолика.

*В этой связи дадим один прямой совет: найдите неординарный рисунок художника Х. Бидструпа человека с помятой шляпой в руках перед виновником ее деформации, где представлены четыре типа реакций, соответствующие четырем чистым типам темперамента. Внимательно всмотритесь и попробуйте честно перед собой сказать, что вы спонтанно сделаете и скажете виновнику эксцесса, когда ваша новая шляпа окажется в таком состоянии. Только пусть у вас хватит воображения понять, что шляпа — это условный образ вашего интереса в любом противоречии с интересами других людей.*

Обобщим данный абзац так: если темперамент — это **первичная натура**, поскольку в ее основе лежат врожденные свойства, то характер — это **вторичная натура**, поскольку, как мы выяснили, ее основу образует привычка. А привычка и есть вторая натура человека. Изменять в себе можно то, что может меняться по своей природе. И в этой фразе мы видим важную посылку к самовоспитанию. *Если нельзя менять свойства темперамента и его индивидуальный сплав, то можно и нужно менять характер, т. е. устранять одни привычки и формировать у себя другие.*

Характер может оказывать воздействие на свойства темперамента следующим образом: а) под влиянием характера человек направленно учится *управлять* проявлением отдельных свойств темперамента. В течение длительного времени работы над ними эти свойства могут частично изменяться либо ослаблять свою спонтанность; б) характер может *маскировать* свойства темперамента. Динамика поведения в некоторых типичных ситуациях начинает больше определяться силой мотива отношения, а не свойствами

первичной натуры. *Однако чтобы достичь такого эффекта, необходимо пережить сильное желание изменить себя и целенаправленно работать над собой, не уклоняясь от напряжения духа.*

Наиболее зримо взаимовлияние этих тесно связанных структур обнаруживает себя в индивидуальном стиле поведения и деятельности. В самом широком смысле слова под стилем понимают устойчиво повторяющееся сочетание способов и приемов, с помощью которых мы принимаем решения от житейских ситуаций до управления и осуществляем определенную деятельность.

Остановимся на некоторых аспектах стиля принятия решений. Известно, что этот процесс распадается на два четко выраженных этапа. Первый из них занимает время на поиск или генерацию альтернатив движения к цели или решения задачи. Второй связан с оценкой и отбором той альтернативы, которая будет положена в основу решения. Так вот, уважаемый читатель, присмотритесь к тому, как вы распределяете время на тот и другой этапы принятия ваших решений в жизни. Если вы много тратите времени на поиск вариантов решения, то у вас может остаться мало времени на их оценку. И тогда вам придется в спешке выбирать один из них, переживая дефицит времени, для ее всесторонней оценки. Если вы, наоборот, ограничите себя вариантами решения и будете долго оценивать и взвешивать достоинства каждого из них, вы упустите другие, более адекватные альтернативы решения проблемы или ситуации в целом.

Исследования ученого Ю. А. Кулюткина показали, что распределение во времени этих двух этапов принятия решений не зависит от возраста, а стиль или эвристики работы ума зависят от темперамента! Вот почему важно учиться управлять собой, и с этим выводом мы снова возвращаемся к совету о том, что работу над собой надо начинать с познания первой натуры и формирования черт характера или привычек, позитивно сочетающихся с индивидуальным темпераментом. В данном случае эта власть должна быть направлена на то, чтобы оптимально распределять во времени первый и второй этапы принятия взвешенных решений и исключить из своей практики чрезмерно осторожные и чрезмерно торопливые отборы возможных вариантов действий в разных ситуациях жизни и труда.

Однако реальная галерея человеческих различий, связанных с доминирующими свойствами темперамента, пестрит яркими ин-

дивидуальностями на уровне акцентов в чертах характера. И мы хотим предложить вниманию читателя несколько наиболее заметных акцентуированных типов характера, которые встречаются среди людей. Полагаем, что читатель использует эти знания для того, чтобы обогатить свой опыт общения или даже примерять себя к одному из них. Для практической пользы выделим положительные и отрицательные штрихи к портрету в контексте возможного общения с ними, и в частности, остановимся на чертах привлекательных и отталкивающих в структуре характера, чреватые конфликтами с таким людьми. Полагаем, что это знание можно рассматривать как совет к действию или посылку к выбору стратегии и тактики поведения с каждым из них.

## ПЛЮСЫ И МИНУТЫ АКЦЕНТОВ В ХАРАКТЕРЕ

Прежде чем привести галерею акцентуантов, напомним читателю, что наши *недостатки являются продолжение наших достоинств*, и нет ни одного качества в человеке, которое не поменяло бы знак в зависимости от контекста ситуации и специфики общения.

**ГИПЕРТИМИЧЕСКИЙ ТИП.** Особенности общения: чрезвычайно контактный, словоохотлив, оживленная жестикуляция, невольное отклонение от первоначальной темы разговора, эпизодические конфликты из-за недостаточно серьезного отношения к служебным и семейным обязанностям, склонность огорчаться по поводу замечаний, нередкая инициативность в конфликте.

*Черты привлекательные в общении: энергичность, жажда деятельности, чувство нового, оптимизм.*

Черты отталкивающие: легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, раздражительность, прожектерство, недостаточно серьезное отношение к обязанностям.

Ситуации, в которых возможен конфликт: условия жесткой дисциплины, однообразии и одиночества.

**ЦИКЛОИДНЫЙ ТИП.** Особенности общения: контактность циклически меняется, в период повышенного настроения она высокая, и наоборот.

*Черты привлекательные: в период подъема — как у людей с гипертимическим акцентом, а в период спада проявляются противоположные черты характера.* Отсюда все остальные измерения этой

категории людей с резкими и разительными противоположностями в себе.

**ПЕДАНТИЧНЫЙ ТИП.** Особенности общения: обычная контактность, выраженная занудливость в виде переживания подробностей, редко вступает в конфликт, предпочитает пассивную роль, на службе способен докучать формальными требованиями, охотно уступает в семье лидерство, изнуряет всех чрезмерной аккуратностью.

*Черты привлекательные: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, ровное настроение.*

Черты отталкивающие: формализм, «крючкотворство», стремление переложить на других решение важных вопросов.

Ситуации, в которых возможен конфликт: личная ответственность, недооценка исполнительности и заслуг.

**ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ТИП.** Особенности общения: легкость установления контактов, стремление к лидерству, жажда внимания и похвалы, высокая приспособляемость, поверхностность чувств, склонность к интригам при внешней мягкости, самоуверенность и высокие притязания, систематически провоцирует конфликты, в семье претендует на роль кумира.

*Черты привлекательные: обходительность, упорство, целенаправленность, актерские дарования, способность увлечь других, неординарность.*

Черты отталкивающие: эгоизм, необузданность, лживость, хвастливость, отлынивание от работы.

Ситуации, чреватые конфликтом: ущемление интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала».

**ИНТРАВЕРТИРОВАННЫЙ ТИП.** Особенности общения: очень низкая контактность, мимика бедная, отпугивает собеседника, любит одиночество, редко вступает в конфликты. При попытке вторгнуться в его внутренний мир, может пойти на конфликт, эмоциональная холодность, относительно слабая привязанность к близким людям.

*Черты привлекательные: не любит сплетни, довольствуется дежурной вежливостью, способен глубоко проникать в суть дела и концентрироваться на нем в течение долгого времени, при первых признаках конфликта уйдет в сторону и уступить пространство другим.*

Черты отталкивающие: упорное отстаивание своих нереальных взглядов, на все имеет свою точку зрения, которая часто отличается от мнения большинства.

Ситуации, угрожающие конфликтом: лишение хобби, потеря любимой работы, необходимость тесных контактов с людьми.

Работа над формированием характера в связке с темпераментом — это одна линия саморазвития цельной и упругой личности. Другая линия заключается в том, что мы должны концентрироваться на выявлении мышечных зажимом, и попытаться вытащить ранние занозы детства, чтобы ликвидировать очаги застойного напряжения нереализованных страстей жизни. Мы накопили их с учетом всех внешних и внутренних причин, порой независимо от нас, проходя кризисы развития и вступая в коллизии с собой и другими людьми.

Однако должны сказать, что все застойные очаги возникают в глубинах нашего сознания и для их разрешения нужна более тонкая психологическая работа. Ведь сознание человека — это айсберг, его надводная часть составляет небольшую часть того, что являет внутренний мир каждого из нас. Львиная доля того, чтобы мы слышим, видим, делаем, происходит на основе бессознательных процессов. Наш мозг представляет собой уникальный биологический компьютер, который осуществляет целый комплекс функций по приему, переработке входящей информации за порогом осознания. Он соучаствует в построении программ поведения и регуляции его в пространстве жизни носителя мозга. Данную мысль мы повторим более развернуто далее, чтобы вы могли осмыслить и принять в себе эти неосознаваемые ресурсы мозга и психики.

И здесь мы подошли к практическому разделу книги, где мы должны, не уходя за пределы доступности, предложить вниманию читателя ряд методик расширения осознания и изменения себя. Даже уже в этом словосочетании читатель может усмотреть нарочитую витиеватость психологической терминологии. Однако при вдумчивом чтении ничего заумного в них нет. В этой связи давайте условимся, что мы будем применять только крайне необходимые узкие понятия, расшифровывая их обиходным языком, а вы не будете требовать от прикладной психологии таких упрощений, когда они теряют суть. Если вы собрались в горы или решили спуститься в глубокое ущелье, неужели вы ждете, что это будет легкая прогулка

без усталости и напряжений? И неужели вы хотите заняться корчеванием леса, избегая пота и ссадин на руках?

В работе с психической реальностью надо готовиться к столь же нелегкому труду духа и тела, если вы хотите получить результат, а не ждать удачу или «выигрышный билет», который на час сделает счастливым вас. Естественно, что изложение методик будет предваряться и сопровождаться сгустками теории, советами и комментариями.

В этой книге мы не видим необходимости цитировать многих авторов, издавших пособия по психологическому тренингу и терапии. Часть лучших книг, обогативших наш опыт, будет представлена в глоссарии. Но поскольку мы пишем сравнительно популярное пособие по психологии, акцент в ней сделан на том, чтобы предложить наиболее доступные технологии, чтобы читатель мог соединить знания с умениями. В своем подходе мы исходим из твердого убеждения в том, *что потенциально сильной личности надо немного помочь, чтобы она дальше сама справилась со своими проблемами.* Поэтому тем, кому хочется углубить свои прикладные знания в методах психологической терапии и применить к себе, мы предложим в списке литературы книги авторов, которые, на наш взгляд, заслуживают внимания, включая работы основоположников современных технологий.

## Глава 7

# ТРУДНОСТЬ ВНАЧАЛЕ — ЗАЛОГ ЛЕГКОСТИ В КОНЦЕ

*Если за клумбой не ухаживать,  
сорняки заглушат рост цветов*

Давно известно, что все таинства удачных дел и творений лежат в кропотливом труде их авторов. И прежде чем мы перейдем к технологиям, где придется использовать относительно трудоемкие процедуры с листами бумаг, хотим предложить вам удобную и емкую методику Р. Ассоджолли. Интерес к этой методике обусловлен рядом соображений. Во-первых, мы хотим, чтобы вы закрепили знание о центрах управления, внутреннее переживая их разъединение; во-вторых, вы получите первый опыт запрограммированного погружения в свое внутреннее пространство; в-третьих, вы сможете соприкоснуться с **высшим ядром вашей духовной самости**, которая станет *опорой* во всех последующих методиках работы над собой.

### ОТ РАЗЪЕДИНЕНИЯ СЕБЯ К ЯДРУ ВЫСШЕГО «Я»

Мы начали книгу с метафоры *потока реки* и еще не раз вернемся к ней. Наше сознание такой же *поток*, в который вплетены все чувственные образы и мысли, заполняющие его содержание. Но,

как считают и считали многие глубокие мыслители Запада и особенно Востока, наше сознание нельзя сводит только к этим феноменам. Более того, *высшее духовное ядро* принципиально не может быть отождествлено ни с одной ипостасью нашей многоуровневой пирамиды, состоящих из ряда триад, ибо оно восходит к ноуменальным или горним истокам человеческой природы. Большинство людей довольствуются земными привязанностями к жизни и закрывают доступ к внутреннему свету духа внутри себя. И для того чтобы вы уловили в себе этот чистый отблеск светозарности, предлагаем вам выполнить следующее упражнение по Р. Ассаджоли.

Вспомните то место в пространстве вашей жизни, где вы обрываете внутреннюю отключенность от повседневной суетности, иногда уединяетесь там, чтобы расслабиться и отдать себя свободной игре образов и мыслей. Это может быть любимое кресло, скамейка на даче или дерево в родном перелеске, а может быть даже кресло любимого автомобиля и т. д. Отпустите фокус внимания от актуальных проблем, пусть поток мыслей и образов скользит свободно на экране сознания. А теперь несколько раз глубоко *вдохните и выдохните без пауз между ними*. Пройдитесь мысленно по основным мышечным кольцам вашего тела и выполните следующие упражнения с ним:

*Поднимите плечи вверх и напрягите мышцы, а потом резко расслабьте их, пусть руки упадут вниз, как плети.*

*Сделайте несколько глубоких вдохов, до предела напрягая мышцы груди, а потом резко и, форсировано выдыхая, освободитесь от застойного воздуха и расслабьте мышцы грудного пояса от напряжения.* Вспомните, что все нерешенные проблемы фиксируют мышечные очаги застойного напряжения, освободите себя временно от них.

*И последнее: сделайте несколько форсированных вдохов животом, фиксируя грудную клетку приложением ладони одной из рук.* Полагаем, что вам удалось расслабиться и стать слегка отрешенным от внешнего мира.

Посидите в таком состоянии несколько секунд или минут.

1. Теперь, слегка закрыв глаза, чтобы ограничить внешний поток чувственной информации, медленно и последовательно проговорите внутренним голосом следующие речевые программы. Но не вздумайте смущаться, это ваша духовная работа, и она должна осу-

шестьваться за пределами зеркального «Я», не смотрите в этом упражнении на работу над собой со стороны других и глазами других!

*Я обладаю телом, не я не есть тело.* Я нечто большее, чем тело. Мое тело не захватывает меня целиком. Я ценю и принимаю его таким, какое оно есть, ибо оно инструмент действий в окружающем мире, но тело всего лишь физическая машина моей активности, Я готов ее лелеять и поддерживать в хорошем состоянии так же, как свой автомобиль, обеспечивающий меру комфорта в социальной среде. **Но я сам — не тело. Я обладаю телом, но я не инструмент и не тело. Я нечто большее.**

Несколько раз повторите с мягкой командой утверждения фразу: «Я — не тело, тело — это не Я. *Я обладаю телом, но я не тело, а нечто большее*». Переживите этот факт как осознанную истину и переходите к следующему разъединению самосознания. Сделайте паузу.

2. *Я обладаю чувствами, но я не чувства.* Мои чувства, как палитра красок, которыми я окрашиваю мир. Эти чувства во мне изменчивы, противоречивы. Они могут переходить от симпатии к антипатии, от чувства прекрасного до чувства безобразного. Они, как море, переходят от спокойствия до гнева и обратно. Но моя высшая природа остается, как дно океана, совершенно спокойна. Иногда меня захлестывают волны крайних перемен от радости и умиления до вспышек агрессивности и злобы. Но это не я. Я сам — это не чувства, это нечто постоянное и неизменное во мне. Я обладаю этим бурлящим гейзером чувств, но я не чувства. И еще раз, **Я обладаю чувствами, но я не чувства.** Скажите это шепотом три раза, переживая внутреннюю отстраненность от крутящегося калейдоскопа чувств. Сделайте паузу.

3. *Я обладаю интеллектом, но я не интеллект.* Интеллект — это умственная машина для познания мира и управления моим телом. Его содержание постоянно меняется, ибо он является центром, куда непрерывно сходятся потоки информации и уходят от него. Это не я. Я не орган познания, это мой орган познания внешнего и внутреннего мира. Я то, что над ним и нечто большее. **Я обладаю интеллектом, но я не интеллект.** Скажите это твердо несколько раз, переживая свою отстраненность или отрешенность от мыслей и обрывов.

4. Теперь вы вышли к главной точке, где совершается противоположный процесс, процесс отождествления или единения вас с чистым ядром высшей духовности каждого из нас. Мы желаем вам удачи, если эта встреча произойдет, вы станете совсем другим человеком, уже с помощью этой методики. Вот уж поистине прав мудрый мистик М. Экхарт, сказавший, что «истинная отрешенность есть не что иное, как дух, который остается неподвижным при любых обстоятельствах, будь то радость или горе, слава или позор, как недвижимой остается широкая гора при дуновении легкого ветра».

Говорите себе следующие слова: **«Я осознаю, что я — это центр чистого самосознания. Я — центр воли и свободы. Я способен наблюдать все свои психические процессы и функции тела. Я могу управлять ими по своему велению».** Сконцентрируйтесь на идее, что вы центр и вершина сознания, вы есть ось духовности и высшая точка личности в самом себе. Вспомните слова У. Джемса о том, что я — это вершина холма, откуда мы смотрим на окружающий мир и себя. Переживите ярко эту метафору. И как только вы пережили это состояние, считайте, что вы вошли в соприкосновение с высшим ядром духовности в себе и волевым центром вашей индивидуальности. Скажите себе, что вы слились в тождество с этим высшим центром и духом внутри себя. **«Я осознаю его силу и отрешенную невозмутимость во мне».** Скажите это себе три раза и сделайте паузу.

Если вам еще не удалось пережить это столь важное для последующей работы и жизни **высшее состояние**, не спешите утверждать, что человек лишен такой субстанции, что он просто брэнное существо и всякие упражнения, направленные на актуализацию в нем этих духовных первичных сущностей, просто досужая игра воображения. Ведь оттого, что вам пока не удалось открыть в себе эти высшие эманации Духа, он не перестал существовать внутри и вне вас.

Даже просто прочитав бегло это упражнение, согласитесь с тем, что оно подтвердило многоуровневую природу человека и пирамидальность личности. С этим согласием мы двинемся дальше к более сложным кибернетическим моделям человека как живой системы, в работе с которыми используются другие методики, предусматривающие активную прагматическую работу над собой.

В упражнении Р. Ассоджолли мы условно разъединили дух и тело. Однако со времен Аристотеля сохранилась идея о том, что психику и тело можно понимать только в единстве.

В свете принципов и моделей кибернетики и смежных с нею наук как нового этапа познания сложных вещей *дух и тело — это узловыe компоненты единой саморазвивающейся системы личности человека*. Чтобы лучше понять их суть, развернем ряд понятий из области теории систем и управления, без усвоения которых нельзя выйти на современные психологические технологии изменения отдельных частей и личности в целом. Более того, все, что мы далее будем излагать применительно к человеку, может быть плодотворно использовано для кардинальной реструктуризации любой организации или фирмы. В некоторых местах мы будем это оговаривать. *Полагаем, что опытному руководителю и его центру развития понадобится не много воображения, чтобы перевести все процедуры в контекст функционирования своего предприятия или учреждения.*

## СОЗНАНИЕ И ТЕЛО — ЧАСТИ ЖИВОЙ СИСТЕМЫ

На протяжении всех рассуждений в книге мы постоянно использовали понятие «система». К нему мы апеллировали, рассматривая новую ветвь науки — синергетику, предметом изучения которой стали механизмы и закономерности самоорганизации всех сложных систем. В этом разделе мы должны развернуть трактовку этого понятия и применить ее к человеку, представляющего в единстве всех его частей целостную структуру или живую систему.

Вначале дадим общее определение. *Система — это взаимосвязанная совокупность элементов, создающих новое качество целого, не сводимое к свойствам ее отдельных частей.* Что здесь главное? Главное то, что функции частей определяются целостностью и единством всех ее элементов, находящихся на разных уровнях и содействующих формированию программы целевой активности единой системы. При этом многие части или элементы системы одновременно являются самими по себе относительно автономными подсистемами и частью системы более высокого уровня. Получается непростая для восприятия неискушенного читателя, кажущаяся «масляным маслом», комбинация систем в системе.

Однако мы должны поддержать теорию систем в том, что она сумела ухватить принципиально новые закономерности в мире, ранее недоступные одномерному мышлению, отражающему только прямые или линейные связи в мире. Отсюда и столь необычен ее понятийный аппарат. Действительно, в организации человека многое следует рассматривать как системы разного уровня, объединенные в единую систему организма и личности. Так, клетка — это система, отдельный орган также система, и далее можно продолжить перечисления, от пищеварительной до нервной системы, которую венчает головной мозг. Сложные системы всегда имеют многоэтажную структуру, как мы уже знаем, личность человека — это пирамида, включающая несколько триад, создающих ее разные центры и уровни управления.

Любая открытая динамическая система имеет *вход и выход*. На вход системы поступают три главных ресурса ее жизнедеятельности и целевой активности — это *вещество, энергия и информация*. На выходе система имеет продукт преобразования этих ресурсов в виде *результата* ее функционирования в целом. Любая организация вписывается в данную матричную модель. В рамках нашей темы мы сосредоточим внимание на движении информации и дадим ее общее рабочее определение. *Информация — это мера разнообразия, упорядоченности и изменения системы*. Если проще, то информация — это сведения о факторах внешней и внутренней среды, относительно которых она использует определенные знаки как ее носители. Знаки бывают как естественные, так и искусственные. Человек в процессе развития приобрел множество видов знаков. В этой связи один из ярких ученых, Ю. Лотман даже назвал культуру системой знаков и обозначил ее как семиосферу (от слова «семиотика» — наука о знаках) наряду с биосферой, частью которой является человек.

Здесь мы приблизились к самым важным положениям теории систем. От них берут свои принципы современные эффективные технологии изменения человеческого сознания и личности в целом. Поэтому, уважаемый читатель, если вы хотите стать более сильной личностью, проявите свое терпение и волю, они вам очень понадобятся в работе с этими методиками, базирующимися на системном подходе к человеку.

Современная наука рассматривает Вселенную как всеохватное информационное пространство, пронизывающего все ее структуры

и образования. Мир — единая целостность. Человек не составляет исключения, но его особенность заключается в том, что в нем свернуты все законы мироздания, что глубоко понимали древние, назвав его микрокосмом макрокосма.

На наш взгляд, большую лепту в понимание универсальных законов устройства живого космоса внесла эзотерика, ставшая претечей системного подхода в познании общих законов мира. Здесь приведем только одну длинную цитату из выдающейся работы нашего соотечественника В. Шмакова, яркого представителя этой науки в России. В ней дан ключ к пониманию всего того, что мы изложили и будем еще излагать. «Среди непрерывного, но вечно вибрирующего единого потока жизни бесконечное многообразие форм вечно видоизменяется, ни на мгновение не зная ни остановки, ни отдыха. И это единство в многообразии, всеобщая связанность насыщает органической целостностью и мир вещей, и внутренний мир человеческого сознания. **Жизнь природы, как и жизнь человеческого сознания, несмотря на все свое многообразие и безграничную многокрасочность, представляет собой единый целокупный поток**». Здесь мы опять встречаем «поток» как базовое понятие бытия всего сущего.

В потоке человеческого сознания, представляющего одну из систем его информационного обмена с внешним и внутренним миром, мозг выступает высшим центром управления этими процессами. Многие исследователи и представители терапевтических школ справедливо усматривают много общего в строении мозга и компьютеров последних поколений. И хотя между ними действительно много общего, человеческое сознание и личность как высшая ось духовности и внутренняя детерминация саморазвития человека полностью не укладываются в параметры этого сходства. И, тем не менее, многие аналогии помогут нам выйти на ряд методик программирования сильного «Я» и проведения некоторых коррекций в других функциональных блоках и триадах психики и тела человека.

С позиций системного подхода информация, которая поступает по каналам органов чувств в центры головного мозга человека, перерабатывается и обобщается в них как на *сознательном, так и бессознательном уровнях*. При этом большая часть этих процессов происходит за порогом осознания. В литературе приводятся пока-

зательные цифры сравнения объемов информации, но мы не склонны их принимать за истину, ибо мы многое не можем еще понять в деятельности мозга, а уж выражать в цифрах соотношение скрытых величин совсем некорректно, но все же различие впечатляет. Для нас важно принять, что метафора с айсбергом вполне применима к этому соотношению. И поскольку наука не может узнать, как мозг и сознание принципиально взаимодействуют друг с другом, мы возьмем за исходную посылку наших рассуждений идею о том, что это нерасторжимые подсистемы единой более сложной системы моделирования мира и программирования поведения человека в пространстве внешней среды.

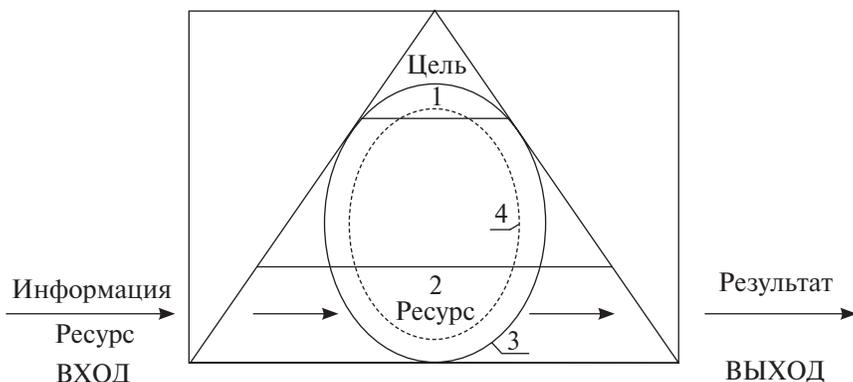
Примерно на этой основе сформировалась одна из самых интегральных технологий в современной прикладной науке, имеющая явно кибернетические корни — *нейролингвистического программирования*, далее *НЛП*. Поясним столь внешне сложное и длинное название. Здесь «нейро» или «нейрон» означает, что любой акт поведения или действия человека имеет органическую связь с активностью нервных клеток соответствующих центров головного мозга. «Лингвистический» элемент указывает на то, что с помощью языка как социальной системы знаков мы формируем внутреннее смысловое или информационное поле сознания и строим общение с другими людьми. Термин «программирование» означает, что мы упреждаем свои действия в мире тем, что формируем определенные программы целесообразных действий. Эти программы или целесообразные действия включают актуализацию психических центров и функций, чтобы получить искомый результат.

С точки зрения теории управления, корнями уходящей в кибернетику и физиологию, осью любой программы являются *цель и результат*. Формирование цели или древа целей, которые могут дробиться на ряд конкретных задач, является прерогативой высших центров управления. Буквально и фигурально — это функция головы. Вот почему в народе говорят, руководитель всему голова. Поскольку НЛП выносит за скобки сугубо **содержательные** аспекты человеческого опыта, она концентрируется на **функциональных механизмах** его организации, того внутреннего массива информации, который человек использует для управления своим поведением, привнося в свой мир большую упорядоченность и эффективность действий.

В этом контексте нашу психику на сознательном и бессознательном уровне можно рассматривать как уникальный инструмент отражения или моделирования мира в виде идеального образа (понимай — знаков), на основе которых человек управляет своим поведением в мире. Скажем кратко, психика — *это аппарат отражения мира вещей и регуляции поведения человека*. Здесь отражение и моделирование можно рассматривать как синонимы, а психику видеть как воедино связанный информационный процесс, опирающийся на центры головного мозга. Голова системы — это *подсистема управления*, а тело, включающее все мышцы и кости, — это *подсистема управляемая*.

В любом обществе или предприятии мы обнаружим идентичные структуры: структуры власти или управления и производство со смежными подразделениями, обеспечивающими движение ресурсов. Голова ставит цели, тело их выполняет или реализует на основе программ, которые включают конкретные способы реализации целей.

Предлагаем вниманию общую модель саморазвивающейся системы (рис. 2).



1. Управляющая подсистема («голова»)
2. Управляемая подсистема («тело»)
3. Прямая связь
4. Обратная связь
5.  $3+4=$  контур управления

Рис. 2. Модель универсальной саморазвивающейся системы

Проанализируйте в координатах этих понятий функционирование вашего предприятия, и вы найдете много общего между тем, как управляете вы собой и как управляем им ваш корпус управленцев или голова. Каков результат вашей деятельности? Правильные ли цели ставит вам глава предприятия? А вы себе? Каковы результаты вашей деятельности? В ответе на эти вопросы мы должны вновь обратиться к соотношению понятий «цель» и «результат» и раскрыть их функциональную суть. «Цель» — это *желаемые параметры или состояния будущего*, к которым устремлена система. А «**результат**» — это *реализованная или опредмеченная цель*. Эффективность функционирования единого комплекса «голова — тело» определяется мерой совпадения параметров результата и цели. Эту степень совпадения обеспечивает *обратная связь*, которая несет информации от исполнительных органов и от объекта их воздействия. Обратная связь берет на себя функцию *сличения результатов* с целью и *коррекции способов* ее реализации, если промежуточные результаты начинают расходиться с намеченной целью. Попробуйте ведущей рукой с закрытыми глазами написать прописью свое имя, и вы поймете значение обратной информации в построении любой программы действий и контроля ее реализации. Обратная связь — это и есть мониторинг того, насколько программа действий и ее текущие результаты соответствуют исходной цели и искомому результату.

*Таким образом, механизм управления любой динамической системой включает в себя двуединый контур управления с петлей прямой и обратной связи, который осуществляет построение программы действий, ее реализацию и контроль результатов.* С позиций НЛП человек полностью вписывается в такую модель системы, наделенной механизмами управления своей жизнедеятельностью, как и любое предприятие или фирма.

Предлагаем вам использовать эту конфигурацию матричной модели системы для того, чтобы предварительно рассмотреть себя в контексте ее кардинальных компонентов. Задайте себе ряд вопросов, который охватывает многие аспекты функционирования вас как живой системы. Какие у вас есть ресурсы, какие из них вы получаете на входе? Какие вы ставите цели и как добываетесь их реализации на выходе? Какие продукты вы производите в процессе своей социальной активности? Как вы управляете собой и насколько у вас

эффективно работает обратная связь головы и тела? Уже этот перечень вопросов предваряет техники, лежащие в основе НЛП. И наша книга полностью укладывается в эту модель системы и обнаруживает все ее компоненты.

Исходя из этих положений, выделим ряд конкретных принципов, который предполагает успешное применение методов НЛП для коррекции и изменения человеческого поведения.

## БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ — КЛЮЧ К ТЕХНОЛОГИЯМ

*1. Программы НЛП нацелены на результат, который обладает закономерностью подчинять себе и гибко варьировать звеньями программы, сохранять их стратегический вектор.*

*2. НЛП опирается на совокупность оптимистических убеждений, применимых к возможностям нашей психики и мозга.*

*3. Главный ресурс человека — это неосознаваемые процессы, язык которых используется для построения программ и их реализации.*

В свете этих принципов самой удивительной закономерностью функционирования мозга как биологического компьютера является предпочтительная готовность формировать программы поведения, двигаясь от негативов к позитивам или от плохих событий, фактов и их пессимистических интерпретаций к хорошему и оптимистическому взгляду и их осмыслению *Мозг по природе своей несет жизнеутверждающее начало.*

Этот тезис имеет чрезвычайно значение в понимании принципов и методов НЛП, так как он опирается на скрытую тенденцию мозга, его аттрактор — не принимать отрицательную частицу «нет» при обращенности к будущему. Для нашего мозга более естественным является движение **от** чего-то, **к** чему-то. И утверждающее «**да**» представляет изначальную функциональную зараженность головного мозга — этого главного субстрата психической жизни человека. Природа предусмотрительно защищает его к моменту рождения относительно толстой костью черепа. В соотношении указанных полярных частиц конструктивная функция принадлежит частице «**к**», отражающей движение к позитивному результату. Частица «**к**» является вектором удаления от отрицательных переживаний, событий и наполняет сознание положительными ожиданиями развития событий и определяет программирование действий в их русле. Человек

должен не уходить *от* проблемы, а *приходить к* ее решению. *И в этом акценте и развороте нашего отношения к миру лежит корень НЛП.* Сконцентрированный на проблеме человек топчется на месте и снижает потенциал поисковой активности центров управления. Давайте, размышляющий читатель, примем это важное положение за аксиому последующих базовых установок изменения себя.

И еще одно важное положение, которым пользуется НЛП, связано с фокусом нашего внимания, которое имеет неосознаваемые и осознаваемые уровни. Суть его в том, что мы всегда больше видим, чем осознанно воспринимаем и на что смотрим с помощью произвольного внимания. За пределами нашего произвольного внимания находится то, что мы воспринимаем на неосознанном или подсознательном уровне. То, на чем мы фокусируем наше внимание, определяется нашими намерениями или целями. Между намерениями и восприятием взаимная связь. Но мы гораздо больше видим, чем укладывается в фокус внимания. Получается, что смотреть и видеть — несколько разные вещи. Они связаны с актуализацией разных уровней психики. В сферу сознания что-то входит, а что-то не входит, ибо находится за пределами фокуса внимания и его фильтрами.

С учетом этих соотношений сознания и подсознания в НЛП традиционно используют набор вопросов, ответы на которые расширяют границы осознания или линзу восприятия применительно к любой ситуации или даже к самому себе. Для того чтобы преодолеть зауженное поле внимания, необходимо прибегнуть к четверке связанных вопросов, так как наши установки и намерения ограничивают внимание, а внимание меняет установки. В свою очередь и они могут менять фокус внимания. Приведем их:

- 1. Что вы видели?*
- 2. Что вы не видели?*
- 3. Что вы думали, что видели, но не видели?*
- 4. Что вы думали, что не видели, но увидели?*

Наши намерения или цели и внимание тесно связаны с движениями тела в пространстве среды или способами поведения, которые как сознательно, так и несознательно включаются в один узел реакций и ответов системы на разные факторы внешней среды и ее вызовы. С точки зрения кибернетики, эта триада взаимосвязанных образований составляет важные блоки самоорганизующейся системы. А четверка вопросов дает возможность перевести значительную

часть информации о внутреннем состоянии системы и внешнем окружении на более управляемый уровень. Столь непростое взаимодействие этих трех величин можно выразить на схеме, дающей несколько иной срез системы (см. рис. 3).

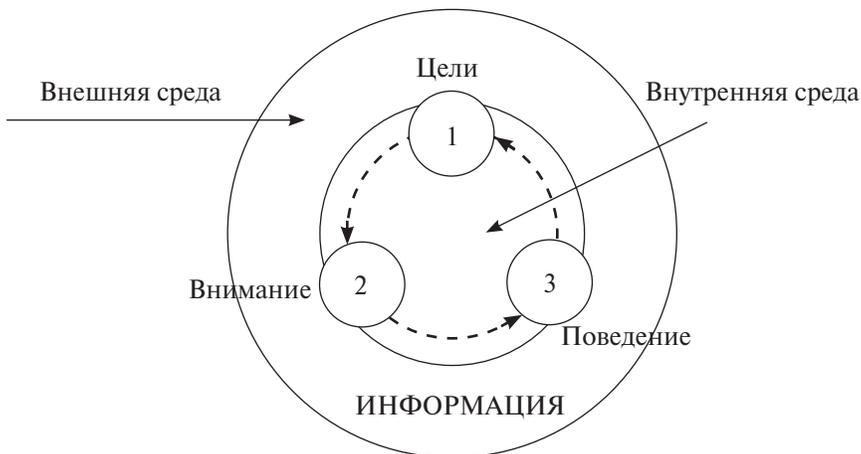


Рис. 3. Триада блоков живой системы в НЛП

И нам представляется, что в последующем вы можете использовать этот прием применительно ко многим проблемным ситуациям, как на стадиях их актуализации, так и выбора решения.

Сделаем еще один шаг в постижении принципов НЛП. Любая форма человеческой деятельности или обмена информацией всегда включает определенный алгоритм или строгий набор фактор, составляющих краеугольные камни ее построения. Киплинг назвал их слугами человека и даже сочинил стишок на эту тему:

*Есть у меня шестерка слуг,  
Проворных, удалых,  
И все, что вижу я вокруг,  
Все знаю я от них.  
Они по знаку моему  
Являются в нужде,  
Зовут их: Как и Почему,  
Кто, Когда и Где.*

Действительно, эта шестерка слуг приниживает все сферы организации человеческого обмена или деятельности, обращенной к другим. Поскольку нас занимает проблема изменения человеком самого себя, этот алгоритм будет далее частично видоизменен. Однако если мы возьмем в качестве объекта рассмотрения ту или иную деятельность, в которой человек стремиться стать более эффективным субъектом, нам не обойтись без этой цепочки ее строения. Более того, в сложных методиках НЛП эта шестерка краеугольных камней рассматривается как логические уровни структурирования жизненного пространства (см. далее).

И все же системообразующими факторами любой деятельности человека выступают цель и результат. Более того, именно **результат** занимает особое место в НЛП.

Фактор результата является одним из столпов НЛП. К числу других относят **ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ**,  **ГИБКОСТЬ** и **РАППОРТ**. Кратко поясним суть двух последних принципов, ибо два других уже были нами рассмотрены.

*«Гибкость»* означает, что человек готов менять способы движения к результату, сохраняя чувствительность к потокам обратной информации, до тех пор, пока не достигнет ожидаемых эффектов результата. *«Раппорт»* — новое понятие в нашем изложении. Оно означает, что человек готов жить в согласии с собой и миром, не стремясь менять его под себя. Скажем иначе, раппорт — это доброжелательный контакт с миром и готовность принять его без всяких условий таким, каков он есть. В равной степени раппорт означает, что и в отношении к самому себе вы опираетесь на общее тотальное принятие себя таким, какой вы есть. Вы испытываете естественную меру любви к себе, а *психологические занозы ждут просто, когда вы от них освободитесь.*

Не трудно заметить, что основные принципы технологий НЛП основываются на базовых понятиях теории систем, отражающих универсальные механизмы управления в природе и обществе, что мы показали ранее. Модель общей системы является матричной структурой и составляет методологию столь междисциплинарной прикладной науки, какой и является НЛП. Поскольку ее методы опираются на глубокое понимание внутренних закономерностей функционирования мозга, их процедуры можно образно сравнить с рецептом врача, пренебрегая которым нельзя успешно справиться с недугом.

## Глава 8

# РЕЦЕПТ НЕ СОВЕТ, НО ЕМУ СЛЕДУЙ С УМОМ

*Тропинка в зарослях леса —  
надежный путь возвращения домой*

**П**редставим несколько простейших методик или моделей НЛП, которые человек может попробовать применить к себе. Однако выскажем еще одну мысль, совсем не для того, чтобы оправдать себя, если эти методики не дадут положительного результата. Наша психика необычайно подвижна, неуловима, она — как пламя в костре, которое можно созерцать, но нельзя остановить, чтобы разделить на части и исследовать. Поэтому только глубокое познание себя и открытость к внутренним проблемам может стать условием того, что читатель сумеет их применить с пользой. Любая самая детальная инструкция не может дать жесткий алгоритм применения инструментов по назначению. На востоке есть пословица: верное средство в верных руках дает верный результат.

Все методики станут полезными, если вы их будете применять творчески, с умом, опираясь на тезис: *помоги себе сам*. Первая часть нашей книги была нацелена на то, чтобы изложить базовые характеристики психики человека. Мы изложили главные блоки, из которых складывается архитектура личности каждого из нас, выде-

ляя типичные аномалии и сбои в ее меняющейся конфигурации во время развития. Совершив продольный срез своей индивидуальности, и познав ее профиль, присмотритесь к простым методикам, предлагаем вам для работы над собой. И нащупайте путем проб ту, которая вам лучше других поможет стать увереннее и сильнее психологически.

И начнем мы прикладной разговор со способов формирования и удержания высокой самооценки, без которой не может быть уверенности в себе и самоуважения личности.

## **ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА — БАЗИС УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

Зададим вместе с авторами интересной и толстой книги по интенсивному курсу НЛП Яном Макдермотом и Венди Яго несколько вопросов к читателю с заниженной самооценкой.

1. Можете ли вы открыто принять комплимент и не блокировать его внутренней с тайной мыслью о том, что нарочно меня хвалить, потому что знает, насколько я плох?

2. Можете ли вы сходу назвать пять или семь качеств, которые вам нравятся в себе?

3. Что вы говорите себе, когда вы должны сделать что-то важное из того, что вы никогда раньше не делали? Вам хочется уступить это дело другому? Вас не покидает чувство, что вы не справитесь?

Попробуйте записать для себя ответы и поразмышляйте над ними. Мы же развернем в контексте этих вопросов несколько суждений.

Комплимент — вещь скользкая и двуединая. Когда он искренний, ему можно доверять. Но нередко люди, склонные к лицемерию или лести, делают ложные комплименты. Однако в любом случае лучше всего с улыбкой ответить: «Спасибо» Многие специалисты рекомендуют тренировать мимику лица перед зеркалом. Научитесь внутренне не отклонять комплименты, они ведь вас ни к чему не обязывают. Настройте себя реагировать на них внутренне отстраненно, ведь люди чаще говорят их доброжелательно и не хотят нам зла. Мы интерпретируем их искаженно, потому что внутри нас кривое зеркало трюля и мы боимся выбросить его, изменить рамку своего восприятия.

Огромное число людей, пережившие базовый синдром зависимости или беспомощности в детстве, недооценивают себя и готовы мириться со своей заурядностью. Обратившись к этой книге, вы хотите изменить отношение к себе? Тогда засучивайте рукава.

Первое, что надо сделать — это понять, что достижения в жизни и уверенность в себе хоть и коррелируют между собой, но остаются самостоятельными величинами нашей жизни. Уверенность и самодостаточность способствуют успеху, но не определяют самоуважение личности в целом. Неуверенность — это страхи, которые мешают нам *принять себя* и быть удовлетворенными собой. И эти внутренние состояния порой гнетут куда больше, чем частная неудача в жизни.

Специалисты по НЛП предлагают вам в качестве первого опыта работы над своими негативными состояниями развернуто ответить на два ключевых вопроса, с которыми нам придется столкнуться в техниках других методов.

Спросите себя: *«Что мешает мне хорошо относиться к себе?»* и *«Что произойдет, если я буду к себе хорошо относиться?»* Здесь и далее вам придется пользоваться записями на листе бумаги.

Возьмите лист бумаги и начните записывать все, что вам мешает относиться к себе лучше, чем вы есть в собственных глазах. Не стесняйтесь — это не исповедь дьявола, это стремление вытащить помехи и занозы из души и тела для того, чтобы там открылся доступ к свету высшей духовности и любви к себе. И сохраните подход к своему подполью как месту нашей души, где примерно у всех одинаковый набор качеств. Мы уже писали о том, что они меняют свой знак в зависимости от контекста ситуации и норм культуры.

Попробуйте отделить бережливость от жадности, стыдливость от скромности или самоуверенность от наглости. Кто не знает, что переходы между ними весьма подвижны и зависят от нашего восприятия и установок? Скажем, волнение человека перед началом выступления или актера перед спектаклем является вполне естественным и мобилизующим фактором даже для уверенного человека. А для вас оно стало иммобилизующим, потому что вы явно придали будущему результату своей деятельности, прогнозу публичного выступления или собеседования чрезмерное значение. Более того, вы уже наполнились ожиданием, что у вас ничего не получится. И чтобы разорвать этот замкнутый круг взаимной обусловленности,

разорвите лист бумаги и выбросьте в мусорную корзину самым резким движением с активным выдохом, как будто вы захлопнули крышку ящика Пандоры.

Тут же на втором листе запишите все изменения внутри и вне себя, если вы стали бы к себе хорошо относиться. Присмотритесь к тому, как выглядят, как ведут себя люди, не лишенные хорошего отношения к себе. Возьмите некоторые привлекательные качества этих людей для себя, примите их как свои и попробуйте перечислить и записать некоторые перемены внутри и вне вас, которые начинают происходить, когда вы поменяли знак отношения к себе. Главным фактором отношения к себе, подобно стержню детской пирамиды из кружков разного цвета, должно стать чувство своей уникальности и самодостаточности вне зависимости от социального статуса и ролевых мундиров вашей персоны.

Живите ощущениями этих перемен, новыми чувствами, храните их в памяти и старайтесь начинать каждый день, заглядывая в эти записи нового отношения к себе. *Осмыслите же, наконец, для себя психологическую аксиому, что личность каждого человека богаче и важнее любого статуса и роли!*

Формирование перемен могут подсказать типичные черты уверенных в себе людей, мы можете сделать их своим образцом для нового сценария поведения. Вот несколько штрихов к профилю их личности. *Уважающие себя люди проявляют спокойную и естественную уверенность во всех облике: от открытой улыбки и доброжелательности до походки и размеренной речи с приятными модуляциями голоса и искрящихся глаз. Они не напрашиваются на комплименты, равнодушны к ним, ибо знают себе цену.*

*Как мы уже уяснили, у них явно доминируют внутренние источники самооценки.*

*Они ведут себя довольно скромно и индифферентны к почестям и регалиям. Они ценят других людей, зачастую проявляют интерес к их достижениям и могут искренне восхищаться ими.*

В этом разделе мы познакомили вас только с некоторыми простыми приемами вхождения в свой внутренний мир сквозь призму самооценки. Вы приобрели первый и несложный опыт воплощать в словах свои внутренние переживания и мысли. Но проблемное поле человеческой жизни как минное поле войны таит немало других опасностей для нашего психологического равновесия и довольства собой.

Многие проблемы захватывают нас и держат в своих тисках наше состояние в настоящем. И важно научиться их делать доступными для анализа и устранения. Об этой более глубокой работе над собой пойдет наш разговор дальше.

## РАСЧЛЕНЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТУ

В каких бы изгибах прошлого не лежит саднящая проблема, человек переживает ее здесь и сейчас. Эта проблема занимает его настоящее состояние. Ему важно ее разрешить и перейти в будущее желаемое состояние или, как мы теперь знаем, добиться результата. Во всех методиках важно установить, куда вы хотите придти. Другими словами результат должен быть определен, пережит и детально представлен. Об этом чуть позже. Когда Алиса в знаменитом романе Л. Кэрролла спросила кота о том, как ей выбраться отсюда, она получила правильный ответ: «Это зависит от того, куда вы хотите попасть». Линия «*проблема — результат*» останется неполной, если человек обойдет вниманием еще одну линию, условно пересекающую первую под прямым углом. На полюсах второй линии расположены необходимые *ресурсы и техники*. Ресурсы включают в себя любые средства, способы, которые могут быть использованы при достижении результата как искомого состояния в будущем. Ресурсы обнимают весь потенциал человека от физиологии до психологии, в том числе людей, вещи, обстоятельства. А техники — это методы и инструменты, необходимые для осуществления желаемых изменений в своем внешнем и внутреннем мире.

Приведем простой пример. Так, человек берет в руки лопату для того, чтобы прорыть канаву и отвести воду, или садиться в лодку, чтобы поймать рыбу и сварить уху. Здесь лопата — инструмент, руки и тело — это ресурс самого человека, он включает навыки умения, с помощью которых лопата меняет ситуацию и приводит ее к желаемому состоянию, а проблема — затопленный огород или просто весенняя лужа перед входом в дом. Указанные четыре компонента помогают человеку структурировать свое пространство и разрешить проблему, стоящую перед ним. На этом простом примере мы показали, что вне зависимости от сложности проблемы данная методика может найти прагматическое применение читателем, тяготеющим управлять событиями и обстоятельствами своей

жизни. И порой достаточно в координатах этих двух линий осмыслить свое пространство вокруг проблемы, чтобы найти наиболее удачное ее решение.

Однако ограниченность этой методики НЛП заключается в том, что она не учитывает безусловный факт многоступенчатой зависимости и переплетения причин и следствий в цепочке событий нашей жизни. В медицине известно, что та или иная болезнь имеет свои причины и симптомы проявления, которые не есть причина. Так вот, уважаемый читатель, в нашей напряженной жизни определенный круг проблем может быть вполне уложен в эту зависимость причин и следствий или болезни и ее симптомов. Нередко человек фокусируется только на симптомах своей проблемы, уходящей в более глубокие слои его «карты мира» — термин, требующий своего пояснения (см. ниже). Так уж устроен наш мир, что многие трудности и неприятности в ней выступают всего лишь симптомами более сложного букета причин, болезней или проблем.

Эту связь причин и симптомов раскручивает следующая методика, получившая английское название SCORE. Она переводится соответственно *симптом — причина — результат — ресурс — эффект*. Методика довольно интересная и позволяет глубже проникать в проблемное поле человека. Она имеет явно выраженную психологическую направленность.

Однако прежде чем мы познакомим вас с ее применением, необходимо пояснить условный термин «карта мира» (в НЛП используют слова «территория и ее карта»). Все мы живем в одном мире или порой на одной территории, но вот картина или представления и оценки этой территории у каждого человека могут быть свои. И здесь нелепо утверждать, что один лучше и правильно понимает и представляет себе эту территорию или мир, а другой плохо и неправильно. Наш личный опыт жизни, включающий систему ценностей, знаний, умений и навыков, обнимает эту карту мира. Вместе с тем сюда входят и особенности нашей психической организации, общий ресурс интеллекта и другие параметры психики и личности в целом. Обобщить сказанное можно следующими словами: ***у каждого из нас своя карта одной и той же территории, и качество жизни конкретного человека определяется его картой.*** Этот тезис является одним из важных принципов практики НЛП, ибо очень часто человеку не следует порываться менять мир, а достаточно изменить свое *отношение* к не-

му и к себе, тем самым изменяя себя. В этом случае специалисты говорят о рамке или фрейме отношения, который надо изменить. Есть такое выражение у одного из мыслителей: мы никогда не бываем настолько несчастными или счастливыми, насколько кажется нам самим. Наша субъективная *интерпретация* событий, обстоятельств жизни одного загонят в затяжной и болезненный стресс (такова его карта событий), а другого — просто стимулирует и мобилизует к большей интенсивности и азарту жизни (такова его карта тех же событий). И часто для того, чтобы выйти из болезненного стресса, надо изменить фрейм восприятия или совершить рефрейм.

*Вместе с тем напомним читателю о неизбежных кризисах, которые исподволь вторгаются в нашу детскую и взрослую жизнь. В точках бифуркации или вилках линий развития личность быстрее может найти в себе ресурсы, чтобы перейти на более высокий уровень самоорганизации личности, если она, переживая внутренний хаос или застой, прибегнет к методам изменения себя, которые дает НЛП.* Здесь мы разделяем мнение В. В. Козлова о том, что такой переход на более высокий уровень является объективной логикой развития, он заложен в изначальной природе сознания как саморазвивающейся системе. И порой ему надо помочь с позиций высшего «Я».

Вернемся к методике и сделает ряд вводных пояснений (см. рис. 4).

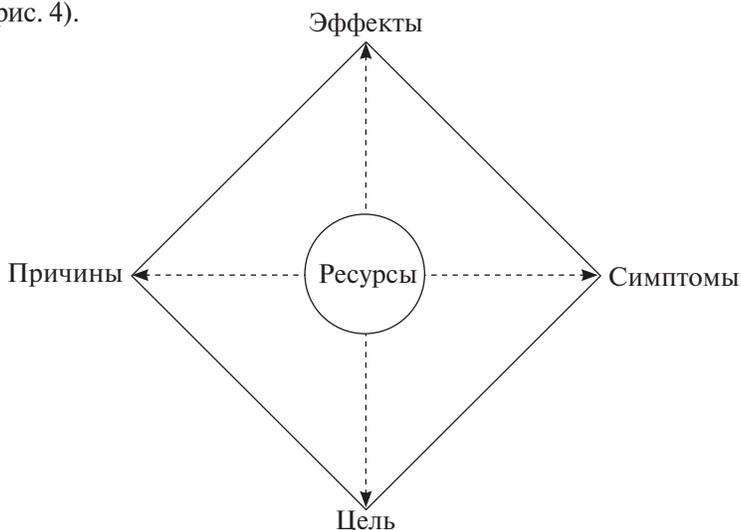


Рис. 4. Решение проблем в пространстве четырех факторов

Еще одна особенность данной методики заключается в том, что настоящее человека ассоциируется с симптомом. Желаемое состояние в будущем — это результат. Если эту модель представить в виде ромба, то посередине его мы поместим *ресурсы*. *Наши ресурсы в значительной степени связаны со знаниями, умениями, навыками, основу которых составляют психические способности*. А по оси с симптомом на противоположном полюсе горизонтальных углов укажем причину, породившей симптому. Вертикальную ось этого условного ромба на его вершинах разместятся *результат и эффекты*. Фактор эффекты новый компонент в этой четверке. Он включает в себя, те положительные изменения, которые войдут в жизнь человека, добившегося желаемого результата в будущем. Другими словам, что конкретно даст достигнутый результат: в отношении к себе, в системе ценностей, какими новыми ощущениями и красками чувств и мыслями наполнятся дни жизни и т. д. Он рассматривается под знаком ключевого вопроса: *«А какие изменения произойдут в моей жизни, если я достигну своей цели?»* В этой методике важно в цепи симптом — причина, представляющей клубок проблемы, выйти на причину и сделать ее доступной для устранения с помощью ресурсов. При этом поиск причин осуществляется на основе вариаций следующего вопроса: *«Где их истоки и что их породило?»* Ведь *симптомы — это внешние признаки причин* или болезни. И подобно тому как любая организация обращается за ресурсами во внешнюю среду, не исключено, что и вам придется сделать такой шаг для приобретения нужных ресурсов. Обращаем ваше внимание! ***Именно данная методика может найти конструктивное применение лидерами организации при поиске выходов из кризиса в точках бифуркации. Ее и применяют консультанты бизнеса как в работе с личностью руководителя, так и с командой управленческого персонала. Наш практический опыт такой работы с лидерами отдельных подразделений и предприятий показал эффективность данного инструмента на деле.***

Удобно работать с этим четырехугольником на листах бумаги или стульях. На каждом из стульев можно прикрепить табличку с надписью одного из факторов методики и пересаживаться с одного стула на другой в процессе вхождения в проблемное поле и поиска ресурса. И делать это необходимо так, чтобы двигаться в обоих направлениях от результата к эффектам, а также от симптомов

к причине и менять рамку своего пространства или карты жизни в нем.

Поэтому, уважаемый читатель, раскручивайте проблему и ретроспективно расчлняйте причину и следствие или ее симптомы. Часто внутренние проблемы заставляют уживаться с ними, и человеку нелегко их «вытащить» из глубин своего многоликого и порой и искаженного «Я».

Для тех, кто готов совершенствоваться в методах НЛП, предлагаем расширить наш разговор о ключевых понятиях и принципах этой прикладной науки. Естественно, что более полное постижение приемов самоанализа и проекции своего будущего будет гарантировать больший успех в изменении человека самого себя и качества жизни. Еще один из парадоксов человеческой психологии заключается в том, что мы можем тратить много времени на что угодно, только не на то, чтобы сделать себя лучше. Вы готовы бросить вызов типичной склонности людей и последовать дальнейшими рассуждениями и предложениями? Значит, вы хотите сделать себя сильнее и плодотворнее в своих устремлениях.

Для начала попробуйте дробить актуальную в настоящем для вас проблему, ибо в ней переплетаются причина и следствие или ее симптомы, создающие в единстве клубок проблемного поля или синдром последствий. Сложность разделения причин и следствий ведет к тому, что в восприятии человека одни подменяют другие, когда он сосредоточен на симптомах. В целостном потоке жизни и сознания многое происходит так, что следствие одного уровня становятся в ряду событий причиной других негативных явлений и порой нелегко разделить их между собой. Специалисты по НЛП утверждают, что сделать это порой непросто даже корифеям, так как защитные механизмы человеческого сознания блокируют всякие попытки осознать скрытые причины неадекватности и суженного пространства жизни. Для этого в практике НЛП применяют вереницу вопросов. Ответы на них позволяют выложить на лист бумаги расчлененную связь симптомов и причин, переплетающихся вокруг неприятного состояния в настоящем. Используя горизонтальную линию можно двигаться от полюса симптома к полюсу причина, раскручивая в прошлое их связь и взаимозависимость.

Поскольку мы ориентированы на человека, первично желающего работать один на один со своими проблемами, обратимся

к одной из них в качестве примера. Типичной проблемой для многих людей является чрезмерное волнение перед публичным выступлением, когда они теряют способность четко излагать хорошо подготовленный материал или текст речи.

Вот где сказываются занозы детства и замыкается порочный круг неудачных выступлений, углубляющий страх перед неудачей.

1. Как внешне проявляется проблема?
2. В присутствии кого она появляется?
3. В каких случаях вы еще испытываете такое же состояние?
4. В каких ситуациях детства вы испытывали то же самое?
5. Были ли ситуации в жизни, когда вы боялись совершить ошибку? Что вы переживали в ожидании этой ошибки?
6. Были ли ситуации, когда вы не боялись совершить ошибку? Что вы испытывали перед возможностью ее?
7. Были ли в детстве ситуации, когда вы понесли слишком суровое несправедливое наказание?
8. В каких обстоятельствах вам удавалось, наоборот, владеть собой?
9. А есть люди, в присутствии которых вы можете свободно излагать свои мысли?
10. Как внешне проявляется это состояние уверенности в себе? Выразите это в ощущениях, чувствах, образах.
11. В каких ситуациях детства и более зрелой поры вы нашли поддержку и прощение в связи с вашей ошибкой?
12. Были ли в вашей жизни случаи, когда вы находили поощрение своим инициативам?
13. Были ли ситуации, когда вопреки ожиданию неудач вам удавалось добиться успеха?
14. Что вы испытывали, когда добились успеха? Что вы слышали, видели, чувствовали?
15. Расскажите кому-то из близких вам людей о переживаниях ваших удачных выступлений. Что вы видели, что слышали, что чувствовали?

Читатель уже наверняка заметил, что в перечне встречаются такие вопросы, которые нацелены выявить круг ситуаций с положительными переживаниями в них, когда человеку удавалось быть успешным и сохранять уверенность в себе. В методиках НЛП негативному опыту переживания неудач всегда противопоставляется

положительный опыт удач. Этот же принцип был использован и в ранее представленных методиках. И делается это для того, чтобы разрушить устойчивый комплекс, лежащий в основе того состояния, который является причиной проблемы и ее симптомов. И мы еще увидим это наглядно в следующих методиках. В терминах НЛП есть два понятия, которые следует здесь ввести в наш разговор: «ассоциация» и «диссоциация». Упрощенно первое понятие означает, что человек полностью сливается с переживанием и не отделяет себя от того или иного события, с которым связано это переживание. Второе понятие означает, что человек внутренне отстраняется от переживания, он как бы смотрит на себя со стороны в роли наблюдателя над своим внутренним миром. В данной веренице вопросов преобладает ассоциативный процесс. *Здесь неплохо было бы применить четверку вопросов, предложенных ранее, для расширения осознания себя в наиболее проблемной ситуации.*

Вместе с тем надо отметить, что неуверенность в себе имеет множество причин, львиная доля которых восходит в аномалии раннего детства и генотип нервной системы, с которым тесно связаны свойства темперамента. И для извлечения явного страха перед неудачей перечень вопросов необходимо умножить, чтобы вытащить на осознаваемый уровень клубок парализующих мотивов неуверенности человека в себе. Еще раз повторим: все предыдущие разделы книги представляют материал для реконструкции развития психики в детстве, которыми вы должны воспользоваться. Уместно напомнить тезис о том, что в глубинах строя сознания, прошедшего ряд неотвратимых кризисов и конфликтов развития, лежат истоки многих причин недовольства или разочарования собой в зрелые годы жизни. Цепочка «причина — следствие» уходит в эти эпохи кризисов и качественных переходов психического развития, где аномальные наслоения становились причиной низкой эффективности функционирования личности, так как они блокируют значительную часть ее общего ресурса.

Вершиной положительных изменений, безусловно, является результат. И мы опять вернем канву нашего разговора к этому ключевому фактору самоорганизации любой системы.

В поисках *средств* и *ресурсов* выхода из состояния той же неуверенности в себе необходимо вновь обратиться к *эффектам*, которые возникнут, если человек добьется результата работы над

собой и станет более уверен в себе. Один из ведущих отечественных специалистов по НЛП С. В. Ковалев ассоциирует результат как модель будущего состояния (в нашей редакции — это цель) и эффекты, возникающие при его достижении, с рядом вопросов. Его должен задать себе каждый человек, прибегнувший к методам НЛП. Эти вопросы в контексте эффектов названы волшебными. С. В. Ковалев формулирует этот волшебный ряд следующим образом: *«Предположим, что однажды утром случилось чудо, и проблема, мучившая вас, исчезла. По каким признакам вы узнали бы об этом? Что изменилось бы в вас и в мире? Что заметили бы в вас окружающие?»*

В ответе на эти волшебные вопросы уже происходит позитивное программирование мозга на поиск средств изменения себя. В развернутом виде технология «волшебного вопроса» призвана создать новую рамку или фрейм в программах нашего мозга, вектор которой образует цель. Если эту технологию представить в форме алгоритма или набора шагов, то она будет выглядеть примерно так: 1) результат; 2) условия; 3) средства; 4) ограничения; 5) последствия; 6) ценность. Раскроем каждый из шести шагов с помощью вопросов, которые вы должны будете задать себе.

Шаг 1. Чего вы хотите добиться? Как вы узнаете, что достигли цели? Что вы будете переживать? Последний вопрос предусматривает переложение на язык слов того, что вы будете чувствовать с помощью всех ведущих органов чувств от зрения до слуха. Все органы чувств не только передают информацию наверх, но и участвуют в построении программы действий, как это происходит во всех живых системах, изучаемых синергетикой. *Здесь важно для получения полной и объемной картины передать словам многие детали ваших ощущений, в частности, что вы видели, что слышали, что чувствовали, что осязали, и т. д. Необходимо опереться на тот орган чувств, который у вас явно превалирует над другими.*

Шаг 2. Где, когда и с кем вам желательно? Просим обратить внимание на то, что в этой комбинации шагов работают «слуги Киплинга», или краеугольные камни построения любой деятельности человека.

Шаг 3. Каких ресурсов, как вам видится, вам явно не хватает?

Шаг 4. А что мешало вам достичь или реализовать цель раньше? Почему вы еще не там?

Шаг 5. Какие изменения произойдут в вашей жизни, если вы не достигнете цели, т. е. результата? А в чем она изменится? Смелее рисуйте картину новых ощущений и дайте вашему телу и сознанию наполниться этим новыми изменениями. Ищите яркие метафоры. Ловите себя на том, что вы видите, что слышите, что чувствуете. *Переживайте их как состоявшуюся данность здесь и теперь. Реальность будущего в нашем теле, в его состояниях, в ощущениях и чувствах, во всем спектре психических вибраций.*

Шаг 6. Стоит ли игра свеч, надо ли тратить на эту цель усилия? Опять возвращаясь к краеугольным камням построения любой деятельности, пронизанной осью «цель — результат», подчеркнем, что результат может быть достижим, если мы пережили готовность к реализации цели и перевели эту мотивацию на подсознательный уровень, где происходит большая часть работы мозга и формируются программы действий. Можно просто желать и мечтать, но желать и стремиться предполагает волевое включение проективной функции нашего сознания, всегда обращенной в будущее, как вы теперь знаем.

Мечты хороши тем, что будоражат воображение и заряжают стремлением их воплотить в жизнь. Кто прячет свой корабль в заводи, тот ложный вкус к жизни обостряет ядом сладких грез о дальних походах с вдохновенными победами и холодящим страхом перед возможными поражениями в них. Не позволяйте себе оставаться в плену бесплодных и сладких мечтаний без деяний. Чтобы вы могли осознать и перевести цель в действующий мотив на уровне конструктивного «Я» вашей личности, следует осознать ряд главных условий.

*Во-первых*, необходимо остро почувствовать и ясно понять, что данная цель для вас является желанной, сделать ее для себя актуальной ценностью. Нежеланные цели легко переходят в разряд отщепленной игры мечтаний или отождествления с успешными героями на экране телевизора и книг.

*Во-вторых*, вы должны наполнить себя убеждением в достижимости этой цели. Переживите наедине пословицу: «не боги горшки обжигают» и наберитесь мужества бросить вызов своим привычкам и своим устоявшимся ипостасям Я-концепции. Не постесняйтесь наполниться завистью-восхищением к другому состоявшему человеку и скажите себе, почему он смог найти удачу, а вы еще не пыта-

лись? Здесь же нужна *поднимающая* функция ваших идеалов. Осознайте истину, что мы в глубине своей организации все люди одинаковы. Мы отличаемся друг от друга тем, что в разной степени используем ресурс универсальных механизмов мозга. Гете писал: «Кто верить сам в себя умеет, тот и других доверьем овладеет». Начните с доверья к своим глубинным ресурсам, сомкните ваши идеалы с проекцией в будущее. И наберитесь мужества бороться с банальной ленью в себе.

*В-третьих*, вы должны пережить факт того, что лично вы заслуживаете такого результата и его позитивных последствий даже лишь потому, что вы являетесь самоцелью развития и достойной жизни в своей стране. Не позволяйте себе переживать собственную никчемность и не превращайтесь в щепку на волнах житейского моря или карая в иле пока вы молоды. **В тихую заводь уводят свои корабли состарившиеся капитаны, чтобы вдали от фарватеров умиротворенно пережить последний возраст жизни.**

Постарайтесь осмыслить идею: нередко *ставя перед собой цель*, мы *подсознательно не верим*, что справимся с трудностями на пути к ней. В итоге оправдываем себя тем, что нам помешали обстоятельства или козни других людей. Согласитесь, такое объяснение — частая самозащита людей, не сумевших бросить вызов себе. Преодолеть неуверенность в себе можно только сильным желанием изменить себя и готовностью мобилизовать свои ресурсы, которых у нас всегда больше, чем нам кажется при недоверии к себе.

Чтобы разомкнуть этот порочный круг неуверенности при недоверии к себе, специалисты предлагают ряд техник в виде ответов на вопросы для того, чтобы сформировать подсознательную готовность к достижению цели или результата. Для этого вам понадобится чистый лист бумаги. В разных вариациях предлагается несколько вопросов, мы используем один их вариантов со своими комментариями. Хотим предупредить читателя о том, что письменная речь больше, чем устная, напрягает наши мозги и мобилизует неосознаваемые пласты психической активности.

Кто-то из литераторов сказал, что писатель не готов приступить к написанию романа, если он на одном листе не может выразить, что он хочет поведать читателю. В свете этого суждения попробуйте начать работу с главного и краткого ответа на вопрос 1: «Моя цель и далее...».

2. Попробуйте в баллах от 1 до 10 оценить вашу веру в достижимость цели на основании следующих суждений или дать себе самооценку:

- а) моя цель действительно мне дорога и стоит того, чтобы потратить на нее ресурсы и время;
- б) у меня есть ресурсы для того, чтобы реализовать эту цель;
- в) эта цель для меня реальна
- г) мои средства естественны и этичны;
- д) я заслуживаю этой цели.

Теперь сопоставьте ответы и выберите тот, который получил меньше всего баллов. Взглядом изнутри повторите себе несколько раз это самое слабое суждение твердым голосом. Сделать это можно до 10 раз, помня о том, что слово обладает удивительной силой заряжать своим содержанием центры программирования нашего мозга и сознания. После этого мысленно посадите напротив себя ту часть вашей самости, которое сохраняет страх перед этой целью. Этой ипостасью может быть Детское «Я». А затем пусть его место займет критически настроенное Родительское «Я», не верящее в способности вашего Взрослого начала. Может и наоборот, волевое Родительское начало натывается на скепсис Взрослого «Я», давно рационально оправдавшего ваши неудачи внешними причинами. Напомним вам, что за внутренними затаенными сомнениями в себе или критичностью к вашим целям могут стоять синдромы базового невроза. Именно сейчас вы должны дать им бой и разрушить их бастионы. Убеждайте, внушайте и заражайте их своими аргументами в пользу того, что вам данная цель важна, и вы можете ее достичь так, как будто перед вами группа людей или присяжных, которые должны решить, верить вам и оставить в живых или казнить вас.

Согласитесь, читатель, вы уже поняли, что легкой победы не будет и нужна вдумчивая и сосредоточенная на цели активность всех органов чувств и воображения. Развивайте в себе контроль над потоком образов и чувств, но и отпускайте их периодически от одномерных и жестких связей, освободите интеллект от статических срезов мира, пусть он переходит в спонтанную игру многомерных контекстов отражения реалий. В промежутках между процедурами этих и других методических схем наслаждайтесь игрой свободных переливов мысли и образов. Человек только тогда живет, когда он играет. Получайте вкус от яркого образа или интересной мысли

внутри вас. И в таких упражнениях спонтанной игры мыслей и чувств вы обретаеете опыт более широкого взгляда на все в мире, раскрепощаете ваше сознание от закаменевших штампов и закладываете важные предпосылки к снятию блокирующих тело и дух зажимов. В этих упражнениях мы предотвращаем неизбежную тенденцию психики к фрагментарно статическому отражению мира, так обедняющей карту территории многих людей, отказавших себе в необходимой гигиене ума.

Надеемся, что своими советами мы хотя бы немного помогли вам укрепить стремление изменять себя и карту своего мира, а следовательно, и качество жизни. Однако менять себя можно, полагаясь на главные цели, от которых зависят второстепенные. В жизни нередко случается, что цели мелькают перед нами, как ночные мотыльки в лучах фонарика. И одной из важных задач успешной жизни является выбор *приоритетных*, ибо на «древо целей» (термин из менеджмента) всегда есть растущая вверх вершина и наиболее толстые ветки. Отбор наиболее значимой цели в их комплексе имеет исключительное значение в развитии человека так же, как вершина ствола для роста дерева. Поэтому нам придется расширить разговор об этом структурообразующем факторе.

## **ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ — ВЕКТОР ЖИЗНИ И СОЗИДАНИЯ СЕБЯ**

Любой мореплаватель радуется попутному ветру и борется с ним, когда он сбивает судно с курса. Курс — это маршрут движения к конечной точке. Однако все наши действия и противодействия приобретают смысл, если мы знаем свои цели. Цели человека могут охватывать разные отрезки времени: ближние, средние и дальние или стратегические предвосхищение будущего. Люди часто вступают в такие формы взаимодействия, когда цели и средства переплетают интересы людей так, что одни нередко становятся средством достижения целей других. Но для полноценного саморазвития чрезвычайно важно, чтобы вы имели собственные цели и искали способы их реализации, сопрягая их с интересами других людей, исключая открытое манипулирование ими.

В этой связи важно научиться ставить правильные цели и организовывать себя в русле их реализации. Многочисленные исследо-

вания, касающиеся как отдельных групп людей, так и фирм или предприятий, показали, что большинство респондентов не имели дальних целей, что неизменно сказалось на более низком уровне их достижений, по сравнению с теми немногими субъектами, кто имел такие цели и стремления. Статистика более чем удручающая. Так что, уважаемый читатель, напрягитесь и, познавая себя, ставьте перед собой отдаленные цели, только они обладают волшебной силой будоражить кровь, как говорил Н. Рерих.

Из множества рекомендаций по формированию достижимых и допустимых целей становимся только на некоторых из них. И здесь мы должны с вами выразить благодарность С. В. Ковалеву, который отвел несколько разделов техникам целеполагания в одной из самых интересных книг по НЛП в России.

Специалисты выделяют следующие пять базовых стратегий человеческих устремлений, где он может ставить себе цели и сказать: «*Я желаю*». Человек может стремиться *иметь*, он может *быть*, он может *действовать*, ему дано *относиться* и еще *познавать и знать*.

Теперь несколько слов о первой технологии целеполагания. Однако укажем, что первый опыт самоорганизации предполагает, что вы аккуратно выполните все действия на листе бумаги, а уж потом переведете на умозрительный экран все эти техники и или хотя бы часть из них, если данная письменная методика вас утомит. Первый опыт должен быть всегда развернутым алгоритмом, чтобы потом свернуться в автоматизм интеллектуальных операций или в интуицию одновременного и целостного видения.

Итак, уважаемый читатель, приступим к постижению техники оценки желаний и ожиданий. Вы взяли лист бумаги? Разделите его на три графы и напишите в первой «Что я желаю или хочу?», во второй «Что это мне даст?», в третьей «Зачем мне это надо?».

А теперь заполните таблицу по следующему алгоритму.

1. В первую графу запишите все, что вам придет в голову, отталкиваясь от базовых стратегий жизни. Не сортируйте, не смущайтесь, пишите и пишите, ваше подсознание порой лучше знает, что вы хотите и что можете в этом мире. Мы часто подавляем его мудрость комом, навалившись проблем, которыми переполняется наше текущее настоящее.

2. Далее, обращая последовательное внимание на каждое из желаний, дайте себе однозначный ответ: «Что это мне даст?» Кратко

и емко опишите, что вы получите, если удовлетворите данное желание.

3. По каждому пункту второй графы дайте себе ответ на вопрос третьей графы: «Зачем мне это надо?» Как часто наши желания на весах их значения для важных ценностей жизни теряют всякий смысл.

Те вопросы, на которые вы не могли найти удовлетворительного ответа, просто вычеркните. Однако сумейте избежать простого порыва и отнеситесь с уважением к гейзеру ваших подспудных желаний. Эта методика не детский «цветик-семицветик», но схематично созвучна ему. Поэтому минуту раздумий отдайте каждому из зафиксированных желаний. Остальное же время отведите тем пунктам, которые остались в ряду значимых для вас.

4. В этом шаге важно еще и еще раз сделать оценку и проверить себя с точки зрения желаяния достичь тех целей, которые вошли в число достойных вашей жизни. Подойдите к ним философски и взгляните на них с высоты вечности. А еще устройте своеобразный «сквозняк в мозгах», как предлагает это сделать С. В. Ковалев. Для этого не уклонитесь от ответов на четыре взаимосвязанных вопроса: а) что случится, если я буду это иметь или что случится, если это произойдет; б) что случится, если я не буду это иметь или что случится, если это не произойдет; в) что не случится, если я буду это иметь или что не случится, если это произойдет; г) что не случится, если я не буду это иметь или что не случится, если это не произойдет?

Отвечайте, смешайте акценты и размышляйте в пересечениях этих отрицаний и утверждений всех «за» и «против», чтобы выбрать наиболее значимые и достойные для мобилизации ресурсов цели своей жизнедеятельности и развития.

Для тех читателей, кого не отпугнули все эти вопросы и собственные ответы, а стремление изменить себя наполнило большим терпением, предлагаем еще одну методику для определения **приоритета целей**, ибо жизнь так устроена, что решение многих проблем приходит быстрее, когда мы находим главную, замыкающую на себе другие второстепенные. Здесь, как в цепи, надо найти главное звено, чтобы совершить удачно действие с ней, в то же время осознавая, что ее прочность определяется *силой слабого звена*.

Допустим, гадалка нагадала, что вам осталось жить только пять лет! Что вы будете делать? Приведем методику построения главных целей.

Что конкретно вы

хотели бы...

должны были бы...

*сделать, достичь, добиться и получить,*

когда вы оказались перед этим фактом?

В этой методике можно использовать и другие базовые стратегии, изложенные ранее: *иметь, быть, действовать, относиться и знать*. Запишите отдельно под рубрикой «хотел бы» и «должен был бы». Записали?

А теперь вы узнали, что осталось не пять лет, а три года! Пересмотрите ваши хотения и долженствования и запишите их в такой же последовательности. Неожиданно вы увидели, что «шагреновая кожа» как символ сроков жизни уменьшилась до одного года. Опять же поставим перед вами те же самые вопросы.

Вы, конечно же, догадались, что условное сокращение сроков жизни помогает выстроить иерархию целей и дел. Поэтому последняя процедура этой методики заключается в том, что вы в рамках той же схемы и вопросов отвечаете себе, что конкретно вы хотели бы и должны были бы, если вам осталось еще меньше времени. Ответы формулируются последовательно в интервале уменьшающегося отрезка времени жизни, а именно: год, три месяца, месяц, неделя, день. Заключительный набор ответов отразит цели первостепенной важности, как и динамика их пересмотра в процессе условного сокращения времени жизни.

Вот такую методику предлагает С. В. Ковалев, и согласитесь, что в ней есть позитивный ключ к нашим желаниям и миражам в столь скоротечной жизни.

Если вы хотите присмотреться к другим технологиям целеполагания, то мы должны предложить вашему вниманию еще одну, которая использует описательные техники и методы определения целей западных специалистов и частично перекликается с тем, что разработал С. В. Ковалев. Данная технология связана с техникой постановки целей и включает ряд последовательных записей. Вы можете отдать предпочтение одной из них или применить обе.



функциональные возможности человека в виде знаний, умений и навыков, может выступать *новым ресурсом* определения других целей, ранее недоступных субъекту. Этот факт перехода реализованной цели в средство необходимо учитывать при составлении долгосрочных проектов своего развития и достижений значимых результатов в жизни.

В свете таких положений и рекомендации о составлении целей пробуйте двигаться дальше. Так, для углубления фрейма модели будущего результата и переживания его как виртуальной реальности воспользуйтесь следующими техниками получения объемного образа этого будущего.

1. Представьте себе, что желаемая цель получила самое удачное воплощение в результате. Например, вы стали уверенной в себе психологически сильной личностью (будем соотносить примеры с темой книги).

2. Мысленно в своем воображении просмотрите несколько сюжетов из этого будущего, когда вы стали сильной личностью и достойно выступили и получили одобрение других людей:

а) вы не сорвались, когда вам нагрубили;

б) вы не растерялись, когда вам задали язвительный вопрос, чтобы вас «срезать»;

в) вы сохранили самообладание, когда работник ГИБДД попытался вас ложно уличить в нарушении правил;

г) вы вежливо парировали несправедливые нападки на вас руководителя;

д) вы без смущения, ярко и экспромтом произнесли тост на юбилее коллеги и т. д.

3. Мысленно войдите в такие ситуации и проиграйте эти и другие роли, ассоциируйте себя с ними, но одновременно смотрите на них изнутри и чуть отстраненно со стороны вашего глубокого духовного «Я», где пребывает чистое ядро вашей самости. Поймите себя на том, что внутри вас разделены две сферы: играющие актеры и стоящий напротив зритель. Об этом зрителе или мудреце внутри нас, мы уже говорили с вами.

4. Находясь в мысленном будущем, где вы уже пережили успех или удачу, оглянитесь назад по шкале времени взгляните на свое настоящее, которое вы покинули. И поймите себя на вопросах: а как я сюда попал и что мне надо сделать, какие ресурсы мобилизо-

вать, чтобы достичь этого виртуального будущего, в котором я сейчас пребываю?

5. Вернитесь в настоящее и посмотрите в свое будущее, из которого вы только что вышли и представьте его себе вновь. Мысленно проделайте еще и еще раз последовательность или алгоритм шагов, ведущих к желаемому будущему, который уже вы пережили как реальность.

6. Остановитесь в настоящем и почувствуйте уверенность в том, что вам эта цель по плечу, а результат манит своей привлекательностью и положительными изменениями внутри и вне вас.

Пережив и осмыслив полученный опыт, применения этих методик, скажите себе, как скалолаз, готовы ли вы далее брать более крутые склоны высоких гор.

## Глава 9

# ЧЕМ КРУЧЕ СКЛОН, ТЕМ БОЛЬШЕ АЗАРТА

*Выступ на крутой горе не пьедестал,  
а место для передышки*

**П**осле того, как вы получите первый опыт использования наиболее доступных технологий НЛП, можно попробовать другие в контексте стремления делать себя другим или стать более сильной личностью. Мы познакомим вас с ними, так как в них также предлагается пошаговая техника изменения себя. По сути дела они являются вариациями уже знакомых вам приемов и моделей. Как показывает наш опыт работы как с руководителями, так и со студентами, они являются одними из самых продуктивных из числа трудоемких технологий.

### **АЛГОРИТМ ШАГОВ К НОВОМУ ОБРАЗУ «Я»**

Сразу укажем, что данная интересная методика описана А. Карелиным, и мы воспользуемся его публикацией. Первой процедурой, как и везде ранее, является осознание и формулирование проблемы. Переведем модель действий в алгоритм шагов.

**1-й шаг.** Сформулируйте и запишите актуальную для себя проблему в настоящем. Она должна быть выражена словами. Это делается для того, чтобы наш вербальный центр мог зафиксировать форму поведения, которую желательно изменить.

**2-й шаг.** Теперь мобилизуйте свою память и переживите несколько ситуаций, от трех до пяти, когда данная проблема занимала вас больше всего и вы становились неэффективным человеком. Здесь важно оживить весь комплекс телесных и психических ощущений, находясь в ассоциативной связи с ними и не отстраняясь от них. Эти внутренние привязки проблемы к состояниям тела и чувственного аппарата углубят негативный след переживаний с актуальной проблемой. Любая проблема имеет свою телесную и психическую картинку в черных красках, которая лежит в изгибах внутреннего мира.

**3-й шаг.** После того как вы неоднократно оживили эту картинку в разных ситуациях негативного опыта переживаний, сделайте разворот фокуса сознания и внутренне отстранитесь от ощущений и представлений этих ситуаций. Посмотрите на все сгустки чувств и образом с позиций опять же внешнего зрителя. Напомним, что в НЛП это называют диссоциацией. Однако диссоциация не сопровождается вытеснением всех негативом, вызванных оживленными ситуациями. Происходит разделение проблемного поля и вашего высшего «Я», стоящего вне поля или над ним. Если кратко формулировать ключ, то ассоциации и диссоциации составляют важную часть перехода от негативного образа себя в рамках проблемы к положительному образу себя. Этот переход или переключение отношения к себе с одной рамки или фрейма на другую, как мы уже знаем, получил название рефрейма или изменения рамки восприятия и оценки. Не будем забывать, что для нашего мозга важно, обнажая актуальную проблему, концентрироваться на пути ее решения или двигаться от нее **к результату**.

**4-й шаг.** Он подразумевает сгущение негативного образа самого себя в проблемных ситуациях, которые вы оживили в памяти. Ассоциируйте себя с отдельными элементами ситуаций и, не жалея себя, наполняйте отрицательный образ себя всеми штрихами, которые типичны для данных ситуаций. Вот где может сполна вылезти наружу ваша тень «Я». А. Карелин предлагает для контроля процесса сгущения негативного «Я» и закрепления сгустка этих пережива-

ний сжимать в кулак пальцы более слабой левой руки. И чем гуще негатив, тем сильнее сжимается кулак. В апогее этого процесса кулак можно резко разжать. Сжатие пальцев в кулак — это обратная связь для вас между мышцами и переживаниями. Она ведь необходима во всех случаях программирования и контроля движением к цели. Более того, участие мышц руки в создании психического образа себя создает мост между сознательными и бессознательными процессами в нашей психике и центрах мозга. На уровне сознательных механизмов формулируется вербальное описание проблемы, а процесс изменения переводится на бессознательные пласты, доступ к ним и возникает с помощью мышечных ощущений и двигательного центра, как самого близкого к механизмам управления мозга и его процессору.

**5-й шаг.** Вы разжали кулак более слабой руки, а теперь создайте образ будущего с такой же интенсивностью всех переживаний этого желанного результата. Проследите, как изменяются ваши движения, позы и ощущения. Какие новые образы у вас возникли, как изменился ваш внутренний и внешний голос, может и походка в этих образах? Ассоциируйтесь с ними и задайте все тот же волшебные вопросы: «Почему я хочу избавиться от проблемы? Какие новые эффекты и изменения в жизни это мне принесет?» Ответы на эти вопросы часто выступают осознанием состояния, к которому стоит стремиться. Опять же расширяйте контекст ситуаций, в которых вы находите в себе желаемые качества и состояния. Фантазируйте с образом нового себя и углубляйте его в структуре воображения, меняйте контекст и укрепляйте положительную обратную связь вашего высшего «Я» с этим комплексом переживаний и телодвижений.

**6-й шаг.** Следующая процедура выступает как диссоциация. Вам предстоит вернуться в позицию отстраненного наблюдателя и выйти из своего будущего, где вам было комфортно, и вы были довольны собой. Теперь взглядов со стороны посмотрите на себя, на свои действия и состояния, уловите новые ощущения и вибрации внутри этого пространства вашего мира. Постарайтесь обогатить палитру всех положительных переживаний, делайте этот многогранник своих образов «Я» более привлекательным и возбуждающим новые ощущения необычной наполненностью саму жизнь. Работая в положительном ключе над обогащением положительных

реакций, начните сжимать пальцы доминирующей руки, используя тот же принцип, что вы делали с другой кистью. На пределе сжатия пальцев в кулак, когда яркие образы себя заполнили экран самосознания, резко разожмите пальцы. Вы запустили в подсознание две модели себя, используя помощь двух рук для обратной связи и для инициации бессознательных контуров мозга. Они как два противоположных облика смотрят друг на друга. Один из них нежелателен для вас, другой желателен. Какой из них, для вас более привлекателен? Они лежат на ваших ладонях.

**7-й шаг.** Вытяните руки и, сохраняя отстраненную позицию, начинайте сближать ладони, мысленно сближая друг с другом, картинки проблемного и желаемого состояния. В момент максимального сближения образов — антиподов, сомкните ладони обеих рук.

Сделайте последующий осмотр новой картины себя. Если в образах «Я» осталось много негативных элементов, то рекомендуют повторить пошаговую процедуру еще и еще раз, пока положительный образ не получит явного перевеса и вы не почувствуете себя обновленной личностью с новым ресурсом самоутверждения.

Полезно выполнить еще один шаг для вовлечения в новую модель себя телесных ощущений и ассоциирования себя с ними.

**8-й шаг.** Для укрепления нового образа себя соедините его с телом. Переплетите пальцы обеих рук и приближайте их к своей груди. Одновременно приближайте к себе свежее испеченный образ. Коснувшись груди, расцепите руки и обнимите себя, переживая процесс интеграции. При этом постарайтесь, чтобы части вашего мысленного «Я» совпали с идентичными частями тела. Теперь опустите руки и расслабьтесь. Вы шагнули к новым рубежам своего развития, если были настойчивы, последовательны и рефлексивны. Лучше подарка для себя не придумаешь. Не правда ли?

Однако должны сделать одно отступление. Мы предложили вниманию читателя наиболее доступные методики, которые он может применять сам, более сложные и эффективные технологии требуют обращения к профессионалам, имеющим опыт применения ряда вспомогательных техник и процедур для того, чтобы раскрыть сложные проблемы. Эти техники базируются на описание ряда специальных терминов и понятий. Поэтому читатель, может обратиться к этим специалистам, чтобы не разочароваться еще больше в себе или в возможностях НЛП.

Здесь мы предложим вашему вниманию еще одну сходную по замыслу методику изменения себя.

## СОЗДАНИЕ СИЛЬНОГО СЕБЯ

Кто из нас не хочет быть более сильным, и скорее не физически, а психологически? Эта внутренняя сила подразумевает способность личности решать проблемы жизни с наименьшими потерями и положительным исходом. Сильный образ себя помогает человеку избегать излишней тревожности, быть более устойчивым к стрессам и выступает важной ступенью саморазвития личности и ее роста в целом. Одна из странностей человеческих мечтаний заключается в том, что люди хотят сами стать более сильными и более жесткими, тогда как в других хотят видеть больше слабости и мягкости. Истина двуделина и лежит между этими полюсами в индивидуальной пропорции, в соотношении архетипов Анима и Анимуса на бессознательных уровнях раннего развития каждого из нас.

1. *Создайте целостный образ или карту самого себя.* Для этого выполните следующие процедуры:

- а) представьте и опишите себя как можно точнее с доступной вам способностью видеть и понимать себя;
- б) назовите качества, которые вы желаете в себе иметь;
- в) в прошлом опыте найдите ряд ситуаций, связанных с проявлением каждого из значимых для вас качеств.

В живой картине поведения человека, в которой проявляются те или иные качества личности и функции психики, найдите признаки этих качеств. Например, что происходит с дыханием, с позой, походкой? Какие специфические жесты характерны для конкретного качества? Вспомните знакомого вам человека, у которого данное качество проявлялось особенно рельефно в его поведении, в тональностях речи, в движении глаз и рук. Находите к каждому качеству такого человека, кому искренне хотелось в этом подражать. Мы все поначалу кому-то подражаем, но немногие находят свой стиль. Вы не унижаете себя тем, что равняетесь на тех, у кого есть желаемые для вас достоинства. Запустите ленту памяти, как кино, и наблюдайте, внимайте и взаимодействуйте с этим человеком при демонстрации желаемого качества. Исходите из того, что любой образ в нашей памяти включает множество ощущений, воз-

никших в органах чувств и образующих с ним нерасторжимое единство. *Откройте свое будущее проективной функции в структуре Я-концепции и нанесите на шкалу времени, превосходящей ваше будущее, сильный образ себя в разных сюжетах:*

а) запустите фильм о сильном себе. Максимально приукрашивая и преувеличивая все штрихи и линии поведения, демонстрируя желаемый набор достоинств себе. Ассоциируйте себя с сильными героями и их поступками, вы и они — одно и то же:

б) перенесите детали фильма в положительную ситуацию, лишённую факторов, провоцирующих тревожность, и внимательно наблюдайте, слушайте, чувствуйте, осязайте всю гамму переменных и самого себя в образе сильного Я. Пробуйте ухватить, как карта сильного себя развивается и обогащается новыми штрихами по ходу фильма, а желанные качества становятся более явными и рельефными;

в) теперь повторите сюжет фильма с образом сильного Я, в типичной и нейтральной ситуациях;

г) после этого вернитесь в тревожную стрессогенную ситуацию и сделайте то же самое, прокрутите в ней фильм с образом сильного себя, владеющего собой и управляющего ситуацией.

*3. Сделайте образ сильного себя привычной основой для реакции на тревогу или ситуации, вызывающую стресс.*

а) не прибегая к новой карте модели себя сильного, опять представьте себе ситуацию тревоги или сильного напряжения;

б) теперь еще раз отметьте все телесные и психические признаки нарастающей тревожности в состоянии вашего организма и личности в целом. Как правило, стресс сопровождается заметным напряжением в мышцах тела, он обостряет зажимы и сказывается в подавлении многих функций тела и психики. У вас может пересохнуть во рту, измениться голос, учащаться дыхание и ритм сердца. У вас может возникнуть либо апатия как следствие торможения, либо признаки чрезмерной моторики во всех реакциях, как следствие перевозбуждения или лихорадки, что мы с вами уже знаем;

в) теперь, когда вам знакомы многие признаки тревожности и состояния стресса, воспроизведите еще раз фильм с тревожной или стрессогенной ситуацией. И тут же переключитесь на свой образ сильного Я согласно пункту два. Специалисты предлагают проделывать переключение до 10 раз. Или до тех пор, пока признаки

стресса не будут вызывать автоматически в сознании образ сильного себя.

4. *Разверните сознание к будущему и отрепетируйте цели, обращаясь к этому новому образу Я:*

а) начните с оживления в памяти образа сильного себя в тех же смоделированных ситуациях;

б) разверните ленту фильма с новым фоном, изображающим идеальные цели, обращенные в будущее, спустя несколько месяцев или даже лет. Задайтесь вопросами: «Все ли там выполнено?» «Насколько отчетливо и точно оно выглядит?»;

в) шагните в пространство этого будущего и, переживая его как настоящее время, попробуйте заметить по своим ощущениям и по изменениям функций сознания и тела тотальное состояние достигнутой цели. Другими словами разделяйте и соединяйте все ощущения, чувства и представления того комплекса переживаний, которые возникают, когда состоялся результат;

г) переживая свое будущее как настоящее, помечтайте, как бы оглядываясь назад в прошлое. И обозревайте ваши шаги из этого прошлого в настоящее. Это прошлое, являясь реальным настоящим, может быть уподоблено серии фильмов о сильном образе вашего «Я»;

д) завершайте методику, повторяя и оценивая будущие чувства и состояние успеха так, как если бы оно состоялось здесь и сейчас.

В заключении смените рамку времени и вернитесь в настоящее, обогащенные опытом пережитого успеха или достигнутого результата работы над собой.

Изложив данную методику, мы завершаем эту часть инструментального раздела книги со сложным клубком чувств и рядом вопросов, который не могу не задать себе и вам, читатель. Кому будет интересно, а кому будет полезно применить к себе эти техники изменения себя? Почему многие преуспевшие люди, оставаясь эффективными в жизни долгие годы, обошлись без этого инструментального раздела? И не слишком ли мы упростили общую технологию НЛП так, что предложенные методы и техники вряд ли помогут страждущему читателю, взявшему ее в руки с надеждой, что он может стать так же успешным в своей жизни?

Мы оправдываем себя словами: «умному намека достаточно, а глупому и толстой книги мало», ибо хорошо осознаем и понима-

ем, что многие люди живут со своими изъянами и не помышляют изменять себя к лучшему. Есть еще одна категория людей, о которых предпочитают умалчивать. О них скажем языком намеков и иносказаний народной мудрости: «бодливой корове бог рога не дал» и «не в коня корм». Мы свою книгу пишем для тех, кто хочет и стремится работать над собой во имя роста. Им надо немного подсказать, а дальше они сами выстроят свой сценарий и комбинацию сюжетов успеха и удач в жизни. Уповаем на то, что именно эта категория людей станет читать нашу книгу, и они найдут в ней полезные мысли к действию.

Именно к вам, наш читатель, мы хотим обратить некоторые размышления о человеке и его место во Вселенной, прежде чем рискнем сделать вам еще несколько предложений, предполагающие напряженную работу ума и духа.

## **ЕДИНОЕ И ВЕЧНОЕ ВНЕ И ВНУТРИ НАС**

Вначале повторим, что мы уже сказали ранее о синергетике. Современный человек вышел на новый виток взаимодействия с окружающим миром. Ему открылись законы, которые раньше были доступны немногим мыслителям. Эти законы мироздания получили название вероятностных законов. Понимание этих законов тесно связано с тем, что человек стал постигать механизмы спонтанной самоорганизации динамических сложных структур во вселенной, к числу которых он относится сам. Основываясь на системном подходе, изучением и объяснение этих процессов самоорганизации и саморазвития занимается новая ветвь науки синергетика. И мы снова обратимся к ее некоторым понятиям.

С позиций синергетики все саморазвивающиеся системы наделены способностью к возрастающей упорядоченности и большей функциональной эффективности, это их имманентная тенденция жизнедеятельности.

Вместе с тем важно отметить, что предметом нового направления в психологии, получившим название интегральной психологии, является, по словам ее лидера в России В. В. Козлова, «процесс самораскрытия, самодвижения, „самораспаковывания“ индивидуального свободного сознания». А методологический принцип целостности в этой психологии «подразумевает понимание психика

как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации».

В первой части нашей книги эти положения находили развернутую трактовку с одной оговоркой — что высший уровень организации системы человек образует личность. Именно личность как пирамида из триад выводит многоуровневую систему сознания из равновесия во имя развития или роста. Действительно, на самом низшем уровне первичных и слитных ощущений нашего сознания, восходящих к «океаническому чувству», по Фрейдю, мы пребываем в состоянии универсального единства с Вселенной. Мы готовы разделить предположение В. В. Козлова о том, что «уровень универсального единства, по всей видимости, соответствует одной из характерных волновых структур Вселенной, имеющей наиболее древнее происхождение».

Отсюда наше сознание является не только зеркалом этих вибраций в мироздании, но и выступает само по себе как самоорганизующаяся система, которая на уровне личности приобретает способность к внутреннему росту или саморазвитию. С точки зрения синергетики, процессы саморазвития в условиях, когда личность входит в зону кризиса и переживает внутренний хаос, могут *спонтанно включать новые ресурсы* для перехода ее организации на более высокий уровень функционирования. Более того, не будем забывать, что кризисы являются неотвратимым и перманентным явлением в развитии всех сложных динамических систем, в том числе и человека.

Методология НЛП принципиально базируется на этих закономерностях развития, не всегда доступных полной и адекватной формализации, так же как механизмы мозга и сознания, лежащие в основе *программирования* личности в целом. Человек настолько текуч и многомерен, что всякая попытка описать и объяснить его механизмы самоорганизации и развития остаются такими же далекими от реальности, как фотография водопада от его живого и целостного потока воды и брызг.

Здесь важно еще раз повторить, что во внутреннем пространстве человека свернуты многие закономерности мира. Об этом писал много П. Успенский, мыслитель с космическим уровнем мыш-

ления, указывая, что космос и человек едины, ибо человек развивается по тем же законам, по которым развивается космос. Мудрость Востока гласит: «Что во мне, то и вне меня, а что вне меня, то и во мне».

В силу этой объемности и емкости человека мы должны приближать научно-прикладной инструментарий к тому, чтобы преодолевать ограничения плоских моделей и создавать многомерные и объемные карты, переливающейся в подвижных изгибах многоуровневую структуру личности человека. Излагая основные триады и центры жизнедеятельности человека, мы использовали понятие пирамиды, которая выстраивается при переходе от одного центра управления к другому. По существу дела, мы опирались на объемную метрику понимания сути человека.

Именно к таким моделям приближает нас одна из самых сложных, но завораживающих технологий изменения себя, получившая условное название *логические уровни*. Столь необычное название она получила, потому что охватывает основные уровни жизнедеятельности человека на основе емких категорий. Но прежде чем, мы перейдем к этой технологии, хотим предложить вам подвести промежуточный итог работы над собой с помощью предыдущих методов. Для этого на одном листе бумаги вам предлагается составить карту развития движением от прошлого к будущему, разделяя ее на 4–5 этапов, опять же на одном листе бумаги, используя представленную ниже схему (см. рис. 5).

Мы подошли к знакомству со сложной методикой уже вооруженные опытом применения других техник работы над собой. Одним из авторитетов в использовании объемной технологии является зарубежный специалист Питер Вриц, семинар которого с Яном Ардуем в России был записан на видеofilm и стал доступен не только участникам семинара. Несколько в ином варианте ее предлагает в своей книге С. В. Ковалев. И как видится нам, она является органическим выходом в практику *многомерного и объемного* понимания и изменения себя в контексте наших положений о пирамидальной структуре триад личности человека.

Исходя из этого, мы решил предложить ее вдумчивому читателю, не пасующему перед интеллектуальным напряжением. Однако сразу предупреждаем вас, что методика отнюдь не проста, и вы можете ограничить себя легким просмотром и отложить ее. А может

**Индивидуальное развитие**  
 от прошлого —————> к настоящему  
 Стадии / фазы

*Рис. 5. Карта индивидуального развития*

ВОПРОСЫ	1	2	3	4	5
1. Что вы делали на этой стадии?					
2. Что привело к этой фазе?					
3. Чему вы научились на этой стадии?					
4. В чем ценность того, чему вы научились?					

дерзнуть осилить, чтобы достичь более ощутимого результата изменения себя и перевода новых знаний в умения управлять обстоятельства жизни.

Чтобы в этом мире преуспеть и чего-то добиться, надо приучить себя не пасовать перед сложностями. Чем выше вершина, тем круче ее склоны. Уверены, что даже простое знакомство с этой технологией затянет вас в многомерные координаты нового видения себя и позволит полнее представить свою жизнедеятельность в мире. А если вы сумеете конструктивно ее применить к себе, вы обретете совершенно новое измерение жизни и более структурированное пространство своей активности в ней. Вначале остановимся на многомерной методике логических уровней.

## **МНОГОУРОВНЕВОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПРОСТРАНСТВО ЧЕЛОВЕКА**

В данной методике используется пять логических уровней, зависимость между которыми определяется положительным эффектом взаимного влияния. Так, *изменения на более высоком уровне неизменно вызывают изменения на более низком уровне. Последние подкрепляют изменения на исходном более высоком уровне.*

Если эти уровни и соответствующие им категории выстроить снизу в иерархию, то она будет выглядеть следующим образом:

**Внешняя среда или окружение.** Любая система функционирует в определенной среде, которая включает ряд ключевых факторов необходимых для ее жизнедеятельности и развития: от людей до вещей.

**Поведение.** Эта категория охватывает формы и способы поведения или реакции системы в этой среде на вызовы ее факторов.

**Способности.** Это функциональные ресурсы человека и стратегии, с помощью которых он осуществляет целенаправленные действия и управляет собой.

**Ценности.** Этот уровень включает в себя шкалу ценностей, идеалов и убеждений, лежащих в основе мотивов поведения и отношений личности.

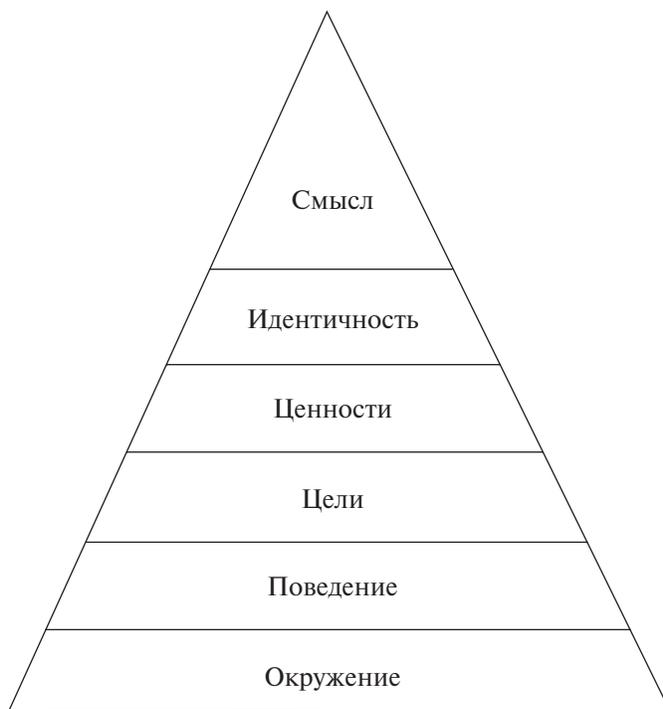
**Идентичность.** Эта категория отражает то, как и кем осознает себя человек, какая у него Я-концепция, какие цели и задачи он себе ставит.

Здесь хотим поддержать идею С. В. Ковалева, который ввел в эту иерархию логических уровней высшую категорию **смысла**.

**Смысл.** Этот высший уровень наполняет человека непреходящим напряжением поиска смысла во всем, что охватывает его материальное, социальное и духовное Я. По существу, на этом уровне личность ищет ответы на вечные философские вопросы своего бытия и переплавляет общие значения в смыслы для себя. На наш взгляд, этот логический уровень программирования жизни вносит в шкалу ценностей открытое вертикальное измерение через ноуменальные корни высшей духовности человека, о чем писал Шри Ауробиндо.

Повторимся в одном дополнении. Данная технология предполагает, что вы приобрели определенный опыт работы с ранее предложенными методами и теперь сможете использовать его при обращении к категориям этой технологии, представленных в пирамидальном виде (см. рис. 6).

Итак, приступим к работе. Напишите на отдельных листах эти слова и выберите дальнейший способ применения методики. Вы можете последовательно класть эти листы на пол и становиться на них, либо оставить их на столе и работать с ними в обратном порядке от «окружения» к «смыслам».



*Рис. 6.* Логические уровни жизнедеятельности человека

Конечно же, первый вариант позволяет полноценнее использовать телесные и пространственные ощущения для работы с объемными картами, но его применение может быть ограничено местом и условиями. Мы остановим свой выбор работой на столе и будем осуществлять мысленные операции с каждой категорией. Итак, начнем нелегкий труд еще одной процедуры изменения себя, терпеливый читатель.

1. Сконцентрируйтесь на листе «Окружение» и представьте себе все обстоятельства, людей и прочее, что заполняет вашу актуальную среду жизни и будет окружать в последующем. А после этого полного перечисления всех значимых элементов общей ситуации попробуйте выявить и оценить те из них, что мешают вам иметь новое желаемое состояние или способы поведения.

2. Теперь отвлекитесь от списка и попробуйте сказать себе честно, готовы ли вы встретиться с этими «помехами» и препонами

или людьми, мешающими вам обрести желаемое состояние? Готовы ли вы противодействовать и противостоять этим преградам? Еще раз переключитесь на содержание листа и соединитесь или ассоциируйте себя с ними, они внутри вашего внешнего пространства жизни.

3. Однако предвидим, что вы пока не можете это сделать, вы же не ради праздного любопытства следуете научным рекомендациям, посредником которых мы выступаем. Поэтому попробуйте, опираясь на опыт прошлых действий, найти ресурс для каждого из проблемных факторов: человека, обстоятельств, вспоминая любую ситуации в прошлых переживаниях и ощущениях себя, когда он был, и ассоциируйтесь или связывайте свое состояние с ним.

Теперь в этом позитивном состоянии воедино с ресурсом опять обратитесь к листу с окружением и посмотрите на эффекты нового состояния. Эту процедуру терпеливо следует проводить до тех пор, пока ваше актуальное окружение перестанет быть проблемным и вы не почувствуете, что напряжение, обусловленное ими, ушло.

То же самое вам предстоит совершить с другими категориями, следуя этой трех шаговой процедуре.

Частично опираясь на предложения С. В. Ковалева, сформулируем ключи к каждой из них.

**Поведение.** Какие действия или способы поведения препятствуют иметь желаемое состояние или поведение? При этом важно сформировать и представить новые альтернативы поведения.

**Способности.** Какие качества мешают обрести желаемое состояние? Сумейте, меняя рамку, перевести их или трансформировать в позитивный контекст.

**Намерения.** Какие цели и желания могут помешать иметь новое состояние или поведение? Введите в свое актуальное пространство и вектор будущего новые цели и желания.

**Ценности.** Какие ценности, взгляды и убеждения мешают вам достичь желаемого состояния или приобрести новые способы поведения? Пересмотрите их место на шкале значимости и сместите их в сторону снижения.

**Идентичность.** Что в вашей Я-концепции мешает вам обрести новое состояние и новое отношение к себе? Измените ряд установок отношения к себе. Они должны лечь в основу желаемого состояния и поведения.

**Смысл.** Задайтесь вопросом, какой из смыслов вашей философии жизни уже потерял для вас истинность, и вы готовы к новым ответам на вечные вопросы бытия, открывая новые изгибы души более полному ощущению *Вечности в себе*.

Хотим предупредить читателя о том, что между этими логическими уровнями нет жестких границ, они условно членят наше пространство жизни и переходы между ними и даже истоки и проявление одного и того же фактора личности может одновременно захватывать несколько уровней. Та же неуверенность в себе может восходить к идентичности и способностям одновременно и проявлять себя на уровне поведенческих стандартов. А ее истоки могут уходить во внешнюю среду прошлых лет.

Весьма примечательно, что данная иерархия вполне вписывается в комбинацию краеугольных камней строения любой деятельности человека и обмена информацией с другими людьми. Напомним их читателю: «*кто — что — как — где и когда — зачем — кому*». Здесь *кто* — это субъект активности, *что* — это его цели или намерения, *как* — это способы, ресурсы, *где и когда* — условия или окружение, *зачем* — смысл для меня, *кому* — свои проблемные состояния. И хотя между логическими уровнями и этими «слугами» человека нет полного совпадения, созвучие между ними помогает лучше структурировать свое пространство жизни в разных сечениях.

Лейтмотив нашей книги связан с личностным ростом, но его невозможно достичь без действенной мечты. Попробуйте получить опыт прохождения логических уровней по следующей не сложной методике, основывая игру своего воображения на мечте, которую предлагает С. В. Ковалев.

### ***Этап 1 (подготовительный)***

Подготовьте семь листов бумаги. Напишите на них название логических категорий или уровней. Разложите их на столе или на полу рядом друг с другом по порядку.

Теперь включите свое воображение и помечтайте о своей жизни, ничем не ограничивая свою фантазию. Вдохновите себя словами А. Пушкина: «Мечты, мечты, повсюду вы меня сопровождали и мрачной жизни путь цветами устилали». Вспомните далекое детство, когда вы катались на облаках или превращались в сказочного героя. Освободите свое детское Я от иронии и скепсиса рациональ-

ного и земного Я взрослого в себе. Договоритесь с ним, чтобы оно не мешало полету ярких образов и больших желаний. Помечтайте о себе лучше и нарисуйте картинку себя желаемого в этом новом мире. Чувствуйте, ощущайте и отчетливо представляйте себя в этом новом состоянии без всяких ограничений.

### *Этап 2 (основной)*

1. Сконцентрируйтесь на листе «Окружение». И продолжайте мечтать о вещах и людях, которые вас будут окружать, когда вы организуете свою новую жизнь. Не стесняйтесь себя, смелее расширяйте свое окружение.

2. Сосредоточьтесь на листе «Поведение» и отверните взгляд от других логических уровней. А теперь без смущения помечтайте о том, что вы будете делать, когда вы станете вести новую жизнь. Наполняйте себя новыми способами поведения и обогащайте свой репертуар и сценарии активности в этом доброжелательном мире.

3. Переведите взгляд на лист «Способности». И продолжая мечтать, наделите себя теми качествами, которые непременно возникнут у вас, когда вы обретете новое состояние и лучший образ жизни и мышления.

4. Сфокусируйтесь на листе «Намерения». Задайте себе вопрос о том, что вы очень хотите от этой жизни. Подумайте об этом так же сильно и ярко, как это мы делаем в детстве, охваченные стремлением иметь, быть и уметь. Вспомните, как вы предвосхищали свои желания и цели в детстве.

5. Сконцентрируйтесь на листе «Ценности». Помечтайте о том, как новые взгляды на мир, на жизнь вы обретете с переходом в новое будущее. Оцените новые отношения и цели, которые вы можете себе позволить и разделять. Какие новые убеждения и идеи станут духовным ядром вашего сознания?

6. Переведите взгляд на лист «Идентичность». Поразмышляйте о себе, как о совершенном новом человеке. Вспомните о том, что все мы в этом мире уникальны. И это чувство своей неповторимости во Вселенной соотнесите с ощущением Вечности в себе, переживите это всеохватное чувство единства вашего Я и Космоса.

7. А теперь сфокусируйтесь на листе «Смысл». Сформулируйте ответ на вопрос: зачем вам нужен этот мир? И что он для вас значит? И может ли вы себе сказать о своем предназначении в этом мире

с высоты этой логической пирамиды? Какие из ценностей жизни приобрели для вас предмет поклонения?

Вы можете пойти дальше и сделать еще один шаг. Развернитесь спиной к листу «Смысл». Задумайтесь над тем, что человек всегда ищет что-то сакральное выше себя. Этим высшим началом может все что угодно, что инициирует в душе чувство благоговейного поклонения и слегка поднимает нас над бранным миром. И вы можете, раздвигая узкие горизонты земного мышления, пробудить в себе высшее чувство сопричастности этому символу, открывающему вертикальное измерение духовной жизни человека. И, если хотите, почувствовать в себе вибрацию Духа, эманация которого внутри вас стала вам доступной... И давайте в этом состоянии замрем на минуту, прислушаемся к тишине, именно в ней творит незримо Дух.

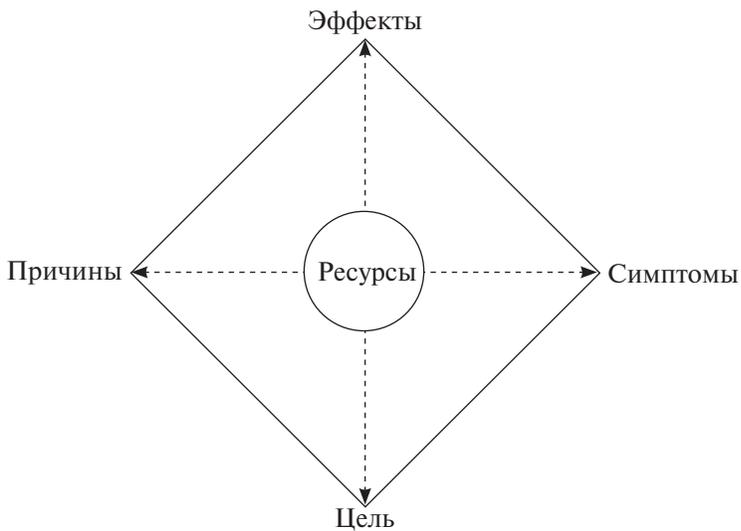
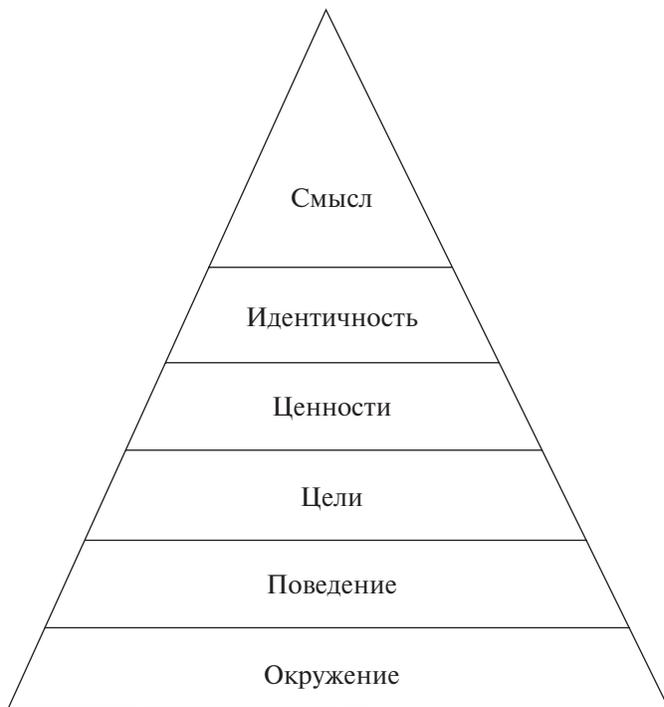
А теперь соберите листы и упакуйте **новую голограмму** вашей жизни и нового себя в единую целостность или систему. Отложите последующую работы, бережно сохраняя новые ощущения себя в метрике этих логических уровней, на определенный период времени.

После того как вы получили мощный заряд духовного обновления и опыт применения логических уровней, двинемся дальше к более сложным процедурам совершенствования себя.

Теперь вам предстоит нелегкая работа, связанная с тем, чтобы соединить популярную методику SCORE с иерархией логических категорий и рассмотреть все переходы проблемного пространства по линии *причин и следствий*, а также *результата и эффектов*.

## **МНОГОУРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ — КЛЮЧ К РЕСУРСАМ ЧЕЛОВЕКА**

Для дальнейшего разговора нам придется кое-что повторить и развернуть ряд новых положений, увязывая каждый из аспектов и контекстов с уровнями этой иерархии, где в основании лежит внешняя среда, пронизанная сверху сакраментальным вопросом о том, кто вы такой и в чем ваша идентичность. Как мы знаем, ее венчают сакральные смыслы всего, что лежит за пределами утилитарной активности человека. Попробуем представить две приводившиеся ранее схемы рядом на одном листе бумаги, для того чтобы читатель мог с ними работать в одном пространстве.



Раскручивая проблему и разделяя основные компоненты четырехугольника, можно соотнести анализ каждого из них с тем или другим уровнем иерархии и выяснить его корни. Так, скажем, если ваша проблема и ее причины уходят во внешнее окружение и зависят от некоторых людей, вы можете концентрировать внимание на этом уровне. Если причины проблемы могут подниматься на уровень той или иной ценности, каких-то взглядов, то вам необходимо будет заострить поиск ресурсов и все переходы анализа в данный контекст. То же самое можно сказать о способностях, которые воплощаются в знаниях, умениях, навыках. Способности — это наш функциональный ресурс, которого может не хватать для решения актуальной проблемы, переплетающей причины и ее внешние симптомы. Эти симптомы фиксируют на себе внимание и ограничивают нашу эффективность в мире. И тогда вам придется подумать о том, как пополнить этот функциональный ресурс, чтобы устранить причины проблемы и ее симптомы. Тот же феномен неуверенности в себе может быть рассмотрен в разных переходах с одного логического уровня на другой и обратно. Это нужно для того, чтобы увязать в причинно-следственную связь проблемное состояние, занимающего вас в настоящем и найти кооперативный ресурс для перехода в новое желаемое состояние и достижение эффектов после реализации целей или намерений. Причины неудовлетворенности собой могут восходить к вершине логических уровней и заключаться в непринятии каких-то качеств в себе или потере своей идентичности, как это порой происходит во время кризисов развития личности. А может восходить к девальвации ценностей и смыслов того, чему вчера поклонялись, а сегодня уже сожгли. Поэтому нужна вдумчивая работа, заставляющая нас смещаться и быть лабильным в пространстве этих координат.

Или вот еще один пример. Вы ставите во главу угла внутреннюю свободу, но обстоятельства жизни или другие люди мешают вам ее приобрести. У вас не хватает просто-напросто денег, поскольку вам платят за вашу должность гораздо меньше, чем бы вам хотелось. Здесь внутренняя свобода лежит на уровне высших ценностей, а дефицит финансов можно отнести как к способностям, так и к внешнему окружению. Вам мало платят потому, что к вам несправедливо относятся, или вам еще не хватает профессионализма, чтобы быть более полезным специалистом организации и полу-

чать адекватное вознаграждение? Читатель не мог не заметить, как нелегко соотносить все факторы, которое обнимает в единое многоуровневое пространство жизни такая методика.

И нужна собственная практика переходов с одного листа на другой или с одного стула на другой, как и восхождение и нисхождение по логическим уровням для того, чтобы научиться совершать назревшие перемены в самом себе и правильно использовать все ключи НЛП. Подобно тому, как проблема может преимущественно находиться на одном из логических уровней, ее решение так же может быть связано с пересмотром компонентов *одного или даже нескольких из них*. *И сакраментальный вопрос, чего мне не хватает или что мне мешает, чтобы я был там, где очень хочу быть, охватывает* все уровни с той или иной степенью вовлеченности в клубок проблемного поля и способов решения самых актуальных из них в настоящее время.

Вместе с тем эта многоуровневая схема является частью **объемной** технологии, включающей еще несколько измерений, и мы шагнем в эту триаду обогащенной **шкалой времени** и новыми позициями восприятия пространство жизни каждого человека.

## МИР ЧЕЛОВЕКА В ТРЕХМЕРНОМ ИЗМЕРЕНИИ

Данная трехмерная структура включает в себя три процесса анализа и изменения себя:

- логических уровней;
- шкалу времени (прошлое, настоящее, будущее, соотнесите ее со структурой Я-концепции на стреле времени);
- трех позиций восприятия: 1 — собственная точка зрения; 2 — точка зрения другого человека, с которым связана ваша проблема или вы как сторонний наблюдатель части себя; 3 — точка зрения «стороннего наблюдателя», обзеревающего вас, значимых других и ваши взаимоотношения с ними.

Представим эту технологию на рис. 7.

Примечательно, что в этой трехмерной модели пространства появляется время. И здесь мы хотим напомнить читателю материал из первой части книги, посвященный дифференциации наших целостных образов Я или Я-концепции на прошлое, настоящее и будущее. И теперь вы может воспользоваться этими блоками для более

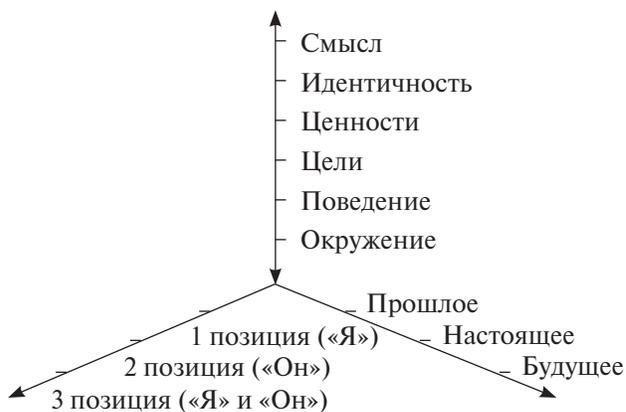


Рис. 7. Трехмерная структура жизнедеятельности человека

полного осознания и коррекции граней своего базиса личности, проецирую их на эту схему и перемещая фокус внимания от прошлого к настоящему, от него обращаясь к целям своего развития в будущем. Безусловно, что многое из того, что вы сделали, опираясь на ранее представленные методики и техники, должны найти здесь воплощение в **модели целостного видения себя**, совмещающей разные образы и компоненты на стреле времени в одном пространстве.

Логические категории или уровни могут помочь вам найти слабые места в прошлых эпохах развития личности, некогда блокирующие успешный выход из преходящих кризисов и влияющих на жизнедеятельность в настоящем. Ведь мы уже знаем, что все проблемы, которые седлают нас в настоящее время, своими корнями уходят в прошлое и снижают ресурсы притязаний в будущем.

В этой связи постарайтесь каждую занозу прошлого соотнести с логическими уровнями и, опираясь на четырехугольник методики SCORE, смоделируйте слабые места прошлого с каждым из них. Сделайте этого для того, чтобы найти поле решения и ресурсы для устранения причин и следствий тех проблем, которые мешали в эпохах прошлого и создают препоны сегодня вашему росту как личности дальше и созидать свое будущее. Нам кажется, что данная технология позволяет осуществить глубокое и конструктивное возвращение в прошлые эпохи жизни и смоделировать их так, чтобы

найти на пересечении линии «причина — симптом», истоки многих проблем и вынести их в пространство решений, опираясь на линию «результат — эффекты». При этом поиск решения каждой проблемы следует совершать путем перемещения по логическим уровням этой триединой схемы.

Если же за отправную точку взять логические уровни, как предлагает С. В. Ковалев, то можно сформулировать ряд вопросов, двигаясь от «Окружения» к «Смыслу» по каждому из них, размещая эти вопросы в три столбика под знаком трех интервалом времени. И тогда проблемы начнут обнажать себя первично на этих уровнях, где можно будет найти и ресурс их устранения или решения (см. табл. 3).

Таблица 3

**Вопросы, сгруппированные по временным интервалам  
(по С. В. Ковалеву)**

Прошлое	Настоящее	Будущее
Кто и что меня окружало?	Кто и что меня окружает?	Кто и что должно меня окружать, чтобы было хорошо?
Что я там делал?	Что я делаю?	Что я должен делать, что стоит делать?
Каковы был мои способности?	Что я могу сейчас?	А что я должен знать, уметь, мочь, чтобы справиться?
Чего я хотел?	Чего я хочу?	Что мне стоит желать?
Зачем мне это надо было?	Зачем это надо сейчас?	А что мне будет важно и ценно?
Во что я верил?	Во что я верю?	А во что стоит верить?
В чем я был неповторим?	Каков я сейчас?	А каким мне нужно быть?
Чем была для меня жизнь?	Чем она является сейчас?	Чем она должна быть?

И поскольку мы предлагаем читателю самостоятельную работу над собой, три возможных взгляда по шкале трех позиций можно представить в нескольких вариантах. 1-я позиция — взгляд изнутри

или ассоциативно со всеми блоками и частями вашей личности; 2-я позиция — отстраненного наблюдателя отдельных Я и личности в целом взгляд со стороны. Она представляет собой диссоциацию с некоторыми компонентами Я. 3-я позиция может быть использована как ракурс восприятия и моделирования связей между отдельными частями и подсистемами вашей личности. А может быть представлено и ваше восприятие себе глазами других людей (зеркальное Я). Кроме того, она может включать еще и живого человека, который в роли стороннего наблюдателя может доброжелательно внести в ваше пространство жизнедеятельности еще одно видение или аспект понимания проблем и вариантов из решения.

Моделирование разных позиций с перемещением по логическим уровням и четырем углам SCORE дает множество возможностей для исследования ряда проблем развития личности и помогает найти ресурсы для их решения тому, кто будет терпеливо и вдумчиво искать ключи к перепрограммированию своей жизни и к позитивному изменению себя самого.

Во всяком случае, есть все основания утверждать, что данная многомерная и объемная технология дает возможность конструктивно вторгаться в глубинные процессы саморазвития и придавать всему пространству жизни большую упорядоченность и эффективность функционирования личности, если она стремится сделать себя лучше и сильнее. А определенная сложность методик и их трудоемкость не должна и не может отпугивать тех, кто нацелен искать удачу и добиваться успеха в жизни, который начинается и замыкается на чувстве довольства собой и реальным признанием в обществе. Не будем забывать, что бессознательные процессы в системе мозг — психика — тело работают на эффект синергизма, надо только вдумчиво помогать им.

В заключительной части книги мы хотим вернуться к ее началу. Оценивая вклад К. Хорни в психологии детских неврозов, мы с вами познакомились с тремя типам людей, которые с ранних лет приобретают аномальные тенденции развития. Мы выделили *беспомощный, враждебный и изолированный* типы и вместе с автором набросали некоторые типичные особенности каждого из них.

Нас интригует желание рассмотреть на эти аномальные типы людей сквозь призму технологий НЛП и высказать ряд соображений, памятуя о том, что развитие каждого человека всегда неповто-

римо и зависит от конкретного сочетания множество факторов, которые принципиально нельзя полностью смоделировать и уложить в какой-либо прецедент. И все же мы попробуем поделиться некоторыми мыслями с тем читателем, кто осознал в себе эти аномалии, для того чтобы укрепить у него на высших логических уровнях мотивы изменить себя. По ходу книги мы обращались к некоторым сторонам психологии неуверенности человека в себе. Однако именно это обобщенное состояние свойственно больше всего беспомощному типу людей. Исходя из чего, уделим больше вниманию двум другим синдромам базового детского невроза.

### ВРАЖДЕБНЫЙ СИНДРОМ В СВЕТЕ МЕТОДОВ НЛП

Прежде всего утвердительно скажите себе: «Моя проблема заключается в том, что я слишком **агрессивно** отношусь к людям и к миру вообще», если вы чувствуете обратную связь от людей, подтверждающих ваш диагноз такой доминирующей стратегии поведения. Именно у вас возникает трудность создания *раппорта* с самим собой, с миром и с людьми. Однако нередко люди с таким синдромом поведения, принимающие философию жизни, в которой все друг другу враги, совсем не испытывают в зрелые годы отягощенности этой проблемой. Она всплывает у них из подполья сознания в эпоху *поздней* зрелости, когда человека начинают особенно занимать вопросы, лежащие на уровнях «Идентичности» и «Смысла». Давно известно, что спешат делать добро те старики, которые скупались на него в зрелые годы, когда меркантильно наживали материальное добро для себя, агрессивно манипулируя людьми. Задумываясь над этой категорией людей, а имя им легион, мы смотрим на их философию жизни с позиции стороннего наблюдателя последней трехмерной методики НЛП и задаем себе вопрос: насколько общество вправе ставить им в вину столь неприемлемую стратегию жизни на уровне «Поведение»? Ведь ее истоки восходят в прошлую эпоху раннего детства, где мы еще не в состоянии управлять своим состоянием и сознательно влиять на формирование психики и стандартов поведения. А другой вопрос меняет нашу позицию адвоката на обвинителя: «Почему же люди, постоянно демонстрируя свою агрессивность, не могут понять, что это **демарш слабости**, и ничего не предпринимают, чтобы изменить себя и стать

более *терпимым, тактичным* к людям, *требовательным* к себе и *терпеливым* в ожиданиях и желаниях, по сути дела, стать **сильной личностью?**..» Ведь *враждебность* — это *вывернутая на изнанку защитная слабость человека*. Она сродни лающей собаке, которая ждет, когда же ее испугаются. И знаменитая аллегория басни: «Ай, моська, знать, она сильна, кой лает на слона!» об этой категории людей.

Наши мысли будут обращены к тем, кто видит в защитной враждебности один из своих изъянов и ищет способ преодолеть его в себе. И здесь мы должны констатировать, что все техники и методы, которые бы ранее представлены, должны найти применение с небольшими уточнениями особенностей данного синдрома.

Прежде всего поднимитесь на уровень категории «Смысла» и задайте себе несколько вопросов о своей жизни и о мире: «Для чего я живу и в чем смысл жизни? Что для меня мир людей? Во что я верю? И где моя формула счастья?» Ответили? А теперь мысленно или реально встаньте перед зеркалом и попробуйте себе улыбнуться с вопросами: кто вы такой? Что вы оставите после себя на земле? Вторая группа вопросов переводит ваши размышления на уровень «Идентичности». Эти две категории пронизывают сверху вниз все остальные уровни нашего пространства в метрике НЛП. Именно на высших уровнях лежат наши идейные формулы, которые трансформируются в ценности, убеждения, верования и т. д. Помните, когда мы рассматривали внутреннюю сторону характера, мы говорили о том, что он может меняться или даже переплавляться за одну бессонную ночь глубоких размышлений в зрелые годы жизни? Так вот, чтобы найти новые способы поведения и ресурсы для радикальной ломки своей враждебной стратегии, ставшей доминирующей чертой характера, вам необходимо разрушить неприемлемый образ себя и излишнюю агрессивность к людям, двигаясь сверху вниз по логическим уровням.

Опуститесь на уровень «Окружение» оглянитесь на тех, кто вас окружает, и критично оцените свой стиль общения с ними. Вам нужно установить раппорт с собой, с миром, с людьми. Понимаем, сделать это нелегко, если заикнуться на примерах того, что люди склонны обманывать друг друга в угоду своему черствому эгоизму и наполнены ненасытной алчностью накопления. Как и трудно принять, что Вселенная доброжелательна к нам, если мы набрасываем на нее черный флер дьявола и смерти. Но к такому образу жизни тяготе-

ют не все, мы с вами сделали одностороннее обобщение, сохранив рамку отчуждения и оправдания своей немилости к людям.

Но ведь вам хочется, чтобы вас принимали и понимали и чувство общности или соучастия пришло в вашу интимную и гражданскую жизнь в обществе? Они имеют столь же мощную корневую систему в наших инстинктах альтруизма, как и здоровый эгоизм. На соучастии в бедах и радостях с другими зиждутся лучшие гуманистические традиции истории людей и народов, бескорыстная отзывчивость и милосердие.

Давайте изменим рамку или контекст, выстроим перспективу развития человечества от варварства к современности и мы сможем найти уйму примером достойного поведения людей, обращенного к другим людям и народам. Кстати, заметим, что на *фундаменте опыта* совместного труда и жизни рядом формировалась *культура толерантности* древних народов, сумевших пройти отбор в истории человечества. Этот процесс активного соучастия людей одной общности в жизни друг друга замечательный специалист по изучению древних народов Р. Бенедикт, назвала уровнем **синергизма** или эффектом нового качества целого. И в этом эффекте нового качества лежат истоки и механизмы самоорганизации, ставшие предметом изучения синергетики.

Итак, уважаемый читатель, мы предложили вам посмотреть и увидеть свое пространство жизни с позиции 2 — отстраненного наблюдателя во внешней среде. Сделайте то же самое вы, диссоциируйтесь от своих качеств, ценностей и смыслов, способов поведения и состояний, ставших органической частью вашей личности активно враждебного или пассивно враждебного отношения к людям. Посмотрите и постарайтесь увидеть односторонность и разрушительность таких установок на мир и людей, чтобы вернуться и соединить себя в процедурах методик НЛП. Взгляните с разных позиций на ваши отношения с окружающими вас людьми. Посмотрите на себя глазами этих людей с 3-й позиции. Задайте себе вопрос об их целях и отношении к вам. Меняйте ракурс и контекст восприятия и обратитесь к методикам изменения себя, предложенных на предыдущих страницах.

Но для начала сделайте упражнение Р. Ассаджолли на разъединение ваших центров управления и соприкоснитесь с чистым ядром высшей самости или *внутренне отстраненного зрителя в себе*.

Теперь, опираясь на это духовное ядро вашей высшей самости, прибегнете к помощи технологии А. Карелина и разместите в сжатых кулаках обеих рук негативный образ себя, враждующего с миром, и *позитивный образ себя*, дружественного с миром. Прodelайте все процедуры, которые были нами ранее предложены при применении данной восьмишаговой технологии изменения себя. Полагаем, что вам не трудно будет найти в своем прошлом такие ситуации, когда вы проявили внимание или позволили себе жест доброты по отношению к тому или иному ближнему или дальнему человеку. Оживите в себе все нюансы тех ощущений, образов и чувств, которые ассоциируют вас с этими добрыми поступками. Не забудьте про волшебные вопросы и соединение рук на своей груди.

После того как вы проработаете эту методику, обратитесь к четырем листам или стульям узловой технологии SCORE, охватывающей *причины и симптомы, а также результат и эффекты*. Раскройте вашу проблему базового невроза из прошлого в настоящее и не забудьте про волшебные вопросы, ибо именно воображаемый результат, переживаемый как реальность нового состояния, может способствовать программированию вашего мозга и сознания на те эффекты, с которыми вы представляете себе это будущее состояния ваших установок на людей и мир в целом. Желаем вам творческих удач в работе над собой с помощью этих и других приемов изменения себя. Уверены, что это будет лучшая победа, которую вы одерживали в своей жизни.

Мы же хотим переключить свое внимание на тех затворников, у кого с раннего детства складывается устойчивая тенденция к изоляции от людей и общества.

## **ИЗОЛИРОВАННЫЙ ТИП В СВЕТЕ МЕТОДОВ НЛП**

Сразу же определим предмет нашего внимания. Мы коснемся только тех людей, у которых тенденция к изоляции осознается как нежелательное явление в их стиле жизни и они готовы преодолеть его ограничения и негативные наслоения в своем общем состоянии, чтобы обрести большую пластичность, обогатить репертуар поведения и ресурс притязаний на признание среди людей.

Уход от людей и уход в себя — несколько отличные философии жизни. Уход или движение от людей обусловлено глубинной тре-

вожностью и страхом перед неудачей и той отрицательной оценкой, которую такие люди ждут, порываясь совершить какое-либо действие или поступок в публичном месте. Тревожное ожидание **своих неудач на людях** — это узел невроза такого типа людей.

Утрированно заострим и оголим нерв тревожности изгоев: они боятся своих неудачных инициатив на людях в своих словах, поступках и делах. Они порой долго оттачивают свои умения в полном уединении, чтобы однажды рискнуть заявить о себе, переживая жуткий стресс и риск сорваться в состояние защитного торможения нервных центров и психики в целом от таких чрезмерных треволнений. Собственно они и становятся жертвами такого заколдованного круга. Неудачи закрепляют их иммобилизующие установки на импульсы инициатив на пороговом уровне сознания. Здесь важно провести линию раздела между зависимым и изолированным типами людей, ибо тот и другой испытывают страх перед начинаниями.

Вначале напомним слова К. Хорни. Зависимый ищет помощи, а изолированный задает себе вопрос при контакте с незнакомым человеком: «Станет ли он мне мешать?» Его трудность жизни заключается в том, что он не ищет помощи даже там, где она была бы бескорыстна со стороны другого. Скажем, для того чтобы вытащить тяжелый камень из земли на дачном участке или подправить дверь в гараже, первый обратится за помощью к соседу. А вот второй будет долго ухитряться сделать это в одиночестве, чтобы найти способ выполнить работу и не обращаться за помощью к соседу, даже тогда, когда это было бы легче и оправдано. Теперь мы развернем внимание к такому человеку и выскажем ему ряд соображений, поскольку в молодости один из нас тайно скрывал свою излишнюю возбудимость перед публичной речью или стартом в спортивной жизни.

С точки зрения здравого смысла и философии выживания изолированный тип ведет себя правильно. Но разве всегда и везде мы должны и можем уходить от взаимодействия с другими людьми? В современных организациях и производствах люди постоянно находятся в деловом и личном общении друг с другом. И здесь обнаружат себя эти детские аномалии в поведении взрослого человека, обедняющего свои контакты с коллегами. Особенно это осложняет внутреннюю жизнь молодых людей, для которых общение друг с другом и стремление к самоутверждению среди сверстников является важнейшей потребностью и аттрактором их возраста.

Писатель А. Моруа заметил, что сверстники являются лучшими воспитателями, так как они *наиболее жестоки*. Безусловно, он имел в виду, что только в среде близких по возрасту людей юноша приобретает важный опыт умения постоять за себя, с достоинством приспособливаться к нормам группы и выработать характер. К сожалению, ограниченность общения в переходном возрасте лишает человека такой закалки, и детские страхи и тревоги перед новыми людьми часто оборачиваются у взрослого человека тягой к замкнутости и неудовлетворенностью своего места в любой группе, когда ему приходится тесно общаться внутри ее. Вы согласны с нами?

Это, конечно, здорово, что вы во всем полагаетесь на себе. Но люди порой хотели бы полагаться на вас. И вы в своей душе этого хотите и с удовольствием помогаете другим, когда они обращаются к вам по своей инициативе. Вы же умеете больше, чем многие другие вокруг вас, и хотя сами не любите просить, но с молчаливым осуждением откликаетесь на просьбу о содействии.

*Нам кажется, что ваш ключ к устранению невроза лежит в изменении рамки отношения к людям и, в частности, именно в контексте инициатив помощи там и тому, где и у кого возникает реальная необходимость в ней.*

Есть одно выражение, которое может быть осмыслено вами на двух логических уровнях «Смыслов» и «Идентичности». Человек только тогда переживает радость жизни, когда он знает, что нужен другим людям. ***Ваша цель — стать нужным людям.*** И начните помогать своим братьям по базовому неврозу из числа беспомощных людей. Но не переусердствуйте, ибо вместо того чтобы самому закрутить шуруп такие «горе-мужики» бегут за помощью к умелому соседу.

Опуститесь на уровень категории «Окружение», посмотрите и увидите сквозь призму этой цели людей вокруг вас. Встаньте на их позицию и посмотрите на себя их глазами стороннего наблюдателя. Перестаньте относиться к ним так, как будто они смотрят на вас сквозь негативную призму или выставляют на вас кривое зеркало тролля. Да и сами уберите его в пространстве «Я — другие». *Ведь когда, мы, защищая себя от плохих людей, закрываем пространство жизни, мы обедняем ее тем, что с нами не могут сблизиться достойные уважения люди.* Одним словом, включайтесь в работу с методи-

ками. Сделайте ценностью для вас открытость миру и пустите внутрь себя все его ветра и свет солнца. Но сказать — еще не сделать. Психологические «занозы» — не кусочек щепки в пальце, их иголкой за пять минут не извлечешь. Поэтому наберитесь терпения и включайтесь в процесс применения изложенных методик. Ловите себя на том, какая из них лучше цепляет актуальную проблему, и следуйте ее инструментарию с особой тщательностью, но без торопливости.

Апеллируя к методике восьми шагов, зажмите в одной руке ваше будущее открытое пространство и право на собственную тень среди людей. Переживите это состояние в контексте всех аналогичных вопросов. А в другой, немногим ранее, зажмите ваше прошлое и настоящее состояние, в котором ваше закрытое пространство, как мундир, застегнутый на все пуговицы, давно превратило вашу жизнь в варево из собственного сока. Поставьте себе цель или намерение сделать шаг к людям и смоделируйте это состояние будущего согласно всем процедурам и рецептам методик. ***Не забудьте, что всем людям с базовым неврозом важно вернуть в желаемый образ себя черты привлекательных для вас живых людей, наделенных редких даром вызывать устойчивую и безусловную симпатию большинства людей. Они семена подлинного гуманизма среди нас.*** Обращаясь к методике SCORE, переживите в себе как настоящее все новые ощущения, чувства и общую философию смысла как новое состояние и т. д.

И нам кажется, что вам легче справиться со своей проблемой, чем враждебному типу людей. Пока вы молоды и еще не притупили в себе потребность в чувстве общности, вы сможете ассимилировать на уровень сознания энергию застойных очагов тревожности желания добиться своего искомого результата. Делая ревизию ваших ценностей, прислушайтесь к следующей сентенции: *какой бы альтернативой отчуждения не заполнял себя человек, изолированный в пору расцвета, все равно он возвращается к людям и делает то, что диктует логика доброты* — умножает ее меру в своих деяниях вместе и рядом с другими. Только так мы оставляем положительный след в памяти потомков, пусть даже безымянно. И мы желаем вам удачи на пути к себе более сильному и благородному, не позволяющему себе нисходить до банальных интриг и сплетен.

Впрочем, наша книга лежит в этих же координатах замысла и смыслов, ценности и пользы для других. Если вы тщательно проработали и применили ряд методик, уверены, что вы обязательно в чем-

то изменились и приобрели новое качество жизни. А для полного осознания перемен в себе составьте еще раз *карту своего развития*. Она отразит эти перемены и станет стартовой основой вашего дальнейшего роста и обогащения себя новыми радостями истинной жизни.

Напоследок напомним всем читателям нашей книги слова Б. Пастернака о том, что жизнь человека — это миг растворения себя в других, как бы им в дарение. Дарите себя и не ждите благодарности, она придет, может сразу, а может, спустя годы. Доброта — это духовная ось истории человечества, ее постоянно сгибают, надламывают и пытаются сломать бесы, берущие вверх в душах многих людей и даже целых эпох, но она сохраняет свою жизнестойкость, ибо Всеединный Дух непрерывно возрождается в сильных людях, персонифицирующих ее в своих делах и поступках на Земле.

А закончить свою книгу хотим длинной цитатой из В. Шмакова, которая потрясает своей точностью и глубиной. Мы могли бы написать об этом своими словами, но не станем присваивать то, что сказано другими, несмотря на полное ее созвучие с нашими мыслями о продвинутых людях среди нас. Пусть эта цитата звучит как ключительный аккорд близкого по духу нам мыслителя России начала прошлого столетия и станет еще одним стимулом вашей работы над собой. Он пишет: «Когда человек переходит из одного состояния в другое, всегда между этими состояниями существует некоторая *мертвая точка*: в это время на мгновение человек окончательно теряет связь со всем, что было ему близко до той поры, но не приобретает еще связи с новым. Когда же в человеке появляются первые проблески духовного сознания, он как бы затеривается, и именно в это время одиночество и его тягость достигают своей кульминации. Если человек этой точки пройти не сумеет, он как бы замирает в ней, и жизнь становится пустой и безнадежной. Огромное большинство людей останавливаются именно в этой точке. Отдельные люди идут дальше, они не упускают из виду те случаи их жизни, которые заставили их задуматься, они начинают анализировать, у них постепенно появляются отдельные вопросы, они находят их решения, и так постепенно перед этими людьми раскрывается путь, вернее, они сами его создают».

Наша книга для тех, кто ищет свой выход и свой путь из *мертвой точки*, чтобы не остаться на болотной кочке с глубокой трясиной вокруг.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Ассаджоли Р.* Психосинтез. Теория и практика. М.: REFL book, 1994.
2. *Бэндлер Р.* Используйте свой мозг для изменения. СПб.: Ювента, 1994.
3. *Бэндлер Р., Гриндер Дж.* Рефрейминг. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1994.
4. *Дольник В.* Непослушное дитя биосферы. М.: Педагогика-пресс, 1994.
5. *Карелин А.* Психология изменений. М.: КСП+, 2000.
6. *Клок К., Голдсмит Дж.* Конец менеджмента. СПб.: Питер, 2004.
7. *Ковалев С. В.* Введение в современное НЛП психологии личностной эффективности. М.: Изд-во МПСИ, 2002.
8. *Козлов В. В.* Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.
9. *Кэмпбелл Д.* Тысячеликий герой. М.: Рефл-бук; АСТ; Ваклер, 1997.
10. *Макдермот Я., Яго В.* Интенсивный курс НЛП. М.: ЭКСМО, 2004.
11. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997.
12. *Ровнер А.* Третья культура. СПб.: Медуза, 1996.
13. *Тидор С.* Системный менеджмент, или Паутина на ветру. Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2001.
14. *Тидор С.* Человек в координатах системы. Петрозаводск, 2006.
15. *Уилбер К.* Проект Атман. М.: АСТ, 2004.
16. *Уилсон Р.* Психология эволюции. Киев: София, 1999.
17. *Хаксли О.* Вечная философия. М.: ЭКСМО, 2004.
18. *Хорни К.* Ваши внутренние конфликты СПб.: Лань, 1996.
19. *Шмаков В.* Основы пневматологии (учение о душе). Киев: София, 1994.
20. *Эриксон Э.* Детство и общество. СПб.: Университетская книга, 1996.
21. *Юнг К. Г.* Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996.

# СОДЕРЖАНИЕ

От авторов . . . . .	3
Введение . . . . .	5
Предисловие . . . . .	7
<b>Глава 1. КОНФЛИКТЫ ДЕТСТВА — ШЛЕЙФ ВЗРОСЛОСТИ . . . . .</b>	<b>10</b>
Базовые конфликты в единстве «мать — дитя» . . . . .	10
Синдром беспомощности . . . . .	12
Синдром враждебности . . . . .	14
Синдром изоляции . . . . .	16
Культ материнства . . . . .	18
Эмоциональный контур — фундамент вкуса к жизни . . . . .	22
Темперамент — ключ к индивидуальности . . . . .	24
Диалектика природы и культуры . . . . .	27
Двигательный центр и актуальная среда . . . . .	30
Речевой центр — базис личности . . . . .	33
<b>Глава 2. ГЛУБИНЫ СОЗНАНИЯ И КРИЗИСЫ РАЗВИТИЯ . . . . .</b>	<b>38</b>
Подполье психики — конденсат общего опыта . . . . .	38
Восемь стадий и кризисов развития . . . . .	44
<b>Глава 3. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЦИКЛОВ САМОРАЗВИТИЯ . . . . .</b>	<b>55</b>
Саморазвитие систем в фокусе синергетики . . . . .	55
Кризисы возрастов в свете синергетики . . . . .	62
Духовные кризисы эпох зрелости . . . . .	67

<b>Глава 4. ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА —</b>	
<b>ОСЬ ПИРАМИДЫ ТРИАД</b> . . . . .	74
Комбинация триад конституции человека . . . . .	74
Триада инстанций поведения человека . . . . .	78
Триада самосознания — базис личности . . . . .	83
Подсистемы личности в триаде времени . . . . .	88
Триада самооценок — индикатор социального самочувствия . . . . .	97
Корни лидерства в пространстве триад . . . . .	104
Личность человека — механизм роста и саморазвития . . . . .	109
<b>Глава 5. ПОЗНАНИЕ СЕБЯ — ШАГ К ВЛАСТИ</b>	
<b>НАД СОБОЙ</b> . . . . .	113
От произвольного развития к осознанному саморазвитию . . . . .	113
От языка телодвижений к изгибам души . . . . .	116
От разрушения и преодоления к новому созиданию себя . . . . .	124
Триада невроза в ракурсе метафоры . . . . .	129
<b>Глава 6. СОВЕТ НЕ РЕЦЕПТ, КОМУ НУЖЕН, КОМУ НЕТ</b> . . . . .	135
Характер личности — чеканка и ее хребет . . . . .	135
Связь темперамента и характера . . . . .	138
Плюсы и минусы акцентов в характере . . . . .	141
<b>Глава 7. ТРУДНОСТЬ ВНАЧАЛЕ — ЗАЛОГ ЛЕГКОСТИ</b>	
<b>В КОНЦЕ</b> . . . . .	145
От разъединения себя к ядру высшего «Я» . . . . .	145
Сознание и тело — части живой системы . . . . .	149
Базовые принципы — ключ к технологиям . . . . .	155
<b>Глава 8. РЕЦЕПТ НЕ СОВЕТ, НО ЕМУ СЛЕДУЙ С УМОМ</b> . . . . .	159
Высокая самооценка — базис уверенности в себе . . . . .	160
Расчленение проблемы и путь к результату . . . . .	163
Целеполагание — вектор жизни и созидания себя . . . . .	174

<b>Глава 9. ЧЕМ КРУЧЕ СКЛОН, ТЕМ БОЛЬШЕ АЗАРТА</b> . . . . .	181
Алгоритм шагов к новому образу «Я» . . . . .	181
Создание сильного себя. . . . .	185
Единое и вечное вне и внутри нас . . . . .	188
Многоуровневое измерение пространство человека . . . . .	191
Многоуровневая модель — ключ к ресурсам человека . . . . .	197
Мир человека в трехмерном измерении . . . . .	200
Враждебный синдром в свете методов НЛП . . . . .	204
Изолированный тип в свете методов НЛП . . . . .	207
Литература . . . . .	212

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ

*Станислав Николаевич Тидор  
Наталья Александровна Изотова*

**От самопознания к изменению:  
сделай себя сильнее**

*Монография*

Заведующий редакцией научной и учебно-методической литературы  
Издательства СПбАУЭ *Блажко А. В.*  
Корректор *Терентьева М. А.*  
Компьютерная верстка *Пашковская Н. И.*  
Дизайн обложки *Филимоненко М. Н.*

Подписано в печать 14.02.2011 г.  
Формат 60×84 1/16. Уч.-изд. л. 10,7. Усл. печ. л. 13,5.  
Гарнитура NewtonС. Тираж 1000 экз. Заказ № 74.

Издательство Санкт-Петербургской академии управления и экономики  
198103, Санкт-Петербург, Лермонтовский пр., д. 44  
(812) 448-82-50  
E-mail: izdat-ime@spbame.ru  
izdat-ime@yandex.ru

Отпечатано в типографии ООО «Инжиниринг сервис»  
191186 г. Санкт-Петербург, ул. Циолковского, д. 13, лит. Д  
Тел.: (812) 655-50-45