




Санкт-Петербургская академия
управления и экономики

С. Н. Тидор, Н. А. Изотова

От самопознания к изменению: сделай себя сильнее



**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*

Все 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 непреложной 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»

Все 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 прасову 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 получили 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, полагававшему, 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 эрогенных 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 двустипшие 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, инициируя 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.

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
Глава 1. КОНФЛИКТЫ ДЕТСТВА — ШЛЕЙФ ВЗРОСЛОСТИ	10
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
Глава 2. ГЛУБИНЫ СОЗНАНИЯ И КРИЗИСЫ РАЗВИТИЯ	38
Подполье психики — конденсат общего опыта	38
Восемь стадий и кризисов развития	44
Глава 3. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЦИКЛОВ САМОРАЗВИТИЯ	55
Саморазвитие систем в фокусе синергетики	55
Кризисы возрастов в свете синергетики	62
Духовные кризисы эпох зрелости	67

Глава 4. ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА —	
ОСЬ ПИРАМИДЫ ТРИАД	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
Глава 5. ПОЗНАНИЕ СЕБЯ — ШАГ К ВЛАСТИ	
НАД СОБОЙ	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
Глава 6. СОВЕТ НЕ РЕЦЕПТ, КОМУ НУЖЕН, КОМУ НЕТ	135
Характер личности — чеканка и ее хребет	135
Связь темперамента и характера	138
Плюсы и минуты акцентов в характере	141
Глава 7. ТРУДНОСТЬ ВНАЧАЛЕ — ЗАЛОГ ЛЕГКОСТИ	
В КОНЦЕ	145
От разъединения себя к ядру высшего «Я»	145
Сознание и тело — части живой системы	149
Базовые принципы — ключ к технологиям	155
Глава 8. РЕЦЕПТ НЕ СОВЕТ, НО ЕМУ СЛЕДУЙ С УМОМ	159
Высокая самооценка — базис уверенности в себе	160
Расчленение проблемы и путь к результату	163
Целеполагание — вектор жизни и созидания себя	174

Глава 9. ЧЕМ КРУЧЕ СКЛОН, ТЕМ БОЛЬШЕ АЗАРТА	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