

Оглавление

ЧАСТЬ I. ИНТЕГРИРУЙСЯ ИЛИ УМИРАЙ

Глава 1. Странная работа	12
Кто я такой	12
История одного моего друга	13
Зачем я нужен своим клиентам, или Критические моменты жизни	16
Век живи — век учись	17
Технологии тренировки навыков	19
Неожиданные препятствия, или История одного программиста	20
Откуда взялся страх?	21
О живой плоти и виртуальном совершенстве	23
Бросаться с крыши или прыгать от радости?	24
Всегда ли достаточно желания и способности?	24
Понимание себя — не роскошь	25
Рациональные страхи, или Страх бывает показан	26
Иррациональные страхи	27
Глава 2. Мифы и легенды психологии XX века	29
Миф № 1. Во всем виновато жестокое общество	29
Миф № 2. Во всем виновато тяжелое прошлое	32
Миф № 3. Во всем виновато неправильное воспитание	33
Миф № 4. Во всем виноваты мы сами, потому что не хотим менять взгляд на мир	36
Зачем опускаться себя ниже пинтуса?	38
Не будем никого обвинять, а спокойно разберемся	39
Глава 3. Парадоксы восприятия	40
Что такое субъективная картина мира?	40
Человек — это животное плюс «непонятно что»	41
Парадокс №1. Человеком движут символы	43
Чем человек отличается от животного и компьютера	44
Взгляд на мир и ценности	45
Целое больше суммы частей, или Немного о гештальт-психологии	46
Обманчивая простота обывательского языка	49

Парадокс № 2. Фильм-три восприятия... Они нужны?!	51
Парадокс № 3. Человек — это тот, кому всегда мало	52
Парадокс № 4. Почему болит душа, или Сами выдумываем — сами страдаем	55
Парадокс № 5. Злая шутка дара преаидения	56
Мы не ангелы	57

Глава 4. Обратная сторона 58

Страх	58
Вина	59
Ситуации, угрожающие ценностям	60
Зависть	61
Раздражение и злость	62
Внутренние конфликты	64
«Кто виноват», или «Что делать»?	66
Проблема как вызов	67

Глава 5. Интеграция 69

Почему нельзя просто изменить взгляд на мир	69
Аксиомы нашей жизни	69
О сжесточении и уважении к себе	70
Были бы убеждения, а доказательства найдутся	71
Разные люди — разные ценности	72
Можно ли изменить ценности?	72
Воака, искусство, йога и другие способы изменения восприятия	73
Хорошо, но ненадолго	74
Обман сознания — жизнь взаимны	75
Интеграция ценностей	76
Интеграция — это не исправление	76
Не создавай себе кумира	77
Новый взгляд	78
Искусство быть	79
Рождение звезды	80
Аристоктор интеграции	80
Осознание ценностей	82
Какие бывают ценности	82
Культура, семья и прочее...	83
А где же мы сами?	84
Ценности. Взгляд из XXI века	85
О чем вторая часть книги	85

ЧАСТЬ II. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТИПОЛОГИЯ

Глава 6. Типы людей. Взгляды XX века 88

Теория относительности в психологии	88
Типологии XX века	89
Взгляд психиатра — человек как потенциально больной	90
Психоанализ — человек как жертва подавления инстинктов	90
Научная психология — человек как умное животное	92
Технологический взгляд — человек как компьютер	95
Сказка про старую кофейню	97
Поддельные звезды	101
Кто кем пользуется?	101
Простога хуже воровства	102

Глава 7. Смена парадигмы 103

Гимн фантазии	103
Субъективность или объективность?	104
Фантазия или логика?	106
Новая парадигма	109
Экзистенциальная типология — человек как человек	111
Новые методы	112

Глава 8. Фантазии на тему человеческих типов 114

Трудная глава	114
Фантазия № 1. Вольная трактовка типологии Шелдона	115
Карикатура на человека	119
Что действительно важно в типологии Шелдона	120
От трех типов к шести	120
Фантазия № 2. Ценности и энергия	122
Фантазия № 3. Распределение энергии в символическом организме	123
Фантазия № 4. Медиация на символах	125

Глава 9. Эссе о ценностях 130

All you need is love	130
Вся наша жизнь — игра	132
Фундаментальные ценности	135
Жаждя власти	135
Это сладкое слово «свобода»	138
В поисках истины	140

Живем только раз	142
Какие ценности главнее	145
Эссе о понимании	146
Эссе о любви и собаазне	148
Эссе об истине и игре	148
О чем следующая глава	151
Глава 10. Драконы подсознания	152
Борьба с драконами	152
Фундаментальные страхи и вина человека ЦС-типа	154
Вина за несовершенство	154
Перфекционизм	155
Самодисциплина	155
Критичность	155
Отращение	156
Комплекс обманщика	156
Тревога	157
Страх перед социальными ипррами	159
Отдабность и любовь	160
Посторонний наблюдатель	161
Фундаментальные страхи и вина человека СЦ-типа	162
Вина за желания	162
Вина за агрессию и индустриозная вина	163
Разные типы — разная вина	164
Страх загнать внутрь себя	165
Страх разоблачения	166
Конкуренция и страх потери контроля	166
Ревность	167
Бесконечная гонка	168
Страх бессилия	169
Эффект закрытого котла	169
Цензура	170
Фундаментальные страхи и вина человека ЦВ-типа	170
Жизнь и смерть	170
Ужас	172
Жизнь как абсолютная ценность	173
Пугливость	174
Жадность	175
Вина за пустоту	175
Страх использования	177

Отношение к другим: высокомерие	177
Фундаментальные страхи и вина человека ВС-типа	178
Женская сексуальность	178
Страх определенности	178
Страх привязанности	179
Потеря женской сексуальности	179
Зависть	180
Красота против физиологии	181
Привлекательность и современное общество	182
Существо ли я без других?	182
Фундаментальные страхи и вина человека СВ-типа	183
Расставание с юностью и тоска	183
Пьянство	184
Анархизм и бунт	184
Маргинальность	185
Свобода и власть	185
Раскаание	186
Мужская сексуальность	187
Тяга к смерти	188
Фундаментальные страхи и вина человека ВЦ-типа	189
Вина за настроение других	189
Боязнь действовать	190
Жертвенность любви	191
Жертва и игра	192
Родители и дети	193
Страх одиночества	193
Вина за привлекательность	194
Доброта и сексуальность	195
Понять другого, чтобы понять себя	196
Глава 11. Комментарий к экзистенциальной типологии	198
Границы применения	198
Не надо наклеивать ярлыки	199
Зачем вообще нужна типология?	199
Фантазия на тему внутреннего мира	200
Сколько типов нужно?	201
По поводу концепции фундаментальных страхов	202
Ценности и наука	203
Глава 12. Ценности, страхи и современное общество	204
Болезнь цивилизации	204

Почему религии теперь не помогают так же хорошо, как раньше?	205
Вызов времени	207
Ответ на вызов: Усложнение или упрощение?	210
Отказ от ценностей	211
Фундаментализм	212
Агрессия	213
Изоляция	214
Вырождение ценности	215
Дар и проклятие свободы	217
Интеграция веры и знания	218
Психологическое консультирование как совместное творчество	219
P. S.	221

*Моему отцу,
с которым мы такие разные,
посвящается*

С детства меня у меня была мечта — посмотреть на мир глазами другого. Мне казалось, что если я увижу мир глазами другого человека, мне все станет ясным и понятным. Помню, я испытал потрясение, прочитав лет в двенадцать фантастический рассказ том, как в результате случайного научного эксперимента сознание мальчика переселилось в тело мышонка. И этот мальчик увидел мир глазами совершенно иного существа.

Увидеть мир глазами другого существа, другого человека. Возможно ли это? Может быть, в будущем такая способность станет доступна любому при помощи хитроумных приборов, как это показывают в научно-фантастических фильмах. Надеваешь на голову шлем, подключаешься проводом к такому же шлему на голове другого человека и видишь мир его глазами. Вполне вероятно, что генетические эксперименты и прогресс в области информационных технологий позволят когда-нибудь обмениваться содержанием нашего сознания, так же как сейчас мы обмениваемся файлами по Интернету.

Но пока этого нет. И вряд ли это станет возможным при моей жизни.

Я могу только попробовать немного больше понять другого человека. Попытаться понять, как он, этот другой, видит мир. Чтобы хоть немного приблизиться к нему. Ведь слово «другой» имеет один корень со словом «друг». Понять другого — чтобы подружиться с ним.

ЧАСТЬ | **ИНТЕГРИРУЙСЯ**
ИЛИ УМИРАЙ

Кто я такой

Я психолог-консультант. И у меня странная работа — помогать людям делать свою жизнь более насыщенной, яркой, радостной и интересной.

Это действительно странная работа, ведь научить людей быть счастливыми я не могу. Я не трансцендентальный гуру, у меня нет готового способа достижения счастья. Люди слишком непохожи друг на друга, чтобы существовал один рецепт счастья на всех. Для каждого счастье — это что-то свое.

Решить *за людей* их проблемы я тоже не могу, я не Господь Бог. Да и не хочу. Решать чужие проблемы — дело неблагодарное. Возможно, это удел святых или экстрасенсов, но уж точно не психологов.

Я не могу «вылечить» людей от их проблем. Я не доктор, да и мои клиенты — это психически здоровые люди. Мне не от чего их лечить. Психически больными занимаюсь психиатры, а не психологи.

Мои клиенты — это уникальные и интересные личности. Часто очень талантливые и успешные в своем деле. Они являются профессионалами в тех областях, в которых я мало что понимаю — в бизнесе и дизайне, в сочинении музыки и рекламе, в химии и карате. Я не считала своих клиентов теми, кого надо «учить жить». Я и сам многому мог бы у них научиться. Спрашивается, зачем же я им тогда нужен? За что они платят мне деньги?

Чтобы немного пролить свет на этот вопрос, расскажу одну историю.

История одного моего друга

В молодости я вовсе не собирался становиться психологом. После окончания школы я поступил в Физтех¹ и хотел стать физиком. Когда мне было семнадцать лет, меня больше интересовали точные науки. И в целом мой взгляд на окружающую действительность вполне соответствовал рациональным научным представлениям.

Мир казался мне логичным и предсказуемым. В нем действовали точные физические законы для материальных объектов, например для планет и элементарных частиц, и не менее точные законы разума, которыми подчиняется человек.

Я считал, что если у людей и возникают психологические трудности, то только вследствие того, что они чего-то не понимают. Я был убежден, что психологическая проблема — это то же самое, что и проблема математическая. Надо только подумать лучше, и все затруднения будут преодолены.

Но когда я учился на втором курсе, произошла история, которая полностью перевернула все мои старые взгляды на жизнь.

У меня в институте был друг. Звали его Артем². Это был очень яркий во всех отношениях человек. Он отлично и самое главное *легко* учился, был любимцем девушек, имел первый разряд по волейболу и внешность, с которой в наши дни можно было бы спокойно сделать карьеру манекенщика.

Но дело даже не в том, что он был красивым, умным и талантливым; если бы только это, думаю, что я не писал бы сейчас этот рассказ. Было в нем нечто такое, что притягивало к нему людей. В нем было что-то особенное, что и словами объяснить трудно. Особенное — во взгляде, в жестах, в мимике, в пластике. Наверное, то, что сейчас назы-

¹ Физтех — сленговое название Московского физико-технического института (МФТИ).

² Все имена и конкретные обстоятельства здесь и далее изменены.

вагется популярным словом «харизма». Людей буквально тануло к нему, и я тоже был очарован его личностью.

Артем был вожакom и заводилой нашей студенческой компании, инициатором большинства наших приключений. Он придумывал, как пробираться в женские общежития после одиннадцати часов, когда они закрывались для посещения лиц противоположного пола¹. И изобретал способы, как не стоять в многокилометровой очереди за вином², разыгрывая целые спектакли перед оторопевшими людьми, изображая то ветерана афганской войны, то иностранца, которому через час надо вылетать в Париж. У девушки Артем пользовался особой популярностью.

Что, конечно же, являлось основным предметом зависти остальных ребят, в том числе и меня. Он не «менял» женщин как перчатки», но и непохоже было, что он привязывался к кому-то серьезно. Тогда я думал, что он не придает особого значения своим любовным приключениям.

Его энергии, казалось, нет предела. Наутро после бессонной ночи, проведенной вместе со своей подружкой, он шел и славал экзамен по теоретической физике на пять. Чтобы на следующую ночь «трепаться» с нами за бутылкой вина о философии, литературе, теории относительности и, естественно, о женщинах.

Я не сомневался, что его ждет блестящее и какое-то очень особенное будущее...

Но как-то раз он влюбился. Я не знаю всех подробностей его романа, он особо об этом не распространялся. Знаю только, что в конце концов девушка, в которую он влюбился, его отвергла.

Конечно, безответная влюбленность в этом возрасте переживается тяжело. Все мы страдали от своих любовных неудач и радовались своим любовным победам. Но то, что произошло с ним, вышло из всякие рамки моих представлений о жизни.

¹ В то время на Физтехе мужское и женское общежития были отдельными.

² Дело происходило в разгар «горбачевского» сухого закона.

Артем с какой-то страшной скоростью «покатился вниз». Он и до этого не утруждал себя учебой, а тут забросил ее вконец. Мы все выпивали, но он стал пить так, что я перестал видеть его трезвым. Человек буквально деградировал на глазах. Постепенно исчезло все, что напоминало прежнего Артема. Осталось только непреодолимое стремление разрушать самого себя.

Через год его выгнали из института. Какое-то время он еще «тусовался» в общежитии, но это был уже другой человек. Вечно пьяный, с потухшими глазами, апатичность которого изредка прерывалась вспышками злобы на весь свет.

Потом Артем исчез из моего поля зрения. Я получил какие-то отрывочные сведения о нем от своих конкурентов, которые с ним случайно встречались. Последнее, что я о нем слышал, что он бомжует где-то в Воронеже, откуда и был родом.

Можно, конечно, сказать, что все просто и его судьба несчастная любовь. Но сейчас я почему-то уверен — не будь той любовной истории, все закончилось бы точно так же. Любовная неудача была только *поводом*, спусковым крючком, который освободил огромную разрушительную силу, которая уже бушевала в его душе. Как случайный крик в горах «спускает» лавину, которая сносит все на своем пути.

Еще когда мы только с ним познакомились, я замечал, что за его веселостью и энергичностью проглядывала какая-то отстраненность, как будто он видит что-то, чего не видят остальные. И даже не видит, а смутно чувствует нечто, для нас неведомое. Чувствует это и стремится туда. Иногда в разговорах, когда он буквально минутой назад веселил всю компанию и заражал всех своей энергией, его лицо приобретало странное выражение. Он смотрел на нас как будто издалека. Откуда-то изнутри. Мне было не очень уютно под таким его взглядом и в то же время я был словно загипнотизирован им.

В такие моменты я чувствовал, что какая-то странная тоска снедала его. Тоска о чем-то самому ему непонятном.

Возможно, его душа тосковала о чем-то несбыточном, о том, чего он никак не может найти. Мне казалось, что этот мир с его естественными ограничениями и правилами слишком тесен для него. Именно эта тоска по неведомому никому, и ему в том числе, а вовсе не отказ той девушки, разрушила его. Сожгла его дотла.

И я задумался, что же это за *неведомые силы*, которые могут за год из молодого, красивого, умного и талантливого человека сделать спившегося, депрелировавшего бомжа. И когда я об этом задумался, моя жизнь уже не могла быть такой, как прежде. То, что произошло с Артемом, не давало мне покоя. То, что с ним случилось, заставило меня по-другому посмотреть на мир.

Тогда я и начал изучать психологию. История Артема послужила первым толчком к обретению профессии, которая есть у меня сейчас.

Возможно, что если бы в жизни моего друга в тот критический для него момент на его пути встретился человек, который помог бы ему *понять самого себя*, уловить то смутное, что тревожило его, осознать то несбыточное, по которому он тосковал, то эта история кончилась бы более часливо. Хотя, кто знает.

Зачем я нужен своим клиентам, или Критические моменты жизни

У каждого человека бывают **критические моменты**, когда ему надо что-то изменить в своей жизни. И это нормально, ведь то, что нас устраивало вчера и казалось нам совершенно естественным, уже не устраивает сегодня. Такие критические моменты бывают в любом возрасте. И в пятьдесят лет, и в тридцать, и в пятьдесят.

Работа, которая вчера казалась такой желанной, сегодня оказывается скучной и неинтересной. Отношения с людьми, еще недавно представлявшие нам верхом счастья, сегодня вызывают лишь раздражение.

Когда человек чувствует, что старое уже тяготит его, а новое еще не появилось, он начинает испытывать смутное чувство беспокойства, что все идет не так, как хотелось бы. И тогда, чтобы двигаться дальше, человеку нужно переосмыслить свои взгляды на жизнь, которые не тормозят его развитие.

Пока наши представления о мире устраивают нас, нам не обязательно знать о них. Поэтому что и так хорошо. Как обязательно нам знать, как работает наше сердце, пока оно здорово. Но время идет, и те взгляды, которые помогли нам добиваться успеха вчера, сегодня начинают мешать нам. Вот тогда и надо узнать поподробнее, что же на самом деле тормозит наше развитие¹.

В критические моменты жизни понимание того, что же мешает нам развиваться и изменить свою жизнь к лучшему, становится необходимым.

Век живи — век учись

Человек — существо непрерывно изменяющееся. Мы ни когда не стоим на месте. И наша жизнь состоит из совершенно разных *этапов*, которые все мы так или иначе проходим начиная с самого рождения и заканчивая смертью.

Человек рождается. Начинает ходить, говорить. Идет в школу. Потом учится в институте или училище, чтобы научиться своей будущей профессией. Оканчивая институт, он начинает работать, применяя на практике то, чему научился. Постепенно он профессионально растет, развивая авторитет среди своих коллег. Он вступает в брак, у него рождаются дети, которые в свою очередь тоже вырастают, учатся, женятся, рожают детей...

Каждый жизненный этап — это совершенно новая ситуация для человека. Вступая в следующую фазу своей

¹ Когда начинает болеть сердце, люди просвечивают его ультразвуком, когда начинает болеть душа, ультразвук вряд ли может.

жизни, он фактически попадает в *новую реальность*, где «все по-другому».

В этой реальности совершенно другие отношения между людьми. Другие требования к человеку со стороны окружающих.

Вот самый типичный пример. Рождение ребенка — это всегда новый этап в жизни человека. Когда у супругов рождается ребенок, то их отношения резко меняются. И это *естественно*. Ведь отношения уже не могут быть такими же, как прежде. Потому что теперь их не двое, а трое. А это уже совсем другая ситуация.

Прежние отношения уже *невозможны*, и им необходимо будет совершенно по-новому взаимодействовать друг с другом, совсем не так, как раньше, когда они были только вдвоем.

Сергей и Аня познакомились в институте. Поженились. Большую часть свободного времени они проводили с общими, еще с институтских времен, друзьями. Танцевали на клубных вечеринках, выбирались на пикники в лес или катались на горных лыжах.

Когда родился сын, Ане большую часть времени пришлось проводить с ребенком. В ее отношениях с Сергеем появились напращение, которого не было до этого.

А все дело в том, что пока не родился ребенок, совместное проведение свободного времени считывало их, делало их отношения крепче.

Каждый новый период жизни требует от человека *навыков и умений*, которые прежде были совершенно не нужны.

Например, студент заканчивает учебу в институте и поступает на работу. В его жизни наступает совершенно новый этап. Если раньше все, что от него требовалось, это ходить на лекции и сдавать экзамены, то теперь требования к нему совершенно другие. Если он хочет успешно делать карьеру, он должен уметь вписываться в рабочий коллектив и уметь работать в команде.

Когда он учился, то ему было достаточно изучать идеи других людей. Теперь же ему надо уметь генерировать

свои собственные идеи. И не просто генерировать, но и убеждать других людей в их ценности и полезности. Иначе идеи, даже очень хорошие, так и останутся идеями, не найдя своего воплощения.

Получается, что если он не *научится* работать в команде и убеждать людей, то он не сможет успешно работать. Не сможет успешно адаптироваться к новому этапу своей жизни. А значит, будет чувствовать, что не может реализовать свои способности. Будет ощущать, что жизнь идет не так, как он хочет.

Технологии тренировки навыков

Казалось бы, самый простой способ безболезненно войти в следующую жизненный этап — это *научиться* тому, чего не умеешь.

Если человек не умеет наладить отношения со своим неожиданно повзрослевшим ребенком, значит, надо научиться общаться с детьми. Если же человек дожил до волемадцати лет и не научился знакомиться с девушками, то нужно просто научиться с ними знакомиться. А если карьерный рост человека тормозится из-за неумения улаживать своими идеями других людей, — то научиться искусству убеждения.

В конце концов, современное общество построено на непрерывном обучении. Человеку, чтобы не отставать от жизни, нужно непрерывно учиться. И сегодня технологии обучения всему, чему угодно, развиты чрезвычайно. Людей учат быть сексуально привлекательными и учат, как грамотно общаться с ребенком. Учат быть уверенными в себе и учат искусству переговоров. Учат эффективно продавать товары и учат облазывать женщин.

Казалось бы, было бы только *желание* учиться, и для каждого человека можно подобрать методы и технологии обучения, чтобы он научился всему тому, что еще не умеет.

Но не все так просто, как кажется на первый взгляд. Иногда на нашем пути встают весьма *неожиданные препятствия*.

Неожиданные препятствия, или История одного программиста

Всегда ли человек сможет освоить те навыки, которые могут ему в реальной жизни. И что ему в этом может помешать?

Я сейчас не говорю об обучении тому, что требует какого-то исключительного таланта. Понятно, что нельзя научиться любого человека сочинять песни, как Маккартни, или писать книги — как Пелевин. Я говорю об «обычных» с точки зрения нормального человека навыках.

Что же может помешать нашему обучению?

Конечно, может мешать обыкновенная лень. Ведь учиться новому — это всегда труд. Если человек не хочет ничего менять из-за собственной лени, то *психолог* вряд ли может ему чем-нибудь помочь. В этом случае лучше подойдут методы, которые практикуются в армии: «Упал, отжался...»

Но дело в том, что есть и более неожиданные препятствия на пути обучения, которые не связаны с отсутствием трудолюбия и нежеланием учиться.

Чтобы стало понятнее, о чем идет речь, приведу один характерный пример из своей практики.

Ко мне обратился молодой человек. Звали его Андрей, ему было девятнадцать лет. Он учился на третьем курсе технического института и одновременно работал программистом в компьютерной фирме.

Проблема, с которой он обратился, была на первый взгляд довольно банальна. Дело было в том, что он не умеет знакомиться с девушками.

Понятно, что умение знакомиться — это не какая-то исключительная способность. Это то, что более или менее умеет большинство людей. Для этого не нужно обладать какими-то экстраординарными талантами.

И на определенном жизненном этапе, лет в 14–20, умение общаться с противоположным полом становится жизненно важным. Без этого умения человек будет чувство-

вать себя отставшим от сверстников и вообще «не в своей тарелке».

Сначала мы попытались справиться с этой проблемой, что называется простыми методами.

Одним словом, обсудили ситуацию, продумали конкретные действия, которые он будет выполнять, и конкретные слова, которые он будет произносить, знакомясь с девушкой.

Но наши так подробно разработанные планы бесследно провалились. Его *тревога* в момент произнесения этих слов при знакомстве была настолько велика, что хотя бы и говорил правильные слова, все это выглядело настолько *нелепым*, что, конечно, никакие девушки знакомиться с ним не хотели.

Получается интересная вещь.

Сильный страх деаает бесполезными любые навыки и умения¹.

Мне стало понятно, что пока ситуация знакомства вызывает в Андрее такую сильную тревогу, то все наши с ним тренировки будут совершенно бесполезными, тренируйся он в произнесении правильных фраз хоть целыми сутками.

Откуда взялся страх?

Откуда же взялся страх? В самой по себе ситуации знакомства нет ничего страшного. Существуют миллионы людей, которые ту же самую ситуацию воспринимают совершенно спокойно или, более того, с радостным возбуждением. Получается, что именно для Андрея, в *его субъективном мире*, эта ситуация выглядела такой тревожной.

¹ Это похоже на то, как человек, хорошо выучивший предмет, на экзамене от волнения забывает даже то, что хорошо знает.

Когда я спросил у Андрея, почему он боится, то получил достаточно стандартный ответ: «Воюю, что девушка мне откажет». Что и говорить, отказ — вещь малоприятная. Но не до такой же степени, чтобы как сильно бояться. Откуда же такой сильный страх?

В процессе наших бесед Андрей увлеченно рассказывал мне о том, как он сейчас создает программу для защиты от вирусов. Он говорил, что хочет сделать систему, которая будет совершенно защищена от атак хакеров. Рассказывал, что малейшая «дырка» в программном коде может привести к тому, что вся компьютерная сеть будет разрушена. И для того чтобы этого не случилось, требуется абсолютная точность в написании программы.

Честно говоря, я плохо понимаю в программировании. Я типичный пользователь, который использует компьютер только как высокоинтеллектуальную пишущую машинку. Но, слушая Андрея, я постепенно понимал, что же для него важно.

Я «зацепился» за эти слова — совершенство, абсолютность, точность. Зацепился спонтанно, подчиняясь собственной интуиции. И действительно в конце концов выяснилось, что этот парень и любое свое действие, любое свое слово оценивал с точки зрения совершенства и несовершенства, абсолютной точности и неточности.

Совершенство и точность были очень важными *ценностями* для него. Он хотел делать все, чем он занимается, совершенно и не терпел малейшей неточности.

Но ведь та совершенная точность, которая требуется при написании программ, невозможна в ситуации общения с живым человеком. Те совершенство и точность, которые, возможно, и существуют в виртуальном компьютерном мире, невозможны в мире живых людей.

А Андрей и в ситуации знакомства хотел все сделать без малейшей ошибки. А значит, *боялся ошибиться*. Боялся сделать что-то неправильно, сказать не то слово, не так посмотреть, не так сесть, не так встать.

И этот страх ошибки мешал ему быть спонтанным. Не давал быть самим собой. А ведь *спонтанность и умение*

оставаться собой — это именно то, что, как правило, требуется в подобной ситуации.

О ЖИВОЙ ПАУТИ И ВИРТУАЛЬНОМ СОВЕРШЕНСТВЕ

Когда я слушалю музыку Баха, я переживаю блаженство от неземного совершенства этой музыки. Когда любуюсь закатом солнца на берегу моря или рассматриваю причудливый рисунок облаков в летнем небе, то я переживаю экстагическое ощущение совершенства окружающего мира. В краткий миг оргазма я переживаю совершенное слияние с другим человеком.

Стремление к совершенству — вполне естественное человеческое стремление. В конце концов, вполне возможно, что именно стремление к совершенной точности и безопыточности позволяет человеку быть хорошим программистом.

Но когда я с критериями совершенства и несовершенства подхожу к оценке живого человека, себя ли самого или другого, то это тут же приводит к *внутреннему конфликту*. Потому что живой человек по сути своей несовершенен. Совершенство есть на небе, но не на земле. Здесь внизу оно лишь на краткий миг просвечивает нам с небес, как молния, озаряя нашу жизнь. Показывая, что есть нечто более высокое, чем наше обычное будничное существование.

Но если человек ожидает от себя совершенства в повседневных делах, он всегда будет *бояться* совершить ошибку.

Стремясь к безошибочности во всем, человек всегда будет испытывать *вину* за любую неточность, даже если кроме него этой неточности никто не видит.

Ожидая совершенства от другого человека, мы всегда будем злиться на него за малейший его промах.

Получается, что причиной страха Андрея были его *собственные предвзятости о мире и о себе*, его убежденность том, что он не должен ни в чем ошибаться.

Бросаться с крыши или прыгать от радости?

Одни люди воспринимают ситуацию знакомства со страхом, другие — с радостным возбуждением.

Один человек, когда от него уходит жена, бежит бросаться с десятого этажа, а другой, наоборот, радуется, что освободился от тяжкого груза.

Кто-то при рождении внука безумно рад, потому что продолжил себя в своих потомках. А для другого это может стать очень грустным событием, потому что, став девушкой, он понимает, что уже не молод, и жизненные силы идут на спад.

Страдаем мы или нет, испытываем страхи и, наоборот, радость, зависит не от самой ситуации, а от того, как мы на нее посмотрим.

Всегда ли достаточно желания и способностей?

Если бы Андрей не осознал того, что это в его картине мира понятия совершенства и несовершенства играют очень важную роль, то мы бы до бесконечности отработывали умение говорить правильные фразы и делать правильные жесты. Без всякой возможности это умение применить на *практике*. Потому что сильный страх сделать ошибку делал бы все эти действия настолько неуклюжими и настолько мучительными, что легче было бы отказаться от знакомства вовсе.

Когда Андрей понял, что это «у него в голове» есть деление своих поступков на совершенные и несовершенные, а у девушки критерии оценки его действий совершенно другие, он постепенно стал избавляться от своего страха. И вот тогда ему уже придумались те самые фразы, которые он отработывал на «тренировках».

Через некоторое время и эти фразы ему уже не были нужны, потому что он в любой момент мог придумывать свои собственные. В конце концов, эти заготовленные

фразы играли роль своего рода страховки для человека, который только учится делать сальто.

Было ли у Андрея *желание* научиться знакомиться? Безусловно.

Были ли у него *способности* для этого? Конечно.

Ведь никаких особых способностей для этого не требуется, поскольку это то, что умеют делать сотни миллионов людей.

Выходит, что бывают ситуации, когда одних желания и способностей недостаточно.

Иногда для того чтобы чему-то научиться, нужно еще и *разобраться внутри самого себя*. Разобраться с теми страхами, которые мешают нам развиваться дальше.

Понимание себя — не роскошь

Мы сами строим свою жизнь. Развитие человека подобно строительству дома. И для того чтобы построить дом, нужно *желание* и *воля*. Желание для того, чтобы начать строить, и воля для того, чтобы преодолевать неизбежные сложности.

Но одного желания и одной воли мало. Нужно еще и *помощники*, как строить. И помимо конкретных умений, как класть кирпичи и клеить обои, необходимо еще и общее видение всего процесса. Необходимо понимание, которое есть у архитектора и которого нет ни у каменщика, ни у штукатура.

Также и для того, чтобы «строить самого себя», нужны не только желание и сила воли, не только конкретные навыки, но и общее понимание своего внутреннего мира. Осознание того, к чему мы стремимся и чего мы действительно хотим.

И без этого есть большая вероятность, что, затратив много усилий и времени, мы построим внутри себя совсем не то, что хотели.

Понимание самого себя — это не роскошь, а средство развития.

Для того чтобы добиваться того, чего мы действительно хотим, нам надо четко осознавать не только свои цели, но и те препятствия, которые могут возникнуть у нас на пути.

Есть препятствия вполне объективные. Скажем, если человек хочет стать скрипачом, а у него совсем нет слуха, то вряд ли он сможет исполнить это свое желание.

Но кроме препятствий объективных есть препятствия *субъективные*. Эти препятствия связаны с нашим субъективным восприятием реальности. С нашими субъективными *страхами*.

Рациональные страхи, или Страх бывает полезен

Есть совершенно рациональные страхи. Например, если на вас нападают трие вооруженных людей и требуют отдать им все ценные вещи, то, наверное, лучше испугаться и подчиниться. В этом случае страх — это нормальное явление. Если вы не чемпион мира по боевым искусствам, будет странно, если вы начнете сопротивляться.

Если у вас завтра экзамен, а вы еще не выучили и половины, то бояться за исход экзамена вполне естественно. Невозможно совсем не бояться.

Такие рациональные страхи имеют свою положительную сторону. Они помогают нам избежать печальных последствий. Если я не испугаюсь вооруженных бандитов и вступлю с ними в драку, то меня скорей всего убьют. Если я не испугаюсь того, что провалю экзамен, то с большой вероятностью меня выгонят из института.

Но речь пойдет не об этих рациональных страхах, которые, собственно, и не являются психологической проблемой. Такие страхи скорее помогают нам сохранить себя и физически и психологически.

Иррациональные страхи

Вот типичная ситуация. Мужчина испытывает страх перед женитьбой. Вроде бы и девушка хороша, и все *отлично* в порядке, но мысль о свадьбе вызывает такое *отращение*, что он фактически сбегает, что называется «из-под венца».

Что же боится этот мужчина? Чего он боится на самом деле?

Вот другая, не менее типичная ситуация. Есть много людей, психологически боящихся выступать публично, даже при вполне доброжелательно настроенной к ним аудитории. Что вызывает у них приступ паники, они, как правило, толком сказать не могут. Ведь на рациональном уровне они понимают, что ничего страшного с ними не случится.

Это страхи иррациональные, и их существование достаточно много.

Одно время я работал психологом в детском психологическом центре. Ко мне часто приводили детей с различными страхами. Дети боялись темноты и боялись заходить в лифт. Боялись оставаться дома одни и боялись идти в школу. И чаще всего я слышал от их мам и пап следующую фразу: «Как мы только не убеждали его (ее), что боится здесь совершенно нечего, ничего не помогает».

И не поможет. Потому что никакие рациональные убеждения не властны над нашими иррациональными страхами¹.

Чем же так плох иррациональный страх? Начнем с того, что страх — это само по себе очень неприятное переживание чисто на физиологическом уровне. Конечно, любители экстрима могут не согласиться с этим утверждением.

¹ Если вам удалось избавиться человека от страха с помощью рациональных доводов, то это значит, что под нашими рациональными доводами лежит что-то еще, совсем нерациональное. Например, вера человека в ваш авторитет.

Но на самом деле удовольствие от страха — это всегда удовольствие *после* страха. Когда прыгаешь с парашютом, то «кайф» ощущаешь *по контррасту* — что мог умереть, но все же выжили. В момент же самого прыжка можно почувствовать наслаждение от свободного полета, от гордости за собственную смелость, от сознания того, что все-таки *преодолеи* страх, но никак не из-за самого страха.

Но неприятные физиологические ощущения — это, на мой взгляд, не самое худшее последствие страха.

Ведь если молодой человек из-за чрезмерной тревоги проваливает экзамен в институт, то он фактически *закрывает* перед собой один из жизненных путей, по которому мог бы развиваться.

Мужчина, который испытывает иррациональный страх перед семейной жизнью, тем самым *отрезает* большой пласт своей жизни, не позволяя себе продолжиться в своих потомках.

Человек, панически боящийся выступать публично, не может донести свои мысли и идеи до других людей. А знает, его идеи могут так и остаться идеями, не получившими ни развития, ни продолжения.

Получается, что страх ограничивает нашу жизнь, сдерживает наше развитие.

Остановка нашего развития, неспособность адаптироваться к новым жизненным этапам или к изменениям, которые происходят в обществе, — это уже психологическая проблема.

Откуда же берутся иррациональные страхи? Прежде чем рассказать об этом, я кратко опишу наиболее популярны мифы о возникновении страха.

Следующая глава о мифах психологии XX века.

ГЛАВА 2 МИФЫ И ЛЕГЕНДЫ ПСИХОЛОГИИ XX ВЕКА

В психологии XX века было создано множество мифов, которые объясняли происхождение проблем человека. Эти мифы постепенно прочно укоренились в сознании большинства людей, превращаясь в непрекращаемую *догму*, пока не сменялись следующими мифом.

Миф № 1. Во всем виновато жестокое общество

Популярная точка зрения на причины возникновения психологических проблем у человека состоит в том, что все проблемы — это результат жестокости и негуманности общества, в котором мы живем.

Четверокурсник не хочет ходить в школу. Не хочет ходить, потому что жутко боится. Две недели назад он плохо ответил на уроке по математике, и учительница наорала на него, обзвав тупицей. И для пацана это было таким сильным психологическим ударом, что теперь от одного слова «школа» его начинает тошнить.

Мама в возмущении. Она клянчет школу. Клянчет этого учителя, посмеявшегося повысить голос на ее ребенка. Клянчет всю нашу систему образования, которая допускает до работы в школе подсобных учителей. Клянчет это жестокое общество, породившее антигуманную образовательную систему.

И в общем-то возмущение мамы вполне понятно. Учительница действительно была не права.

Но задумайтесь вот над чем.

Эта учительница была ни плохая ни хорошая. А вполне средняя такая учительница. Таких тысячи. И наорать она могла не потому, что от природы злая, а потому, что утром понападалась с мужем или у самой вчера сын принес из школы двойку, или потому что зарплата не устраивает, или потому что директор с утра устроил разнос. На это могло быть тысяча причин.

Эта учительница поступила не лучше и не хуже тех людей, которые потом будут окружать этого мальчика в жизни. У людей, с которыми ему придется общаться во взрослой жизни, свои проблемы. И эти проблемы для них гораздо важнее, чем *его, ваше и мое* психологическое благополучие. И это естественно. Потому что другой человек совсем *не обязан* вникать в наши с вами психологические сложности.

У этого мальчика была тонко чувствующая натура, поэтому он и среагировал так болезненно на ругань учителя. Конечно, можно сказать, что учительница не учла его индивидуальные психологические особенности. Но ведь и в жизни мало кто будет брать в расчет его легко ранимую душу. Потому что наша душа, наш внутренний мир, по большому счету, важен только *для нас самих*. Или в лучшем случае еще для нескольких самых близких нам людей.

Конечно, учительница была не права. Но она была *не более неправед*, чем девяносто девять процентов остальных людей, среди которых мы живем. Люди, окружающие нас, иногда помогают нам, а иногда мешают. Иногда говорят правду, а иногда лгут. Иногда говорят с нами ласково, а иногда орут так, что хоть уши затыкай.

Если этот мальчишка сейчас не *научится* нормально и без страха реагировать на крик учительницы, то потом во взрослой жизни он будет впадать в панику от малейшего окрика своего босса или дрокать от каждой ехидной реплики своей жены.

Часто можно услышать, что если бы общество относилось к нам более внимательно, учитывало наши индиви-

дуальные особенности, поддерживало нас в развитии наших талантов, если бы своими законодательными моральными нормами не отравляло бы нашу психику, то мы были бы счастливыми людьми без всяких проблем.

Что на это можно ответить?

Наше общество не хуже и не лучше, чем общество тысячи, сто или двести лет назад. И обществу никогда *не было, нет и не будет* дела до нашего внутреннего мира, каким бы раскрепасным не был бы этот самый внутренний мир и каким бы «гуманным» не было бы само общество. Нашему обществу по большому счету «до лампочки» наши с вами внутренние проблемы. Потому что у общества есть свои заботы, которые далеки от психологических проблем отдельного человека. Ведь обществу и государству надо выживать в окружении не сильно дружественных к нему других обществ и государств. Обществу и государству надо заботиться об общественной идеологии и морали, которые слагают общество и не позволяют ему развалиться. Везде, независимо от государственного строя, общество и государство смотрят на нас с точки зрения *полезны* мы им или нет, а вовсе не с точки зрения нашего психологического комфорта¹. Иногда бывает, что обществу наша неповторимая индивидуальность полезна, и тогда оно способствует нашему духовному развитию. Например, если общество использует результаты моего развития для экономического прогресса, разработки нового оружия или создания идеологии, которая это же общество прославляет. Но чаще всего обществу нет никакого дела до нашего с вами внутреннего мира. Государство, будь оно трижды хорошим государством, заботится о людях в целом, о народе, а не об индивидуальности.

¹ Это верно не только для тоталитарных, но и для так называемых «свободных обществ», в которых на человека смотрят не как на человека, а как на *потребителя*, который должен своим потреблением все большего количества товаров обеспечивать бесперебойную работу экономики.

Одним словом, наш внутренний мир — это наша проблема. Поэтому *нам самим* надо относиться к себе более внимательно. Нам самим надо понимать свои индивидуальные особенности и развивать свои таланты. Нам самим надо учиться быть счастливыми. Наше индивидуальное счастье мало зависит от общества, в котором мы живем. Оно в гораздо большей степени зависит от нас самих.

Миф № 2. Во всем виновато тяжелое прошлое

Один из самых распространенных мифов о том, как возникают наши иррациональные страхи и проблемы, с ними связанные, говорит о том, что наши иррациональные страхи — это результат нашего «тяжелого прошлого». Ну, например.

Школьник сделал ошибку в домашнем задании и за это получил «взбучку» от своего отца. Данный негативный опыт запечатлелся в его сознании. Потом в силу давности лет он про эту «взбучку» забыл, но на бессознательном уровне он помнит, что любя ошибка приводит к наказанию.

И вот теперь он вырос и сдает экзамены в институт. И взглянув в экзаменационные билеты, он вдруг начинает испытывать такой сильный иррациональный страх совершить ошибку, что полностью теряет самообладание и не может написать даже то, что знает. А все потому, что в его бессознательном до сих пор живо воспоминание о том подзатыльнике, который дал ему отец за неправильно сделанное задание.

Теория достаточно логичная, если бы не одно «но». Я знаю десятки людей, которые получили от своих отцов подзатыльники или гораздо более жесткие наказания. И им тоже тогда было страшно. Но при этом они вполне искренне считают, что не будь этих наказаний, они не добились бы в жизни того, чего они добились, потому что для них это был своего рода и *стимул* и *опыт*. Стимул продолжить учиться и опыт жесткой борьбы за выживание, который им потом пригодился в жизни.

Дело, конечно же, не в самих наказаниях, а в том, как человек их воспринимает. Субъективное восприятие ситуации для нас психологически гораздо важнее самой ситуации. Страдаем мы или нет, испытываем страх или, наоборот, радость, зависит не от нашего прошлого, а от того, как мы воспринимаем ситуацию *здесь и сейчас*. Зависит от нашей *субъективной картины мира*.

Прошлый опыт — всего лишь один из множества факторов, которые влияют на наше восприятие ситуации в настоящем. И на мой взгляд, далеко не самый главный фактор.

Для любой проблемы в настоящем можно найти причину в прошлом. Весь вопрос — зачем? Что это даст? Разве что моральное облегчение, что кто-то другой виноват в наших проблемах. Прошлое нельзя изменить. Поэтому если мы сваливаем все свои проблемы на наше тяжелое прошлое, то мы теряем всякие шансы справиться со своими проблемами в настоящем.

Миф № 3. Во всем виновато неправильное воспитание

Многие свято верят в то, что во всех проблемах человека «виноваты» его родители. Что, мол, не так воспитывали, не тому учили, не те моральные нормы прививали и т. д. и т. п. С этой точки зрения психологические проблемы возникают примерно так.

Вот мама пуританских взглядов воспитывает свою дочку: «Девочка моя. У всех мужиков одно на уме — заткнуть тебя в постель, а потом бросить. Поэтому свято храни свою девственность до свадьбы. Останься чистой и непорочной для будущего мужа. Вот я сохранила себя в невинности для твоего папы, и поэтому мы прожили с ним сорок лет».

И вот под воздействием такого воспитания повзрослевшая дочка начинает с подозрением относиться ко всем мужчинам, пытающимся за ней ухаживать. Ведь она видит в них коварных соблазнителей и поэтому всех их отвергает.

Проходят годы, а женщина все никак не может выйти замуж, потому что мужчины, видая к себе такое отношение, начинают обходиться с ней осторожно.

И получается, что во всем виновата мама, неправильно воспитывавшая свою дочь.

Но как тогда объяснить тот факт, что родная сестра этой женщины, которой *та же сажма, мама давала точно такие же наставления*, к двадцати годам имела богатый опыт сексуальных отношений, а в двадцать четыре вышла замуж и сегодня растит двоих детей.

Что и говорить, родительские предписания, которые мы получаем в детстве, как-то влияют на нашу дальнейшую жизнь. Но некоторые наставления влияют на нас достаточно сильно, другие слабее, третьи не влияют вовсе. Дело в том, что у нас есть внутренняя предрасположенность одни наставления принимать, а другие отвергать. Как действует на человека воспитание, и поддается ли вообще (!), *зависит от самого человека*, от его внутренних качеств. И поэтому дело вовсе не в том, что эту женщину неправильно воспитывали.

Только от нас зависит, как мы воспримем наставления наших родителей. Примем ли мы их в неизменном виде, трансформируем до неузнаваемости или вообще отвергнем.

Мы не пустые сосуды, которые можно наполнить всем, чем угодно. Наше воспитание — это не *копия* воспитания наших предков. Нам, конечно, что-то досталось от мамы, что-то от папы, что-то от бабушки, а что-то от прабабушки. Но это не мешает нам быть уникальными существами. И наш взгляд на мир — это не механическая сумма взглядов наших родителей.

Конечно, для любой проблемы в настоящем можно найти причину в неправильном воспитании. Кого-то слишком рано отняли от груди, кого-то слишком поздно. Кого-то слишком рано посадили на горшок, и вот теперь

он до сих пор зодл на маму и папу. А кого-то (боже, какой ужас!) даже спал в одной кровати со своим сыном, чем нанес непоправимый вред его психике и повлиял на его сексуальную ориентацию.

Кто-то был слишком мягок со своим ребенком, кто-то слишком жесток. Одни родители своим детям слишком много запрещали, и они выросли забитыми и малоподатливыми. А кому-то слишком много позволяли, и они теперь стали распушенными и непонимающими, чего можно и чего нельзя.

Бедные родители. Сколько всего на них свалили.

Родителей часто обвиняют, что, мол, будь они «поумней», они бы воспитали детей так, как надо.

Но как надо? Что такое правильное воспитание в современном обществе? Чему родители могут научить своих детей?

Когда триста лет назад ремесленник обучал сына ремеслу, то он передавал ему знания и умения, которые помогли выжить физически, зарабатывая ремеслом себе на хлеб. Вместе со знаниями и умениями дети получали от родителей моральные нормы и представления, которые определяли их мировоззрение. И эти представления о мире помогли подрастающему поколению выжить психологически.

Но может ли сегодня человек передать собственные знания и умения своему ребенку, если эти знания и умения устарели быстрее, чем он вырастет. Должен ли человек прививать детям собственные моральные нормы, если эти нормы меняются три раза за одно поколение.

Самый бросающийся в глаза пример — это сексуальная революция. Человек в 1980 году, который стыдливо говорил о сексе, вряд ли мог догадаться, что в 2000-м¹ секс из запретной темы превратится в одну из главных общекультурных ценностей. Двадцать лет назад люди и предлагать себе не могли, что сексуальность станет одним из са-

¹ Речь идет, конечно, о России. На Западе сексуальная революция произошла лет на тридцать раньше.

мых поощряемых достоинств человека и будет рекламироваться по телевизору и в газетах.

Поэтому вполне естественно, что пуритански настроенная мама не могла ни подстроиться под сексуальную революцию, ни тем более предвидеть ее. Она воспитывала дочку так, как считала правильным. И не ее вина, что *правила теперь постыжно меняются*.

Люди часто видят корень психологических проблем в неправильном воспитании. Но дело в том, что:

Сейчас уже никто не знает, а как, собственно, «правильно» воспитывать, потому что сами правила непрерывно меняются.

Поэтому когда мы воспитываем своих детей, надо четко понимать, что тот мир, в котором будут жить наши дети лет через двадцать, будет радикально отличаться от того мира, который мы видим вокруг себя сейчас. Ваши и мои потомки будут жить по своим правилам, которые могут быть сильно отличны от тех, по которым живем мы с вами.

Миф № 4. Во всем виноваты мы сами, потому что не хотим менять взгляда на мир

Казалось бы, если психологические проблемы связаны с нашим собственным воспитанием, то надо просто это воспитание *изменить*. А если мы его не меняем, значит, мы либо *не хотим* его менять, либо у нас *не хватает силы воли* посмотреть на окружающую действительность по-другому. И получается, что мы сами и виноваты в том, что смотрим на мир не так, как надо, сами виноваты в собственных проблемах.

По этому поводу расскажу одну почти анекдотическую историю.

Жена ушла от мужа к другому мужчине. Муж в отчаянии, потому что жену он любил и разводится с ней совсем не хотел. Чувствует мужик, что плохо ему без жены, хоть вешайся, и решает он обра-

титься к психологу. Пришел он на консультацию и говорит: «Так, мол, и так, помоги. Не знаю, что делать. Каждый день бывшая жена по ночам снится. Никак не могу ее забыть. Без нее все не то и все не так. И страшно мне. Боюсь, что не нужен я никому в целом мире. Не знаю я теперь, зачем жить, для чего работать».

Ну психолог ему и говорит: «Ты мучаешься потому, что ты неправильно воспринимаешь сложившуюся ситуацию. Ты смотришь на все это с позиции брошенного мужа, поэтому и страдаешь. А чтобы не страдать, тебе нужно изменить свою точку зрения. Посмотри на все это с другой стороны. Полюби, сколько сможешь, появляясь у тебя после того, как ушла жена. Теперь никто не будет тебя пить, если ты задержался на работе. Теперь никто не будет требовать от тебя сводить ее в театр именно в то воскресенье, когда ты с друзьями собрался на рыбалку. Ну и в конце концов пойми, теперь ты свободен. Вспомнишь молодость — пьянки, девчонки».

Слушая мужик его и думал: «Правильно ведь он говорит. Чего это я страдаю. Ведь свобода». И говорит он психологу: «Спасибо тебе, психолог, раскрыл ты мне глаза. Не буду я больше мучиться, потому что знаю теперь, как правильно надо смотреть на жизнь». Пришел он домой довольный и счастливый. Но, посмотрев на стену, он увидел висящую фотографию, где были он и его жена, когда они отдыхали на море три года назад. Увидев он эту фотографию, и стало ему опять плохо и тоскливо. И подумал он: «Господи, какой я слабый и глупый человек, раз не могу следовать такому простому и мудрому совету, который дал мне психолог».

И не знал он, что в это самое время рыдал у себя в квартире психолог, от которого уже три месяца как ушла жена. Рыдал, глядя на свою свадебную фотографию.

Мужчина, от которого ушла жена, страдает потому, что *в его воспитании ЛЮБОВЬ* жены была важной ценностью. И конечно, в тот момент, когда она ушла, было бы «хорошо», если бы ее любовь стала бы для него совсем не важна. А стали бы важны совсем другие вещи — друзья, рыбалка, девочки. Ведь тогда бы он и не страдал.

Но сложность в том, что мы не можем ни усилием воли, ни рациональными размышлениями, ни убеждениями самих себя изменить наше воспитание мира, а значит, и наш

взгляд на ситуацию. Ни наше мышление, ни наша сила воли не властны над нашим взглядом на мир. Все обстоит с точностью до наоборот.

Наш взгляд на мир, наши ценности управляют и нашим мышлением, и нашей волей.

Если на сегодняшний день любовь жены для человека — важная ценность, то он не может просто взять и решить, что с завтрашнего дня, с восьмью утра, друзья и рыбка станут для него важнее жены. *Потому что наш взгляд на мир — это не одежда, которую мы можем снять лишь тогда, когда захотим.* Одежду мы можем менять в зависимости от ситуации. И в офисе будет естественно надеть деловой костюм, а на стадион — спортивные трусы. К сожалению или к счастью, но с нашим восприятием мира не получается так же, как с одеждой. И если сегодня самой важной для вас ценностью является ЛЮБОВЬ, то вы не можете просто усилием воли сделать так, чтобы с завтрашнего дня важнейшей вашей ценностью стала СВОБОДА.

Зачем опускаться себя ниже пинтуса?

Если вы будете обвинять себя в том, что выше воспритие неправильное, что вы недостаточно сильны духом, чтобы посмотреть на мир по-другому, посмотреть «правильно», то это еще хуже, чем обвинять в своих проблемах других людей или плохое общество.

Пока вы обвиняете в своих проблемах других людей, глупых родителей или жестокое общество, вам самим можно ничего не делать. Не нужно пытаться изменить себя. Раз виноваты другие, то пусть они и «дергаются». Но, обвиняя других, вы, по крайней мере, хоть на время получаете *психологическое облегчение*.

Когда же вы обвиняете самого себя в том, что не можете взглянуть на ситуацию «правильным» образом, то липшае-теперь сил и энергии жить дальше.

Потому что лучший способ окончательно лишить себя радости жизни — это чувствовать себя виноватым в своих проблемах.

Если вам больно или страшно, а вы себе начинаете говорить, что сами виноваты в том, что вам плохо, то поверьте, вам станет еще хуже, еще больнее и еще страшнее. И к вашему «плохо» добавится также и *чувство вины* за то, что вы «не хотите» сделать так, чтобы вам было хорошо.

Не будем никого обвинять, а спокойно разберемся

А может, не будем никого обвинять в своих проблемах: ни себя, ни других людей, ни общество, — а спокойно разберемся, в чем же дело. Поэтому что обвинения самого себя или других никогда ни к чему хорошему не приводят. А только еще больше увеличивают чувства страха, вины и раздражения.

Страдаем мы или нет, испытываем страх или, наоборот, радость, зависит не от нашего прошлого, а от того, как мы воспринимаем ситуацию здесь и сейчас, т. е. от нашего субъективного восприятия картины мира. Так давайте попытаемся понять, что же это за загадочная вещь такая — субъективная картина мира.

Следующая глава именно о ней.

Что такое субъективная картина мира?

Страдаем мы или нет, испытываем страх или, наоборот, радость, зависит не от самой ситуации, а от того, как мы на нее посмотрим. Зависит от нашей *субъективной картины мира*.

Что же это такое, субъективная картина мира?

Представьте себе, что стоят трое мужчин и все вместе разглядывают *одну и ту же женщину*. Первый смотрит и восторгается: «Ах какая красивая фигура, какие ноги, какая грудь». Второй может совершенно по-другому. Например, так: «Эта женщина может стать мне хорошей женой и родить мне троих здоровых детей». А у третьего в голове совсем другое. Он внутри себя решает почти гамлетовскую дилемму: «Даст или не даст?»

Они смотрят на одну и ту же женщину, но видят ее совершенно по-разному. Потому что для них *важны* совершенно разные вещи.

Для первого важна *красота* этой женщины. Он и эту женщину, и весь мир оценивает с точки зрения «красиво или некрасиво».

Для второго мужчины не так важна ее красота, для него гораздо важнее счастливая *семейная жизнь* и здоровье будущих детей.

А для третьего не очень важно, красива ли эта женщина, не имеет значения, станет ли она хорошей женой. Для него важен *секс*, и он смотрит на эту женщину с точки зрения сексуального удовлетворения.

Как мы смотрим на мир и что мы в мире увидим, определяется тем, что для нас важно.

На этом принципе построены так называемые проективные тесты. Человека просят рассказать об ассоциациях, которые у него возникают, когда он смотрит на пятно неопределенной формы. И в одном и том же пятне алкоголик увидит очертания бутылки, математик — сложную математическую кривую, а сексуально озабоченный мужчина — женскую грудь.

В принципе весь мир и есть такое вот пятно неопределенной формы. И каждый видит в нем то, что важно именно для него.

Человек — это животное плюс

«НЕПОНЯТНО ЧТО»

Животное тоже смотрит на мир с точки зрения того, что для него важно.

Что же важно для животного?

Для него важно удовлетворить свои потребности. Поэтому оно и на мир смотрит с точки зрения удовлетворения своих физиологических потребностей. Когда лев хочет есть, то для него самым важным объектом в мире становится антилопа, которую надо дотнать. А когда он хочет удовлетворить свою сексуальную потребность, то самым важным объектом становится самка.

Было создано огромное количество психологических теорий, в которых поведение человека также сводится к удовлетворению физиологических потребностей. С точки зрения этих теорий, человек подобен животному, только гораздо более умному. И все, что он делает, рисует ли картину, стремится ли к славе или воюет, определяется его сексуальным инстинктом и инстинктом самосохранения.

Если честно, для меня до сих пор загадка, как все эти теории смогли получить такое широкое распространение. Это надо же суметь так запугать людей мозги, чтобы

внушить им, что все их поведение сводится к сексуальному удовлетворению. Или к физическому выживанию.

Человек объединяет в себе как природное существо — животное, так и «*непостоянно что*», что с природой принципиально разьединено. Это «непонятно что» и есть *знание* человека.

И так же как у физиологического организма есть свои потребности, так свои собственные потребности есть и у нашего сознания. То, что человек видит в мире, определяется именно этими потребностями, которые присутствуют *исключительно человеку*.

Что же это за потребности?

Вот по телевизору идет сюжет об освобождении детей-заложников, захваченных террористами. Что движет спецназовцем, который лезет под пули? Вряд ли инстинкт продолжения рода, ведь дети-то не его. И уж точно им движет не инстинкт самосохранения.

Им движет *доля* — защищать людей, которых убивают враги. Им движет *честь* профессионала, который хочет честно делать свою работу.

Скажете, слишком много пафоса. Все это высокие слова — долг, честь. Хорошо, вот пример без всякого пафоса. Болыпинство из нас знает людей, которые обожают играть в азартные игры. В карты, в рулетку или на бирже, не важно. Так вот, страсть к азартным играм никаким образом нельзя свести ни к инстинкту самосохранения, ни к инстинкту продолжения рода. Скорее, наоборот, страсть к игре противоречит любым инстинктам. Ведь человек, просяживающий за игорным столом свои, честно или не очень, заработанные деньги, мог их потратить на укрепление своего здоровья в спортзале или на то, чтобы купить своему ребенку новую игрушку.

Но в воспитании игрока **ИГРА** является важной ценностью. И без игры ему и жизнь не мила.

Недавно я прочитал в газете, что компьютер сыграл вничью матч из четырех партий с экс-чемпионом мира по

шахматам Гарри Каспаровым. Причем по ходу матча Каспаров проигрывал, и только титанические усилия позволили ему свести матч к ничьей. Спрашивается, откуда взялись титанические усилия?

У Каспарова была *мотивация* выиграть, которой не было и не могло быть у компьютера.

На сегодняшний день компьютер играет в шахматы объективно лучше, чем человек. Он быстрее просчитывает комбинации, просчитывает их на большее количество ходов, хранит в памяти все партии, когда-либо сыгранные на турнирах.

Но компьютеру все равно, выиграл он или проиграл. А человеку нет. Для Каспарова проиграть компьютеру было бы ударом по его **ПРЕСТИЖУ**, по его **ДОСТОИНСТВУ**. Престиж и собственное достоинство были значимыми ценностями для Каспарова, вот он и «лез из кожи вон», чтобы не проиграть.

Парадокс №1. Человеком движут символы

Что же такое **ИГРА**? Что такое **ПРЕСТИЖ**? Что такое **ДОЛГ**? Их нельзя потрогать. Их нельзя съесть. Это что-то нематериальное, *эффемерное*. Это абстракции, *символы*. Стремление к ним не приводит к увеличению продолжительности жизни. Не способствует выживанию. Скорее, наоборот.

Но эти символы являются *ценностями* для человека. И поэтому играют такую важную роль в жизни людей.

Человеком движут не физиологические потребности, а потребности символические.

И именно стремление удовлетворить свои символические потребности является мотивом поведения людей. Люди хотят любить и играть. Люди хотят власти и хотят свободы. Люди хотят быть уважаемыми членами общества и в то же время хотят оставаться одиельными, ни на кого не похожими существами.

УВАЖЕНИЕ, СВОБОДА, ВЛАСТЬ... Зачем все это человеку? Все это не является потребностями человека как физиологического организма. С точки зрения физиологии, человек может прожить и без них.

Если бы Каспаров проиграл, то он не умер бы с голоду. Я думаю, что более того, его уровень жизни не сильно изменился бы. То есть физически и физиологически он бы не стал жить хуже.

Но ценности эти, на первый взгляд, абстрактны, имеют над людьми такую мощную власть, что превосходят любые физиологические потребности.

Чем человек отличается от животного и компьютера

У человека есть инстинкты и физиологические потребности, такие как инстинкт самосохранения и потребность в пище. Человек имеет психические функции, например, эмоции и мышление. Человек обладает способностями и умениями, скажем, он умеет бегать и способен научиться читать. У человека есть семейные и социальные связи.

Но...

Инстинкты и физиологические потребности есть и у кошки. Зачасточные эмоции есть у шимпанзе. Развитая социальная жизнь есть у муравьев и пчел. Семейные отношения есть у львов и у волков. Птица не умеет читать, зато, в отличие от человека, умеет летать.

Вы можете возразить, что ни дерево, ни кошка, ни шимпанзе не умеют мыслить. Согласен. Действительно, способность к *мышлению* отличает человека и от пчел, и от кошки, и от шимпанзе. Но, похоже, уже не отличает от компьютера. Еще лет десять, и людям просто нечего будет делать за шахматной доской против ЭВМ. Нечего будет делать в самой интеллектуальной игре, которую придумал человек.

Ни у компьютера, ни у кошки, ни у шимпанзе нет ценностей. **ИСТИНА, ИГРА, КРАСОТА, ЛЮБОВЬ** — это то, что важно *только для человека*. А значит, если смотреть

на человека, не учитывая ценностей, то можно увидеть в нем все, что угодно. И очень умную обезьяну, и общественное животное, и живой компьютер. Единственное, чего мы не увидим, так это самого человека.

Взгляда на мир и ценности

Наше восприятие мира определяется нашими символическими потребностями — ценностями. На одну и ту же ситуацию люди с разными ценностями будут смотреть совершенно по-разному. Человек, для которого главная ценность — **ЛЮБОВЬ**, смотрит на ситуацию совершенно по-другому, чем тот, для кого важнейшей ценностью является **СВОБОДА**. Обратное тоже верно.

Вот типичная ситуация.

Жена упрекает мужа, пришедшего домой позже обычного, в том, что он ее не любит, а мужчина в ответ обвиняет ее в попытке контролировать его жизнь.

И когда он говорит ей о том, что его бесят ее попытки ограничить его свободу, женщина думает: «Вот странные эти мужчины. Бьют себе в голову какую-то "свободу", которой и не существуют вовсе».

А когда женщина жалуется, что муж удерживает ее недостаточно внимательно, потому что не любит, мужчина злится про себя: «Господи, ну почему она не может хотя бы один вечер провести одна. Неужели ее ничего больше не интересует, кроме желания провести время рядом со мной?».

С наибольшей вероятностью их конфликт определяется разными ценностями. Для мужа невыносимо ощущение контроля над собой, потому что для большинства мужчин собственная свобода является очень значимой ценностью.

А для большинства женщин любовь гораздо важнее свободы. И любое опоздание мужчинны она рассматривает, как свидетельство того, что он ее разлюбил¹.

¹ Правда, есть небольшая вероятность, что ею движет не только любовь, но еще и стремление к власти, и она действительно хочет полностью его контролировать. Впрочем, как это часто бы-

Они видят одну и ту же ситуацию совершенно по-разному, поэтому и не могут договориться.

Мы всегда видим ситуацию под углом своих собственных ценностей.

Цена больше суммы частей, или Немного о гештальт-психологии

Все эти понятия — ЛЮБОВЬ, СВОБОДА, ИСТИНА... — терминны обычного человеческого языка. Но можно ли простым человеческим языком описать такое сложное явление, как *человек*? Элементарная частица, какой-нибудь электрон, и тот описывается через сложнейшие дифференциальные уравнения, которые обычному человеку во век не понять. А ведь человек устроен гораздо сложнее любой элементарной частицы.

И, казалось бы, раз для того чтобы понять «простой» электрон, нужны очень сложные формулы и мудреные терминны, то уж психологию человека и подавно надо описывать через еще более сложные формулы и еще более мудреные терминны. Надо только свести все эти эфемерные понятия, скажем, ту же *красоту*, к точным формулам и однозначным законам.

Казалось бы, раз материю можно свести к атомам, атомы к элементарным частицам, элементарные частицы к дифференциальным уравнениям, то и наши ценности можно свести к чему-то более простому и элементарному?

Например, любовь свести к сексуальному инстинкту. Сексуальный инстинкт, в свою очередь, — к работе гормонов. Работу гормонов — к химическим реакциям. Ну а химические реакции — к тем же элементарным частицам. Крут замкнулся. И поведение человека свели к инстинктам или к химическим реакциям. А раз так, значит, поведение человека можно однозначно предсказать. Точ-

вает в жизни, любовь к человеку и стремление властвовать над ним сопутствуют друг другу и их трудно разделить.

но так же, как ученые предсказывают поведение элементарных частиц.

Одними из первых, кто понял ошибочность убеждения, что все можно изучать, разложив на части или сведя к чему-то более элементарному, были гештальт-психологи, которые в двадцатых годах прошлого века начали изучать, как работает восприятие человека.

Одной из основных идей, которые развивала гештальт-психология, была простая идея о том, что *целое* всегда больше суммы *частей*, из которых оно состоит.

Представьте себе, что вы смотрите на другого человека. Можно сказать, что он состоит из головы, туловища, рук и ног. Но когда вы смотрите на человека, то вы воспринимаете его целостно, именно как человека, а не как ноги отдельно, а голову отдельно. Вы понимаете, что это именно человек, а не *набор* разных частей тела.

Восприятие человеком мира всегда построено именно на таких *целостных* впечатлениях. Их и назвали умным немецким словом *гештальт*, которое дословно не переводится ни на один язык мира.

Цена всегда больше суммы частей, из которых оно состоит.

Эта по сути своей простая мысль, как ни странно, долгое время была в забвении. Бурное развитие естественных наук привело к убеждению, что любое явление можно изучать, *разложив* его на составляющие части, и исследовать каждую часть *по отдельности*.

Например, в психологии начала XX века была популярна идея, что и человека можно «объяснить», разложив его на составные части. Вот, мол, узнаем, из чего он состоит, и сразу сможем понять, как человек устроен. Вот если поймем те элементы, из которых построено сознание, то сразу сможем все про него рассказать.

Многочисленные ученые и психологи были заняты поиском тех составляющих, из которых состоит психика человека. Нашли много чего.

Одни говорили, что психика состоит из «ид», «эго» и «супер-эго». Другие утверждали, что работу психики можно разложить на функции — мышление, интуицию, эмоции и сенсорное восприятие. Третьи были уверены, что все поведение человека, в конце концов, сводится к невольному числу природных инстинктов — инстинкту самосохранения и инстинкту продолжения рода¹.

Но те способы, которые были хороши для описания живой материи, становятся неприемлемыми при описании *живых* существ. Потому что жизнь по сути своей нельзя разложить на составные части. Ведь если мы изучаем жизнь, разлагая ее на части, мы одновременно и *убиваем* ее. А значит, теряем то, *что* собственно пытаемся изучать. Одно из отличий живого от неживого в том и заключается, что живое всегда больше, чем сумма частей, из которых это живое состоит. Живая клетка — это всегда нечто большее, чем молекулы белка, которые ее составляют.

Живой организм состоит из сердца и печени, костей и мышц, нервной системы и мозга, из белков и ДНК, в которых заключена генетическая информация. Но живой организм *не сводится* к печени и сердцу, из которых он состоит. Он не сводится к белкам и аминокислотам. Не сводится он и к генетической информации, которая закладывается в ДНК. Потому что **ЖИЗНЬ** в целом — это всегда нечто большее, чем белки, аминокислоты и информация.

Но человек — это не просто живое существо. Кошка тоже живая. Человек — это еще и единственное существо на земле, обладающее сознанием. И **СОЗНАНИЕ** нельзя разложить на составные части, не потеряв при этом самой его сути.

Когда мы разлагаем сознание на функции, радикалы, комплексы и прочее, то надо понимать, что мы начинаем

¹ Логика была примерно такова: раз материю можно разложить на атомы, а атомы на элементарные частицы, то и психику можно разложить на части, из которых она состоит.

изучать не сознание, а что-то другое. Если честно, даже не знаю что.

ЛЮБОВЬ, СВОБОДА, ВЛАСТЬ, ДОЛГ, ИСТИНА, КРАСОТА... — это живые и целостные понятия¹. Они порождаются нашим сознанием. Их нельзя объяснить, разложив на части, и свести к чему-то более простому: к инстинктам, комплексам, радикалам или функциям.

Обманчивая простота обыванного языка

Описывая и изучая человека, живого и разделенного сознанием существа, мы не можем пользоваться языком и методами естественных наук, изучающих неживую материю или животных. Для описания людей должен использоваться свой язык.

Во все времена лучшими знатоками человеческой души были великие писатели. Вы встречали когда-нибудь у Шекспира или Достоевского, Уэльбека или Мураками что-нибудь вроде «эдипова комплекса» или «интровертированной интуиции в третьей функции»? Им хватало слов, которые есть в обычном человеческом языке, чтобы расказать о тончайших проявлениях человеческой души. Они говорили о любви и смерти, о долге и свободе, о страхе и вине. Почему же психологам не хватает этих понятий для того, чтобы описать поведение и переживания человека. Ведь люди не ощущают себя носителями истероидного радикала или эдипова комплекса.

Человек живет и любит, стремится быть свободным и жаждет власти, хочет найти смысл в своей жизни и хочет реализовать свои таланты. **КРАСОТА, СМЫСЛ, ВЛАСТЬ, СВОБОДА...** — эти понятия породило само человечество в течение своего многовекового развития. И именно эти понятия отражают те глубочайшие процессы, которые проис-

¹ Если говорить в терминах гештальт-психологии, то ценности можно назвать гештальтами очень высокого порядка.

ходят внутри нас. И для того чтобы понимать эти процессы, нам надо учиться вслушиваться в наш повседневный язык, а не выдумывать мертвые языки, с помощью которых убивается любая жизнь и душиется любое сознание.

Именно на живом языке мы должны говорить. Если хотим говорить о человеке, а не о манекене.

Простога нашего обдуманного языка обманчива. Он кажется нам простым, потому что мы с детства впитываем его, и он настолько сросся с нашим сознанием, что мы уже не отделяем себя от него. Но если бы мы заново вслушались в наш язык. Если бы прочувствовали, как мы проносим то или иное слово, ощутили бы его на языке, попробовали бы слово на вкус. Если бы всмотрелись в образы, связанные с этим словом, то мы бы поняли, что сложнее нашего обдуманного языка ничего не существует, и все так называемые «научные языки» — это всего лишь бледные копии нашего повседневного языка.

Язык связан с глубочайшими пластиками человеческой психики. И, в общем, не столь важно, эволюционировал ли он вместе с человеком или был дан Богом изначально. Важно, что именно наш язык связан с теми состояниями сознания, которые переживает человек. А состояния сознания человека будут послужнее электрона и дифференциальных уравнений.

Я попытался написать эту книгу на доступном и понятном языке. В ней нет мудреных терминов типа «суперэго», «когнитивный диссонанс» или «дискурс». Думаю, что для описания психологии человека они и не нужны. В нашем обычном языке, если это не язык дикаря с острова Мумбо-Юмбо, уже достаточно слов, чтобы описать самые загадочные душевные проявления человека. Надо только уметь этими словами пользоваться.

Но пожалуй, надо завершать это лирическое отступление и возвращаться к расказу об особенностях нашего восприятия и его парадоксов.

Парадокс № 2. Фильтры восприятия... они нужны?!

Мы концентрируем свое внимание только на том, что для нас ценно, или, наоборот, только на том, что угрожает нашим ценностям. И слабо воспринимаем то, что для нас ценности не представляет. Ценности — это по сути дела те *фильтры восприятия*, сквозь которые мы видим мир.

Человек, для которого главная ценность — власть, на всех людей смотрит как на конкурентов в борьбе за эту самую власть. При этом он не очень замечает, красивы ли эти люди, интересны ли они.

А человек, для которого самое главное — это *справедливость*, все события вокруг себя будет оценивать с точки зрения справедливо-несправедливо. Часто не замечая при этом, *полезно* ли то, что происходит для него лично. Он хочет справедливости любой ценой, даже если эта самая справедливость, в конце концов, работает против него самого.

Часто можно услышать призывы отказываться от этих фильтров, потому что они сужают наше сознание и мешают нам воспринимать мир «непосредственно», во всей его полноте.

Но дело в том, что мы не можем воспринимать мир непосредственно и во всей полноте.

Возможно, это может Господь Бог, а не знаем. Но человеку это точно не дано.

Представьте себе человека, который слушает радио. Для того чтобы «поймать» определенную волну, например 89.1, он должен настроить свой приемник именно на эту волну.

Как происходит процесс настройки?

В радиоприемнике стоит частотный фильтр, который из великого множества радиоволн «выбирает» очень узкий диапазон. Радиоприемник теперь настроен именно на эту радиостанцию и «отсекает» все остальные. И именно эта настройка-фильтрация позволяет слушать музыку, которую передают на этой частоте.

Если бы фильтра не было, то приемник ловил бы все частоты одновременно, и мы услышали бы только хаотичный равномерный шум¹. Помучается, чтобы услышать музыку, мы должны отфильтровать все ненужные сигналы.

Также и с ценностями. Ценности — это те же фильтры, которые очень *сужают* диапазон того, что мы видим во внешнем мире, ограничивают, а значит, *искажают* наше восприятие реальности. Только реальности не физической, а психологической. Парадоксальность ситуации в том, что, искажая восприятие, наши ценности-фильтры *делают возможным хоть какое-то восприятие*. Без них мы не услышим ничего, кроме хаотичной какофонии звуков, и не увидим ничего, кроме набора бессмысленных плевых пятен. Мы можем постепенно делать эти фильтры восприятия более совершенными, более прозрачными и менее искажающими. Но совсем отказаться от них мы не можем. Иначе реальность вокруг нас превратится в хаос².

Парадокс № 3. Человек — это тот, кому всегда мало

Когда животное удовлетворяет свои физиологические потребности, то оно на время успокаивается или, как говорят ученые, находится в гомеостазе. Ему в это время ничего не надо. Когда лев поел, то какое-то время есть ему не хочется. Пока опять не проголодается.

Когда человек удовлетворяет свои символические потребности, то он испытывает *счастье*³.

¹ Регулярно примерно такой, как если бы вы слушали одновременно сотни оркестров, которые играют совершенно разную музыку.

² Так, например, бывает при сильных органических повреждениях мозга или тяжелых случаях шизофрении, когда у человека в буквальном смысле реальность распадается на ничем не связанные друг с другом куски.

³ Счастье — это чисто человеческое понятие. Животное может быть удовлетворено и довольно, но оно не может быть счастливым.

Когда влюбленный наконец соединяется со своей возлюбленной, он счастлив. Когда бизнесмен зарабатывает свой первый миллион, он счастлив. Когда человек, стремящийся к власти, наконец занимает высокую должность, он счастлив.

Когда мы удовлетворяем свои ценности, мы испытываем счастье.

Но это счастье недолговечно. Потому что через некоторое время влюбленному, которому еще вчера казалось, что его счастье будет длиться бесконечно, начинает не хватать любви. Бизнесмена уже не устраивает один миллион, а нужен второй и третий. Политику начинает казаться, что его политический вес не соответствует тому, что он заслуживает.

Почему же так происходит?

Когда мы голодны, то нам достаточно тарелки мяса с гречкой, чтобы насытиться. Если у нас голод сексуальный, то в зависимости от потенции нам достаточно одного или нескольких сексуальных актов, чтобы удовлетворить свою сексуальную потребность.

Если же для вас главная ценность — власть, то «голод» по власти никогда не удовлетворится «до конца», какой бы большой реальной властью вы не обладали. Вам всегда будет мало власти¹.

А если для вас главная ценность — это любовь, то сколько бы любви у вас не было, вам всегда ее будет не хватать. Парадоксальность ситуации в том, что:

Ценности как символические потребности отличаются от потребностей физиологических тем, что с каждым днем они становятся все больше и больше.

¹ Именно поэтому, как давно заметили мудрые люди, всякая власть стремится стать властью абсолютной.

Животное для того, чтобы наестся, каждый день следет примерно одинаковое количество еды. Поэтому что ему больше не нужно. Если же для вас главная ценность — это свобода, то сегодня вы захотите свободы *больше*, чем у вас было вчера.

Ценности, такие, например, как ИСТИНА или ЛЮБОВЬ, — это то, что каждый человек надеется своим содержанием. Но какое бы содержание мы не вкладывали в эти понятия, невозможно найти абсолютно истину, обрести вечную любовь или достичь полной свободы. И эта недостижимость и невозможность уже заложены в самой человеческой природе.

Поэтому человеку всегда будет чего-то не хватать, а знает, и всегда будет *стимул для развития*. Если человек достигнет абсолютной свободы или вечной любви, то это будет уже не человек, а другой биологический вид, сверх-человек или еще что-то. Может, наоборот, недо-человек.

Именно в силу того что ценности нельзя никогда удвоить «до конца», человек является непрерывно изменяющимся существом. Ему всегда мало. Мало власти или мало свободы. Мало любви или мало справедливости. И пока у человека есть ценности, ему есть куда стремиться и куда развиваться. В природе человека заложено, что он не лишком ценит то, что у него есть. И стремится к тому, чего у него нет.

Часто приводят известный пример со стаканом, наполненном наполненным водой. Мол, если человек смотрит на стакан и считает, что он наполнен по лон, то это «правильно» и это «здоровое» отношение к жизни. Он всем доволен, и у него нет проблем.

А если он смотрит на стакан и видит, что он наполнен пуст, то это значит, что человек к жизни относится «неправильно». Что он всегда будет жизнью доволен.

Но если человек всем доволен, то зачем ему куда-то развиваться?

Если бы люди как биологический вид были всем довольны, то мы до сих пор сидели бы в пещерах. И даже не в пещерах. Скорее всего, человек так бы и не выделился из остального животного мира.

Парадокс № 4. Почему болит душа, или Сами выдумываем — сами страдаем

Физиологический организм имеет свои потребности — еда, сон, секс и т. д. Эти потребности есть и у животного и у человека. Но человек не только кушает и спит, совокупляется и выбрасывает отходы жизнедеятельности. Он еще любит и наслаждается прекрасным. Жаждет власти над другими людьми и мечтает быть свободным. Хочет найти в своей жизни какой-то смысл и стремиться познать окружающий его мир. Осознает свою жизнь как уникальный процесс, который никогда больше не повторится, и осознает неизбежность собственной смерти.

И так же, как животное внутри нас не может жить, не удовлетворяя свои физиологические потребности, также и человек внутри нас не может *быть*, не удовлетворяя свои символические потребности — ценности.

Когда наш биологический организм не удовлетворяет физиологические потребности, он начинает *болеть*. Когда мы не удовлетворяем наши потребности в любви, власти, свободе, красоте, то болеть начинает наша *душа*, наше сознание. Люди так и говорят: «У меня душа болит».

Мы испытываем душевную боль, когда не удовлетворяем свои ценности.

Часто можно услышать, что проблемы человека возникают из-за того, что он сам порождает себе потребности, а потом сам страдает из-за того, что не может их удовлетворить. И отсюда делается *странный* вывод: проблемы уйдут, если человек перестанет выдумывать себе потребности.

Я не знаю, уйдут ли при этом проблемы, но вот человек тогда «уйдет» точно. Останется компьютер или животное в обличье человека. Ведь не останется того, что делает человека человеком.

Для людей порождение символических потребностей — не менее естественный процесс, чем еда, сон или секс. Именно этот процесс «выдумывания» себе ценностей и делает человека человеком. Ни животное, ни компьютер на это не способны.

Парадокс № 5. Зная шутка дара преувидения

Выполненный, обрета счастье со своей возлюбленной, боится потерять свою любовь. Бизнесмен, заработав миллион, боится, что разорится. Политик, наконец достигший высокого положения, на всех людей смотрит как на потенциальных конкурентов, стремящихся его с этого поста сбросить.

Человек, в отличие от животного, *планирует и предвидит* свое будущее. И иногда этот дар предвидения играет с ним злую шутку. Он приводит к тому, что человек боится потерять то, что у него уже есть.

Ведь мы всегда боимся потерять то, что для нас ценно.

Животное боится только непосредственной угрозы. Инстинкт ему подсказывает, когда надо прятаться, а когда убежать. Но человек — существо, которое умеет смотреть в будущее. И поэтому даже тогда, когда на взгляд «объективного» наблюдателя нет никакой непосредственной угрозы, человек может бояться.

Жена боится, что от нее уйдет муж, даже если этого на первый взгляд ничто не предвещает. Начальник во всех действиях его замов может видеть только желание сестры на его место, даже если они выполняют свою обычную рутинную работу.

Мы не ангелы

Наши психологические проблемы не являются результатом несовершенства и негуманности того общества, в котором мы живем. Общество такое, какое есть. И вряд ли станет когда-нибудь лучше.

Наши иррациональные страхи возникают не из-за неправильного воспитания или прошлого негативного опыта. И воспитание, и опыт, конечно, влияют на наше развитие, но не они являются определяющими.

Наши внутренние и внешние психологические конфликты не являются следствием неверного восприятия ситуации и нашего нежелания это восприятие изменить. Потому что наши желания и наша воля не властны над нашим восприятием мира.

Наши страхи и наша душевная боль — *неизбежное* свойство нас самих. Это свойство заложено в нашей собственной природе. Наши страхи — это обратная сторона того, что у нас есть способность планировать будущее. Обретя, мы боимся потерять то, что для нас ценно. И угроза нашим ценностям, даже воображаемая, переживается не больше и не меньше как угроза нашему *бытию в мире*.

Наша душевная боль — это обратная сторона того, что мы никогда не можем удовлетворить наши ценности до конца. Но именно эта невозможность делает нас непрерывно развивающимися существами.

Наши психологические проблемы — это обратная сторона наших ценностей. И наши психологические проблемы — такая же неотъемлемая часть нашей жизни, как и наши ценности.

У нас есть психологические проблемы, просто потому что мы *люди*, а не боги и не ангелы во плоти.

У нас есть психологические проблемы, просто потому что мы *люди*, а не животные и не компьютеры. Ни у животного, ни у компьютера нет психологических проблем.

Так же как у монеты есть две стороны, а белое не существует без черного, так и у наших ценностей есть обратная сторона. И эта обратная сторона — наши страхи.

Страх

Наши ценности являются не только стимулом нашего поведения, но и причиной нашего *страха*.

Актриса, для которой важно быть привлекательной для зрителей, больше всего будет бояться лишиться зрительских симпатий. А человек, для которого важнее всего его творческие способности, выделяющие его из остальной массы людей, больше всего будет бояться эти способности потерять и стать *обычным*, таким же, как все. И он будет готов заложить душу дьяволу, как сделал это Фауст, только чтобы у него были таланты, отличающие его от других.

Я уже рассказывал в первой главе о программисте, который не умел знакомиться с девушками, потому что боялся быть несовершенным. Для него значимыми ценностями являлись совершенство и безошибочность, поэтому он боялся оказаться несовершенным и допустить малейшую ошибку.

Вот не менее распространенный пример.

Мужчина не проявляет нежность в отношениях с женщиной. Хотя женщину любит. Спрашивается, почему? Он и сам не может ответить на этот вопрос. Говорит, что чувствует себя не в своей тарелке, когда пытается сказать женщине нежные слова.

А все дело в том, что для этого мужчины СИЛА — важная ценность, а НЕЖНОСТЬ он воспринимает как проявление слабости. Поэтому его всегда и «ломает» от собственной нежности. Ведь ему всегда кажется, что, проявляя нежность, он выглядит слабее, теряет свою силу. А это для него самое страшное.

И так будет всегда, пока для него, в его субъективном мире, нежность и слабость — это одно и то же.

Вина

Человек страдает, когда ему приходится действовать вопреки своим ценностям.

Первая половина 90-х годов. Бывшие госпредприятия начинают разоряться. Директор одного из таких предприятий, талантливый организатор, создававший этот завод практически с нуля, пытается всеми силами остановить развал своего дестипа. Но в стране складывается неблагоприятная экономическая ситуация для того чтобы производить товары, и для того чтобы «выжить», ему надо уволить половину сотрудников. Уволить людей, которые до этого хорошо трудились и вполне справлялись со своими обязанностями. И они ничем не заслужили увольнение.

И в это, и в их глазах увольнение — это несправедливость. Но ему приходится их уволить. При этом он чувствует себя психологически плохо. Он ходит со смутным чувством вины перед всем миром и раздражения на весь мир, не понимая, что лежит под этой виной и этим раздражением.

А под этим чувством вины лежит важная для него ценность — СПРАВЕДЛИВОСТЬ.

Он может вполне рационально объяснить другим, что увольнение — это производственная необходимость. Другим он может и объяснить. Но как объяснить это самому себе? Он может говорить себе: «Ну все же увольняют и не мучаются». Но ведь он — не все. У других, которые не мучаются, нет такой ценности, как справедливость. А если и есть, то они понимают ее совершенно по-другому.

Пока в его представлении увольнение людей, которые этого не заслужили, является несправедливостью, он будет испытывать чувство вины, какие бы рациональные объяснения он себе не придумывал. Его душевные страдания могут пройти, только если у него изменятся сами представления о справедливости. Если в его представлении увольнение перестанет быть несправедливостью.

Человек всегда испытывает вину, когда агаает то, что противоречит его ценностям.

Казалось бы, чтобы освободить человека от сгараха и вены, нужно освободить его от ценностей. Но тогда, даже если нам это удастся, то вместе с ценностями мы освободим человека от человечности. Он станет животным или роботом, или еще кем-то. Может быть, сверхчеловеком. Но человек уже не будет.

В романе Мишеля Уэльбека «Элементарные частицы» описывается будущее, где путем генетических экспериментов на основе людей была выведена новая разумная раса бессмертных существ. Возможно, им ценности без надобности. Но они уже и не люди, а что-то другое. Может быть, даже что-то лучшее, чем люди. Но уже не люди¹.

Ситуации, угрожающие ценностям

Есть ситуации, которые по сути своей несут угрозу нашим ценностям.

Если **ДОВРОГА** для вас важная ценность, то ситуация борьбы и конкуренции всегда будет дискомфортна для вас, потому что, вступая в борьбу с другим человеком, вы пойдете против собственной ценности — доброты. А значит, всегда при этом будете испытывать иррациональное чувство вины.

Для человека же, у которого ценностью является **ПОВЕДА**, ситуация борьбы, наоборот, будет вполне комфортной, ведь только в борьбе можно победить других людей. И неважно, что это за борьба — на татами, в бизнесе или на войне.

И для такого человека, наоборот, дискомфортной будет ситуация *отсутствия* борьбы, потому что тогда он не сможет реализовать свою главную ценность — **ПОВЕДУ**. А без переживания **ПОВЕДЫ** ему и жить-то не захочется.

¹ У человека как вида много врожденных недостатков. Но с кем же, как не с людьми, еще работать психологу.

Если **СВОБОДА** для вас важная ценность, то это делает вас наиболее психологически уязвимый в тех ситуациях, которые требуют подчинения. Вы либо не подчинитесь и будете несоответствовать ситуации, либо подчинитесь и будете психологически сгрядать оттого, что вам пришлось пойти против собственных ценностей.

Если ваш начальник приказывает вам делать то, что вы не хотите, то вам придется либо подчиниться, либо уволиться. И если для вас важно делать именно то, что хотите вы, а не ваш босс, то, подчинаясь приказу, вы будете испытывать психологический дискомфорт. А если не подчинитесь, то будете неадекватны объективной ситуации. В которой вы подчиненный, а он начальник.

Если для женщины главная ценность **КРАСОТА**, то ей всегда будет неприятно, если другой человек, к мнению которого она прислушивается, оценит ее как некрасивую.

Для мужчины собственная красота, как правило, не является такой уж большой ценностью. Поэтому он и не будет особо волноваться по поводу собственной внешности. Зато если **СИЛА** для него ценное качество, то он будет бороться показаться слабым.

Вы можете сколько угодно убеждать самого себя, что вам все равно, как вас оценивают другие, но краем глаза вы все равно будете поглядывать на других — что же они обо мне думают.

Мы всегда боимся негативной оценки именно там, где затрагиваются наши ценности. И равнодушны к оценке в том, что для нас ценности не представляют.

Зависть

Мы *завидуем* другим, когда считаем, что у них больше любви или больше власти, что они более красивы или более свободны.

Человек, жулоший манную кашу, завидует человеку, жулошему фара, не потому, что тот более сыт. В конце концов, физический го-

лод Русская манка уаоваетворяет ничем не хуже, чем французская уха. А для здоровья, возможно, даже полезнее. Он завидует ему потому, что фух-гра для него — это символ другой жизни. Более богатой и более интересной. Более свободной и более престижной.

Мужчина, имеющий одну жену, завидует мужчине, у которого пять любовниц, не потому, что он сексуально не уаоваетворен. Свою физиологическую, сексуальную потребность с одной женщиной можно уаоваетворить ничуть не хуже, чем с пятью. Он завидует ему, потому что для него иметь пять любовниц — это символ успешности и силы мужчины. А вовсе не средство сексуального уаоваетворения.

Понятно, что когда женщина, имеющая пять плафьев, завидует женщине, у которой в шкафу висит плафсот, она вовсе не завидует тому, что та, другая, может лучше укрыться от холода, надев на себя весь свой гардероб. Плафсот плафьев — это для нее символ. Символ жизни, где живут красивые и шикарные женщины, которые ездят на дорогах иммузинах в сопровождении не менее дорогих мужчин. Символ жизни, где прекрасные дамы танцуют на балах и встречаются прекрасных принцев.

Раздражение и злость

Человек, для которого главная ценность ИСТИНА, плохо понимает человека, для которого главной ценностью является САМОВЫРАЖЕНИЕ. Человек, для которого главная ценность ВЛАСТЬ, плохо понимает человека, для которого главной ценностью является ИГРА. Обратное тоже верно.

Как правило, ценности других людей нам не понятны. Нам они кажутся *неправильными, искусственными, прижизненными, наивными* и т. д. и т. п. Нам они кажутся следствием неправильного воспитания или неправильно-то воспитатия ситуации.

Поэтому наша естественная реакция — *исправить* человека. Исправить *дефекты* его воспитания или *ошибки* его воспитания.

Если исправить не удается, то мы чувствуем *злость и раздражение*. «Какого черта, — думаем мы. — Мы же ему добра желаем, а он упирается как баран и не хочет посмот-

реть на мир так, как надо. Ведь все же *так просто*. Стоит ему только посмотреть на ситуацию “правильно” (т. е. так, как смогрим на нее мы), и у него все будет в порядке».

И вот жена начинает «исправлять» мужа, а муж — жену. Родители начинают «исправлять» детей, а дети, чуть повзрослев, — своих родителей. «Правильные» политики пытаются исправить свой «неправильный» народ. «Правильные» страны пытаются исправить другие, менее «правильные».

«Исправлять» получается, как правило, плохо. Люди злятся и раздражаются, обвиняя друг друга в том, что те не понимают, как надо правильно жить и как надо правильно смотреть на вещи. Обвиняют друг друга в том, что не хотят меняться в лучшую сторону.

И никто не хочет понять, что другой человек не «неправильный», а просто по-другому смотрит на мир.

Взаимные ссоры, упрёки, обиды... И даже войны.

Вот американцы, которые силой оружия насаждают свободу и демократию в Ираке, «спасая» бедный иракский народ от тирании¹. Но спросили ли американцы самих иракцев, как они сами понимают свободу и демократию. И нужна ли она им вообще, эта свобода. Ведь, возможно, для самих иракцев *порядок* и *стабильность*, которые были при Саддаме Хусейне, гораздо важнее свободы и демократии. И они были готовы ради порядка стерпеть отсутствие свободы.

А теперь в Ираке нет ни свободы, ни порядка. Бардак.

Пытаясь «исправить» одни ценности на другие, мы в лучшем случае ничего не добьемся, в худшем — мы эти

¹ Конечно, я понимаю, что политики начинали войну совсем не ради демократии и свободы, а ради ВЛАСТИ над нефтяными месторождениями. Но народ, который поддерживает этих политиков, искренне верит в то, что все делается ради свободы во всем мире.

ценности уберем, оставив в душе человека или целого народа мертвую пустыню. Потому что ценности живые. Потому что ценности — это не компьютерная программа, которую можно заложить в электронную память, а потом, купив новый диск, сменить ее на более современную и совершенную.

Общество может быть жестоко, авторитарно и деспотично. Но пока у него есть ценности, оно *жизнеспособно*. Общество, у которого нет ценностей, обречено на вырождение и гибель, какие бы красивые слова о свободе и демократии при этом ни произносились.

Внутренние конфликты

Редко бывает так, чтобы у человека была только одна ценность. Мы все «сложные» существа и, как правило, имеем несколько важных для себя ценностей. В конце концов, мы все хотим быть свободными и уважаемыми. Мы все хотим быть любимыми и любящими. Мы все хотим быть членами социальной группы, будь-то профессиональное сообщество, клуб по интересам или маргинальная тусовка типа панков. Сложность состоит в том, что

☞ **Между разными ценностями есть принципиальные противоречия, которые заложены в саму природу ценностей.**

Если и ЛЮБОВЬ, и СВОБОДА для нас являются важными ценностями, то между ними всегда в большей или меньшей степени будет существовать фундаментальное противоречие. Потому что другой человек, которого мы любим, уже *по сути своей* ограничивает нашу свободу. Ведь в любом случае, так или иначе, мы вынуждены с ним считаться.

И конфликт между ЛЮБОВЬЮ и СВОБОДОЙ — это экзистенциальный конфликт. Этот конфликт не является следствием «неправильного» воспитания или «неправильного» восприятия ситуации. Он заложен в самой человеческой природе и является неизбежным свойством существования человека.

Такое противоречие между ценностями приводит к страданию, к психологическому «раздору» внутри самого человека. Ведь нам нужно *выбирать* — ЛЮБОВЬ или СВОБОДА. А значит, нам приходится *отказываться* от одной ценности в пользу другой. А отказываясь от важных для себя ценностей, мы всегда испытываем страдания. Когда человек испытывает внутренний конфликт, то его буквально разрывает на части. Потому что он хочет и того и другого, а совместить это не в силах.

Каждый, кто жила в браке, в той или иной степени разрешила конфликт между любовью и свободой. Когда чары медового месяца развеиваются, рядом с нами оказывается реальный человек со своими привычками, убеждениями, принципами. И они у него совсем другие, чем у нас. И если мы хотим жить вместе с любимым человеком, нам надо идти на компромисс, ограничивать себя в чем-то. А как ни крути, ограничения, даже самые мелкие, — это всегда ограничения нашей свободы.

Противоречие между ЛЮБОВЬЮ и СВОБОДОЙ это не единственное противоречие. Таких противоречий полно. Например, существует фундаментальное противоречие между ИСТИНОЙ и СОЦИАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ. Заклочается оно в том, что если я занимаю определенное место в социальной иерархии, то я уже не могу говорить все, что думаю. Это отлично понимают профессиональные политики, занимающие высокие посты. Поэтому грамотный политик никогда не говорит о том, что он действительно думает. Или, если говорить по-простому, он всегда лжет.

Но даже если не брать таких высоких материй, как политика, противоречие между ИСТИНОЙ и СОЦИАЛЬНЫМ СТАТУСОМ встречается в повседневной жизни на каждом шагу.

Ведь вас уволят с работы, если вы скажете своему начальнику все, что вы о нем думаете. И если ИСТИНА действительно является для вас важной ценностью, то вы будете страдать от невозможности сказать «всю правду».

Вы можете сколько угодно убеждать себя, что действуете рационально, что ничего другого вам не остается, иначе вас уволят. Можете убеждать себя, что страдать здесь совершенно неуместно.

Но от подобных самоубеждений ваши страдания ни сколько не уменьшатся. Потому что ценности — это не то, что поддается рациональным доводам.

«Кто виноват», или «Что делать?»

Безусловно, в любой проблеме можно найти виноватого — других или самого себя.

Обвиняя во всех проблемах других людей или жестокое общество, можно, конечно, броситься с миссионерской прытью исправлять это самое общество в целом и других людей по отдельности. Но вряд ли вам это поможет. Скорее, вызовет очередной виток злости и раздражения на них за то, что они никак не хотят исправляться.

Сваливая все на тяжелое прошлое или на неправильное воспитание, мы становимся заложниками своего прошлого и теряем шансы решать наши проблемы в *настоящем* и *будущем*.

Если вам доставляет удовольствие копаться в прошлом с исследовательским интересом археолога, изучающего древности, то ради бога. Но, на мой взгляд, это вам не может стать более счастливым сегодня и завтра.

Наши проблемы и наши страхи даны нам от природы. Или от Бога. Кому как нравится. Родители, общество или кто-то еще могли помочь или помешать нам эти проблемы решить. Это уж кому как повезет. Но ни родители, ни общество не создают этих проблем. Это наши проблемы и нам же их и решать.

Часто считают, что обвинять в своих проблемах других людей неправильно и неконструктивно, а вот брать вину за собственные проблемы на себя — это как раз то, что нужно для «исправления», это конструктивно.

Не верьте.

Обвинять в своих проблемах самого себя — это еще хуже, чем обвинять других.

Сколько я видел людей, которые считают себя виноватыми во всем. И в своих «плохих» мыслях, и в своей лени, и в своей слабости, и в своем якобы упорном нежелании решать свои проблемы. Я даже встречал людей, которые чувствуют себя виноватыми за то, что испытывают чувство вины!!!!

Их обвинения самих себя никогда им не помогало. Скорее, загнало в такую эмоциональную яму², из которой потом очень трудно выбраться.

Проблема как вызов

Наши психологические проблемы — такое же природное явление, как ураган или град. Вам же не придет в голову обвинять других или самого себя, что сегодня пошел дождь или выпал снег.

Мы не виноваты в наших психологических проблемах. Не виноваты в них ни наши родители, ни общество, в котором мы живем. И в конце концов, раз никто не виноват, раз наши проблемы вполне естественны, значит, можно оставить все как есть.

Но, на мой взгляд, любая психологическая проблема — это *вызов* человеку. Вызов, брошенный нам природой. Это предложение человеку бороться за то, чтобы стать более умелым, более сильным, более счастливым.

И у нас есть *выбор* — принять этот вызов или огступить. И мы несем *ответственность* за наш выбор.

Когда природа бросает нам вызов, насылая на нас снег или ураган, то мы строим дом, чтобы укрыться от непо-

¹ Обычно такие люди ведут себя преувеличенно нагло, чтобы другие не заметили, что они не уверены в себе.

² Хотел написать более подходящее здесь русское слово, но потом все-таки решил выражаться более культурно.

годы. И в процессе строительства дома человек развивается. Он приобретает новые умения, новые знания.

Преодолевая свои психологические проблемы, мы тоже развиваемся. Преодолевая страх, вину, боль, злость, зависть, мы развиваемся физически и эмоционально, интеллектуально и духовно. Как сказал Ницше, «*То, что не убивает меня, делает меня сильнее*».

Чтобы решить психологические проблемы, не нужно обвинять других и себя. Чтобы преодолевать проблемы, надо *понять, как изменить* свое восприятие мира. Но изменение восприятия — дело вовсе не такое простое, как может показаться на первый взгляд.

Следующая глава об изменении восприятия.

ГЛАВА 5 ИНТЕГРАЦИЯ

Почему нельзя просто изменить взгляд на мир

Спрашиваем мы или нет, боимся ли, испытываем ли вину или раздражение, зависит не от самой ситуации, а от нашего к ней отношения. И казалось бы, что любые психологические проблемы решаются, стоит только «неправильные» представления, которые существуют в голове у человека, исправить на «правильные».

Казалось бы, надо просто объяснить самому себе или другому, как надо правильно смотреть на мир, и все проблемы будут решены.

Но дело в том, что мы не можем ни усилием воли, ни рациональными убеждениями самого себя изменить наше восприятие, а значит, и наш взгляд на ситуацию. Почему?

Аксиомы нашей жизни

Люди, изучавшие математику, хорошо знают, что все теоремы, которые вполне рационально доказываются, основываются на аксиомах, принимающихся без всяких доказательств.

Аксиомы отражают фундаментальный взгляд человека на мир. Аксиомы — это совершенно иррациональные убеждения в том, что мир есть такой, какой есть. Самые известные из таких аксиом: наше пространство трехмерно, параллельные прямые не пересекаются.

«**Наши ценности и есть наши иррациональные убеждения в том, что мир есть такой, какой есть. И только такой.**»

Любая наука со всеми ее сложнейшими теориями, уравнениями и логическими доказательствами базируется на небольшом числе очень «простых» аксиом¹.

Также и наше мышление, и наши логические расуждения основываются на достаточно небольшом количестве «простых», на первый взгляд, и абсолютно иррациональных убеждений — ценностей. И даже если вашей ценностью являются такие глубоко рациональные понятия, как прогресс, технология, наука или мышление, все равно *ваша вера* в эти понятия совершенно иррациональна. То, что вы верите в прогресс или науку, само по себе не имеет никакого рационального основания.

Отсюда следует очень простой вывод — наше мышление и строгие доказательства зависят от наших ценностей, а вовсе не наоборот.

О суке-любви и уважении к себе

Если для вас **ЛЮБОВЬ** важная ценность, то сознательно вы сколько угодно можете думать, что «любовь зла, полюбишь и козла», что «любовь — сука», что «ну ее на ...», эту любовь с ее страданиями». Вы даже можете объяснить это другим людям. Но ваши мысли никак не изменят убеждения, тащетеся в самой глубине вашего существа, в том, что «все, что вам нужно, — это любовь».

Если для вас ценностью является **УВАЖЕНИЕ** со стороны других людей, то вы сколько угодно можете считать, что вам наплевать, как к вам относятся другой человек. Вы можете сколько угодно убеждать самого себя, что вы независимы от чужого мнения. Но в глубине души вы все

¹ На самом деле аксиомы не так просты, как кажутся на первый взгляд. Именно тогда, когда ученые понимают всю сложность «простых» аксиом, и происходит научные революции. Или, как еще говорят, смена парадигмы.

равно будете в своих действиях и поступках ориентироваться на других людей.

Какие рациональные объяснения не имеют силы над ценностями. Потому что ценности — это то, что лежит глубже всякого рационального понимания, глубже всякого мышления, глубже всякой логики.

Были бы убеждения, а доказательства найдутся

Один человек убежден, что «все, что нам нужно, — это любовь». Другой считает, что все, что ни делают люди, они делают ради денег. А третий в глубине души уверен, что единственная достойная цель в жизни — это власть.

И для этих людей их убеждения — это аксиомы, которые не подвергнутся сомнению и не нуждаются ни в каких доказательствах.

Если же вы потребуете от них доказательства их убеждений, то сначала они посмотрят на вас как на умственно отсталого: «Надо же, дожид до таких лет, а не понимает очевидных вещей».

Если же вы будете продолжать настаивать на том, что бы вам все-таки предъявили доказательства своей правоты, то, поверьте, доказательства вам найдут.

Вот, например, человек убежден, что мотив действий всех людей — **ВЛАСТЬ**. И он приведет вам тысячу неопровержимых доказательств, что это действительно так. И даже в действиях четырехлетнего ребенка, который плачет и зовет маму, такой человек найдет элемент борьбы за власть. Например, можно сказать, что этот малыш своим плачем хочет заставить маму подчиниться своей воле. Логично? Логично.

Но человек, который убежден, что миром правит **ЛЮБОВЬ**, в той же ситуации скажет, что мальчик плачет потому, что ему не хватает материнской любви.

Логично? Тоже логично.

«**Вся наша логика построена на совершенно иррациональных убеждениях, которые не поддаются никакой логике.**»

Разные люди — разные ценности

Вы можете с пеной у рта убеждать другого человека, что он не прав. Но что-то доказать другому можно только тогда, когда у вас одинаковые ценности. Если же нет, то доказать ничего нельзя, потому что все действия другого человека основаны на совершенно других убеждениях. А значит, ваши доказательства не имеют для него никакой силы.

Это похоже на то, как если бы вы убеждали в своей правоте человека, который не понимает русского языка. Вы можете сколько угодно говорить. Приводить какие угодно красивые и точные доказательства. Но он вас не поймет. И не потому, что глупый, а просто потому, что говорит на другом языке.

Переубедить человека, конечно, можно. Но только не думайте, что вы это делаете путем логических рассуждений. Вся логика — всего лишь *ширма*, за которой скрываются вещи глубоко иррациональные. Например, симпатия к вам или, быть может, уважение.

Можно ли изменить ценности?

Мы с большим или меньшим трудом можем изменить течение наших мыслей. Что называется «переклочиться». Я могу, например, хоть это и нелегко, усилием воли сменить тему своих размышлений.

С помощью некоторых психологических приемов мы даже можем регулировать свои эмоции. Например, с помощью аутотренинга можно научиться «убирать» злость и раздражение.

Но ценности, именно в силу их предельной иррациональности, по своей прихоти менять мы не в состоянии. Ни свои, ни другого человека.

Значит ли это, что мы вообще не можем изменить наше восприятие мира? Конечно, нет. Это значит только то, что мы не можем изменить наше видение мира рациональными способами. Но есть много иррациональных способов изменения восприятия.

Воака, искусство, йога и другие способы изменения восприятия

Вообще говоря, изменить собственное восприятие действительности не так уж сложно. Самый простой способ изменить состояние сознания — это наркотики или спиртное. Когда я выпиваю сто пятьдесят граммов водки, то мир вокруг меня волшебным образом изменяется. Проблемы, которые казались неразрешимыми, вдруг перестают меня волновать. Все люди кажутся добрыми и хорошими. Правда, если выпить еще пару стаканов, то может оказаться, что жизнь совершенно невыносима, а люди превращаются в зеленых чертиков.

Есть и другие, менее экстраемальные способы изменения состояния сознания, например: музыка, литература, танцы. Да и вообще любой вид искусства. Когда я слушаю Баха или Тома Уэйтса, читаю Достоевского или Мураками, кружусь в экстатическом танце, то меняется мое состояние сознания. А значит, изменяется и мое восприятие действительности.

Люди, занимающиеся энергетическими практиками, йогой или тайчи, хорошо знают, что состояние сознания можно изменить, сосредоточив все внимание на определенной точке тела. Сконцентрировав внимание на кончиках пальцев, мы получим одно состояние сознания, а сосредоточив внимание на макушке головы — совершенно другое.

Общение с другими людьми — это один из самых сильных способов изменения состояния сознания. Общась с человеком, особенно с тем, который производит на нас сильное впечатление, наше восприятие мира меняется.

Восприятие мира волшебным, который находится рядом со своей возлюбленной, совершенно другое, чем когда он находится от нее далеко. В первом случае мир кажется «лучшим из миров», а во втором превращается в преисполнюю.

Тоша, которая слушает речь харизматического лидера, находится в измененном состоянии сознания. И может сделать то, что никогда не сделает в обычной жизни. В зави-

симости от того, куда лидер ее позовет, она может пойти воевать за Родину или промывать ближжайшие мозгаины.

Хорошо, но ненадолго

Но все эти способы изменения сознания действуют *только на короткое время*. Водка меняет мое восприятие *только на то время*, пока алкоголь не выветрился у меня из головы. Когда опьянение проходит, то я возвращаюсь в свой обычный мир с его обычными проблемами.

Книги и музыка изменяют мое восприятие действительности только на то время, пока я читаю или слушаю музыку. Общение с другим человеком меняет мое состояние только на тот момент, пока я с ним общаюсь. Как только я с ним расстаюсь, я становлюсь таким же, как был раньше.

Изменяя состояние своего сознания и восприятие мира подобным образом, мы, конечно, можем на время забыть о проблемах. Но только на короткое время.

В конце концов, это тоже способ решения психологических проблем. Ну и пусть, что временный, но ведь и наша жизнь тоже не вечна.

Но дело в том, что у всех этих способов есть существенный недостаток. Заклочается он в том, что все они действуют со временем все хуже и хуже. Чтобы получить тот же эффект от водки, что был вчера, я сегодня должен пить больше и чаще. Конечно, можно вообще пить непрерывно, но тогда печенк скоро «отвалится».

А чтобы изменить сознание с помощью чтения книги или слушания музыки, то мне каждый раз придется все чаще читать и все больше слушать. Но если я не литературный критик, то не могу все свое время посвящать чтению. А если я не музыкант, то не могу все время слушать музыку. Да и хорошей литературы и музыки столько не беретсся.

Энергетические практики, конечно, сильная вещь. Но не буду же я все время сидеть в позе лотоса или сосредотачиваться на собственном пупке.

Допустим, что я чувствую себя хорошо только в присутствии своей возлюбленной. Но если я буду находиться с ней рядом день и ночь, то в скором времени мы так остро череем друг друга, что уже не захотим даже видетьсся. А без нее мне опять будет плохо и госкливо.

Обман сознания — жизнь взаимны

Для того чтобы избавиться от душевной боли или страха, вы, конечно, можете на короткое время «обмануть» свое собственное сознание с помощью искусственных средств, будь то наркотики, произведения искусства или общение с человеком, который производит на вас сильное впечатление. И на тот момент, пока вы находитесь под воздействием алкоголя или, например, прочитанной книги, вам может показаться, что ваш взгляд на мир сильно изменился.

Фактически, когда вы меняете свое восприятие мира таким вот образом, вы на мир смотрите *не своими глазами*. А глазами человека, который убедил вас своими «неопровержимыми» доводами. Или глазами писателя, книгу которого вы читаете.

Действительно, писатель с помощью своего мастерства помогает человеку по-другому увидеть то, на что он много лет смотрел привычным взглядом. Но изменение восприятия под действием прочитанной книги — это, скорее, достижение писателя, а не людей, которые эту книгу читают. И когда человек закрывает книгу, такое измененное восприятие рассеивается как дым через несколько часов или несколько дней.

Когда мы подобными способами «обманываем» свое сознание, наши ценности не меняются. Мы просто на короткое время берем взаимны чужой взгляд на мир.

Значит ли это, что ценности вообще нельзя изменить? Если бы это было так, то тогда у нас не было бы и шанса изменить свой взгляд на мир, а значит, и приблизиться к решению проблемы.

Интеграция ценностей

Если человек испытывает страдания из-за внутреннего конфликта между любовью и свободой, то как он может разрешить этот конфликт?

Противоречие между любовью и свободой — это одно из самых распространенных противоречий. Большинство людей мучаются, не в силах его разрешить. И это действительно фундаментальный конфликт. Потому что и свобода, и любовь — это настолько универсальные ценности, что они есть практически у каждого человека.

Можно, конечно, отказать от чего-то одного, и большинство людей так и поступает. Кто-то отказывается от свободы ради любви. Кто-то, наоборот, отказывается от любви ради того, чтобы опустить себя свободным и независимым человеком. И в том и в другом случае страдания неизбежны, потому что человек фактически режет себя по живому. А это всегда очень больно.

Единственный достойный выход из этой ситуации — *интеграция* конфликтующих ценностей. Достижение такового взгляда на мир, при котором любовь и свобода уже не будут противоречить друг другу. Это очень сложная задача. Но согласитесь, есть ради чего стараться.

Что же такое интеграция?
Сначала несколько слов о том, чем она не является.

Интеграция — это не исправление

Исправление подразумевает, что «неправильное» видение мира пытаются изменить на «правильное». На основе этого принципа создана масса литературы. Книжки, в которых даны рецепты счастья на все случаи жизни, заполнили полки книжных магазинов. Девиз таких книг всегда один и тот же. Он примерно таков — «Все очень просто. Делай так, как делаю я, смотри на жизнь так, как вижу ее я, и у тебя все получится. Получится быть неотразимым для женщин или, как вариант, привлекательным для мужчин. Получится быть успешным в бизнесе, достичь внутренней гармонии, стать половым гигантом и т. д. и т. п.»

Но вряд ли стоит доверять подобной литературе. Люди слишком разные, чтобы можно было сделать их счастливыми по единым рецептам. Стандартные рецепты хороши для приготовления гамбургеров. Счастье же человека плохо поддается стандартизации.

Не создавай себе кумира

Конечно, я понимаю, что страсть к готовым решениям достижения благополучия — это *естественное* свойство людей. У меня у самого иногда пробегает мысль: «А вот нашелся бы какой-нибудь очень умный человек, который бы просто объяснил, что надо делать, чтобы стать счастливым».

Но, к сожалению, не найдется.

Часто говорят, что для того чтобы решить психологическую проблему, надо взглянуть на нее по-новому, правильно. При этом подразумевается, что *где-то* или у *кого-то* такой правильный взгляд на ситуацию уже имеется. Но все дело в том, что

Никакого правильного взгляда на мир в природе не существует. Правильный взгляд — это не то, что уже у кого-то есть, а то, что вам только предстоит создать самому.

Вам самому придется вырабатывать новый взгляд на мир, чужой вам вряд ли подойдет. Вы можете взять его за основу, но вам придется серьезно потрудиться, чтобы адаптировать его под себя. Чтобы он стал именно вашим.

И создание нового взгляда, нового видения мира — это тяжелый и непростой труд, как и всякое создание чего-то нового.

А то ведь как бывает — человек недоволен своей жизнью и жаждет изменений. Желание, конечно, похвальное. Но что он при этом делает? Он пытается *исправить сам себя*. Он смотрит на другого, который, на его взгляд, живет без проблем, и с завистью думает: «Вот мне бы так, как у него. Наверное, если я буду относиться к жизни так

же, как он, то и у меня получится быть таким же уверенным, успешным, гармоничным, сексуальным... (далее каждый может продолжить сам).

Но тот способ, который нашел другой человек, чтобы достичь успеха или гармонии, — это только его способ, и его невозможно скопировать, потому что он уникален. Когда человек хочет «исправиться», он пытается замесить свое мировоззрение чужим. Но ведь даже если ему это удастся, он при этом потеряет *самого себя*. Ведь наш взгляд на мир — это и есть мы.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Интеграция — это процесс строительства нового, а не исправления старого. Интеграция — это всегда процесс *развития*, а не исправления ошибок воспитания или ошибок воспитания.

Интеграция — это всегда процесс *создания нового взгляда на мир*. Создания именно *вашего* нового взгляда на мир, которого нет больше ни у кого другого.

Процесс интеграции ценностей подобен процессу *рождения* ребенка. Ребенок рождается, когда соединяются два совершенно противоположных начала — женское и мужское. И в результате их слияния появляется совершенно новое уникальное человеческое существо, подобно тому которому никогда не было в прошлом и никогда не будет в будущем.

Интегрируя ценности в нашей душе, мы начинаем смотреть на мир по-новому. Мы начинаем видеть более тонкие грани мира, которые до этого не замечали.

Интегрируя ценности, мы избавляемся от внутреннего конфликта. Потому что теперь противоречия между разными ценностями не разрывают нашу душу.

Интегрируя ценности, мы избавляемся от страха. Теперь мы уже можем не бояться потерять одно, так как останется что-то другое, не менее ценное.

Интегрируя ценности, мы перестаем элититься на других людей, так как можем взглянуть на мир и их глазами тоже, а значит, лучше понять их. Понять то, к чему они стремятся и чего боятся.

Искусство быть

Интеграция ценностей — это всегда *искусство*. Потому что интегрировать такие, изначально противоречащие друг другу ценности, как любовь и свобода, свобода и социальное признание, социальное признание и истина, — это действительно высокое искусство.

Искусство не в смысле игры на пианино или рисования картин. Интеграция ценностей — это искусство бытия. Человек, сумевший интегрировать в себе ценности, поднимается на новый уровень сознания.

То, как вы сможете соединить на первый взгляд несоединимое, и есть показатель вашего искусства быть.

Для кого-то истина важнее уважения со стороны других, а для кого-то социальное признание важнее истины. Для кого-то красота важнее самовыражения, а для кого-то все обстоит с точностью до наоборот. Но в среднем для людей важно и то, и другое, и третье.

Ценности и противоречия между ними *универсальны*. Процесс же интеграции ценностей всегда *уникален*, как уникально всякое искусство. Это всегда только *ваш способ*. Ваш и ничей другой.

Поэтому нет и не может быть никаких общепринятых способов и готовых рецептов для решения психологических проблем.

Интеграция — это всегда *творчество*. А творчество на то и творчество, что не поддается никаким схемам и не вписывается ни в какие готовые решения.

РОЖДЕНИЕ ЗВЕЗДЫ

Человек, который одному ему известным способом сумел интегрировать по сути своей противоречивые друг другу ценности, становится обладателем *таланта бытия*. Это может быть врожденным талантом, который человек получил в дар от природы. Или это может быть талант, который человек «вымучил» в течение жизни. Но это всегда уникальный талант, дедоций этого человека неповторимым и ни на кого не похожим.

Этот талант может реализовываться в какие-то конкретные таланты — писать картины или сочинять книги. И часто так и бывает. Но это уже и не столь важно. Поэтому что талант бытия стоит выше любого конкретного таланта, поскольку дает человеку ощущение полноценной жизни. Когда можно просто *быть*.

Интеграция ценностей приводит к высвобождению огромного количества психической энергии, которая раньше была связана или ухаживала в страдание и боль.

Интеграция подобна слиянию атомов в термоядерной реакции, происходящей в глубинах звезд. И когда внутри нас ценности интегрируются, в нашей душе рождается *новая звезда*.

Архитектор интеграции

Процесс интеграции подобен строительству, когда из разрозненных до этого материалов — кирпичей, досок, штукатурки и обоев — возникает ваш дом. Единственный и неповторимый. Каждый дом или квартира отражают того человека, который в них живет. По жилищу человека можно многое сказать о его обитателях. Раньше, еще в советские времена, «в моде» было стандартизированное жилье — одинаковые дома, одинаковый паркет, одинаковые обои. Но сегодня есть возможность построить жилище действительно по индивидуальному проекту.

Человек сам строитель своего внутреннего мира. Никто лучше вас не знает, что вы хотите построить внутри себя. Но тот, кто сам что-нибудь строил, знает, сколько мелких ошибок можно было бы избежать, сколько времени и денег сэкономить, если бы вовремя обратиться за консультацией к профессиональному архитектору.

Психика человека усстроена гораздо сложнее любого дома. И на мой взгляд

Работа психолога-консультанта похожа на работу профессионального архитектора, который помогает человеку в постройке дома.

Для того чтобы построить дом, надо сначала понять, где и из чего вы будете его строить. Понять, сколько денег и времени вы готовы на него потратить. И очень важно понять, какие же нестандартные обстоятельства могут помешать вам при строительстве.

Таких обстоятельств может быть очень много. Ваш участок может быть заболочен, и поэтому требующая совершенно нестандартный фундамент. Или через ваш участок проходит овраг, который нужно укреплять. Эти обстоятельства могут быть скрыты от непрофессионального взгляда.

Часто бывает, что человек увидел красивый дом на рекламе и подумал: «О, я тоже так хочу». А когда начинает строить, оказывается, что этого он не учел, здесь не хватает денег, да и проект хорошо подходит для жизни в Италии, но не в России.

Хороший архитектор, сохраняя свой индивидуальный *стиль* работы, в то же время чутко приспосабливается к мнению своего клиента. Если он будет выполнять абсолютно все, что хочет клиент, то становится не совсем понятным, а зачем он тогда, собственно, нужен. Если же он навязает клиенту свое мнение и делает все по-своему, то они, конечно, построят дом. Внешне, возможно, даже очень привлекательный. Но захочет ли сам человек жить в доме, который построили, не учитывая его мнение.

Осознание ценностей

Чтобы добиваться того, чего мы действительно хотим, нам надо четко осознавать свои ценности, то, к чему мы реально стремимся. А то часто бывает так — мы думаем, что хотим одного, на самом деле стремимся к совершенно другому, а в итоге не получаем ни первого ни второго.

Например, девушка выходит замуж. При этом сама она совершенно искренне может думать, что главным мотивом ее замужества является любовь.

Но на самом деле под ее замужеством могут лежать совершенно разные мотивы. Например, это может быть потребность в *социальной признании* со стороны ее сверстниц, для которых «иметь мужа» является показателем определенного статуса. Или потребность в *надежной опоре* со стороны мужа. Это может быть потребность в *свободе* от родителей, если, например, женщина считает, что, «заведя» мужа, она освободится от родительского влияния. Конечно, все эти мотивы могут существовать одновременно. Но при этом всегда есть один — самый важный.

Если девушка выходит замуж ради того, чтобы чувствовать себя спокойно и надежно, это не значит, что она не права. Ведь потребность в надежной опоре ничем не хуже потребности в любви.

Но важно осознавать, что же лежит под ее стремлением. Ведь от того, какой мотив ею реально движет, зависит то, *как она выбирает* себе мужа. И если она выберет не того, кого реально хочет, то потом же сама будет долго мучиться.

Какие бывают ценности

Представьте себе, что человек говорит вам, что свобода для него — важная ценность. Но задайтесь вопросом — *чья это ценность?*

Его личная? Или, может быть, это ценность того крута людей, в котором он живет? Ведь в современной европейской культуре «свобода» и «независимость» стали общепризнанно одобряемыми ценностями.

Может быть, «свобода» и «независимость» — это ценности, которые он «получил в наследство» от своих родителей. Для папы это было ценностью, и он своим воспитанием привил эту ценность сыну.

А может, человек на собственном жизненном опыте понял, что несвободного мужчину не будут уважать мужчины и любить женщины.

Культура, семья и прочее...

Если человек ценность «свободы» впитал из культуры, то это значит, что для него *принадлежность к культуре* является гораздо более важной ценностью, чем свобода. И если бы в культуре ценностью было бы «подчинение закону», то и для него ценностью стало бы «подчинение», а вовсе не свобода.

У американцев свобода — это ценность всей американской культуры. У немцев национальной ценностью является пунктуальность и точность. А в России пунктуальность и точность вообще не являются ценностями. Вас, наоборот, будут считать занудой, если вы будете слишком пунктуальны. Зато в России ценностью является щедрость. Попробуй не угости гостя от души, и тебя все будут считать жмогом.

Если принадлежность к социальной группе является для меня главной ценностью, то я могу принять от социума любую ценность — хоть «не убий», хоть «око за око», хоть либерализм, хоть коммунизм. В зависимости от того, какие ценности господствуют в культуре. А если для меня принадлежность к культуре не играет большой роли, то мне будет глубоко наплевать на все эти ценности¹.

¹ Изучая общекультурные ценности сами по себе — дело, скоре́й, социологов. Для меня, как для психолога, более важным является, как эти ценности преломляются в одном, конкретном человеке. Являются ли они для него важными или нет. И если являются, то как именно.

Так же и с семейными ценностями. Предположим, у меня есть ценность, достигающаяся мне от родителей, что «хорошо быть честным человеком». Но ведь если наши родители говорят нам, что быть честным хорошо, то у нас всегда есть *выбор* — принять или отвергнуть эту ценность.

Приму ли я честность как свою ценность, зависит от более фундаментальных моих ценностей. Зависит от того, является ли для меня ценностью опыт предыдущих поколений или я легко могу от него отказаться. Никакие внушения родителей не будут действовать, если для меня опыт родителей не является ценностью.

А ГДЕ ЖЕ МЫ САМИ?

От чего же зависит, приму я для себя семейные или культурные ценности как есть, переделаю их под себя или вообще отвергну.

Человек определяется не только и даже не столько воспитанием, культурой и личным опытом. Человек — это существо уникальное от рождения или даже от зачатия. Он обладает уникальным генетическим кодом, уникальным организмом. А ведь генетическая информация, которая заложена в нас, во много раз превышает всю ту информацию, которую мы можем получить в течение жизни. И значит, наши гены влияют на то, что мы «понимаем» под словом «свобода», гораздо больше, чем все остальное вместе взятое — воспитание, культура, опыт.

Мы можем отказаться от представлений о жизни наших родителей, переосмыслить свой жизненный опыт, поменять культуру, язык, религию. Но мы не можем поменять свое тело, свою генетическую структуру¹. Оно у нас одно на всю жизнь. Мы с большим трудом, но все же можем встать на точку зрения другой культуры и другого личного опыта. Но физически посмотреть на мир глазами, которые состоят из других хромосом, мы не можем никак.

¹ По крайней мере, пока. Генетика развивается очень быстро.

Ценности. Взгляд из XXI века

В аграрный и индустриальный века человек мог нормально прожить и без «личных» ценностей.

Но мы живем в постиндустриальный век. Сейчас жизнь меняется с калейдоскопической быстротой, и это ускорение все усиливается. Те семейные и общекультурные ценности, которыми руководствовались наши родители, чаще всего уже неактуальны современной ситуации.

И тогда встает вопрос: а на какие же ценности опираться современному человеку?

Ведь ценности наших предков во многом потеряли свое значение, потому что они в любом случае не успевают за развитием общества. На общекультурные ценности тоже нельзя опереться, потому что если каждый раз пытаться подстраиваться под новые общественные веяния, которые так быстро сменяют одно другое, то мы уподобимся лоудам, которые бегут за уходящим поездом. Поездом, который едет завидомо быстрее, чем мы бежим.

Так что же делать?

Ценности, которые коренятся в наших генах, и есть те самые фундаментальные личные ценности, глубже которых уже ничего нет.

И именно на эти ценности и только на них может реально опереться современный человек. Только на них может опереться человек постиндустриального мира, если он, с одной стороны, хочет быть адекватным этому миру, а с другой стороны, хочет сохранить свою индивидуальность и не раствориться в море постоянно меняющихся ценностей интересов.

О чем вторая часть книги

Вторая часть этой книги не о том, как наши ценности зависят от ценностей наших родителей. Не о том, как наши ценности связаны с тем, как нас воспитывали в семье

и чему учили в школе. Про это было написано уже много книг и, наверное, не стоит повторяться.

Вторая часть этой книги не о том, как наши ценности зависят от ценностей той культуры, в которой мы живем. Это очень интересная тема — как и почему у различных народов, в разных религиях и культурах ценности могут быть совершенно не похожими. Иногда совершенно противоположными друг другу. Почему христианство основано на том, что вечная жизнь души важнее земной жизни. А для иудеев самой важной является именно земная жизнь. А буддисты мыслят вообще в других категориях. И для них отдельная индивидуальная жизнь вообще не представляет собой ценности. Эта тема заслуживает отдельной книги и даже не одной.

Во второй части речь пойдет о наших фундаментальных, личных ценностях. О ценностях, которые уходят корнями в самые глубины нашего существования.

Мы все не похожи друг на друга изначально — *от рождения*. Мы все по-разному воспринимаем мир. И эта разница восприимчивости, опять же, во многом дана нам от рождения.

Вторая часть книги о том, как ценности людей зависят от их врожденных особенностей.

ЧАСТЬ I | ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТИПОЛОГИЯ

ГЛАВА 6 ТИПЫ ЛЮДЕЙ. ВЗГЛЯДЫ XX ВЕКА

Теория относительности в психологии

Каждый человек, работа которого в той или иной степени связана с общением с людьми, сталкивается с тем, что люди *разные*. Об этом хорошо знают не только психологи, но и продавцы-консультанты в магазинах, социологи, исследующие, кто за кого голосует на выборах, бизнесмены, ведущие переговоры с деловыми партнерами, и многие другие. И всем им для того, чтобы делать свою работу качественно и эффективно, надо как-то ориентироваться в бесконечном многообразии людей. Поэтому им удобно разделить всех людей на определенные группы.

Если я продавец мобильных телефонов, то я хочу продать максимальное количество телефонов и заработать как можно больше денег. Чтобы быть эффективным продавцом, я должен учитывать индивидуальные особенности покупателя. И тогда я могу поделить людей, скажем, на такие четыре типа. Например, на тех, кто хочет иметь в своем телефоне как можно больше технических «наворотов». На тех, кто больше всего ценит надежность и долговечность. На тех, для кого прежде всего важно, как этот телефон смотрится у него на поясе. И на тех, для кого важнее всего престижность марки, престижность бренда.

Если я смогу определить, к какому типу относится потенциальный покупатель, то я смогу предложить ему именно ту модель, которую он хочет купить. Тем самым я увеличиваю эффективность своей работы и зарабатываю

больше денег. И разделение людей на такие типы логично для продавца мобильных телефонов.

Если я социолог и исследую покупательную способность населения, то я могу поделить людей на совсем иные четыре типа. Например, на тех, кто тратит на покупки меньше 100 долларов в месяц, на тех, кто тратит от 100 до 500 долларов, на тех, кто тратит от 500 до 2000 долларов, и на тех, кто тратит больше 2000 долларов. Такое деление людей будет логичным для социолога.

Если я бизнесмен, то могу разделить людей, с которыми я веду деловые переговоры, на тех, кто «протнется» под мое предложение уменьшить цену товара, и на тех, кто не «протнется».

Есть очень простой закон, которым все пользуются, но который мало кто осознает. Заключается он в том, что

Как мы делим людей на разные типы, зависит от того, чего мы сами хотим.

Типологии XX века

За последние три тысячи лет было создано множество типологий. Возможно, вы уже слышали, что людей делят на психастеников и истероидов, на сангвиников и флегматиков, на логических интровертов и интуитивных экстравертов.

Психологи и психиатры создали большое количество способов разделить людей на разные типы. Есть типология Леонгарда и типология Личко, типология Кеттела и типология Айзенка, психоаналитическая типология, типология Майерс-Бриггс и соционическая типология. Для тех, кого не устраивают естественно-научные концепции, есть типологии эзотерического толка — астрологическая и нумерологическая.

Если ко всем типологиям присмотреться внимательно, то можно понять, что каждая из них отражала взгляд на мир людей, которые их создавали. Отражала взгляд и личный, и профессиональный. И это естественно, ведь то, как

мы делим людей на типы, зависит от нашего собственного взгляда на мир.

Ни одна из этих типологий, на мой взгляд, не хуже и не лучше другой. Но, стожкнувшись в своей работе с реальными проблемами реальных людей, я понял, что те типологии, которые существуют, мало пригодны для понимания внутреннего мира человека. И вот почему.

Взгляд психиатра — человек как потенциально больной

Типологии Ганнушкина, Леонгарда и Личко создавались *психиатрами* и отражают взгляд на людей со стороны психиатра. То есть взгляд эксперта по психическим болезням на *психически больного* человека.

Психиатры разделили людей на типы в зависимости от того, какой психической болезнью они болеют — паранойей, истерией, шизофренией и т. д. Но так как психиатры все же понимали, что не все люди психически больны, то они решили, что *здоровые люди — это те, кто еще не успел сойти с ума, но при первом же возможном случае это сделают*. Такую точку зрения лучше всего иллюстрирует шутка, которую придумали сами психиатры: «Психически здоровый человек — это больной, которому еще не успели поставить диагноз».

Отсюда и названия типов для вполне здоровых людей — паранойидальный, истероидный, шизоидный и т. п.

Психонализ — человек как жертва подавления инстинктов

Еще одна широко используемая типология была создана психоаналитиками. Теперь уже даже не психологам известны оральный, анальный, фаллический и генитальный характеры, которые придумал Зигмунд Фрейд.

Если не вдаваться в подробности, основная идея Фрейда заключалась в том, что характер человека определяется

ся тем, как родители подавляли естественные инстинкты ребенка в возрасте до пяти лет.

Представьте себе ситуацию. Слишком чистойпотной маме не нравися, что ее двухлетний сын гадит в штанишки. И она орет на него: «Ах ты маленькая сволочь, ты опять все испачка!».

По мысли Фрейда, этот маленький мальчик испугается и «подавит» в себе свое естественное инстинктивное желание покакать. Мальш на бессознательном уровне на всю жизнь запомнит эти мамины крики. И когда он вырастет, то сам того не осознавая, будет стремиться к стерильной чистоте во всем. Ведь он до сих пор на уровне подсознания помнит свой страх перед «празью» своей одежды, которую он испачкал. И маленький пыльник в комнате или другой непорядок будут вызывать у него и страх и злость одновременно.

Так, по Фрейду, и возникает аномальный характер, которому свойственна чрезмерная чистоплотность, пунктуальность и стремление к порядку.

Я сейчас не буду присоединяться к многочисленным оппонентам Фрейда, которые критиковали его за редукционизм, детерминизм, пансексуализм и прочие «измы». Об этом сказано и написано вполне достаточно. Если есть интерес, то вы можете прочитать и Фрейда, и его многочисленные критиков¹. Подойдем к этому вопросу с другой стороны.

Классический психонализ появился около ста лет назад. И идея о том, что наше настоящее однозначно определяется нашим прошлым, давно устарела. Эта идея, которая была так популярна в XVIII и XIX веках, уже давно опровергнута даже науками, которые изучают мертвую материю: квантовой физикой и теорией относительности, не говоря уж о более поздней теории *суперструн* и ей подобных.

Но даже если не лезть в дебри современной физики с ее представлениями о причинно-следственных связях, можно увидеть, что мир за сто лет сильно изменился. За это

¹ На мой взгляд, никто так хорошо не передал суть психоанализа, как Виктор Пелевин. См. «Священная книга оборотня».

время в сознании людей произошли несколько революций — сексуальная, информационная, постиндустриальная. Восприятие людей радикально изменилось. Изменились и проблемы людей, и их взгляд на свои проблемы. Да и в самой психологии за последний век много чего произошло, поскольку психология неотделима от изменений, которые происходят в обществе и в сознании людей¹.

Но похоже, мышление психоаналитиков так и осталось примерно на уровне конца XIX — начала XX века. А все попытки реформировать психоанализ, сделать его современным, похожи на попытку переделать автомобиль «Даймлер» 1905 года выпуска в современный «Мерседес». И неудивительно, что никак не получается. Наверное, для своего времени этот «Даймлер» и был хорош, но сейчас он годится разве что для музея.

Научная психология — человек как умное животное

Типологии Кеттеле, Айзенка, Шелдона и др. создавались *учеными-психологами*. Они описывали человека примерно так же, как кинолог описывает поведение и свойства своих собак.

Когда кинолог пишет про собаку, он может написать примерно следующее.

Бульдог. Кишка Томас. Крутный кобель с хорошо выраженной мускулатурой. Голова правильной формы, задние конечности коротковаты и не соответствуют стандарту породы. В поведении спокоен, уравновешен, хорошо поддается дрессировке. И т. д. и т. п.

Ученые-психологи внимательно наблюдали за человеком и писали что-то вроде:

¹ За это время развились такие фундаментальные направления в психотерапии, как гуманистическая, экзистенциальная, когнитивная, гештальт-терапия, НЛП, системный подход, групповая терапия и еще много других.

Андрей А. Пол мужской. В манерах сдержан. В контакте скрытен. Скорость реакций повышенная. Склонен к интимности. Тяжело устанавливает социальные контакты. Тревожен. И т. д.

Получается, что человека описывали примерно так же, как собаку, только немного более умную.

Ученые-психологи смотрели на человека как на умное животное, у которого есть набор определенных функций, свойств и черт характера — скрытность, повышенная скорость реакций, тревожность. И чтобы описать поведение человека и его характер, такие исследователи применяли методы, подобные тому, которые использовали химики или, например, зоологи. Они наблюдали, записывали, рисовали таблицы и графики всяких зависимостей, проводили статистические исследования и т. д. и т. п. При этом, что человек сам хочет, к чему стремится, о чем мечтает, от чего страдает, их интересовало мало.

Учеными было создано множество способов разделить людей на разные типы в зависимости от черт их характера. О характере человека, как правило, судят чисто внешне, по *демонстрируемым им качествам*. Например, говорят, что у этого человека вспыльчивый характер, а этот человек пунктуален. Про третьего скажут, что он застенчив. А про четвертого — что он упрям. И вспыльчивость, и пунктуальность, и застенчивость, и упрямство — это черты характера¹.

Но дело в том, что сами по себе описания характера, какими бы подробными они ни были, не позволяют нам познать внутренний мир человека. И вот почему.

Наверное, все вы встречались в своей жизни с застенчивыми людьми. Возможно, вы даже задавали себе вопрос:

¹ *Качества* характера человека и его *ценности* — это разные понятия. Если пунктуальность для вас ценность, это не значит, что вы пунктуальный человек. Это лишь означает, что вы будете стремиться быть точным и пунктуальным. А вот получится это у вас или нет, зависит от многих обстоятельств.

почему они застенчивы? Так вот застенчивость — это черта характера, и у нее могут быть совершенно разные причины.

Один человек может быть застенчивым, потому что боится, что его действия неправильно поймут другие люди. При этом сам свои действия он считает просто замечательными. А другой человек застенчив, потому что считает, что все, что он делает, он делает плохо. Третий может стесняться потому, что считает, что раскованное поведение — это «выпендрейж», а быть «выпендрейжником» ему противно.

Наверное, все вы хоть раз в своей жизни испытывали чувство ревности. Так вот, причины ревности у разных людей могут быть совершенно различны. Один человек ревнует, потому что боится, что его бросят и он останется один. Для другого невыносима сама мысль, что его партнер может принадлежать другому. Поэтому что для него это будет означать, что он потерял контроль над своей собственностью, которая принадлежит только ему. А третий может ревновать, потому что он боится, что на него все будут смотреть и смеяться ему вслед.

Под одной и той же чертой характера и под одним и тем же поведением может лежать все, что угодно.

Поэтому если мы пытаемся разделить людей на типы по чертам их характера или по их поведению, то мы будем видеть только внешние проявления человека, без понимания того, что происходит у него внутри.

Можем ли мы понять, в чем проблема человека, чего он боится, основываясь только на качествах его характера? Скорее всего, нет.

Ведь если человек *замкнутый*, то он может совершенно не страдать от своей замкнутости, если для него общение с людьми не является особой ценностью. Возможно, он ценит уединенность и покой.

А другой, внешне такой же замкнутый человек, может сильно страдать от одиночества, потому что для него общение с людьми очень важно.

Подход, когда о людях судят по чертам характера, вероятно, оправдан, например в армии, где командиру необходимо внимательно вникать в тонкости психической жизни его солдат. Ведь для него важно лишь их внешнее поведение, например как они поведут себя в бою.

Если мы хотим понять внутренний мир человека, судить о нем только по качествам его характера мы уже не можем.

Технологический взгляд — человек как компьютер

Наше время — это время высоких технологий, нравятся это кому-то или нет. И от технологией сегодня нигде не скроешься. Да и не нужно.

Когда я сижу и пишу эту книгу, то пользуюсь компьютером, вобравшим в себя последние достижения науки и техники. И если честно, не будь компьютера, эта книга, скорее всего, так никогда и не была бы написана. Поэтому что я даже не представляю себе, как можно написать на печатной машинке что-то более длинное, чем одностраничное письмо. Я уж не говорю о том, чтобы писать от руки. То, что Лев Толстой создавал «Войну и мир», пользоваться только ручкой и карандашом, просто выходит за пределы моего понимания.

Время высоких технологий диктует совершенно определенным взгляд на природу человека. С этой точки зрения человек подобен живому механизму или биокomпьютеру.

У компьютера есть центральный процессор. Есть память. Есть системы ввода информации — дисконд и USB-порт. Есть системы вывода — монитор и принтер.

Проведя простую аналогию, на человека тоже можно смотреть как на компьютер. Вместо процессора и памяти у него мозг. Системы ввода информации — это наши системы восприятия: зрение, слух, осязание, обоняние. А системы вывода — это речь, мимика и жесты.

Технологическое общество очень быстро развивается. В этом обществе человек должен постоянно учиться, чтобы не отстать от технического прогресса. Более того, очень важным становится не просто обучать человека новому, а обучать быстро и эффективно.

Если смотреть на человека как на компьютер, то обучение человека подобно загрузке новой программы в память.

Загрузить программу в компьютер можно с диска, через модем, через сетевую карту или еще как-нибудь.

«Загрузить программу» в человека тоже можно через каналы ввода, которые есть у человека. У нас есть глаза, чтобы видеть, уши, чтобы слышать, нос, чтобы чувствовать запахи, кожа, чтобы ощущать.

Люди разные. И один легче воспринимает информацию, если он видит весь процесс своими глазами, и для него «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». А другой предпочитает наоборот — слушать, а не смотреть¹.

Если вам надо научить человека водить машину, и вы не собираетесь делать из него второго Михаила Шумахера, то научить его можно с помощью четкой и отработанной последовательности действий.

- Шаг 1. Снимаем ручной тормоз.
- Шаг 2. Выжимаем сцепление.
- Шаг 3. Давим на газ, постепенно опускаем сцепление, и т. д.

Чтобы обучить человека эффективно и быстро, вам нужно знать, как он воспринимает информацию. И тогда вам

¹ Эту разницу восприятия хорошо выражает известная народная мудрость, что «мужчина любит глазами, а женщина — ушами».

удобно разделить людей на типы в зависимости от того, по какому каналу информация усваивается лучше всего.

Простейшая такая типология разработана психологической школой, называющейся нейро-лингвистическое программирование (НЛП). В НЛП людей делят на кинестетиков, визуалов и аудиалов.

Кинестетик — это человек, который основную информацию о мире получает через собственные физиологические ощущения. *Визуал* большую часть знания о мире получает через зрительное восприятие. А для *аудиала* самое важное — это то, что он слышит.

Такая типология позволяет вам найти оптимальный способ тренировки других людей, опираясь на их врожденные особенности.

Визуала легче научить водить машину, показывая ему, как и что надо делать. Аудиалу больше подойдет обучение через рассказ, через слово. А кинестетику не надо ничего рассказывать и показывать. Дайте ему крутить руль и нажимать на педаль, и он сам все сообразит. Единственной проблемой для него может быть то, что он так никогда и не выучит правки дорожного движения.

Есть области человеческой деятельности, в которых взгляд на человека как на компьютер вполне оправдан. Если вам надо научить человека какому-нибудь простому навыку, и научить быстро и эффективно, то такой взгляд может быть очень полезен.

Но когда с технологической точки зрения начинают смотреть на такие понятия, как СЧАСТЬЕ, ИСТИНА, ЛЮБОВЬ, СВОБОДА, ТВОРЧЕСТВО, то это приводит к тому, что терняется сама суть этих понятий.

По этому поводу расскажу одну сказку.

Сказка про старую кофейню

Жил-был в городе человек по имени Ашот. И была у него маленькая частная кофейня. В делах ему помогали его жена и младшая дочь. А старшие дети уже выросли и разлетелись кто куда.

И этот Ашот так хорошо варил кофе, что все знали: у Ашота самый лучший кофе во всей округе.

Как-то раз заглянул в кофейню человек с технологическим взглядом на мир. Выпил он кофе, и так ему понравился кофе, который сварил Ашот, что спросил он:

— Как тебе удается варить такой вкусный кофе?

Задумался Ашот и говорит:

— Да я и сам не знаю. Вроде ничего особого не делало. Само собой так получается.

Но человека с технологическим взглядом на мир такой ответ не устраивал. И тогда он обратился к Ашоту с такой просьбой:

— Можно я буду приходить к тебе каждый день и учиться у тебя твоему мастерству?

— Да, пожалуйста, — отвечал ему Ашот.

И вот каждый день в течение месяца человек с технологическим взглядом на мир приходил к Ашоту и пытался разгадать секрет его мастерства. Он взял электронный микроскоп и с точностью до сотых долей миллиметра выяснил мелкость помола. Потом он взял электронные весы и с точностью до миллиграмма рассчитал, сколько кофе приходится на стакан воды. Затем он взял электронные часы и с точностью до секунды засекал время, сколько кофе варится, сколько настаивается.

Так прошел месяц. Через месяц человек с технологическим взглядом на мир пришел к Ашоту и сказал:

— Спасибо, я разгадал секрет твоего кофе и теперь хочу открыть собственную кофейню.

— Да, пожалуйста, — сказал Ашот.

— В городе людей много, у тебя будут свои посетители, у меня — свои.

На том и расстались.

Раскрыв таким образом «секрет кофе от Ашота», человек с технологическим взглядом на мир открыл целую сеть кофеен, где готовили кофе «по Ашоту». То, что Ашот делал интуитивно, технологический человек разложил на четкую последовательность действий и назвал «Мега-технология варки супер-кофе». И теперь он этой технологии

мог научить практически любого человека. Если тот, конечно, не совсем дебил. В каждую кофейню он нанял работать по нескольку человек, и всех их научил варить такой же вкусный кофе, как у Ашота.

Сеть его кофеен потихоньку разрасталась. Человек с технологическим взглядом на мир начал получать сначала небольшую, а потом все большую и большую прибыль...

Но вот как-то раз зашел он в одну из своих кофеен выпить кофе и понял: что-то ему не нравится. Человек он был умный, и хоть и не сразу, но догадался, что нравилось ему пить кофе у Ашота не только потому, что кофе у него был хорош, но и потому, что в старой кофейне была особая, ни с чем не сравнимая *атмосфера*.

Тогда он решил воспроизвести у себя ту самую атмосферу ашотовской кофейни. Он нанял опытного дизайнера, который сделал ему проект, до мельчайших подробностей воспроизводящий обстановку старой кофейни. Это был очень хороший дизайнер, и он сделал дизайн даже «более ашотовским», чем у самого Ашота. Человек он был опытный, знал, где какой камень положить, где какую свечу поставить, где какую картину повесить, чтобы правильно смотрелось. Дизайн получился очень хороший, «под старину». Сеть кофеен стала пользоваться еще большей популярностью, потому что людям не только нравился вкус кофе, но и привлекала очень уютная атмосфера этих заведений. Постепенно эти кофейни стали появляться и в других городах страны. И везде не было отбоя от посетителей.

Прошел год. И вот как-то раз человек с технологическим взглядом на мир опять зашел в одну из своих кофеен выпить кофе. Посидел он, посмотрел вокруг и понял, что ему опять чего-то не хватает. Думал, думал, чего ж опять ему не хватает, и понял, то не хватает ему самого Ашота. Не хватает его очаровательного акцента, как он смешно коверкал привычные слова. Не хватает того, как Ашот прозно хмурил свои густые черные брови, когда ему не нравилось, что посетитель ругается неприличными словами. Не хватает его шуток-прибауток, которыми он сопро-вождал каждую pripravляемую им чашку кофе.

И тогда он решил, что нужно воспроизвести в своих кофейнях и самого Ашота. Ну, конечно, воспроизвести не телесно, потому что клонировать людей еще не научились. А воспроизвести психологически, воспроизвести его манеру держаться и манеру общения.

Пригласил он опытного психолога и сказал ему:

— Научи обслуживающий персонал улыбаться так, как это делал Ашот, рассказывать байки так же, как он, и даже грозно хмуриться их научи. Чтобы все было один в один.

— Нет проблем, сделаем, — ответил психолог.

Это был очень хороший психолог, и он знал, как можно научить людей чему угодно. И через месяц персонал был натренирован. Теперь все они говорили с очаровательным акцентом. Все они умели рассказывать замечательные байки и знали этих баек очень много, гораздо больше, чем Ашот. И рассказывали они их гораздо увлекательней, потому что психолог развил в них навыки общения с аудиторией. Кроме того, всех работников научили разбираться в психологии посетителей, и теперь они знали, кому из посетителей понравится анекдот, кому охотничья байка, а кому страшилка из криминальной хроники.

С тех пор сеть кофеен стала пользоваться бешеной популярностью. Теперь люди приходили туда не только попить кофе в уютной обстановке, но и послушать байки, анекдоты и слелетни.

Прошел еще год. И опять зашел человек с технологическим взглядом на мир в одну из своих многочисленных кофеен выпить чашку кофе. Выпил он кофе, но кофе показался ему безвкусным. Посмотрел он на интерьер, но интрьер глаз не радовал. Послушал он байки, которые рассказывал бармен, но они вызывали лишь тошноту.

Сидел человек и думал, что же не так. Его размышления прервал официант:

— Не хотите ли еще кофе?

— Да пошел ты со своим кофе, идиот, — заорал на него человек с технологическим взглядом на мир и, хлопнув дверью, вышел на улицу. «Ну его в ж... этот кофе, — подумал он. — Пойду лучше водку пить».

ПОДАВЛЕННЫЕ ЗВЕЗДЫ

С точки зрения технологий любой процесс, будь то производство кофе, общение с любимым человеком или достижение человеком внутренней гармонии, можно разложить на четкую последовательность действий. Делай раз, делай два, делай три — и будешь хорошим родителем, классным любовником и счастливым человеком.

Если вы смотрите иногда телевизор, то знаете, что сейчас даже есть технологии создания эстрадных звезд. Есть даже фабрика по их производству. Только почему-то звезды эти все больше какие-то очень убогие. Поддельные, что ли?

Так и счастье, полученное по готовым технологиям, какое-то ненастоящее. Наверное, тоже поддельное.

КТО КЕМ ПОВЬЗУЕТСЯ?

Технический и технологический прогресс не останавливать. Люди, которые призывают отказаться от прогресса, вернуться назад к природе, к «естественному» способу жизни, не понимают, что человеку куда возвращаться. Он может только идти вперед и развиваться. В том числе и технологически¹. Но когда вы сталкиваетесь с новой технологией, задайте себе один простой вопрос:

«Кто кем повьзается? Вы повьзаетесь продуктами технического прогресса — телевизором, компьютером, Интернетом? Или через телевизор, компьютер и Интернет повьзуются вами?»

И если вы ответите на этот вопрос, то тогда все встанет на свои места. Если вы используете технологии, чтобы

¹ Технологии, в том числе и технологии психологического развития, можно и нужно использовать для собственного обучения. Но при этом не надо забывать, что если под технологией не лежит что-то большее — идеология, вера или уникальный талант, то технология, какой бы мощной она ни была, бессильна и бесплодна.

развиваться, то вы человек, пользующийся компьютером, но вы не компьютер. А если через телевизор, компьютер и Интернет пользуетесь вами, то вы на самом деле станете маленьким элементом большой компьютерной сети — матрицы.

Простота хуже воровства

Описывая человека через черты характера или способы получения информации, мы не поймем его внутреннего мира. Не поймем, чего он хочет, к чему стремится, о чем мечтает, чего боится. Мы увидим лишь внешнюю оболочку без внутреннего содержания.

Конечно, это проще — описывать человека чисто внешне. Ведь можно пользоваться веками проверенными средствами, которые так хорошо зарекомендовали себя в естественных науках последних трехсот лет — физике, химии, медицине...

Можно объективно наблюдать, записывать и обобщать наблюдения, производить над ними математические манипуляции (например, факторный анализ). Можно проводить над человеком изоцирковые психологические эксперименты, чтобы *доказать*, что он в определенных ситуациях всегда будет поступать именно так, а не иначе. Но эта простота имеет и обратную сторону. Сводя человека либо к умному животному, либо к живому компьютеру, мы теряем самую суть человека.

С другой стороны, у нас нет *объективных* методов, чтобы заглянуть внутрь человека. У нас нет приборов, которые мы могли бы подключить к человеку и увидеть мир его глазами. И вряд ли такие приборы скоро появятся.

Что же делать?

Об этом следующая глава.

ГЛАВА 7 СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Гимн фантазии

Во все времена лучшими знатоками внутреннего мира были великие писатели. Именно они смогли наиболее полно выразить то, что было в душе у человека. Шекспир, Толстой, Достоевский, Булгаков, Фаулз, Мураками — вот люди, которые смогли проникнуть в такие глубины человеческой психологии, которые и не снились самым знаменитым психологам — ни Фрейдю, ни Выготскому, ни кому-либо еще.

Как же они это делали?

Конечно, все они наверняка внимательно наблюдали за окружающими их людьми. Наверное, они записывали эти свои наблюдения в дневники или черновики. Но главным их «оружием» для проникновения во внутренний мир человека была их собственная *фантазия*.

Безусловно, у их персонажей имелись прототипы. Но только «под действием» *воображения* писателя эти прототипы обрели плоть и кровь, обрели свою убедительность для читателя, обрели «полинную жизнь».

Не правда ли, звучит парадоксально — для того чтобы герой книги обрел реальную жизнь, писатель должен фантазировать. Ведь раньше считалось, что фантазия и реальность — это антитеды, противостоящие друг другу. Считалось, что человек, погружаясь в фантазию, отрывается от реальности. А здесь утверждается совершенно обратное.

«Ну, — возражете вы. — Одно дело писать беллетристику, и совсем другое — строгая наука, в которой требуется, чтобы все было доказуемо и воспроизводимо. Одно дело

художественное творчество, и совсем другое — научные исследования, где все должно быть объективно и подчиняться строгим законам».

Но так ли это?

Не устарел ли сам взгляд на мир, когда художественное творчество противопоставляется строгой науке?

Не устарел ли сам взгляд на мир, когда точные доказательства выступают антиподами фантазии и воображению. Не пора ли пересмотреть те теории, где «субъективность» отдельного человека противопоставит «объективности» многих.

Противопоставление фантазии и логики, художественного творчества и науки, наверное, имело смысл в XIX и XX веке, когда у людей еще сохранялась иллюзия, что мы живем в объективном мире. Противопоставление субъективности и объективности, наверное, имело смысл, когда еще существовала иллюзия, что человека можно объективно изучать, как изучают, например, бабочек или обезьян. Но имеет ли смысл оно сейчас, в веке XXI, когда начинают радикально меняться представления о том, что такое объективная реальность и существует ли она вообще?

Субъективность или объективность?

Можно ли объективно изучать внутренний мир человека? Можно ли объективно изучать то, что принципиально субъективно? Человек субъективен, потому что наделен сознанием. А значит, любые методы, которые претендуют на объективность, будут только вводить нас в заблуждение.

Представьте себе, что вы хотите понять, что о вас думает другой человек. По большому счету у вас есть два пути.

Вы можете открыто фантазировать: например, вы можете вообразить, что его мнение о вас примерно такое: «Ах, какой классный мужик». С другой стороны, ничто вам не мешает решить, что другой человек считает вас занудой.

Но вы можете пойти и другим путем. «Зачем фантазировать? — скажете вы. — Есть же другой, гораздо более простой путь. Давайте спросим напрямую и сразу все станет ясно».

Но станет ли?

Ну спросите вы его: «Эй мужик, а что ты обо мне думаешь?» Ну ответит он вам: «Ты классный парень».

Вы ему поверите? Или нет? От чего зависит ваша вера в то, что он говорит правду? Опять же, только от вашего субъективного мнения, от вашей веры в то, говорит он правду или врет.

Вы можете вообразить, что у вас есть интуиция и вы чувствуете, когда вам говорят правду, а когда лгут. Интуиция — даю, конечно, хороше. Но ведь интуиция — это всего лишь научное название той же фантазии. Научное название нашей способности вообразить то, что не видно, не слышно и потрогать нельзя.

«А как же детектор лжи?» — спросите вы. Вот он объективный прибор, с помощью которого можно определить, что у человека в голове, врет он или говорит вам правду.

Но и детектор лжи не панацея. Ведь он всего лишь снимает определенные биометрические показатели вашего организма — пульс, частоту дыхания, электрические потенциалы разных частей тела. Подразумевается, что когда человек обманывает, то его пульс или дыхание изменяются.

И они действительно, как правило, меняются. Но они меняются только тогда, когда человек врет сознательно. Когда он боится, что его разоблачат, или испытывает вину за свою ложь. И от страха у него учащается пульс и нарушается дыхание¹.

А если он лжет и сам верит в свою ложь? Тогда как быть? Лобой психолог вам расскажет, что часто люди верят в абсолютную неправдоподобные вещи только потому, что им очень хочется в них верить. И в таком случае никакой детектор лжи вам не поможет, потому что сам человек будет совершенно искренне думать, что говорит сущую правду.

Когда вы общаетесь с другим человеком, то все ваше существо реагирует на него и все его существо реагирует на вас. Вы возбуждаете друг в друге определенные образы, фантазии, мысли, чувства. Вы с вашими фантазиями,

¹ Да и то не всегда. Есть люди, которые сознательно могут регулировать свои физиологические реакции.

мыслями и чувствами и есть самый лучший «прибор» для того, чтобы изучать человека. Ваши фантазии, мысли и чувства и есть самая настоящая реальность. Эта реальность возникает в тот момент, когда вы *ощущаете*. И она субъективна! Ее не было до этого и не будет после. Поэтому что час назад реальность была другой, и через час она тоже изменится. Никакой «объективный» наблюдатель ни с какими научными приборами, ни с какими объективными наблюдениями не заменит вас самих.

Пора осознать, что все наши представления о том, как устроен внутренний мир и нас самих, и других людей, — это результаты нашего *воображения*. Надо признать, что у нас в голове или любой другой части тела не существует никакой объективной реальности. Надо понять, что нел и не может быть никакого объективного описания внутреннего мира, например, Пети. Есть только множество разных описаний, которые есть у Вани, Оли, Ромы. Они все по-разному видят этого Петю. И нельзя сказать, что Ваня видит правильно, а Оля нет.

Я предвижу упреки в ненаучности и нестрогости такого подхода. Мало ли что придет в голову одному человеку в его фантазиях про другого? Мало ли что он может про него подумать? Разве можно выдавать свои фантазии за реальность? Разве можно выдавать свои фантазии за истину? И такой упрек вполне естественен. Ведь людям уже в течение почти трех столетий внушают, что истина рождается путем строгих доказательств. Внушают го, что фантазия хороша при написании картин, а строгая наука требует объективного подхода.

Фантазия или логика?

Но любой ученый, который действительно ученый, а не просто технарь, скажет вам, что истина никогда не рождается путем строгих доказательств. Прежде чем придать доказательства, всегда появляются смутные образы,

нечто неуловимое. Только потом эти образы переводятся на научный язык, описываются посредством точных уравнений.

Вначале же всегда возникают образы. Возникают часто совершенно внезапно. И зачастую совершенно невозможно предсказать, что именно наголкнет человека на тот или иной образ. Это может быть яблоко, упавшее на голову, проезжающий мимо троллейбус или случайно брошенное кем-то слово.

Но все эти события работают как последний снежок, брошенный в готовую сорваться лавину. Все эти случайности всего лишь спускают лавину ассоциаций и образов, которые самым *волшебным* образом начинают связываться между собой, делая простым и понятным то, что раньше было сложным и необъяснимым.

Ученый, разрабатывая новую теорию, на самом деле никогда ничего и никому не доказывает. Он всего лишь силой своей фантазии *сочиняет новый язык* для описания мира. И только потом на этом самом языке начинает выстраивать доказательства. Так стоит ли придавать слишком большое значение строгим и объективным доказательствам? Поменяйте язык — и те доказательства, которые вам казались незыблемыми, перестанут иметь всякое значение.

Объективное доказательство — это всего лишь сужанка языка.

В науке радикальная смена языка, на котором ученый описывает мир, называется сменой парадигмы. При этом меняются не просто отдельные теории, а изменяется сам взгляд ученых на природу окружающей действительности. И все доказательства и рассуждения старой парадигмы перестают быть верными. Так, аристотелева логика сменила в свое время магическое восприятие. Позже взгляды Аристотеля сменил ньютоново-декартовский детерминизм. А потом, уже в XX веке, наступил век квантовой

механики и теории относительности. Возможно, недолго осталось и до следующей глобальной смены парадигмы, связанной с бурным развитием генетики и потенциальной возможностью человека физиологически модифицировать самого себя.

В XIX и XX веках под влиянием успехов естественных наук у людей еще была иллюзия, что мы живем в объективном мире. И если мы что-то и не понимаем в нем, так это только из-за своей собственной ограниченности.

Но мы живем в XXI веке. И в наше время фантазии и реальность уже невозможно отделить друг от друга. Компьютерная виртуальная реальность — это что, фантазия или реальность? Ведь, с одной стороны, она виртуальная, а с другой — все же реальность.

Уж казалось бы, на что реальная вещь экономикка. Но на чем держится современное экономическое развитие? Не на заводах и фабриках, не на производстве мыла или автомобилей. Главная ее сила — бренд, вещь, на первый взгляд, совершенно эфемерная. Ведь это то, что есть только в голове у человека. Бренд нельзя потрогать, нельзя съесть, на нем нельзя куда-нибудь доехать. Это символ, фикция, и тем не менее этот символ стоит вполне реальных денег, и немалых.

И ученым, и философам, и обычным людям становится все более понятным, что нет никакой объективной реальности.

Объективная реальность — это всего лишь фантазия, в которую верят много людей¹.

¹ Средневегипетский древний грек не сомневался, что гром и молнию посылает на землю разгневанный Зевс. И для него это было такой же объективной реальностью, как для нас убеждение в том, что молния — результат небесного электричества. Возможно, людям лет через сто наши воззрения на природу молний покажутся такими же наивными, как нам кажутся воззрения Древних греков.

Новая парадигма

Пытаясь понять внутренний мир человека, мы сталкиваемся с тем, что у нас не существует объективных методов для его описания. Как объективно измерить силу ЛЮБВИ или стремление к ИСТИНЕ? Как объективно описать жажду ВЛАСТИ или волю к СВОБОДЕ? Да никак. Нам приходится фантазировать.

На самом деле все психологические теории, которые пытались описывать не поведение и не черты характера, а внутренний мир человека, — это ничем не подтвержденные фантазии, выдумки. Зигмунд Фрейд выдумал ид, это, супер-это, эдипов и прочие комплексы, а Карл-Густав Юнг — архетипы бессознательного и функции психики. Основатель гештальт-терапии Фриц Перлз придумал неврогические механизмы, гуру трансперсональной психологии Станислав Гроф — перинатальные матрицы, а специалист по экзистенциальной психотерапии Ирвин Ялом — конечные данности.

Эти выданные психологи совершенно искренне верили в то, что все эти комплексы, иды с супер-идами, архетипы, перинатальные матрицы и конечные данности существуют на самом деле¹. И это понятно, ведь они мыслили категориями XX века и были уверены, что объективная реальность существует, нужно только до нее докопаться и прамотно ее описать.

А потому эти ученые уверенностью ли в своей правоте, силой своего авторитета, личным обаянием или способностью убеждать внушили другим людям, что дело обстоит именно так и не иначе. Они заставили людей поверить в их фантазии. И эти фантазии на какое-то время стали реальностью. По крайней мере для их последователей.

¹ Хотя если быть более точным, то и Перлз и Ялом уже понимали относительность собственных воззрений. Но при этом они еще верили в существование объективной реальности, и в то, что следующие, более совершенные теории опишут ее более полно и точно.

Будем честными сами с собой: все, что мы думаем про внутренний мир — это наши фантазии. И другого нам не дано. А значит, надо *уэкицентричь* фантазию в качестве средства изучения человека.

Смена парадигмы состоит не в том, чтобы приуменьшить науку, более совершенную теорию про то, как внутренне устроен человек. Смена парадигмы заключается в признании фантазии и воображения законным методом изучения человека.

Такое признание позволит нам воспринимать фантазию не только *эпистемативным средством* для более серьезных вещей — эксперимента, объективных наблюдений, но и по-новому взглянуть на саму фантазию.

Фантазия живет по своим *внутренним* законам, которые сильно отличаются от законов науки, к которым все привыкли. Фантазии не нужно быть логичной. Ей не нужны доказательства и строгий эксперимент. Экспериментальное подтверждение, логичность, доказуемость — все это делает ценной научную теорию, а не фантазию.

Чем же ценна фантазия?

Почему нам так нравится читать хорошую художественную литературу?

Потому что там написана правда? Нет.

Потому что там описана объективная, экспериментально подтвержденная реальность? Опять же нет.

Нам нравится ее читать, потому что фантазия автора пробуждает в нас наше собственное воображение. Когда мы читаем хорошую книгу, мы отождествляемся с героем, переживаем вместе с ним. У нас начинают рождаться образы, мысли, чувства. Причем у всех у нас они разные, хотя мы и читаем одну и ту же книгу¹. Если же текст не будит в нас ответный эмоциональный отклик, то мы можем

¹ Хорошая научная литература на самом деле тоже не описывает никакой объективной реальности. Она побуждает думать

читать эту книгу умной, полезной, правильной, какой угодно. Только читать мы ее не будем. Поэтому что

Фантазия делает ценной не логичность и не экспериментальное подтверждение, а способность пробуждать воображение других людей.

Экзистенциальная типология — человек как человек

Экзистенциальная типология, способ разделить людей на типы, о котором я буду рассказывать в следующих главах, — это мой личный взгляд на природу человека (а другого и быть не может) и я не буду делать вид, что этот взгляд объективен. Я не буду убеждать вас, что он подтверждается многочисленными проведенными психологическими экспериментами или измерениями электрических потенциалов человеческого мозга. Можно, конечно, попытаться запудрить вам мозги: мол, все, что я пишу, — это описание объективной реальности — «Вот истина, смотрите».

То, как я вижу людей — это мое видение, моя субъективная реальность, следствие моего жизненного опыта, опыта моей работы как психолога. То, как я делю людей на типы, — это продукт моего воображения, не более того. *Но и не менее*. Ведь, как вы, наверное, уже догадались, свое воображение я ценю. И ценю вовсе не за объективность, а за то, что оно помогает мне работать, помогает мне в общении с людьми. Мое воображение *возбуждает* воображение другого человека. Его фантазии, в свою очередь, возбуждают мои, и это способствует лучшему пониманию нами самих себя и окружающего нас мира.

Я назвал эту типологию экзистенциальной. Назвал так, потому что я делю людей на типы в зависимости от их и фантазировать. Просто думать и фантазировать она побуждает людей с весьма специфическим складом ума.

фундаментальных, экзистенциальных¹ ценностей. То есть тех ценностей, которые уходят корнями в самые глубины нашего существования.

У каждого человека есть свои, наиболее значимые ценности. Для кого-то **ЛЮБОВЬ** важнее **СВОБОДЫ**, а для кого-то наоборот. Для одних **ИГРА** важнее **ВЛАСТИ**, а для других **ВЛАСТЬ** — это самое важное, что движет их по жизни.

Цель экзистенциальной типологии — понять *человека как человека*. Понять не для того, чтобы определить, каким видом таблеток снять острый психотический приступ, как это делает психиатр. Понять не для научного описания и раскладывания по полочкам, как это делает академический психолог, подобно тому, как зоолог классифицирует животных. Понять не для того, чтобы определить, годится ли человек для определенной должности, чтобы эффективно работать в команде, как делает психолог в отделе кадров. И не для того, чтобы «впарить» человеку товар или идею, как это делает специалист по рекламе.

Все это: и способность разложить по полочкам, и умение продать товар, безусловно, очень важно. Но книга не об этом. Она написана для того, чтобы понять особенности каждого отдельного человека ради самого человека.

НОВЫЕ МЕСТА

Человек — существо фантазирующее, выдумывающее. А значит, если мы хотим понять человека как «человека выдумывающего», мы должны опираться в первую очередь на наше воображение.

Методы, которыми я буду пользоваться при описании типов людей, могут показаться необычными и непривыч-

¹ Слово «экзистенциальный» происходит от латинского *existencia* — существование.

ными: *медитация на символах, цепочки ассоциаций, использование в слова, интерпретация символических значений, литературные эссе*. Они необычны не потому, что ими никто не пользуется. Люди, как «обычные», так и психологи и ученые, сами того не осознавая, пользуются этими методами по сто раз на день. Отличие только в том, что я пытаюсь то, что было неосознаваемым, сделать осознанным способом описания реальности.

Итак, следующая глава — это фантазия на тему человеческих типов.

ГЛАВА 8 ФАНТАЗИИ НА ТЕМУ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ТИПОВ

Трудная глава

Эта глава нелегка для восприятия. Как я ни пытался, я не смог сделать ее проще. Полагаю, что некоторые части, которые «не читаются» с первого раза, можно пропустить. Не думаю, что это нанесет большой урон восприятию книги. В конце концов, вы сможете вернуться к сложным местам позже. Конечно, если такое желание возникнет.

Каждый человек читает по-своему. Некоторые прочитают текст последовательно от начала до конца. Другие смотрят сначала конец, потом середину и только потом начало. А есть те, кто быстро пролистывают всю книгу, а потом внимательно читают только то, что кажется им важным. Я, например, обычно наугад открываю первую попавшуюся страничку и, «разобравшись» с ней, решаю, куплю книгу или нет.

У всех людей восприятие устроено по-разному. Кто-то лучше понимает строгую логику, и я надеюсь, что они найдут для себя в этой главе определенную логичность и последовательность. Другие получают информацию исключительно через образы, думаю, что им будет легче читать следующую главу. Я стараюсь, чтобы книга была понятной для людей с разными *стилями* восприятия.

Для тех, кто не станет читать эту главу с первого раза, скажу, что в ней говорится о том, что людей можно разделить на **шесть типов**. Эти типы принципиально отличаются друг от друга своим мировосприятием. Они имеют со-

вершенно отличающиеся друг от друга ценности и идеалы. У них неодинаковые способы реагирования на одну и ту же ситуацию. Они боятся совершенно непохожих вещей. Фактически они говорят на разных языках, даже если говорят по-русски. У этих людей совершенно разные фундаментальные ценности (табл. 1). Ценности, обуславливающие их *врожденной энергетикой*.

Таблица 1. Фундаментальные ценности

Тип	Фундаментальные ценности
1	ЛЮБОВЬ, ДОБРОТА
2	ИГРА, КРАСОТА
3	ВЛАСТЬ, ДОНГ
4	СВОБОДА, ВОЛЯ
5	ИСТИНА, СМЫСЛ
6	ЖИЗНЬ, САМОВЫРАЖЕНИЕ

Если вы верите мне на слово, то дальнейшие рассуждения этой главы можно с чистым сердцем пропустить. Если же вам интересно, как я пришел к такому выводу, то, как говорится, прошу к столу. Итак, приступим...

Фантазия № 1. Волыная тракторка типологии Шелдона

Воображение — вещь, конечно, замечательная. Но если наши фантазии совсем отрываются от наблюдаемых фактов, то они превращаются в бред сумасшедшего. Логика — средство очень сильное. Но если она не опирается на эксперимент, то оборачивается опорванной от всякой действительности никому не нужной теорией.

Чтобы этого не случилось, я за основу своих фантазий и логических построений попытался взять некоторые строгие экспериментальные наблюдения, сделанные одним знаменитым американским психологом. *Воображение же*

мне понадобится для того, чтобы дать несколько непри-
вычную интерпретацию фактам, которые известны боль-
шинству людей, изучавших психологию.

В 40-х годах XX века американский психолог-экспери-
ментатор Уильям Шелдон исследовал зависимость харак-
тера человека от строения его тела. Изучив фотографии
четырёх тысяч студентов, Шелдон пришел к выводу, что
всех людей по их внешнему виду можно разделить на *три
большие группы*.

Первая группа характеризовалась общей сферической
формой, мягкостью тканей, наличием большого живота,
большого количества жира на плечах и бедрах, круглой
головой, вылыми руками и ногами, неразвитыми костями
и мышцами.

Для *второй* были характерны широкие плечи и груд-
ная клетка, мускулистые ноги и руки, минимальное ко-
личество подкожного жира, массивная голова.

Тип *третьей* группы был представлен худобой лица,
высоким лбом, тонкими длинными руками и ногами, уз-
кой грудной клеткой и живогом, неразвитой мускулату-
рой, отсутствием подкожного жирового слоя и хорошо раз-
витой нервной системой.

Долго размышляя над этими экспериментальными дан-
ными, Шелдон, в конце концов, сделал весьма нетриви-
альный вывод. Он решил, что у первого типа большая
часть жизненной энергии сосредоточена в органах пице-
варения¹. Поэтому этот тип назвали **висцеротоником**.

У второго типа основная энергия сосредоточена в опор-
но-двигательном аппарате. Этот тип получил название **со-
матотоник**.

¹ В оригинальной статье Шелдон говорил о функциональном пре-
обладании органов пищеварения. На мой взгляд, функциональ-
ное преобладание и количество энергии — это вещи, по край-
ней мере, очень близкие. Поэтому я взял на себя волюность трак-
товать именно так.

И у третьего типа жизненная энергия сосредоточена
в *высших нервных центрах*. Этот тип назвали **цереброто-
ником**.

После этого Шелдон провел многочисленные наблюдения,
в которых пытался соотнести особенности характера
человека с его типом. Полученные данные он свел в сле-
дующую таблицу (табл. 2).

Таблица 2. Соответствие черт характера и соматотипа

№ п/п	Висцеротоник	Соматотоник	Цереботоник
1	Расслабленность в осанке и движениях	Уверенность в осанке и движениях	Сдержанность манер и движений, скованность в осанке
2	Любовь к комфортной одежде	Любовь к физической нагрузке и приключениям	Чрезмерная физиологическая реактивность
3	Замедленные реакции	Энергичность	Повышенная скорость реакции
4	Любовь к пище	Потребность в движениях и удовольствии от них	Склонность к интимности
5	Социализация пищевой потребности	Стремление к господству жажда власти	Чрезмерное умственное напряжение, повышенный уровень внимания, тревожность
6	Удовольствие от пищеварения	Склонность к риску	Скрытность чувств, эмоциональная сдержанность
7	Любовь к вежливому общению	Решительные манеры	Беспокойные движения глаз и лица
8	Социофилия	Храбрость в бою	Социофобия
9	Приветливость со всеми	Агрессивность в соревнованиях	Затруднения в установлении социальных контактов
10	Жажда похвалы и одобрения	Психологическая нечувствительность, эмоциональная черствость	Трудность приобретения новых привычек, слабый автоматизм

Окончание табл. 2

№ п/п	Висцеротоник	Соматотоник	Церебротоник
11	Ориентация на других людей	Каустрофобия	Аорарфобия
12	Стабильность эмоциональных проявлений	Отсутствие жалости и такта	Неумение преувеличить оплошение к себе других людей
13	Терпимость	Громкий голос	Тихий голос, боязнь вызвать шум
14	Безмятежная уверенность	Спарганское безразличие к боли	Чрезмерная чувствительность к боли
15	Губокий сон	Общая шумливость	Неадекватный сон, хроническая усталость
16	Бесхарактерность	Внешний вид соответствует бокае пожилому возрасту	Юношеская живость манер и внешнего облика
17	Легкость в общении и выражении чувств; висцеротоническая экстраверсия	Экстраверсия в посылках, но скрытность в чувствах и эмоциях; соматотоническая экстраверсия	Церебротоническая интроверсия
18	Общительность и мягкость в состоянии отъезда	Агрессивность и настойчивость в состоянии отъезда	Устойчивость к действию алкоголя и других депрессантов
19	Потребность в адекватной минуте	Тяга к действию в тяжелой минуте	Тяга к одиночеству в тяжелой минуте
20	Ориентация к детству и семейным взаимоотношениям	Ориентация на юношеские цели и занятия	Ориентация к позанним периодам жизни

Шелдон предложил описывать типы всех людей как комбинацию этих трех первичных компонентов по семейно-балльной шкале. Например, тип человека, у которого боль-

ше всего энергии находится в опорно-двигательном аппарате, чуть меньше в высших нервных центрах и еще меньше в органах пищеварения, можно разложить на следующие составляющие: соматотония — 7 баллов, церебротония — 5 баллов и висцеротония — 3 балла.

Соответственно и характер человека можно составить из характеров «чистых» типов. Например, так: шестьдесят процентов ориентации на юношеские цели, тридцать — к более поздним годам, ну а на детские причуды остается совсем немного, процентов десять.

Карикатура на человека

Понимаю, что последнее предложение выглядит немного странным, более того, абсурдным. Но что поделаешь. А дело в том, что таблица Шелдона представляет собой набор никак не связанных между собой *черт характера*. Лично у меня от таких описаний всегда складывается впечатление, что это не портрет человека, а карикатура на него. Представьте, о вас самом, единственном и неповторимом, со всеми вашими мыслями и чувствами, мечтами и страстями, пытаются рассказать, используя слова «социфобия», «социализация пищевой потребности» или «общая шумливость».

Когда я читал статью американца¹, то ловил себя на мысли, что он рассказывает о психически больных людях. Думаю, что это получилось не потому, что Шелдон делал что-то неправильно. С точки зрения ученого-экспериментатора, он все сделал верно. Он «объективно» записывал то, что видел, и скрупулезно заносил свои наблюдения в таблицу.

Но все дело в том, что сам взгляд на людей с точки зрения «объективного наблюдателя» порочен. Под таким объективным взглядом человек всегда превращается в пар-

¹ Вы можете прочитать ее в книгах: *Психотерапевт Ю. Б. Психология индивидуальных различий; Романов В. Я. Хрестоматия по психологии*. М., 2002.

дио на самого себя. И это естественно, если о человеке пишутся написать так же, как пишут о поведении экспериментальных крыс в клетке.

Что действительно важно в типологии Шелдона

Самое главное, что я нашел для себя в типологии Шелдона, были не его описания характеров. Они мало что говорили о внутреннем мире человека. Самым важным был тот экспериментальный *факт*, что людей можно разделить на группы в зависимости от того, где сосредоточена большая часть их жизненной энергии.

Очень важным было и то, что таких групп было *три*, а не две и не пять. Шелдон, пытаясь найти четвертый тип, но не найдя его, выдвинул весьма замечательную гипотезу. Он решил, что существование именно трех физиологических компонентов непосредственно связано с особенностями развития человеческого эмбриона на первых неделях после зачатия, когда однородные сначала стволовые клетки делятся на три типа клеток — эндодерму, эктодерму и мезодерму. Из эндодермы впоследствии развиваются органы пищеварения, из эктодермы — опорно-двигательный аппарат, а из мезодермы — нервная система.

Получается, что разделение организма человека именно на такие три физиологических компонента ухаживают нами в самые глубины человеческого существования.

От трех типов к шести

Шелдон разделил людей на три большие группы: соматотоников, висцеротоников и церебротоников — в зависимости от того, где сосредоточена большая часть жизненной энергии организма.

Но внимательный читатель легко может понять, что каждый из этих трех типов можно разделить на два подтипа. Например, соматотоников можно разделить на тех,

у кого второй по силе компонент — это церебротония, и на тех, у кого второй по силе компонент — висцеротония. Соответственно и две другие группы (висцеротоники и церебротоники) можно разделить на две подгруппы. Всего получается шесть типов (табл. 3).

Таблица 3. Шесть физиологических подгрупп

Группа	Подгруппа
Соматотоник	Соматотоник-церебротоник
	Соматотоник-висцеротоник
Церебротоник	Церебротоник-соматотоник
	Церебротоник-висцеротоник
Висцеротоник	Висцеротоник-соматотоник
	Висцеротоник-церебротоник

Соответственно распределение энергии в организмах этих шести типов описывается в следующей таблице (табл. 4).

Таблица 4. Распределение энергии в организме в зависимости от типа

Тип	Распределение энергии	Краткое название
Висцеротоник-церебротоник	Основная энергия в органах пищеварения. В высших нервных центрах энергии больше, чем в опорно-двигательном аппарате (B>C>V)	ВЦ-тип
Висцеротоник-соматотоник	Основная энергия в органах пищеварения. В опорно-двигательном аппарате энергии больше, чем в высших нервных центрах (B>C>V)	ВС-тип
Соматотоник-церебротоник	Основная энергия в опорно-двигательном аппарате. В высших нервных центрах энергии больше, чем в органах пищеварения (C>V>B)	СЦ-тип
Соматотоник-висцеротоник	Основная энергия в опорно-двигательном аппарате. В органах пищеварения энергии больше, чем в высших нервных центрах (C>B>V)	СВ-тип

Окончание табл. 4

Тип	Распределение энергии	Краткое название
Церебротоник-соматотоник	Основная энергия в высших нервных центрах. В опорно-двигательном аппарате энергии больше, чем в органах пищеварения (Ц>С>В)	ЦС-тип
Церебротоник-висцеротоник	Основная энергия в высших нервных центрах. В опорно-двигательном аппарате энергии больше, чем в органах пищеварения (Ц>С<В)	ЦВ-тип

Пока здесь нет никаких фантазий, одна лишь голая арифметика. Есть шесть типов людей. У этих людей по-разному распределена жизненная энергия. У кого-то больше в мышцах, а у кого-то в нервной системе. Ну и что? При чем здесь ценности? А вот для того чтобы понять «причем», нам уже понадобится наше воображение.

Фантазия № 2. Ценности и энергия

Как я уже писал в первой части книги, люди, занимающиеся энергетическими практиками, такими как цигун или йога, хорошо знают, что состояние нашего сознания можно изменить, просто сосредотачиваясь на разных частях тела. Мысленно концентрируясь на животе, я могу воспринимать мир *нежного иначе*, чем когда все внимание направлено на кончик носа.

То, как мы воспринимаем мир, напрямую зависит от распределения энергии в нашем организме.

Сосредотачиваясь на разных участках тела или на разных процессах, которые происходят в нашем организме, например на дыхании, мы можем менять наше восприятие. Но на самом деле эти изменения всегда будут сравнительно небольшими. Потому что наша энергетическая структура в значительной степени задана нам *от рождения*. И сознательно мы можем изменить ее сравнительно мало.

На наше восприятие действительности, конечно, влияет то, как нас воспитывалот родители. На наши представления об окружающем, конечно, влияет то, в каком обществе мы живем.

Но если бы все зависело только от семьи, то тогда брат был бы как две капли воды похож на брата, а сын видел бы мир так же, как отец. Если бы наши ценности однозначно определял социум, то тогда все люди хотели бы одного и того же. Но все знают, что это не так.

Мы все разные от рождения, от природы. В каждой клеточке нашего тела заложена уникальная генетическая информация. Наше восприятие во многом определяется именно нашими врожденными особенностями, врожденной энергетикой. А значит, у тех шести типов людей, о которых я рассказывал, должен быть принципиально разный взгляд на мир, принципиально разные ценности.

Как же можно связать наши ценности с, казалось бы, такой животной нашей частью, как тело? Как такие «высокие» и абстрактные понятия, как любовь и свобода, игра и власть, можно связать с нашей физиологией?

Фантазия № 3. Распределение энергии в символическом организме

У человека есть *физиологические потребности*: сон, еда, секс. Чтобы представлять, как эти потребности действуют, нам надо изучать *физиологический организм*. Так действует, например, современная медицина.

Но, рассматривая людей только с точки зрения физиологии, мы мало что можем сказать об их внутреннем мире, об их ценностях. Ценности — это потребности *символические*. И для того чтобы их понимать, требуется исследовать *символический организм*.

Что же такое символический организм?

С точки зрения гештальт-психологии, символический организм больше всего напоминает живую клетку. У него есть внутренняя часть (ядро) и есть «граница контакта»,

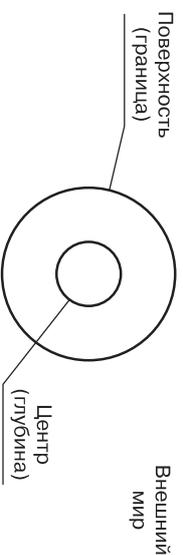


Рис. 1. Символический организм

посредством которой он взаимодействует с внешним миром (рис. 1)¹.

Шелдон с помощью своих экспериментов описал, как жизненная энергия распределена в физиологических организмах разных типов людей. И как же распределена энергия в символических организмах этих шести типов? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сначала понять, в чем для человека символическое значение опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и высших нервных центров (табл. 5).

Таблица 5. Символическое значение физиологических компонентов

С-компонент (соматотония)	В-компонент (висцеротония)	Ц-компонент (церебротония)
Опорно-двигательный аппарат — это то, что обеспечивает наше расположение во внешнем пространстве . То есть он позволяет нам сидеть, стоять, лежать и т. д.	Органы пищеварения обеспечивают нам асимиляцию в нашем организме тех продуктов, которые мы получаем из внешней среды.	Высшие нервные центры — это то, что позволяет нам откладывать неопределенное действие, чтобы поддержать это то, что поддерживает равновесие нашего организма. Если мы голодны и хотим есть, — это значит, что организму не хватает энергии, питания, благодаря чему мы можем активно действовать .
Опорно-двигательный аппарат — это то, что позволяет нам авиататься , бегать, ходить. То есть перемещаться во внешнем пространстве. Это то, благодаря чему мы можем активно действовать .	новесие нашего организма. Если мы голодны и хотим есть, — это значит, что организму не хватает энергии, питания, благодаря чему мы можем активно действовать .	это действие «прокрутить» сначала в голове, спланировать. Например, человек может прокрутить действие внутри себя и предложить, к каким посед-

¹ Насколько я знаю, впервые подобную модель предложил известный американский психолог Курт Левин.

С-компонент (соматотония)	В-компонент (висцеротония)	Ц-компонент (церебротония)
вать в мире, хватать и захватывать что-то во внешней среде руками, разгрызть захваченное зубами, догонять и убегать ногами.	станавливаем баланс энергии в нашем организме. Низме.	ствяем это действие приведет . Высшие нервные центры — это то, что позволяет нам обрывать и накачивать информацию .
◆ Символическое значение опорно-двигательного аппарата (С-компонент) — это движение, действие, внешний мир	◆ Символическое значение органов пищеварения (В-компонент) — это равновесие, баланс, связь	◆ Символическое значение высших нервных центров (Ц-компонент) — это информация, сдерживание, внутренний мир

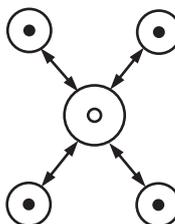
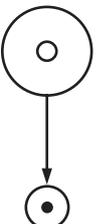
Символические значения — это по сути дела те принципы, которые управляют распределением живой энергии в нашем организме. Окуда берется эта энергия, есть великая тайна, которую нам вряд ли под силу осмыслить. Но то, как она распределена, мы вполне можем себе представить (см. рис. 2 и 3).

Фантазия № 4. Медитация на символах

И вот передо мной шесть простых и очень абстрактных рисунков. Зачем они мне? Что они могут мне дать? На первый взгляд, это просто абсурд — допустить возможность того, что по этим, мягко говоря, «каракулям», которые примитивнее картинок, нацарапанных четырехлетним ребенком, можно что-то сказать о таких сложных понятиях, как ценности человека. Ну не можем же мы действоватьльно решить, что человек сводится к одноклеточной амёбе. Но не все так просто, как кажется на первый взгляд.

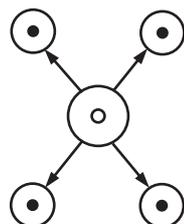
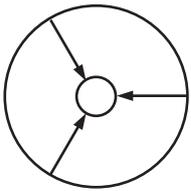
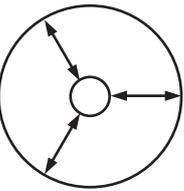
Зададимся вопросом: кто рассматривает эти изображения?

В тот момент, когда я писал эту книгу, их разглядывал я. Теперь на них смотрите вы. Когда я гляжу на эти рисунки, то мое сознание на них *реагирует*. Внутри меня

<p>Описание организма</p>	<p>Энергетический принцип и символическая диаграмма</p>
<p>Организм ВЦ-типа В-компонент — это принцип связи. Поскольку он максимально сильный, то энергия сосредоточена на связи с другими организмами. Второй по силе Ц-компонент саму эту связь делает более глубокой</p>	 <p>Глубинная связь с другим организмом</p>
<p>Организм ВС-типа В-компонент — принцип связи. С-компонент — внешний мир. По сравнению с ВЦ-типом у ВС-типа энергия связи с другими организмами более «поверхностная». Акцент во взаимодействии с другими переносится с отношений «один на один» на отношения со многими</p>	 <p>Поверхностная связь со многими организмами</p>
<p>Организм СЦ-типа С-компонент — принцип действия. Основная энергия в организме сосредоточена на действии, направленном во внешний мир. Ц-компонент делает это действие более сфокусированным, нацеленным на узкий участок внешнего мира</p>	 <p>Сфокусированное действие</p>

↔ Связь → Действие

Рис. 2. Распределение энергии в символических организмах. Часть 1

<p>Описание организма</p>	<p>Энергетический принцип и символическая диаграмма</p>
<p>Организм СВ-типа В отличие от организма СЦ-типа, у которого Ц-компонент «фокусирует» направленное во вне действие, в организме СВ-типа действие расфокусировано</p>	 <p>Расфокусированное действие</p>
<p>Организм ЦС-типа Ц-компонент — внутренний мир. С-компонент — принцип действия. Поэтому действие «обращено» вовнутрь самого организма. (Это похоже на то, что происходит с «черной дырой», которая сжимается под действием собственной силы тяжести.) При этом основная часть энергии сосредоточена в «глубине» организма</p>	 <p>Внутреннее действие</p>
<p>Организм ЦВ-типа Ц-компонент — внутренний мир. Второй по силе В-компонент — принцип связи. Поэтому основная энергия в организме сосредоточена на своих внутренних связях, на связи глубины организма и его поверхности</p>	 <p>Внутренняя связь</p>

↔ Связь → Действие

Рис. 3. Распределение энергии в символических организмах. Часть 2

рождаются фантазии и образы, мысли и чувства. И чем более эти картинки просты и абстрактны, тем более универсальны образы, которые они порождают в моем сознании.

Если, например, нарисовано лицо конкретного человека, которого вы знаете, то, посмотрев на портрет, вы и вспомните именно этого человека. Если же он вам не знаком, то скорее всего его изображение не вызовет у вас никаких образов и воспоминаний.

Но если нарисовать вот так, то большинство людей скажет, что это просто *лицо*, лицо вообще (рис. 4).

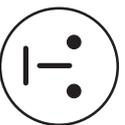


Рис. 4. Символическое лицо

А теперь еще раз внимательно посмотрите на этот рисунок. Если вы рассмотрите его непредвзятым взглядом, то поймете, что к реальному лицу человека эта картинка не имеет никакого отношения. Ну не состоит лицо из крута, двух точек и двух линий!

И, тем не менее, девятносто девять человек из ста скажут, что это изображение лица, и ничего другого¹. И скажут они так потому, что внутри них самих эта предельно абстрактная картинка вызывает образ человеческого лица. Интересная вещь получается: есть такие простые картинки, которые у большинства людей вызывают одни и те же ассоциации, одни и те же универсальные образы.

Но символические изображения могут вызывать ассоциации, связанные не только со строением человека, но и с его чувствами, с его эмоциональными состояниями, с его состоянием сознания. Все вы, наверное, видели, как дети рисуют веселого человека, а как — грустного (рис. 5).

¹ Человек, который увидит что-то другое, либо психически ненормален, либо гений. Либо, что иногда бывает, и то и другое одновременно.

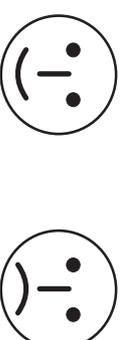


Рис. 5. Символическое изображение радости и грусти

Опять же понятно, что это мало похоже на реальное изображение лица. Это мало похоже на реальное изображение улыбки или гримасы. Но любой человек догадается, что левая рожица улыбается, а правая злится.

Почему же мы понимаем, что этот набор кружков, черточек и гочек изображает именно лицо? Почему мы понимаем, что эта кривая линия, которая совсем не похожа на рот, изображает именно улыбку?

Потому что именно наше сознание одухотворяет эти картинки, которые без моего взгляда на них представляюют всего лишь набор бессмысленных линий. Именно наши фантазии и ощущения делают эти рисунки осмысленными.

Наше сознание работает ассоциативно. Внешние предметы или события лишь возбуждают в нем поток мыслей и чувств. И разные символические изображения будут порождать совершенно разные ассоциации. Которые, надо сказать, далеко *не случайны*.

Поэтому в следующей главе я займусь немного странным делом. Я буду *эскапироваться* в рисунки и пытаться понять образы, которые они во мне вызывают. Я буду строить ассоциативные цепочки из, на первый взгляд, не связанных между собой слов и буду *вслушиваться* в эти слова. Я буду писать небольшие литературные эссе, *медитируя* на символах.

All you need is love



Рис. 6. Символ-диаграмма VU-типа организма

Какие ассоциации рождает этот рисунок в моем сознании?

Какие образы вызывает у меня слово «глубинная связь двух организмов»?

Попробуйте вчувствоваться в само

выражение «глубинная связь». Получается, что я могу быть связан с «глубиной» другого человека. Я глубоко могу *перезживать* то, что чувствует он. В самом слове «перезживание» уже есть нечто связанное с глубиной. Так и говорят: «Он глубоко перезживает».

Эмпатия — это способность перезживать вместе с другим, *со-перезживать* другому, способность к *эмоциональной силнито* с другим человеком. Эмоциональное сопереживание связано с таким фундаментальным человеческим понятием, как **ДОБРОТА**.

Добрый человек не просто готов помочь другому. Он готов отдать *душевное тепло* тому, кто в нем нуждается. Когда человек помогает другому, не сопереживая ему, это может быть *благодарительностью*, если человек делает это, чтобы взглянуть «хорошим» в собственных глазах. Когда человек помогает другому, не сопереживая ему, это может быть *расчетом* в надежде, что и другой поможет ему, когда будет трудно. Но ни благодарительность, ни расчет не имеют никакого отношения к доброте.

Глубинные эмоции мы обычно ассоциируем с нашей душой и с нашим сердцем. Что первое приходит в голо-

ву, когда я слышу про слияние двух сердец, двух душ? **ЛЮБОВЬ**.

Когда мы любим, то кажется, что я и другой — это одно целое. По крайней мере, этого очень хочется, быть одним целым с любимым человеком. Слиться с ним навсегда и не разлучаться никогда.

Мы хотим любить и быть любимыми. И когда мы хотим любви, нас не устраивает ничто другое. Нас не устраивает просто секс. Нас не устраивают дорогие подарки и изощренные знаки внимания. Нас не устраивают слова: «Ты мне нравишься». Потому что нравиться могут многие. А нам так хочется, чтобы в мире был человек, для которого мы были бы единственными и неповторимыми. Чтобы мы не просто нравились ему, а чтобы он «жить без нас не мог». И такой человек нужен-то всего один. Их не нужно много. Но как трудно его найти, одного.

Нам хочется, чтобы нас принимали такими, какие мы есть. Со всеми недостатками. Нам хочется, чтобы был человек, который любил бы нас не за то, что мы красивые, умные или богатые, а просто так, «*ни за что*». Просто за то, что мы есть.

И когда люди любят, то они действительно не замечают недостатков друг друга и всячески преувеличивают достоинства. Ведь любовь — это *надежда*, которое из обычной на первый взгляд девушки делает единственную в мире красавицу, а из обычного парня — самого умного, самого смелого, самого-самого.

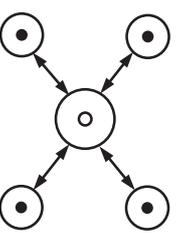
Но мы не только хотим, чтобы нас любили. Мы сами хотим любить. Мы надеемся, что найдется та самая мистическая половинка нашей души, соединившись с которой мы обретем счастье.

Что делает одного из тысяч тем, самым любимым? Что выделяет его среди многих ему подобных? Можно, конечно, сослаться на физиологию и сказать, что это наш организм реагирует, например, на запах партнера и дает команду нашему сознанию на «запуск механизма любви».

Можно все свалить на прошлое и сказать, что в любимом человеке мы ищем повторения своих родителей, отца или матери, образ которых запечатлелся у нас в раннем детстве. Можно все объяснить совсем рационально, сказав, что любовь — это всего лишь продолжение сексуального инстинкта. Но, упрощая все таким способом, мы потеряем саму суть любви¹. Много находилось «умников», которые хотели просчитать любовь, сконструировать ее. Но любовь не технологична. Ее нельзя симитировать, технологизировать, сконструировать. Поэтому что в тот самый момент, когда вы это делаете, любовь ускользнет от вас, с грустью посмотрев на прощание — «Какой дурак!» Потому что любовь не терпит технологий. Ведь любовь — это то, что рождается внутри нас, это состояние нашей души. Сконструировав любовь или купив ее, вы получите в лучшем случае ее мутляк.

Вся наша жизнь — игра

А теперь посмотрите на этот рисунок (рис. 7).



Когда я вглядываюсь в него, у меня внутри возникают совсем другие образы и чувства. Энергия сосредоточена на *поверхности*. Со словом «поверхность» связаны такие понятия, как *поверхностьности*, *легкость*. Что у нас ассоциируется с легкостью?

Например, такое фундаментальное человеческое понятие, как ИГРА. Потому что игра всегда легка и необязательна. И действительно, если нас обязывают играть, то это уже не игра, а что-то другое.

Именно так, легко и непринужденно, играют дети. Для них самих игра не имеет никакой цели, кроме игры *самой*

¹ Иногда мне кажется, что маниакальное стремление все упростить есть признак серьезного психического заблуждения. Шучу, конечно. Но в каждой шутке...

но себе. Это взрослые психологи потом придумали, что игра является символическим обучением разным навыкам, которые приодатся в дальнейшей жизни. Но для ребенка *игра — это просто игра*.

Игра — это то, что происходит само по себе, т. е. *спонтанно*. Со спонтанностью связано понятие *интереса*. Ведь настоящий *интерес* всегда спонтанен. Когда мы делаем что-то, что нам нравится, то это происходит как бы *самой собой*; нас никто не принуждает, нам легко и приятно. Есть ощущение, что мы даже силы не тратим, а наоборот, они у нас прибавляются. А вот для того чтобы сделать то, что нас не увлекает, всегда приходится себя заставлять. Либо ждать, пока заставят другие.

То, что нам интересно, то спонтанно привлекает наше внимание. Мои глаза сами, часто помимо моей воли, ищут то, что вызывает у меня *любопытство*. Занимательная вещь или неординарный человек привлекают меня к себе, *возбуждают* меня. Со словом «привлекать» связано понятие *привлекательности*.

С чем мы ассоциируем привлекательность? Ну, например, я как мужчина ассоциирую ее с женской красотой. Да и женщина связывает свою привлекательность для мужчин со своей красотой.

КРАСОТА — это фундаментальное понятие. Люди на протяжении многих веков стараются постичь тайну красоты. Дни пытались свести ее к геометрическим пропорциям, например к «золотому сечению» или к «90×60×90». Другие утверждали, что красота — это всего лишь побочный эффект сексуального инстинкта. Посмотрите, говорили они, на павлина, который распускает свой разноцветный хвост, чтобы привлечь самку.

Но *суть* красоты всегда ускользала от таких «исследователей». Потому что красоте нельзя объяснить потребности. Красота — это то, что рождается в душе человека, когда он смотрит на окружающий его мир.

Что делает с нами красота?

Она очаровывает, *соблазняет* нас. Соблазнить — это всегда понравиться другому. Например, чтобы соблазнить мужчину, женщина должна понравиться ему.

Что сексуально возбуждает мужчину в женщине?

Казалось бы, ответ простой — красота женщины. И в этом есть своя правда. Но сколько мы видели, казалось бы, некрасивых женщин, от которых исходила мощная аура сексуальности. Великие актрисы зачастую не были великими красавицами. Но их актерская игра делала их секс-символами для миллионов. Значит, дело не только в красоте. Игра женщины, игра с ее вечной неопределенностью и непредсказуемостью — вот что сводит с ума мужчину и в прямом и в переносном смысле слова. Определенная, однозначная женщина несексуальна. Поэтому любая женщина, если она хочет быть соблазнительной, инстинктивно пытается избежать какой бы то ни было определенности. Отсюда женское «нет», которое на самом деле «да». Отсюда женское «да», которое на самом деле может быть чем угодно.

Но играют не только женщины и дети. Мы все, так или иначе, плохо или хорошо, умело или не очень, играем в игру под названием жизнь. Как сказал классик: вся наша жизнь — игра, и люди в ней актеры.

Умение соблазнять своей игрой или своей красотой становится все более необходимым умением в нашем обществе. Привлекательность для других в современном постиндустриальном мире приобретает не только сексуальное, но и *экономическое* значение. Ведь теперь успех человека на рынке труда все больше определяется не столько его умением что-то делать, сколько умением внушить другим людям, что он что-то умеет. Потому что при общей технологической заготовленности, когда всего в избытке, и товаров и услуг, умение подать себя, разрекламировать себя, создать собственный привлекательный *имидж* в экономическом смысле становится более важным, чем любое другое умение.

Фундаментальные Ценности

Два рисунка и два совершенно разных потока ассоциаций. Два абсолютно разных потока образов. Мое сознание, *взаимодействуя* с рисунками, с предметами, надо сказать, вполне материальными, порождает определенные понятия, такие как любовь и доброта, красота и игра.

Мы можем находиться в различных энергетических состояниях.

Наше сознание, взаимодействуя с разными энергетическими состояниями, порождает различные символические потребности — ценности.

И они уже не те, что воспитали в нас родители или что привило нам общество. Они буквально встроены в нас самих, встроены в нашу генетическую структуру. Мы даже можем не знать таких слов, как красота или любовь. Более того, мы сознательно можем не верить в них, можем смеяться над ними. Но на уровне «подкорки» эти понятия все равно будут самыми важными для нас. Потому что они всегда с нами, так как живут в нас самих.

У разных типов людей такими «встроенными» ценностями будут совершенно разные понятия. Для человека ВЦ-типа такими фундаментальными понятиями будут любовь и доброта, а для человека ВС-типа — игра и красота.

Жажда власти

Энергетический принцип человека СЦ-типа — это «сфокусированное действие, направленное во внешний мир» (рис. 8).

Если прочувствовать это словосочетание, то можно обнаружить в нем такое фундаментальное понятие, как *цель*. Ведь только цель может сфокусировать наше действие. Только цель



Рис. 8. Символическая диаграмма организма СЦ-типа

придает действию направленность. Если мы не формулируем для себя цель, то непонятно, куда мы движемся. В этом случае единственное, что мы можем, — плыть по течению.

Понятие цели неотделимо от понятий «должно» и «достичение». Ведь цель — это всегда то, что *должно быть достигнуто*. Цель, например, заработать миллион, — это всегда нечто такое, чего еще сейчас нет, то, чего мы только еще должны добиться.

Слова «долженствование», «должен» направляю ведут нас к такому фундаментальному человеческому понятию, как ДОЛГ. Если вслушаться в слово «долг», почувствовать его изнутри, то можно почувствовать *давление*, внутреннее или внешнее. И действительно, долг — это то, что от нас требуют, оказывая на нас давление. Или то, что требуем от других мы сами.

Долг, в отличие от игры, всегда *тяжел*. Вы никогда не услышите от людей, что долг легок. Зато наверняка вам известно такое выражение, как «тяжкий долг».

Чувство долга тесно связано с таким понятием, как *моральные нормы*. Ведь нормы морали, по сути своей, всегда требуют от нас подчинения некому, иногда негласному принципу. Правила морали часто «невидимы», их нет в уголовном кодексе. Но они действуют на людей не менее, а часто и более сильно, чем официальные законы.

В разных человеческих сообществах различны моральные нормы, но ни одно общество не может существовать вообще без морали. Без законов морали люди представляли бы из себя хаотическое сборище индивидов, которых ничто не объединяет.

В одном и том же обществе могут существовать более мелкие сообщества, в которых нормы морали совершенно противоположны морали большинства. Но и в этих сообществах мораль все равно существует, хоть и совсем другая, иногда очень специфичная. Самый «отморозенный» бандит и тот подчиняется тем нормам, которые приняты

в его бандитском клане. И даже самый маргинальный панк как-то ориентируется на нормы, принятые в панковской тусовке.

Чувство долга требует от нас *подчинения* определенным нравственным нормам, внутренним или внешним. В самом понятии *подчинение* уже содержится определенная *иерархия* отношений. Потому что человек, который подчиняется мне, стоит как бы ниже на социальной лестнице, а человек, которому подчиняюсь я, — выше. Но социальные отношения, где один стоит выше, а другой — ниже — это всегда *властные* отношения, отношения ВЛАСТИ.

Власть. Попробуйте это слово на языке. Попробуйте ощутить его в своем теле. Вы почувствуете, как ваш взгляд становится уверенным, а ваша походка — более степенной и солидной.

Посмотрите в этом состоянии на других людей. Вы увидите, что это не просто люди, а ваши *конкуренты в борьбе за власть*, в борьбе за влияние на других людей. И если вы побеждаете в этой борьбе, то тогда вы становитесь *главным*, а они становятся вашими подчиненными. Если же вы проигрываете, то тогда подчиняться придется уже вам самим.

Жаждя власти такая же древняя, как и само человечество. Только власть могла объединить людей, а значит, дать возможность им выжить. Потому что по одиночке люди бы не выжили. И без этой жажды власти не было бы ни государств, ни цивилизации, а значит, не было бы никого развития.

Никакое коллективное действие невозможно без управления. Для того чтобы люди объединились и делали общее дело, всегда должен найтись человек, который возьмет на себя *ответственность* за объединение людей в группу ради достижения цели. Такой человек берет власть в свои руки, но он же принимает на себя ответственность за конечный результат коллективного труда.

Но власть может быть не только над другими людьми, но и над самим собой. Когда ребенок только рождается, он

не может управлять даже своим телом. Он не властен над своими собственными глазами, руками и ногами. Новорожденный не может сфокусировать взгляд, не способен взять руками предмет. Когда ребенок чуть вырастает, его мышцы уже позволяют ему смотреть туда, куда он хочет, брать те предметы, которые ему нравятся, ходить. Позже человек учится видеть не только своим телом, но и своим поведением. Это то, что в народе называется «видеть собой». Он начинает понимать, когда ему надо сдержаться, а когда можно проявлять свои чувства. Он начинает осознавать, что ради достижения цели ему нужно иногда пойти против своих непосредственных желаний, перебороть себя. Ведь часто для того чтобы добиться какой-то поставленной цели, нам нужно *преодолеть* свою лень, свое желание расслабиться и ничего не делать.

Это сладкое слово «СВОБОДА»

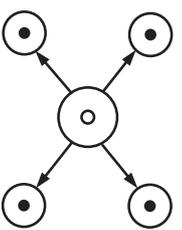


Рис. 9. Символическая диаграмма СВ-типа

Энергетический принцип человека СВ-типа — это действие, распространяющееся во все стороны. Действие, которое никто и ничто не сдерживает (рис. 9). Попробуйте вжиться в эти слова. Попробуйте почувствовать, что вас ничто не ограничивает, что вы можете делать все, что угодно. Что вы *свободны* делать то, что вам хочется.

СВОБОДА. Представляете себя парящим над землей на дельтаплане или прыгающим в бездну с парашютом. Почувствуйте себя кружащимся в экстазическом танце или мчащимся с бешеной скоростью в ночи на мотоцикле. В такие моменты мы на время освобождаемся от привычных ограничений, как физических, так и моральных.

Когда мы летим, то на время мы *освобождаемся* от привычных уз земного притяжения. Когда мы решаемся сделать то, что давно хотели, но боялись и не решались, то мы чувствуем, что с нас как будто камень свалился. Когда мы

разрываем те отошнения с людьми, которые нас тяготят, то мы ощущаем себя так, как будто избавились от груза, который давил на нас и не давал нам свободно дышать.

Бог, наделив нас сознанием, наделил и свободой воли. Мы можем выбирать между добром и злом. Мы можем выбирать, быть нам пассивной игрушкой в руках судьбы или стараться активно изменить собственную жизнь. Мы можем выбирать — стремиться нам вверх или падать вниз. Бог, наделив нас свободой выбора, наделил нас даже правом — верить в него или нет.

У нас есть потребность ощущать себя человеком, свободно выбирающим свой жизненный путь. У нас есть потребность идти против любых установленных запретов и правил. У нас есть потребность нарушать даже те законы, которые кажутся вечными. Будь это невыблемые законы природы, которые говорят нам, что этого не может быть, потому что быть этого не может. Или законы морали, которые предписывают нам, что хорошо и что плохо, что можно делать, а что нельзя.

Дух свободы — это вечный дух Прометеев, который шел против власти Зевса. По библейской версии, только совершив грехопадение, человек обрел свободу. Наверное, поэтому свобода всегда несет в себе нечто богоборческое. Мы свободны — стремиться нам к ангельской святости или к дьявольскому искушению.

На первый взгляд может показаться, что в игре и свободе много общего. Но свобода — это произвольность внутренняя, идущая из глубин нашей самости, а игра — это принятие нами произвольности и случайности мира. В свободе есть произвольность, но нет случайности. Я свободен в выборе, играть мне в рулетку или нет. Но когда я начал играть, то от меня уже не зависит, на какой номер ляжет шарик. Это дело случая, это игра. И я играю всегда в случайном мире. Но когда мир полностью произволен и случаен, в нем мало что зависит от человека. А какая может быть свобода, если от меня ничего не зависит.

Свобода. В самом этом слове уже слышится неограниченность, несдерживаемость, безграничность, воляность, отсутствие всяких запретов. Ведь если свобода чем-то сдерживается, то это уже не свобода. Слово *воляность* перекликается с таким фундаментальным психологическим понятием, как ВОЛЯ. В русском языке слово «воля» может означать как *воляницу*, в смыслег не чем не сдерживаемой свободы, так и волю как мое *воление*. О человеке, который проявляет волю, мы говорим как об обладающем силой воли.

В ПОИСКАХ ИСТИНЫ

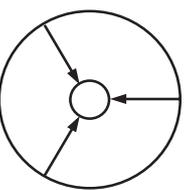


Рис. 10.

Символическая
диаграмма
организма
ЦС-типа

Энергетически организм ЦС-типа описывается как «действие, направленное внутрь себя», и процессы, происходящие в нем, я сравнил с теми, что происходят в «черной дыре», когда под действием собственной силы тяжести огромная звезда сжимается до микроскопического размера. В организме ЦС-типа энергия сосредотачивается в «глубине», внутри (рис. 10).

С чем у нас ассоциируется слово «глубина»? С чем-то глубоким. Тем, что лежит «под поверхностью». С чем-то неизвестным, тайным. Вслушайтесь в слово *тайна*. Тайна — это всегда то, что бросает вызов человеку, как бы говоря ему: «Раскрой меня!» Тайна всегда подразумевает *вопрос*. Вопрос всегда подразумевает *поиск* ответа.

Но что же ищет вопрошающий человек? Что ищет он в «глубине», под поверхностью? Что ищет он, пытаясь приоткрыть тайну? Он ищет ИСТИНУ.

В человеке есть стремление к *истине*, стремление познать окружающий мир. У него есть потребность задавать вопросы и потребность искать на них ответы. Все знают, как *любопытны* дети в возрасте лет после трех. Как только они обретают способность более-менее связно говорить,

то тут же начинают мучить родителей и остальных взрослых: «Сколько волос на голове?», «Почему трава зеленая, а небо синее?», «Зачем гусенице столько много ног?»

Эти на первый взгляд *детские вопросы* на самом деле совсем не просты. И если почему небо синее, я, как бывший физик, еще могу попытаться объяснить, то зачем гусенице столько ног и почему ей не хватает четырех, как кошке, или шести, как муравью, я не знаю.

Умение спрашивать, на мой взгляд, гораздо важнее умения отвечать. Ведь чтобы задать правильный вопрос, надо посмотреть на мир глазами ребенка, у которого еще нет строгих и устоявшихся представлений. Самыми великими учеными были не те, что отвечали на уже готовые вопросы, а те, кто сами задавали вопросы, которые до них никто не догадался задать.

Часто, чтобы найти истину, надо пойти против, на первый взгляд, *очевидных* вещей. Когда вы выходите на улицу, вы видите, что солнце движется по небу с востока на запад. Поэтому вполне естественно решить, что это Солнце крутится вокруг Земли. Ведь это «очевидно», т. е. до слова «то, что мы видим нашими глазами». И в свое время Копернику и Галилею нужно было пойти против очевидных истин, чтобы утверждать, что это Земля вращается вокруг Солнца.

А Эйнштейну, чтобы придумать теорию относительности, нужно было усомниться в таком, на первый взгляд, очевидном факте, что время везде течет одинаково.

Но человек хочет познать не только окружающий мир, но и самого себя. Он хочет понять, кто он такой, откуда он взялся и зачем живет. Он ищет ответы на вечные вопросы.

Кто я? Зачем все это? Есть ли смысл в работе, друзьях, любви, детях? Есть ли смысл в моей жизни или она бессмысленна, и я всего лишь случайный стусок белок и аминокислот, непонятно зачем наделенный свойством созавать самого себя? Большинство людей хотя бы раз в жизни задавали себе эти вопросы. Кто-то сумел ответить

на них, кто-то нет. Кто-то отодвинул их в сторону, чтобы не мешали жить.

Но в любом случае понятие *смысла* важно для людей, осознаем мы это или нет. Хотя, конечно, у большинства эти вопросы возникают только в моменты сильных жизненных потрясений, когда разрушаются психологические опоры, которые их поддерживали. Например, в случае ощущения смертельной угрозы или разрушения казавшегося счастливым брака. Задуматься о смысле может человек, который пережил крушение своего бизнеса, или, наоборот, тот, у кого все в порядке, все цели достигнуты и непонятно, к чему еще можно стремиться.

Одни находят смысл в любви к другим людям. Другие говорят, что самое главное — это реализация собственных врожденных способностей. Некоторые ставят своей главной целью получение как можно большего количества удовольствий. Кто-то считает, что смысл в самой жизни, жизни самой по себе, в проживании каждого ее мига.

Наверное, каждый из них прав по-своему. Но все эти мнения не проясняют главное — откуда взялся *сам вопрос* о смысле? Откуда он в человеке? *Зачем* ему это нужно — искать причины и цели своего существования?

Похоже на то, что в нас самих есть силы, которые побуждают задавать этот вопрос. Вопрос, на который, видимо, нет никакого однозначного ответа.

Живем только раз

Энергия в человеке ЦВ-типа сосредоточена на связи между «глубиной» и «поверхностью» (рис. 11).

Какие ассоциации вызывает у меня этот рисунок?

Связь между глубиной и поверхностью позволяет *воплотить* во внешнюю, видимую всем *форму* то, что до этого было невидимым, скрытым. Связь между глубиной и поверхностью позволяет нам выразить внешне то, что есть у нас внутри. Позволяет человеку выразить себя, само-выразиться.

САМОВЫРАЖЕНИЕ. Это извечное стремление человека выразить свое «Я», *реализовать* тот потенциал, который у него есть, *раскрыть* свой внутренний мир перед другими людьми, невзирая на то, нужно ли это кому-нибудь, полезно ли, красиво ли, умно ли. Все это становится неважно по сравнению со стремлением к самовыражению. Надо выразить себя и все.

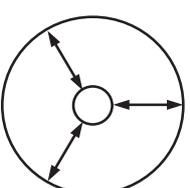


Рис. 11.
Символическая
диаграмма
организма
ЦВ-типа

Стремление к самовыражению лежит в основе любого творчества, особенно художественного. Ведь, в конце концов, художник всегда выражает только то, что есть внутри него и ничего более. А там, во внутреннем мире, может быть все что угодно, от гениальных предвидений, до полного г...на. Художник может быть талантливый или не очень. Человек, пишущий тексты, может быть графоманом или действительно хорошим писателем. Но как плохой художник, так и хороший, как писатель, так и графоман стремятся к самовыражению. И вся разница между ними в степени таланта. Желание же одно — выплеснуть наружу то, что накопилось в душе.

В некотором смысле процесс самовыражения подобен рождению ребенка. Процесс *рождения* — это выход до сих пор невидимого плода во внешний мир. Что начинается с рождением? Начинается наша жизнь, наше воплощение в мире.

ЖИЗНЬ. Мы живем только раз. А жизнь такая короткая. Только вчера было двадцать, сегодня уже тридцать. Господи, а ведь скоро сорок. Когда-то давно, лет в четырнадцать, я прочитал фантастический рассказ Рея Бредбери о планете, на которой жизненный цикл эмпирировавших людей под воздействием местной радиации сократился до двух недель. Люди становились подростками на третий день. Женились на пятый. Достигали расцвета на седьмой...

После этого рассказа я около месяца находился в состоянии шока. В тот момент до меня дошло, что не так уж важно — две недели, двадцать лет или сто двадцать. Жизнь одна — и она когда-нибудь закончится.

Кто не задавал себе вопрос: «Есть ли что-то внутри меня, что не умрет, что будет жить после смерти?» Душа, сознание, энергетическая сущность — все, что угодно.

Настоящие инсайты, которые мы испытываем, для внешнего наблюдателя часто кажутся банальными. Люди даже удивляются: «Ну надо же, не понимал таких простых вещей». Но одно дело понимать головной, рассудком. И совсем другое, когда чувствуешь эту простую истину каждой клеточкой своего тела. Тогда банальные на первый взгляд мысли, чувства и ощущения приобретают совсем особое, личностное значение.

А инсайт, который случился со мной, когда мне было уже лет двадцать пять, был на первый взгляд действительно банальный. Я понял, что это *Я* живу, что это *моя* жизнь. *Моя единственная* жизнь. *Моя*, и ничья больше. И ни один человек в целом мире не может знать, *как* мне жить. Никто не проживет за меня мою жизнь. Никто, только я сам. Я понял, что мнение других людей о том, что такое «правильно жить», ко мне не имеет никакого отношения. Потому что их мнение — это про них, но не про меня.

Животное тоже живет и умирает. Но для животного жизнь — это просто *физиологический процесс*, а не ценность. Поэтому что животное не создает себя. Оно не создает собственную жизнь, оно просто живет. Оно не создает неизбежность собственной смерти, а просто умирает.

А мы не просто живем и не просто умираем. Мы еще и *знаем*, что живем. И *знаем*, что умрем. Для нас жизнь это не физиологический процесс, точнее не только и не столько он. Для нас жизнь — ценность.

Подведем итог. Есть шесть типов людей (табл. 6). Эти типы принципиально отличаются друг от друга своим ми-

ровосприятием. Они имеют совершенно разные фундаментальные ценности.

Таблица 6. Фундаментальные ценности

Типы людей	Фундаментальные ценности
ВЦ-тип	ЛЮБОВЬ, ДОБРОТА
ВС-тип	ИГРА, КРАСОТА
СЦ-тип	ВЛАСТЬ, ДОУГ
СВ-тип	СВОБОДА, ВОЛЯ
ЦС-тип	ИСТИНА, СМЫСЛ
ЦВ-тип	ЖИЗНЬ, САМОВЫРАЖЕНИЕ

Какие ценности главнее

Для человека ЦС-типа фундаментальными ценностями являются истина и смысл, а для человека СВ-типа — свобода и воля. Но это совсем не значит, что для них красота, любовь или власть будут не важны.

Мы все хотим любить и быть любимыми. Мы все хотим быть свободными и все хотим быть членами социальной группы. Мы все хотим иметь контроль и власть над собой и окружающим миром. Но наши типологические ценности всегда стоят выше всех остальных. Например, человек ЦС-типа и на любовь, и на красоту, и на власть всегда будет смотреть сквозь призму истины и смысла. Для него все красивое всегда должно быть не просто красивым, но еще и истинным и осмысленным.

Разные типы людей в одно и то же слово вкладывают совершенно разные значения. Скажем, для человека СВ-типа понятие свободы *первично*, ее нельзя свести ни к чему другому. Для него невозможно сказать, например, что «свобода — это осознанная необходимость» или «главное в свободе — это свобода слова», или еще что-то в этом роде. Для него свобода не может быть ни осознанностью, ни необ-

ходимость, ни словом. В его субъективном мире *свобода* — это просто *свобода*, это воздух, которым он дышит. Без него он просто зачахнет и, в конце концов, умрет.

А вот для людей ПВ-типа свобода уже не будет главной ценностью, для него свобода — это в первую очередь свобода *самовыражения*, скажем, свобода слова или свобода творчества. Без возможности самовыражения никакая другая свобода ему не нужна.

Эссе о понимании

Чтобы по-настоящему постичь самого себя, нам надо постичь другого. Ведь я могу осознать свои ценности, только соотнося себя с другими людьми. Понять то, что для меня, например, красота чрезвычайно важна, я могу, только встретив человека, для которого она не имеет особого значения.

Мы воспринимаем мир только по контрасту. Мы бы не знали, что есть холодное, если бы не *сравнивали* его с горячим. Мы бы не знали, что есть черное, если бы не сравнивали его с белым. *Все познается в сравнении*.

Чтобы по-настоящему принять другого человека, нужно взглянуть на мир его глазами. Посмотреть на мир с точки зрения его собственных ценностей. Нам, как правило, сложно понять желания и идеалы людей другого типа. То, к чему они стремятся, часто кажется нам или надуманным, или мелким, или совершенно «ни в какие ворота не лезущим». Ведь то, что для них ценно, для нас совершенно таковым не является. И значит, до нас «не доходит», почему этот человек так хочет того, что у нас никаких желаний не вызывает.

Наши ценности — это тот *внутренний язык*, на котором мы описываем нашу собственную психологическую реальность. И дело совсем не в словах, которые мы произносим. Дело в тех *базовых образах*, которые существуют в нашем сознании. Слова же при этом могут говориться любые. Потому что слова обманчивы.

Только очень хорошие поэты и писатели достаточно точно выражают свои внутренние образы в словах. Именно поэтому великие стихи и великие книги так сильно действуют на нас, проникая в самую глубину души, хотя и написаны теми же самыми буквами, которыми пользуются все остальные люди.

Но талант писателя и поэта — это очень редкий талант. Мы же, простые смертные, как правило, очень плохо можем словами передать наше внутреннее состояние, наше собственное видение мира.

В идеале для адекватного обьяснения действий других людей нам нужно описывать их поведение в терминах их собственного внутреннего языка.

Скажем, мы никогда не поймем человека ВС-типа, не используя понятие «красота», «игра», «соблазн». Если мы попытаемся рассказать о его поступках, пользуясь словами «долг», «моральные нормы», «цель», то получим очень искаженную картину происходящего с ним. Потому что в таком случае мы будем смотреть на него со стороны и говорить о нем на чужом для него языке.

Представьте себе, что для вас самым важным является, красиво ли то, что вы делаете, а для вашего знакомого — самой главной ценностью является эффективность его действий. И тогда, если он попытается объяснить ваше поведение, пользуясь критерием эффективности — неэффективный, то он либо ничего не поймет, либо подумает, что вы делаете все неправильно. Вы ему будете говорить: «Посмотрите, как это красиво», а он вам будет отвечать: «Хм, ну это же неэффективно».

Когда мы описываем чувства и мысли людей иного типа на нашем собственном языке, то это похоже на перевод поэзии с русского на английский. При этом терются очень тонкие моменты, присущие оригиналу. Литераторы хорошо знают, что иногда вообще невозможно сколько-нибудь адекватно перевести стихи.

Попытка говорить о поведении и переживаниях человека на «чужом» для него языке приводит к потере чего-то очень важного. Может быть, самого важного.

Эссе о любви и соблазне

Мы всегда на неосознанном уровне пытаемся свести ценности других людей к своим собственным. Но дело в том, что любовь не сводится к соблазну, жизнь — к игре, свобода к самовыражению. Обратное тоже верно.

Мы потеряем соблазн как вполне самостоятельную ценность, если будем рассматривать его с точки зрения любви. На глубинном бессознательном уровне человек, для которого самое важное в жизни — это любовь, всегда считает соблазнаителя профанатором, «опустившим» это высшее чувство до уровня банального совращения. Он внутри себя всегда возмущается тем, что окружающие люди «клянут» на такую примитивную, на его взгляд, вещь, как соблазн.

Люди же, для которых главной ценностью является игра, считают любовь всего лишь идеализированным придатком соблазна, а тех, кто в эту самую любовь верит, — наивными идеалистами. Соблазнаитель всегда искренне удивляется, о какой такой «любви» идет речь. «Какая такая любовь-морковь? Нет ее вовсе. Все игра, все соблазн. А любовь придумали поэты, чтобы денег не платить».

Эссе об истине и игре

Оценивая поведение другого человека со своей собственной «колокольни», легко «навешать» на него свои собственные представления о мире. Хороший пример — знаменитая книга Эрика Берна «Игры, в которые играют люди», в которой поведение всех людей рассматривается сквозь призму игр, в которые они играют.

И вот последователи Берна и транзактного анализа начинают все проблемы всех людей описывать через понятие «игры».

Но игра — это базовое понятие и базовая ценность человека ВС-типа. Именно его поведение очень хорошо описывается через игры.

И только его.
Он действительно всегда играет. Или пытается это делать. Для него играть естественно. Играть во все. Даже в то, что для других типов является «святым». Он может играть и в любовь, и в свободу, и в долг перед другими. Он может играть и с жизнью. Ведь человек, который вставляет патрон в барабан револьвера, играя в «русскую рулетку», готов ради игры убить себя.

Но при этом игра всегда отстает на первом месте. Игра — вот единственная «святыня» для него.

Попытка же описать поведение людей других типов через игру приводит к тому, что теряются самые главные мотивы их поведения. Например, рассматривая поведение человека ПС-типа как берновскую игру, мы вообще ничего не поймем. Потому что зачастую его проблемы заключаются не в том, что он играет в какие-то игры, а как раз в том, что он совсем не умеет в них играть. А ведь общественные игры — это важнейший аспект взаимодействия между людьми, без которого невозможно представить себе человеческое существование. Не умея играть, человек все время будет испытывать трудности в социальной жизни, где общение во многом носит, в том числе, и игровой характер.

И дело вовсе не в том, что люди ПС-типа играют в другие игры. Дело в том, что рассмотрение их поведения как игры будет все время уводить нас от реальных мотивов их действий¹.

Бесполезно описывать поведение человека ВС-типа, опираясь на понятие «истина». Она в его субъективном

¹ Это совсем не значит, что человек ПС-типа в своей жизни никогда не играет. Но если он и играет, то его игры всегда вторичны по отношению к его основным ценностям. Всегда вторичны по отношению к поиску истины и поиску смысла.

мире мало что значит. И поэтому глупо обвинять его во лжи только потому, что сегодня одному человеку он рассказывает одно, а завтра другому он говорит совершенно противоположное. Для него «сегодня» это сегодня, а «завтра» это уже совсем другая история. Ему важно не то, что он говорит, главное — *кому и когда*. Для него имеет значение не столько смысл его слов, сколько *гнечитливец*, которое они произведут на слушателя.

Глядя на человека ВС-типа с точки зрения истины, мы всегда будем сознательно или, чаще, бессознательно обвинять его в неискренности и непоследовательности. Но если мы хоть на мгновение попытаемся взглянуть на мир его глазами, то поймем, что для него самого все, что мы называем ложью и непоследовательностью, является естественным продолжением игры, которую он ведет со всеми остальными, да и с самим собой.

Вслушайтесь в слово «игра». В нем самом уже содержится некая легкость, поверхностность, необязательность. В самом слове есть отрицание всякой привязанности к чему бы то ни было, отрицание всякой глубины. Игрок — это тот, кто даже самого себя не рассматривает «серьезно».

И как всякая фундаментальная ценность игра *самодостаточна*. Если мы будем смотреть на игру с точки зрения смысла, то мы получим бессмысленную, «симулякр», т. е. знак, не отсылающий к содержанию. При этом теряется красота игры, ее *увлекательность*, ее *азарт*.

Рассматривая игру с точки зрения смысла, мы получим форму, под которой нет содержания. Вдумайтесь в слова рекламы: «Наш крем разглаживает ваши морщины на 95%».

Если искать в этом слогане какой-то смысл, то упираешься в пустоту, в никуда. По содержанию это равноценно выражению «зеленый синус». Была у нас в институте такая шутка про сошедшего с ума студента, который бегал по коридору общепития и всем рассказывал, что к нему в комнату забрался «маленький синус зеленого цвета». И действительно можно свихнуться, если искать смысл

там, где его нет. Но рекламе и не нужен никакой смысл, так как соблазн рекламы самодостаточен. Более того, эта реклама очень эффективна. Эффективна именно потому, что это в чистом виде *игра соблазна*.

О чем следующая глава

У наших фундаментальных ценностей есть своя обратная сторона — **фундаментальные страхи**. Эти страхи уходят в самые глубины нашего существа, пронизывая буквально каждую клеточку нашего тела. Они срабатывают на уровне рефлексов, на глубочайшем бессознательном уровне и являются нашей реакцией на угрозу тому, что для нас важно, нашим глубинным представлениям о мире и о самом себе.

Наши ценности предельно иррациональны. Они плохо осознаются нами, потому что мы считаем их *самой собой разумеющейся*. Они настолько срослись с нашим сознанием, что мы уже не отделяем их от себя.

Но наши фундаментальные страхи, которые лежат в основании всех наших негативных переживаний, мы, как правило, осознаем еще хуже. Потому что страхи — это еще и ко всему прочему очень неприятная вещь. Мы хотим как можно меньше о них думать. Нам хочется выкинуть их из головы, спрятать куда-нибудь подальше, чтобы не мешали жить¹. Тем самым мы убиваем их из своего поля зрения. А значит, совсем перестаем видеть то, что и так плохо видно.

Но знание *чего и как* мы боимся не менее важно для понимания самого себя, чем понимание того, *к чему и как* мы стремимся. Знать об обратной, «темной» стороне нашей природы нам необходимо хотя бы для того, чтобы культурно с ней обходиться и свети неизбежное зло к минимуму.

Поэтому следующая глава о наших страхах.

¹ Например в шкафу, где хранятся скелеты.

ГЛАВА 10 АРАКОНЫ ПОДСОЗНАНИЯ

Борьба с Араконами

Наши страхи и чувство вины — такая же неотъемлемая часть нас самих, как и наши ценности. Наши страхи — это обратная сторона нашей способности планировать будущее. Обретя, мы боимся потерять то, что для нас ценно. Угроза нашим ценностям, даже воображаемая, переживается ни больше ни меньше как угроза нашему бытию в мире.

Наша душевная боль — это следствие того, что мы никогда не можем «достичь» наших ценностей в полной мере. Потому что символические потребности тем и отличаются от физиологических, что никогда не удовлетворяются до конца.

Каждый из нас отличается от остальных людей. Поэтому мы плохо понимаем друг друга, а значит, испытываем раздражение и злость.

Человек — существо сложное и многогранное. Часто он одновременно стремится к разным вещам, которые по сути своей несовместимы. И это вызывает внутри него «раздрай» и душевную боль.

Наша задача — постепенно преодолевать наши страхи, развиваться, становясь более сильными физически, более развитыми интеллектуально и духовно. Ведь наши психологические проблемы — это вызов, который бросает нам природа. Но даже если у нас хватает решимости этот вызов принять — одной смелости мало. Потому что бороться с нашими фундаментальными страхами с помощью одной

храбрости и воли — это все равно что лихо рубить голову дракону, у которого на месте одной отрубленной вырастают три новые.

Когда сказочный герой столкнулся с этой трудностью, ему пришлось, помимо мужества и удали, применить и другие свои способности — знание и хитрость.

Иногда, когда страх не очень силен, мы можем позвонить себе, не обращая на него внимания, идти вперед не смотря ни на что. Но наши глубинные страхи кавалерийским наскоком уже не преодолеешь. Чтобы их победить, нужно знать, как они устроены. Конечно, мы можем убеждать самих себя, что бояться нечего, глупить тревогу спиртным или таблетками. Но тем самым мы не избавляемся от страха, а просто перестаем видеть его. А ведь всем известно, что невидимый враг гораздо опаснее. Увидев же, чего и как мы боимся, мы уже приближаемся к избавлению от страха.

Чтобы победить сильного врага, его надо знать.

Наши ценности и наши страхи типичны. Уникально то, как мы преодолеваем наши страхи и интегрируем наши ценности. Каждый человек делает это по-своему. Это всегда творческий процесс. Уникальными нас делает не наш психологический тип, а то, что мы из себя построим на основе данного от природы. Поэтому надо понимать: *то, что написано ниже, — это вовсе не описанные людей, а всего лишь описние их страхов.*

Страх — всего лишь один из аспектов нашей жизни. Страхи гораздо примитивнее¹ нас самих, но это не делает их менее сильными, скорее — наоборот. И если соревноваться с ними в грубой силе, то мы заведомо проигрываем, потому «физически» драконы всегда сильнее.

Но человек — существо необычное. Он может думать, он может фантазировать. И именно это дает ему шанс победить страх.

¹ Ведь дракон всегда «устроен проще» человека.

Напомню, что с точки зрения экзистенциальной типологии есть шесть типов людей, которые отличаются по своему энергетическому устройству. У этих людей принципиально разное восприятие мира и самих себя, принципиально разные фундаментальные ценности (более подробно см. главы 8 и 9). Обратной стороной этих глубинных ценностей являются фундаментальные страхи. У каждого типа людей есть свой набор страхов, который свойствен только этому типу и совершенно нехарактерен для других типов. В этой главе я попробую подробно проанализировать эти страхи, чтобы вы «знали их в лицо».

Фундаментальные страхи и вина человека ЦС-типа

Вина за несовершенство

Мысль изреченная есть ложь. И для человека ЦС-типа это не просто слова. Это сильнейший бессознательный мотив его поведения. Для него между внутренним *содержанием* и внешней *формой* всегда существует непреодолимая пропасть. Для него все, что воплощается в слова, жесты, действия, всегда становится ложью. А значит, эта ложная форма противоречит ИСТИНЕ, его фундаментальной ценности.

Человек ЦС-типа действительно страдает от невозможности выразить в адекватной, «истинной» форме то, что есть у него в душе. Для него любая форма всегда будет неадекватна содержанию. Поэтому он всегда недоволен своим *самовыражением*. В каждый момент времени он «пожимает», что мимика «не так, как надо» выражает его чувства. Слова «плохо» передают его мысли. Да и сами мысли ложно отражают какие-то смутные внутренние образы.

Но если я всегда чувствую, что все мои предьявления во внешний мир недостаточно хороши, то я испытываю вину за свое самовыражение. Это страдание из-за несоответствия содержания и формы переживается как вина за любое свое проявление во внешний мир.

Вина за то, что самовыражение не соответствует его внутреннему содержанию, — это фундаментальное переживание человека ЦС-типа.

Перфекционизм

Если такая вина не очень сильна, то это приводит к *перфекционизму*, т. е. стремлению к совершенству. Человек безуспешно пытается выразить в безупречной форме то идеальное содержание, которое, как ему кажется, есть у него внутри. Он старается все делать как можно лучше и лучше. Но как бы хорошо он ни делал, он все равно недоволен. Потому что противоречие между формой и содержанием заложено в нем самом.

Самоиzolация

Если же вина за несовершенство своего самовыражения становится очень сильной, то тогда у человека ЦС-типа возникает желание вообще ничего не предьявлять во внешний мир, ведь страдание от того, что он никак не может приблизиться к идеалу, слишком велико. Он чувствует отчаяние от того, что все равно не сможет выразить себя. Его отчаяние — это переживание заведомой невозможности достичь желаемого.

Если никакая форма все равно не сможет адекватно передать чувства, мысли, переживания, то лучше вообще ничего не выражать. Такая психологическая установка приводит к тому, что человек уходит в свой внутренний мир и отказывается от какого бы то ни было самовыражения. Застенчивость перерастает в *самоиzolацию*.

Критичность

Но такое разделение на совершенное содержание и несовершенную форму человек ЦС-типа относит не только к себе, но и к остальным людям. Они также оцениваются с точки зрения содержания и формы, совершенства и несовершенства. Человек ЦС-типа критичен не только к себе, но и к форме выражения других людей. Это делает его

предельно критичным к любому несоответствию между внутренним состоянием и формой выражения этого состояния. И если он такое несоответствие находит, то им это переживается как *фальшь* и живость других людей. В крайних случаях это приводит к тому, что все проявление окружающих он воспринимает как фальшивые и неподлинные. Ему может казаться, что все люди врут и обманывают его. У него возникает иррациональное ощущение, *что весь мир — сплошной обман*.

Отвращение

Человек ПС-типа действительно может быть очень восприимчивым к фальши. Тем более что ее в нашей жизни достаточно, так же, как достаточно зла, уродства, глупости. Но этот тип человека настроен воспринимать мир с точки зрения фальшивости и подлинности, так же, как радиоприемник настраивается на определенную длину волны.

И проблема не в том, что он эту фальшь видит там, где ее нет. Проблема в том, что он не может выйти за рамки своей оценки действительности. Не может увидеть мир под другим углом: как добрый или злой, красивый и некрасивый, живой или безжизненный. Все подобные категории он воспринимает сквозь призму либо совершенной искренности, либо абсолютной фальшивости. И если во внешней реальности он обнаруживает фальшь (а надо сказать, что находит он ее часто: кто ищет, тот всегда найдет), то первая его реакция — это отвергнуть весь этот живой мир. Человек ПС-типа в прямом смысле отворачивается, *отворачивается* от действительности, когда ему кажется, что она фальшива и несовершенна. Он уходит в себя, испытывая отвращение к несовершенству мира.

Комплекс обманщика

Если человек считает, что его слова «ложно» передают его мысли и чувства, то получается, что он не верит своим собственным словам (!). Тогда ему начинает казаться, что и другие люди тоже не верят ему, потому что они видят, на-

сколько искренни его слова, жесты, действия. Видят, насколько не соответствует то, что у него внутри, тому, что снаружи. Он совершенно бессознательно начинает чувствовать себя «обманщиком». Ему кажется, что и *окружающие его люди требуют от него того же совершенства, которое он требует от себя сам. И раз он не удовлетворяет этим требованиям, то он обманывает ожидания окружающих его людей*.

Тревога

Наша жизнь представляет собой непрерывную череду выборов — мелких или крупных. Мы выбираем себе одежду и выбираем, на ком жениться. Мы выбираем, что будем есть на завтрак, и выбираем профессию.

Как переживает выбор человек ПС-типа? В чем для него экзистенциальное противоречие между истиной, с одной стороны, и ситуацией выбора — с другой?

Выбор — это очень многогранная ситуация. Когда человек выбирает, он может испытывать разные чувства: радость от приближения к цели, гордость за свое действие, страх перед другими людьми, которые могут осудить этот выбор, вину за то, что этот выбор может навредить другим людям. Человек ПС-типа воспринимает ситуацию выбора очень избирательно. Выбор пугает его своей *неопределенностью*. И вот почему.

Дело в том, что любой человек, совершая выбор, отбрасывает все другие альтернативные варианты. Можно достаточно долго накапливать объективную информацию, изучать предмет, но в конце концов надо сказать: «Стоп, всех фактов все равно не собрать. Надо делать либо так, либо этак». При этом всегда есть вероятность того, что выбор окажется «неправильным», неистинным. Ведь выбор всегда несет в себе некоторую неопределенность — окажется ли он верным или неверным, мы можем узнать только потом. И эта объективная неопределенность существует для всех людей.

Но если задуматься в слово ИСТИНА, то в нем самом есть уже некоторая определенность, однозначность. Для

каждого человека истина — это что-то свое, и у каждого своя истина. Но у каждого она *одна*. У одного человека не может быть много истин. Для него всегда что-то истинно, а что-то ложно. Потому что ИСТИНА по сути своей не терпит полутонов, размытости и неопределенности. Любая неопределенность и неоднозначность несет угрозу истине, а значит, сильно пугает человека ПС-типа. И эту угрозу он переживает как тревогу, потому что тревога — это и есть страх неопределенности¹.

➤ **Для человека ПС-типа тревога — это фундаментальное поведение, связанное с его восприятием мира, с его восприятием действительности?**

Поэтому ситуация выбора для человека ПС-типа — это всегда ситуация экзистенциального конфликта между абсолютной определенностью истины, к которой он бесознательно стремится, и неопределенностью последующий выбора. Человек, осознает он это или нет, всегда стремится свести любую ситуацию к полностью предсказуемой ситуации, где нет места неопределенности. Но вся наша жизнь — это непрерывный выбор. И поэтому человек ПС-типа тревожится практически всегда. Он хронически тревожен.

Тревога перед неопределенностью выбора может сделать проблемной даже банальный поход в магазин, когда человек не может решить, какой сорт колбасы ему покупать. В этом отношении человек ПС-типа напоминает буриданова осли, который умер от голода между двумя охапками сена, так как не мог выбрать, которую съесть первой.

¹ По словам знаменитого американского психолога Курта Гольдштейна, тревогу следует отличать от страха, поскольку у страха есть конкретный объект, а тревога — *смытное чувство опасности без четкого содержания*.

² Это вовсе не означает, что другие типы людей не испытывают тревогу. Но для них тревога — это всегда вторичное переживание. Подробнее об этом ниже.

Страх перса социальными играми

Восприятие выбора как неопределенности — это все-таки чисто субъективное восприятие человека ПС-типа. Но есть категория, например ИГРА, в природе которой неопределенность заложена изначально. Игра по сути своей не предсказуема. Играв в рулетку, мы никогда не можем предвидеть, на какой номер ляжет шарик. И в этом-то весь интерес, весь кайф.

Игра — это абсолютная произвольность, случай. Вытаскивая карту из колоды, мы никогда не можем предсказать, будет ли это туз или пиковая дама. Когда мы бросаем монету, может выпасть и орел, и решка. Но кроме азартных игр, в которых царит абсолютная случайность, есть еще другой вид игр. Это социальные игры между людьми. Такой игрой является, например, флирт между мужчиной и женщиной. Также мы говорим про политические игры. Да и вообще очень многое в отношениях между людьми строится именно на игровой основе¹.

В этих «социальных играх» есть определенные правила. Но «социальная игра», собственно, в том и заключается, что правила хотя и известны, но они никогда до конца не определены. Правила общественных игр — это всегда временная договоренность, зависящая от текущего контекста отношений между людьми. И с изменением контекста эти договоренности тоже меняются.

Но человек ПС-типа всегда иррационально хочет абсолютной однозначности и предсказуемости. Поэтому он стремится к тому, что не зависит от отношений между людьми, ведь отношения так изменчивы. Он всегда и везде пытается найти объективные правила, которые бы не зависели от произвола людей. Это могут быть законы математики или психологии, правила поведения или божественные заповеди. Но это всегда должны быть однознач-

¹ Именно этот аспект отношений хорошо описал Э. Берн в своей книге «Игры, в которые играют люди».

ные законы, у которых должно быть совершенно одно-значное толкование.

Поэтому человек ПС-типа боится таких отношений, где правила могут меняться в зависимости от контекста реальной ситуации, от людей, которые в этих отношениях участвуют. Он не понимает, что правила в общественных играх устанавливаются сами люди. И меняют они их тоже сами, по своему произволу, своему желанию. Он же все время стремится свести эти зависимости от контекста пра-вила к объективным законам, которые вечны всегда и для всех и не зависят ни от каких обстоятельств. А это проти-воречит самой сути «общественной игры».

Поэтому часто человек ПС-типа производит впечатле-ние либо не умеющего играть в такие социальные игры, либо играющего в какие-то странные игры по одному ему известным правилам, которые он сам же и установил.

Отдельность и любовь

ЛЮБОВЬ — это, в том числе, глубинное раскрытие себя для другого человека. Раскрытие своего сердца, своей ду-ши. Для человека же ПС-типа собственная отдельность от мира, собственная тайна являются важными ценностями. Для него важно ощущать, что у него есть то, что *закрывает* от других.

Поэтому ситуация близких отношений может бессо-знательно переживаться человеком ПС-типа как угроза для его отдельности. У него может возникнуть чувство, что интимные отношения несут угрозу его тайне, которую он хочет сохранить.

Как и любой человек, он хочет любить и быть люби-мым. А с другой стороны, как только он чувствует, что на-рушается его отдельность, он стремится выйти из отно-шений, уйти в себя. Поэтому в отношениях с человеком ПС-типа другие люди могут чувствовать себя очень неуют-но. Буквально минуту назад вы с ним разговаривали по душам, а сейчас, когда, казалось бы, что с человеком уже установлен контакт, он вдруг закрывается и буквально «пропадает» для вас.

Многие люди сильно напрягаются по этому поводу, по-тому что воспринимают такую «закрытость» как угрозу для себя — «Мало ли что там в голове у человека, который явно чего-то не договаривает». Но если посмотреть на ситуа-цию глазами человека ПС-типа, то такое сокращение для не-го вполне естественно. Оно всегда связано с бессознатель-ным желанием сохранить свою тайну.

Посторонний наблюдатель

Человек ПС-типа, осознает он это или нет, стремится к ду-нозначности и объективности. Жизнь же всегда предель-но субъективна. Ведь это Я живу. Я единственный, непо-вторимый и абсолютно субъективный в этой своей единст-венности.

Стремясь к полной объективности, человек ПС-типа бессознательно боится, что его Я, его субъективность по-мешает этому. Например, разговаривая с другими людь-ми, он может стремиться к тому, чтобы его слова не зави-сели от его личного взгляда на ситуацию или от настрое-ния. Не зависели бы от его личности. Часто именно иррациональный страх оказывается необъективным мешает ему высказывать свое мнение. Ведь его мнение *индивиду-ально по определению*. И это его пугает, поскольку в глубин-не души он хочет всегда быть независимым даже от своего личного восприятия. Получается, что он стремится к то-му, что «его самого как будто нет», а есть только объектив-ные законы, которые не зависят ни от него самого, ни от других людей.

Вынося себя за скобки того, что он делает, чувствует, говорит, человек ПС-типа душист в себе живое начало, ду-шит самого себя. Объективность убивает жизнь. И часто человек ПС-типа буквально ощущает себя недостаточно живым. Иногда это переживается как иррациональное чувство, что он еще не родился или, наоборот, что он уже умер. Это может приводить к опущению, что он наблюдает за жизнью как бы со стороны, сам не участвуя в ней, *не живя*. Он чувствует, что он *посторонний* на этом праздни-ке жизни.

Фундаментальные страхи и вина человека СЦ-типа

Вина за желания

Если вешупшаться в слово «долг», то в нем самом уже есть противостояние должностывования и желания. Ведь если я должен что-то сделать, то мне необходимо это сделать, даже через «не хочу». В понятии «долг» уже содержится принуждение, желание же — это всегда то, что мы хотим сделать сами, к чему нас не нужно принуждать.

Конфликт между долгом и желанием — это фундаментальный конфликт, заложенный в саму природу человека. Каждый человек хоть раз в жизни переживал его. Каждый из нас сталкивался с необходимостью сделать то, что ему не хочется, но делать надо. Самый банальный и бытовой пример этого конфликта происходит с нами, когда мы с трудом поднимаем себя утром, чтобы пойти на работу, понимая, что совершенно не хотим вставать с постели, а вставать все-таки надо.

Но для человека СЦ-типа конфликт между долгом и желанием приобретает особенную силу. Именно из-за того, что для него долг является фундаментальной ценностью.

Долженствование всегда переживается как давление: снаружи или изнутри, со стороны внешних или внутренних нравственных норм и правил. Желание — это спонтанный, внутренний импульс, неведомый никаким правилам и норм. Поэтому человек СЦ-типа собственные желания воспринимает как нечто, противостоящее одной из его глубинных ценностей — долгу. Собственные желания переживаются им как нечто, чего *не должно* быть, как что-то «неправильное», «аморальное».

☞ **Человек СЦ-типа боится собственных желаний. И испытывает вину за их «аморальность» и «неправильность».**

Интересно то, что его страх перед собственными желаниями не сильно зависит от природы самих желаний.

Любое (!) желание, даже на взгляд внешнего наблюдателя совершенно безобидное, может восприниматься им как запретное, если он считает, что оно противоречит моральным нормам.

Но моральные нормы — это то, что зависит от общества, в котором мы живем. В разных обществах могут быть совершенно разные нравственные законы. Часто прямо противоположные друг другу. Поэтому то, что человек СЦ-типа будет переживать как запретное, зависит от той морали, которая господствует в обществе. И если, например, социум осуждает сексуальность, то такой человек может испытывать вину за свои сексуальные желания. Если же в обществе сексуальность поощряется, то он, скорее, будет пытываться вину за недостаточность этих самых желаний.

Вина за агрессию и инцестуозная вина

Социум по природе своей устроен так, что всегда в чем-то нас ограничивает. Например, в западной культуре до XX века сексуальные проявления осуждались. Сейчас, скорее, поощряются. Но в любом случае какие-то ограничения неотъемлемая часть жизни общества.

Есть и универсальные запреты, которые, по крайней мере пока, действуют в любом цивилизованном обществе, скажем, запрет на убийство другого человека. Поэтому в любом цивилизованном обществе человек СЦ-типа будет испытывать бессознательную вину за свое «грязное» желание убить другого, вину за свои агрессивные импульсы.

Практически во всех обществах есть запрет на инцест, т. е. на сексуальные отношения между близкими родственниками. Именно поэтому человек СЦ-типа часто переживает чувство вины за свои инцестуозные желания. Скажем, мальчик СЦ-типа может переживать это как «грязное» сексуальное влечение к матери или сестре.

Вся теория классического психоанализа Фрейда была построена на этой «вине за инцест». Опилкой Фрейда было то, что он этот довольный частный случай вины, который к тому же характерен только для людей СЦ-типа, распространил на все человечество.

Во времена Фрейда сексуальные проявления человека считались чем-то неприличным. Поэтому основной упор в своей теории он сделал на вине за собственные эротические желания. Но после сексуальной революции сексуальная привлекательность стала одной из основных (если не самой главной) общепонятных добродетелей. Поэтому в наши дни человек СЦ-типа может придерживаться моральных норм типа: «Надо трахать три раза в день» или «Надо иметь пять любовниц». И если раньше человек СЦ-типа испытывал вину за свои сексуальные желания, то теперь он может испытывать вину за то, что его сексуальность недостаточна сильна и не соответствует общепонятным стандартам.

А по сути дела он всегда испытывает вину за несоответствие моральным нормам того общества, в котором живет.

Если любовники в постели будут придерживаться моральных норм, то вряд ли они получат удовольствие от секса. И дело тут не в том, что моральные нормы «запрещают» или осуждают секс. Даже если мораль поощряет секс, то это значит, что я *должен* заниматься сексом. Ведь мораль — это то, что нужно делать, то, что требует безусловного подчинения. А какое может быть удовольствие, если «должен».

Конфликт между сексом и моралью состоит не в том, что мораль осуждает секс. Это противоречие уже осталось в прошлом. Гораздо более фундаментальный конфликт заключается в том, что существует экзистенциальное противоречие между *спонтанностью* как таковой и чувством долга. Поэтому что сексуальное удовольствие — это то, что всегда получается спонтанно. Моральные же нормы по сути своей противоречат всякой спонтанности.

Разные типы — разная вина

Вина человека СЦ-типа — это совсем другая вина, чем та, которую переживают люди ПС-типа. И тому и другому трудно выносить вовне то, что есть в душе, трудно выра-

жать свои чувства и мысли. Но мотивы такой «сдержанности» совершенно различны, хотя внешне их поведение может выглядеть очень похоже.

Человек ПС-типа чувствует вину за несовершенство собственных действий во внешнем мире. За то, как он проявляет себя. За свои слова, которые неадекватно отражают его мысли. За свою мимику и жесты, которые не соответствуют его чувствам. За свои действия, которые всегда «ложно» отражают мотивы этих действий. Но ему и в голову не придет (!), что у него могут быть какие-то грязные и неприглядные желания.

Люди СЦ-типа испытывают вину именно за желания. Как раз за свои целенаправленные действия они вины не испытывают. Та же самая ситуация выбора, которую человек ПС-типа воспринимает с тревогой, для людей СЦ-типа является этапом в достижении своей цели и переживается ими как комфортное состояние. Страх у них вызван не сам выбор, а попытка понять внутренние мотивы своего выбора.

Страх загладывать внутри себя

Раз человек СЦ-типа считает, что у него внутри есть что-то «запретное», значит, ему всегда будет страшно заглядывать внутрь себя. Ведь пытаясь понять истинные мотивы своих поступков, он сталкивается со своими собственными желаниями и чувствами, которые переживаются им как «грязные». И ему становится страшно узнать истину про себя. Он боится, что правда о том, что творится у него внутри, будет столь ужасной, что он перестанет себя уважать.

Опять же сравним его с человеком ПС-типа. Тот, как правило, наоборот, с опромненным интересом и доверием относится к своему внутреннему миру. Ему, наоборот, кажется, что именно внутри у него есть что-то исключительно «хорошее», но он никак не может выразить его в адекватной форме, не может донести это хорошее до других людей. Он страдает от невозможности раскрыть «во всей красе» свой внутренний мир другим людям.

Страх разоблачения

Человек СЦ-типа очень болезненно воспринимает попытки других людей «залезть к нему в душу». В нем будут вызывать страх любые посягательства на понимание его внутренней жизни, при этом ему кажется, что его стараются разоблачить, чтобы показать всем, какой он «плохой» внутри.

Внешне этот страх может напоминать страх человека ПС-типа, что его разоблачат как «обманщика». Но мотивы страха у этих типов совершенно различны. Люди, для которых основной ценностью является истина, недобольны своими словами, которые, на их взгляд, «ложно» передают то, что они на самом деле хотели сказать. И им кажется, что и другие люди чувствуют эту ложь. Человек, для которого главной ценностью является долг, боится разоблачения себя именно как аморального субъекта, который выдает себя за праведника.

Человек СЦ-типа чувствует, что у него внутри есть то, что надо скрывать от окружающих и даже от самого себя. Поэтому он считает, что и внутри других людей есть что-то «запретное», не соответствующее общественным нормам. Если этого не видно, то только потому, что они, такие как он, тщательно прячут свои истинные желания.

Это приводит к типологической *подозрительности* относительно мотивов действий другого человека. Людям СЦ-типа кажется, что под поступками окружающих скрываются недостойные желания и чувства.

Конкуренция и страх потери контроля

ВЛАСТЬ по сути своей конкурентна. Поскольку, борясь за власть, мы всегда должны противодействовать другим людям, которые тоже хотят этой властью обладать. Поэтому если я смотрю на мир с точки зрения власти, то все остальные люди рассматриваются мной либо как подчиненные, которыми я могу управлять, либо как соперники, с которыми мне надо бороться.

А для достижения власти все средства хороши. Поэтому что борьба за власть на то и борьба, что можно не гнущаяся никакими средствами. В этом случае с полным правом можно сказать, что *цель оправдывает средства*. И это изречение, которое приписывают Юлию Цезарю, хорошо отражает психологическую установку человека СЦ-типа.

Такой взгляд на людей более-менее адекватен в бизнесе или политике. Но становится малопривлекательным в других областях человеческой жизни. Ведь когда борьба за власть всеми доступными средствами ведется у себя дома с собственной женой или, бывает, даже со своим ребенком, то вряд ли это приведет к чему-то хорошему.

Человек СЦ-типа и в любовных отношениях всегда бесосознательно стремится к власти над своим партнером, пытаясь полностью контролировать его. Он испытывает сильный дискомфорт, когда близкий человек начинает проявлять самостоятельность. Конечно, в той или иной степени мы все так или иначе стремимся контролировать своих близких, ведь отношения с ними жизненно важны для нас. Но все дело в степени этого контроля. Иногда он становится совершенно неприемлемым для другого человека.

Ревность

Люди ревновали, ревнуют и будут ревновать. Это чувство, похоже, такое же древнее, как и сам человек. Но ревность может быть разной. Одно и то же чувство у разных людей может быть вызвано совершенно разными причинами.

У человека, для которого главной ценностью является любовь, за ревностью всегда скрывается страх одиночества. Поэтому его ревность становится значительно меньше, когда он понимает, что его партнер, даже изменяя ему, никуда от него не собирается уходить.

А для женщины, у которой главная ценность — ее собственная привлекательность, ревность вызывается страхом, что ее партнер предпочтет ей более красивую, более молодую женщину. Поэтому она успокаивается, если по-

нимает, что ее муж не считает ее соперницу красивой ее, даже если и спит с ней.

У человека, для которого фундаментальной ценностью является власть, под ревностью всегда лежит желание полностью контролировать своего партнера. Для него его жена (или муж) — это тот человек, который ему принадлежит, который он владеет. На измену, реальную или предполагаемую, он всегда смотрит с точки зрения потери собственной власти над другим человеком.

Из всех типов людей человек СЦ-типа испытывает самые большие муки ревности, потому что он еще и подозрителен. Он всегда подозревает своего супруга или партнера в том, что тот затевает измену. Это типичный Отелло.

Бесконечная гонка

Понятие цели неотделимо от понятий «должно» и «достижение». Ведь цель — это всегда то, что должно быть достигнуто. Поэтому ценность самого себя, своей жизни, да и жизни других людей человек СЦ-типа ставит в зависимость от достижения цели. Если цель достигнута, то он «правильный» и «достойный» человек. А если нет — то полное ничтожество.

У человека СЦ-типа происходит обесценивание собственной жизни, если цель, в чем бы она ни состояла, не достигнута. Но, как правило, его цель всегда внешняя по отношению к нему самому. Получается гонка, которая никогда не кончается. Чего бы человек ни добился, ему всегда кажется, что этого мало. Никакие успехи, какими бы большими они ни были, не приносят истинного удовлетворения. Даже если для человека со стороны его достижения покажутся огромными, для него самого вершина, которая не покорена, всегда важнее той, что уже пройдена. Как пел Высоцкий, «**Лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал**».

Такая психологическая установка способствует бесконечному развитию, но в гипертрофированном варианте приводит к тому, что человек даже на минуту не может остановиться и оглядеться — туда ли он вообще движется.

Страх бессилия

Чтобы достигать своих целей, нужна энергия. Поэтому у человека СЦ-типа сильный страх вызывает естественная ситуация старения, когда его силы идут на убыль. Его пугает не столько сама смерть (!), сколько бессилие, беспомощность, сопутствующие старости.

Этот страх бывает столь силен, что иногда доходит до абсурда: человек начинает воспринимать как признаки старения такие события, как рождение внуков. Ведь появление внуков говорит о том, что он уже дедушка, т. е. пожилой человек. И тогда событие, которое для большинства людей приносит радость, для человека СЦ-типа служит символом того, что он стар и слаб и силы его на исходе.

Эффект закрытого котла

Наши желания, мысли, чувства, все, что рождается внутри нас, по природе своей спонтанно, а значит, мало подчиняется каким бы то ни было правилам. Мало ли что приходит мне в голову в каждый момент времени. Мы можем достаточно хорошо контролировать свое *поведение*. Но вот то, о чем мы думаем, то, что мы чувствуем, и то, что мы хотим, уже гораздо хуже может управляться нашим сознанием.

Самовыражение всегда подрагумевает, что человек совершенно свободно раскрывает себя, свой внутренний мир. Без всякой внутренней цензуры и без всяких ограничений. Человек СЦ-типа не может позволить себе такого чистого самовыражения, так как ему кажется, что из него вырвется нечто неприличное, неконтролируемое. А раз так, значит, ему надо прилагать большие усилия, чтобы поставить под жесткий контроль то, что по своей природе контролю поддается плохо.

Самый простой способ контролировать — не давать выхода вовне *всему*, что есть внутри. При этом человек начнет напоминать котел с кипящей водой, который плотно закрыли крышкой. Он все время как бы находится под

давлением собственных желаний, которые не могут вырваться наружу¹. Он подавляет гнущиеся из него желания, которые он считает грязными и аморальными.

Цензура

Более того, он прыгаетя подогнать собственные мысли и чувства под собственные же моральные нормы. Естественно, с большим ущербом для этих самых мыслей и чувств, потому что, подвергнувшись цензуре собственного сознания, они теряют свою спонтанность и живость, становятся догматичным морализаторством.

Когда писатель, вместо того чтобы непосредственно описывать то, что происходит у него в душе, не стеснялся никаких своих проявлений, начинает излагать моральные принципы, то, возможно, он становится хорошим проповедником, но перестает быть хорошим писателем. Самовыражение плохо совместимо с какой-либо цензурой, особенно внутренней.

Фундаментальные страхи и вина человека

ЦВ-типа

Жизнь и смерть

Все мы смертны. Для всех нас осознание собственной смертности — это тяжелое переживание. Но из всех типов наиболее болезненно переживает неизбежность смерти именно человек ЦВ-типа. Раз **ЖИЗНЬ** является фундаментальной ценностью для него, значит, возможность смерти вызывает у него страх гораздо более сильный, чем у других типов людей².

¹ Это имеет прямое физиологическое соответствие. Как правило, люди ЦВ-типа — гипертоники. В отличие от, например, людей ЦС-типа, которые чаще бывают гипотониками (их давление как бы направлено внутрь себя, а не рвется наружу).

² Собственно, человек всегда переживает не саму смерть, а ее возможность. Ведь когда человек умирает, он уже ничего не переживает.

На первый взгляд такое заявление может показаться чрезвычайным странным, потому что люди всех типов боятся смерти. У нас, в конце концов, есть инстинкт самосохранения. Это все так. Но расскажу одну историю, которую когда-то поведал мне мой дядя.

Мои прадеки по отцовской линии жили на территории современного Ирана. Мой прапрадед, когда почувствовал, что жить ему осталось недолго, решил совершить паломничество в Мекку. Когда он туда пришел и совершил все положенные обряды, он понял, что обратно уже не вернется. Тогда он сказал своим друзьям, которые пришли вместе с ним, что завтра умрет. Друзья, конечно, стали «отговаривать» его: «Мол, да ты что, проживешь еще не один год».

Он не стал с ними особо спорить, а попросил их, чтобы они устроили небольшой праздник. Накрыли стол, приготовили вкусную еду, пригласили музыкантов. Все веселились и были очень довольны. Друзья решили, что он «передумал» умереть, и радовались жизни за столом вместе с ним. Посреди праздника прапрадед вышел в соседнюю комнату, пригел и умер.

Воялся ли он смерти? Нет.

Потому что земная жизнь уже не представляла для него особого значения. А значит, он не боялся ее потерять. Гораздо более важным для него в тот момент было «привести в порядок» свои отношения с Богом. А жизнь, которая когда-то для него, безусловно, была важной ценностью, теперь перестала ею быть.

Казалось бы, на первый взгляд — что может быть ценнее для человека, чем собственная жизнь? Но Ромео и Джульетта пожертвовали жизнью ради любви. Джордано Бруно вошел на костер ради истины. И дело не в том, было ли «на самом деле» истинно то, что он отстаивал. Это не важно. Важно то, что для него истина была важнее жизни. Викинг, выходящий на бой с врагом, больше всего боится не смерти. Больше всего он боится умереть без меча в руке. Потому что тогда его душу не пустили бы в Валгаллу¹.

¹ Рай в древнем скандинавском эпосе.

Рецепт от страха смерти простой. Нужно, чтобы у вас было то, что вы цените больше, чем собственную жизнь.

Ужас

Для человека ЦВ-типа **ЖИЗНЬ** является фундаментальной ценностью, и именно для него конфликт между жизнью и смертью становится главным конфликтом всей его жизни, независимым от возраста и «реальной» опасности умереть.

Что же является реакцией человека на возможную смерть?

Чувство *ужаса* — вот что мы испытываем при смертельной опасности. *Ужас следует отличать как от тревоги, так и от страха.*

Тревога не имеет «причин» ни во внешнем мире, ни во внутреннем. Тревогу по сути своей нельзя связать ни с внешними событиями, ни с внутренними переживаниями, скажем, с собственными мыслями и чувствами. Тревога связана с неопределенностью, когда человек и сам не знает, чего он боится.

Но наша жизнь совершенно конкретна. Мы живем в том смысле, что «вот мы есть». И наша смерть — это вполне определенное событие, неотвратимое и неизбежное. Поэтому реакция на возможность смерти никогда не является тревогой. Так как тревога — это всегда следствие неопределенности, смерть же вполне конкретна и осязаема.

Страх всегда имеет конкретную «внешнюю» причину. Это может быть, скажем, страх перед действиями другого человека. Это может быть и страх перед нашими внутренними «событиями». Например, я могу бояться собственных чувств, мыслей, желаний. Но даже когда я боюсь своих желаний, я при этом всегда отделию их от себя и рассматриваю их как нечто внешнее по отношению к собственному Я.

Но нашу жизнь и соответственно нашу смерть мы не можем отделить от нас самих, не можем выделить во внеш-

ний по отношению к нам мир¹. Поэтому реакция человека на смертельную угрозу не является страхом.

Смертельная опасность вызывает в нас ужас. Именно ужас как реакцию на возможность смерти нас самих, смерти самого конституирующего мир субъекта. Смерти того, с чем или с кем мы себя идентифицируем, на какой бы уровень идентификации мы ни поднимались. Смерти того, на кого мы уже не можем показать пальцем и сказать: «Это он умрет». Мы не можем показать на себя, как бы ни пытались. Потому что умирает не тот, на кого мы указываем, а умирает собственно тот, КТО указывает.

☞ Так как жизнь — это главная типологическая ценность для человека ЦВ-типа, ужас перед смертью является его фундаментальным переживанием.

Жизнь как абсолютная ценность

Человек ЦВ-типа в течение всей жизни сталкивается с проблемой собственной смерти. И если для людей ЦС-типа глобальным экзистенциальным конфликтом является конфликт между истиной и ложью, между содержанием и формой, для людей СЦ-типа — между желанием и долгом, между личностью и социумом, то для человека ЦВ-типа типологическим экзистенциальным противоречием является конфликт между жизнью и смертью.

Люди ЦС-типа даже жизнь воспринимают через смысл и пытаются найти смысл жизни или смысл в жизни. Для человека СВ-типа жизнь теряет свою ценность без свободы. Людям СЦ-типа жизнь неинтересна без борьбы за власть.

Люди ЦВ-типа воспринимают *жизнь* непосредственно, а не через что-то другое. Для них жизнь не нуждается ни

¹ В принципе это возможно при тяжелых психических заболеваниях, например пизофрении. Либо в отдельных измененных, «просветленных» состояниях сознания, которые, как правило, очень кратковременные.

в категориях смысла, ни в категориях цели и долга, ни в категориях любви, ни в категориях свободы.

Для них жизнь сама по себе — всегда абсолютная ценность.

Пугливость

Другим типам людей сложно понять, почему человек ЦВ-типа переживает ужас в тех ситуациях, где, казалось бы, «до смерти еще далеко». Почему панический ужас вызван у него ситуации, для других типов достаточно безобидные. Но надо понимать, что любое обстоятельство, которое несет хоть малейший намек на возможность смерти, будет ужасать этого человека.

Поэтому борьба или, скажем, драка чрезвычайно пугает человека ЦВ-типа. У него есть какое-то врожденное, просто физиологическое отвращение к физическому насилию. А все потому, что ситуация, где он может физически пострадать, провоцирует в нем ужас смерти. Например, вполне «безобидная» мальчишеская драка может так ужасно подействовать на человека ЦВ-типа, что он будет готов на любые унижения: сдаться, унизиться, все, что угодно, только чтобы его не били.

Пугливость человека ЦВ-типа со стороны может выглядеть так же, как тревожность людей ПС-типа. И тот и другой часто выглядят чем-то напуганными и встревоженными, пытающимися чуточку уловить какую-то внешнюю опасность, неведомую другим людям. Но между ними есть существенная и принципиальная разница.

Человека ЦС-типа всегда тревожит неопределенность. Ее он боится больше, чем какой бы то ни было «реальной» опасности. Поэтому в тот момент, когда опасная ситуация на самом деле наступит, его тревога проходит. Скажем, мальчишка ЦС-типа неопределенность ожидания драки пугает гораздо больше, чем сама драка. Когда поговаривают, что он успокаивается, так как уже нет никакой неопределенности.

У человека ЦВ-типа при наступлении реальной опасности, наоборот, испуг возрастает, перерастая в панический

ужас. Его может даже парализовать, как в психическом, так и физическом смысле этого слова. Его сознание будто отключается, не в силах выдержать напряжения. Потом он может рассказывать, что «ничего не соображал» или «ничего не видел». И в некотором смысле это действительно так, потому что ужас настолько сильно искажает восприятие реальности, что человек может действительно ничего не помнить или помнить очень избирательно¹.

Жадность

Обратной стороной жаджды жить является *жадность*, ведь жизнь по сути своей жадна. Чтобы сохранить жизнь, мы должны брать из внешней среды пищу — будь то пища физическая или интеллектуальная. А количество ресурсов как пищевых, так и любых других всегда *ограничено*. Кому-то достается больше, кому-то меньше, а кому-то не достается совсем.

Человек ЦВ-типа как никто чувствует, что жизнь одна, а количество жизненных благ в обществе для поддержания жизни не бесконечно. И поэтому надо за свою жизнь потребить как можно больше этих самых жизненных благ.

Поэтому у него в подсознании всегда сидит страх, что ему не достанется ресурсов для того, чтобы выжить. Хотя бы малейший намек на то, что он может остаться без пищи, провоцирует страх смерти. И его жадность — всегда обратная сторона этого страха.

Вина за пустоту

Для человека ЦВ-типа *самовыражение* является фундаментальной ценностью. Для него не имеет значения, что выразит, зачем выразит и кому. Все, что он из себя порождает, для него всегда абсолютно хорошо, независимо от того, как к этому относятся другие. Все, что есть у него внутри: мысли, чувства, переживания, он считает чрезвычайно важным.

¹ Конечно, здесь я говорю не о галлюцинациях, а об интерпретации событий, так как речь идет о психически здоровых людях.

И в этом он полная противоположность человеку СЦ-типа, который все проявления своего внутреннего мира считает неприличными. У человека ЦВ-типа все обстоит с точностью до наоборот: для него все, что у него есть и как он это выражает, — хорошо по определению.

Самое для него страшное — это когда он чувствует, что внутри у него пустота.

Человек ЦВ-типа испытывает вину за то, что у него внутри чего-то не хватает.

Человек СЦ-типа испытывает вину за свои грязные желания, человек ЦС-типа испытывает вину за несовершенство своих проявлений во внешнем мире.

Вина человека ЦВ-типа — гораздо более тонкое и неувловимое чувство. Человек ЦВ-типа испытывает вину за то, что у него нет чего-то хорошего, чего-то важного. Он и сам толком не знает, чего же ему не хватает, ведь трудно понять то, чего нет. И такая вина, которая не имеет объема вины, вина за пустоту — фундаментальное переживание человека ЦВ-типа. Эта вина трудноуловима, так как очень тяжело понять, за что чувствовать вину, если нет самото предмета вины. Как сказал один мудрец: «Трудно поймать черную кошку в темной комнате, особенно если ее там нет».

У человека СЦ-типа вину вызывает попытка его самого или других людей понять его внутренний мир. Ему всегда кажется, что внутри него обнаружат грязные чувства и запредельные мысли. У человека ЦВ-типа свои мысли и чувства никогда не вызывают вины или страха. Наоборот, он всегда ими доволен, ведь его мысли и чувства — это то, что он создал, то, что он сотворил. У него вызывает страх то, что другие люди внутри него обнаружат пустоту, «ничто». Он боится, что окружающие увидят, что он «ничто», что у него нет никаких своих мыслей и что он на самом деле не может создать ничего нового, не может творить.

Страх использования

Если посмотреть на мир с точки зрения ЛЮБВИ, то в отношениях людей Я и Ты равноправны. Самовыражение же всегда ставит на первое место себя, свое Я. И в этом смысле самовыражение предельно эгоистично¹.

Человек ЦВ-типа отношения между людьми, в первую очередь, рассматривает как средство собственного самовыражения. И поэтому близкая связь с другим человеком может пугать его, если ему покажется, что она мешает его самовыражению, его творчеству. Ведь ЛЮБОВЬ — это всегда растворение себя в партнере, при этом любящий человек часто «жертвует» своим собственным Я. А для человека ЦВ-типа это невыносимо.

С другой стороны, он боится, что и его партнер будет использовать близкие отношения с ним для собственного самовыражения. Из-за этого у него возникает страх, что в близких отношениях его просто *используют*.

Страх, что близкий человек использует его в собственных целях, — это один из фундаментальных страхов человека ЦВ-типа.

Отношение к другим: высокомерие

Для человека ЦВ-типа все, что он создает, хорошо по определению. И если другие не видят этого, то они просто idiotы и ничего не понимают. Отсюда возникает такая характерная черта, как высокомерие, презрение по отношению к мнению других людей. Ведь если он всегда прав, то это означает, что другие, имеющие иное мнение, всегда не правы.

Но такое отношение, естественно, вызывает обратную реакцию. Люди, как правило, не очень любят тех, кто их презирает. Поэтому часто поведение, и даже не столько поведение, сколько сама внутренняя позиция высокомер-

¹ Понятие «эгоизм» не имеет здесь ни отрицательного, ни положительного контекста, а просто означает, что Я, безусловно, ставится на первое место по сравнению со всем остальным.

рия, вызывает в окружающих ненависть по отношению к человеку ПВ-типа. Причем такую реакцию в свой адрес он опять же приписывает глупости и непониманию со стороны других людей. Получается замкнутый круг.

Фундаментальные страхи и вина человека ВС-типа

Женская сексуальность

Красота, привлекательность, игра, соблазн — все эти понятия напрямую связаны с сексуальностью. Особенно с женской сексуальностью¹. Поэтому у человека ВС-типа восприятие мира сильно эротизировано. А значит, и восприятие своих проблем тоже связано с отношениями между полами. Собственная сексуальная привлекательность становится важнейшей ценностью, и ее потеря переживается очень тяжело.

Что сексуально возбуждает мужчину в женщине? Как я уже писал, именно игра женщины, ее непредсказуемость сводит с ума мужчину и в прямом и в переносном смысле слова. Определенная, однозначная женщина несексуальна. И чтобы оставаться привлекательной, женщине нужно во все время играть.

Show must go on — эти слова с полным правом можно назвать основным девизом действий человека ВС-типа. Когда шоу кончается, кончается и жизнь.

Страх определенности

У людей ВС-типа есть иррациональный страх определенности, однозначности. Как ни парадоксально это звучит, но та же самая ситуация выбора, в которой человек ПС-типа испытывал тревогу перед неоднозначностью, их путает именно своей определенностью. Путает тем, что при выборе надо в конце концов остановиться на чем-то одном.

¹ Мужская сексуальность больше связана со свободой. Но об этом чуть позже.

Но как только устраняется неопределенность, заканчивается и игра. Поэтому ситуация выбора человека ВС-типа тоже страшит, но по совершенно противоположным причинам.

Женщина ПС-типа не может сделать выбор между двумя мужчинами, потому что боится сделать ошибку. Она и рада бы остановиться на одном варианте, но всегда сомневается в правильности выбора. Женщина ВС-типа не может сделать выбор не потому, что она боится ошибиться, а потому, что *она хочет сразу обоих*. Пока существуют оба варианта, есть и неопределенность, есть ИГРА. Как только выбор произошел, игра окончена. *Game over*, и становится скучно и неинтересно.

Страх привязанности

Человек ВС-типа хочет получать внимание от многих, так устроена его энергетика. Ему нужно играть на публику, для всех сразу. **ЛЮБОВЬ** же предполагает глубокую привязанность к одному человеку. Поэтому зачастую человек ВС-типа близкие отношения с партнером воспринимает буквально — что его *привязали* к кому-то одному. Он начинает чувствовать себя связанным по рукам и ногам в прямом смысле этого слова, и чувство привязанности к одному для него становится невыносимым. И даже если он «умом понимает» необходимость таких отношений, все равно на бессознательном уровне взаимоотношения «один на один» будут тяготить его. Ведь ему всегда хочется обладать многими, не оставаясь привязанным к кому-то одному.

Потеря женской сексуальности

В чем экзистенциальное противоречие между **ИГРОЙ** и **СВОБОДОЙ**? Свобода по сути своей несет в себе мужское начало. «Я проявляю свою волю» — это архетипически мужская фраза. В соблазне, в игре всегда есть что-то архетипически женское.

Собственная свобода женщине как обладательнице не нужна. Она может поиграть в свободу, и это обязательно. Но реально быть свободной обладающая жен-

щина не хочет. Свободная женщина несексуальна (!), поэтому что становится слишком мужественной.

Если посмотреть на среднестатистическую американку, немку или англичанку, то бросается в глаза их полная асексуальность. Не знаю, добились ли они со своим феминизмом таких же свобод, как мужчины. Но вот *женщинами* они перестали быть точно. Если на улице Лондона или Берлина ваш взгляд привлекла симпатичная женщина, то на 99% вы можете быть уверены, что она не коренная жительница. Это, скорее всего, русская, украинка, румынка или поляка.

Многолетнее стремление к свободе и независимости, такой же, как у мужчин, сделали свое дело. За несколько поколений западноевропейские и американские женщины перестали быть соблазнительными. Потому что **СВОБОДА** делает сексуальным мужчину, но не женщину. Только вечная **ИГРА**, вечная неопределенность делают женщину сексуально привлекательной, соблазнительной в глазах мужчины.

Зависть

Женщина, для которой собственная **КРАСОТА** является важнейшей ценностью, на совершенно неосознанном уровне может искать в другом человеке только некрасивое, чтобы по контрасту с ним быть красивой самой. Такая женщина может совершенно искренне не видеть ничего привлекательного в людях вокруг себя. И сколько бы ей ни доказывали ее неправоту, она этого не поймет. Потому что для психического равновесия ей важно не замечать достоинств окружающих людей. Ведь если она вдруг увидит, что другая женщина привлекательнее, то ее психика может просто не выдержать.

Эту ситуацию хорошо описал Пушкин в «Сказке о мертвой царевне», где злая мачеха-царица просто умерла от зависти, когда для нее стало очевидно, что молодая царевна красивее ее.

Для человека **ВС**-типа отрицание чужих достоинств — типичная реакция, которая позволяет ему видеть самого

себя более привлекательным, чем остальные. И под этим отрицанием всегда лежит зависть к достоинствам других.

Все люди завидуют, но для человека **ВС-типа зависть является фундаментальным переживанием, которое уходит корнями в энергетическую структуру человека.**

Красота против физиологии

В современном мире культ красоты во многом ориентирован на соответствие стандартным моделям. Модели с помощью журналов и телевидения проникли в наше сознание, если точнее — уже и в наше бессознательное. Так получилось, что сегодня женская красота, по крайней мере в европейских странах и России, связывается со стройностью. Это приводит к тому, что базовая ценность женщины **ВС**-типа — нравиться и быть в центре внимания — вступает в конфликт с потребностью нормально питаться. Она будет всячески изводить себя диетами, потом срываться, потом опять изводить и т. д. И все время будет считать себя недостаточно стройной.

Если, например, женщина **ВС**-типа будет склонна к полноте, то она будет страдать от этого гораздо больше, чем женщина любого другого типа. Ведь в ее понимании быть полной — это значит быть некрасивой. А это для нее смерти подобно.

Такая женщина все время задает себе вопрос: «Не растолстела ли я?». Лишние полкилограмма веса или сантиметра в бедрах вызывают у нее отчаяние.

Часто опасение растолстеть приводит к тому, что женщина отказывается иметь детей. Причем это решение может быть как сознательным, так и бессознательным. Сознательным решение все просто: ну не хочет человек детей, что здесь поделаешь.

Все становится сложнее, когда такое решение принимается на бессознательном уровне. Тогда получается, что вроде женщина и стремится завести ребенка, но не может

забеременеть. А все дело в том, что она неосознанно боится, что беременность может испортить ее фигуру, сделать ее уродливой и непривлекательной. И такое бессознательное психологическое решение подкрепляется и на вполне физиологическом уровне. Поскольку при вынашивании и кормлении ребенка появляется некоторый избыток массы тела. А этого как раз она позволить себе не может.

Привлекательность и современное общество

Культ стройности появился не сам по себе и не на пустом месте. Дело вовсе не в том, что «злোকосненным» моделям удобно вешать свои платья на худых женщин. А в том, что за культом стройности лежит более глубокий и фундаментальный культ, который пронизывает всю западную культуру последние сто лет. Это культ молодости, который связан с общим сдвигом сознания людей в современном постиндустриальном обществе по сравнению с обществом индустриальным.

В индустриальном обществе ценность человека во многом определялась эффективностью его работы. Трудоголовый, целеустремленный и умеющий достигать своих целей человек был, безусловно, уважаемым членом общества. В современном постиндустриальном мире то, как человек умеет развлекаться, не менее, а иногда и более важно, чем то, как он умеет работать. И если пик эффективности человека как «работника» приходится в среднем на возраст от тридцати до пятидесяти лет, то расцвет человека как «развлекающегося существа» всегда связан с юностью. Ведь когда еще можно так безудержно веселиться, как не в 17–20 лет? Когда родительской опеки уже нет, а заботы о собственной семье еще не навалились.

Существою ли я без других?

Красота — это всегда то, что нравится другим, то, чем восхищаются. И если вокруг человека ВС-типа нет людей, и жадательно многих, которые обращают на него внимание, то он начинает сомневаться в ценности собственного существования. Если больше не перестану пирвать и не пе-

ред кем красоваться, то непонятно, существовую ли я вообще или я только отражение в глазах других людей. А может, я просто пустое место, фантом, который обретает жизнь только тогда, когда на меня смотрят другие люди.

Сомнение в собственном существовании при отсутствии восхищения со стороны других людей — это фундаментальный страх человека ВС-типа.

Фундаментальные страхи и вина человека

СВ-типа

Расставание с юностью и тоска

С одной стороны, чем дольше мы живем, тем больше у нас опыта и реальных умений, тем больше у нас реальных способностей. А с другой стороны, с возрастом у нас все меньше того, о чем можно было бы *мечтать*.

Когда мы молоды, когда нам по 16–20 лет, у нас есть ощущение неограниченности собственных потенциальных возможностей. Перед нами открыты множество путей, и у нас есть ощущение, что мы можем стать кем захотим. Нашу свободу ограничивает лишь собственная фантазия. В 17 лет, даже если ты не знаменит, как Мадонна, и не богат, как Билл Гейтс, у тебя есть надежда стать таким же знаменитым или богатым, как они. Но неумолимое время развешивает эти иллюзии, и человек приходит к пониманию, что его возможности безграничны.

Особенно такое понимание болезненно переживают люди СВ-типа. Ведь любое ощущение *ограниченности* чего бы то ни было прямо противоречит его главной ценности — СВОБОДЕ, которая по сути своей стремится к безграничности.

И наиболее критичен в этом отношении возраст, когда человек расстается с подростковыми и юношескими иллюзиями¹. Именно на выходе из юношеского возраста

¹ У каждого типа людей есть возраст, в котором они чувствуют себя наиболее комфортно. И именно переход из этого возрастного этапа в следующий часто становится критическим воз-

люди СВ-типа часто психологически «ломаются». Казалось бы, еще вчера энергичный и веселый молодой человек впадает в тоску, которая для внешнего наблюдателя совершенно непонятна. Но под этой тоской всегда лежит крах юношеской мечты об абсолютной свободе.

ТОСКА по абсолютной свободе — это фундаментальное переживание человека СВ-типа.

Пьянство

А как давно заметили наблюдательные люди, тоска лучше всего топится в алкоголе. Убедившись в недоступности абсолютной свободы, человек часто начинает пить.

Пьяному море по колено. Эта поговорка точно отражает психологическую реальность людей СВ-типа. Пьяный человек, хоть и на короткое время, вновь обретает утраченную иллюзию неограниченности собственных возможностей, иллюзию своей полной СВОБОДЫ. Свободы даже от неумолимых законов природы.

Анархизм и бунт

Социум так устроен, что по самой своей природе всегда нас в чем-то ограничивает. Социальная жизнь предполагает соблюдение определенных правил. Без них никакое общественное устройство не было бы возможно. В разных обществах эти правила могут быть совершенно разными, но они всегда есть. Существуют утолщенные законы, которые каздый должен соблюдать обязательно под страхом наказания. Есть моральные нормы, которые вроде бы необязательны, но их нарушение приводит к отвержению человека тем сообществом людей, в котором он живет.

Человек СВ-типа склонен воспринимать все естественные для других социальные ограничения как покушение на его личную свободу. И тогда любые правила обществен-

растом, в котором наиболее вероятны психологические травмы и конфликты.

ной жизни, будь то моральные нормы или законы уголовного кодекса, человек рассматривает как своего личного врага, против которого надо бороться всеми силами.

Поэтому человек СВ-типа часто напоминает подростка, который бунтует против правил, не потому что правила плохие, а потому что ему надо бунтовать, чтобы доказать всем, что он уже независим. Какими бы ни были правила, он всегда найдет в них какие-то недостатки. И под этим всегда лежит стремление не признавать никаких правил, никаких ограничений.

Маргинальность

Маргинальность — это уход из социальной жизни или противопоставление себя всем остальным. Это нарушение законов, по которым живет общество.

Есть два типа людей, у которых есть внутренняя тяга к маргинальности. Это люди ЦС-типа и СВ-типа. Но мотивы этой тяги у них совершенно разные.

Человек ЦС-типа чувствует отвращение к несовершенному миру и пытается найти недоступное совершенство внутри самого себя. Но у человека СВ-типа причины маргинальности совершенно другие. Если ему не удается стать первым, то, не желая, чтобы кто-нибудь стоял выше него, он может избрать путь «одиночки», для того чтобы вообще никому не подчиняться. В одиночестве человек СВ-типа надеется найти свободу, думая, что тогда уж точно он не будет ни от кого зависеть.

Свобода и власть

Есть тонкое различие между человеком ЦС-типа и человеком СВ-типа. Иногда их внешне поведение может быть очень похожим. И тот и другой нацелены на борьбу. Но человек ЦС-типа, борясь против существующих моральных норм и правил, при этом всегда на самом деле борется за ВЛАСТЬ. Часто так полчается, что как только он достигает власти, те моральные нормы, против которых он якобы воевал, становятся для него вполне «нормальными». И борется он не против моральных норм, которые на са-

мом деле ему необходимы как воздух, а за то, чтобы занять более высокое место в социальной иерархии.

Человек СВ-типа, бунтуя против моральных норм, всегда выступает против всех ограничений. Поэтому что было бы правило его раздражает. В глубине души он природный анархист, не признающий никаких законов.

Человек СЦ-типа, стремясь занять более высокое положение в социуме, стремится именно к власти. И если его не устраивает его нынешнее положение, то это всегда внутреннее ощущение недостатка власти над другими людьми.

Человек СВ-типа, поднимаясь по иерархической лестнице, на самом деле всегда стремится к все большей свободе. Иногда его поведение внешне выглядит как борьба за власть. Но при этом он хочет достичь независимости от кого бы то ни было. В любом деле он всегда стремится стать самым главным, потому что думает, что уж самый главный-то никому не подчиняется. Для него «лучше быть первым в деревне, чем вторым в Риме». Ему всегда психологически комфортнее быть первым среди двух человек, чем быть вторым в огромной и сильной организации. Он испытывает стресс, когда кто-то стоит над ним и указывает ему, что делать.

Придя же к власти, человек СВ-типа часто не знает, что же теперь с этой властью делать. Он начинает понимать, что добился совсем не того, чего хотел. Ведь на самом деле ему нужна была свобода. Убедившись, что даже высокое положение не обеспечивает свободы, он может затосковать. Для стороннего наблюдателя часто непонятно, почему человек, который, казалось бы, наконец пробился на самый верх, вдруг ни с того ни с сего становится печален. Но если понимать тоску как переживание недостижимости абсолютной свободы, то тогда его чувства становятся более понятными.

Раскаяние

У человека СВ-типа чувство вины проявляется в очень специфической форме — раскаянии.

Что же такое раскаяние? Раскаяние — это чувство вины за то, что сделано в прошлом, но никогда не за мысли и чувства в настоящем. Человек СВ-типа может испытывать чувство вины только за то, что он уже совершил, бросив взгляд назад и видя, что он натворил.

Не согрешишь — не покаешься. Это во многом жизненный девиз человека СВ-типа. И он действительно может искренне раскаиваться в своих поступках. Но это никак не влияет на то, что в следующий раз он не сделает того же самого. Снова сделает, и снова будет каяться. И опять же совершенно искренне.

Для человека СЦ-типа моральные нормы — это то, что всегда у него внутри. Он может их ненавидеть, чувствуя их постоянное давление, но и жить без них он не сможет. Для человека СВ-типа моральные нормы — это всегда нечто внешнее, чужое для него. Поэтому он никогда не испытывает того внутреннего давления, которое так характерно для человека СЦ-типа. На него может повлиять только страх перед превосходящей его внешней силой, но никак не внутренние ограничения.

Мужская сексуальность

Что возбуждает сексуальное желание женщины? Некоторые скажут, деньги. Кто-то будет утверждать, что ум. Третьи скажут, что хорошая фигура. Все это, конечно, привлекает, но все эти факторы вторичны.

Свобода мужчин — вот главный сексуальный возбудитель для женщин.

Как только мужчина перестает быть свободным, в любом понимании этого слова, он становится асексуальным. Это может быть любая зависимость. Зависимость от другого человека или от своей работы. Зависимость от денег или от их отсутствия. Но самая главная и самая опасная зависимость для сексуальности мужчины — это зависимость от самой женщины. Мужчина, который находит-

ся в подчинении у женщины, сразу же полностью теряет сексуальную привлекательность в ее глазах. И его не спасет ни мускулистая фигура, ни толстый кошелёк, ни выдающийся ум, ни творческие способности. Отсюда знаменитое пушкинское: «Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей».

Энергетика ярко выраженного человека СВ-типа, имеющая в своей основе свободу, — это во многом энергетика мужской сексуальности. Свободный мужчина становится сексуально привлекательным объектом. И в этом заключен извечный парадокс отношений между мужчиной и женщиной. Потому что женщина, влюбляясь в мужчину, на бессознательном уровне всеми силами старается его «покорить» и «приручить». Не понимая при этом, что «прирученный» мужчина сразу теряет для нее всякую сексуальную харизму. И будет годен лишь на то, чтобы наставлять ему рога.

Тага к смерти

Полная свобода — это то, о чем можно лишь мечтать. Человек не только индивидуальное, но еще и социальное существо. Нас связывают семейные узы, отношения на работе. Нас связывают законы и правила того общества, в котором мы живем. Нас, в конце концов, ограничивает наш собственный генотип, собственное тело.

На глубоком бессознательном уровне человек СВ-типа может стремиться к смерти в надежде обрести таким образом абсолютную свободу. У него в голове может образоваться странная на первый взгляд связь между свободой и смертью, когда эти понятия становятся для него синонимами. Собственная гибель начинает казаться ему окончательным освобождением, и тогда у него появляется бессознательная *тяги к смерти*. Ведь если не удается достичь свободы при жизни, то остается только надежда обрести ее после смерти.

Хорошей иллюстрацией этого тезиса служат слова Мартина Лютера Кинга, который, умирая от рук наемного убийцы, воскликнул: «Свободен, наконец свободен».

Конечно, это бессознательное стремление к смерти не обязательно реализуется через «настапце» самоубийство. Это может быть медленное самоубийство через алкоголь или, реже, наркотики.

Фундаментальные страхи и вина человека

ВД-типа

Вина за настроение других

Добрый человек заботится в первую очередь о других, а не о себе. **ДОБРОТА** принципиально неэгоистична. Но обрательной стороной доброты является принятие на себя ответственности за настроение других людей. И если у человека не получается сделать окружающим что-то приятное, он **испытывает чувство вины за то, что не сделал всего, что мог**.

Вот характерная бытовая сценка из жизни женщины ВД-типа. У мужа был тяжелый день на работе.

Женщина. Что с тобой? У тебя плохое настроение?

Мужчина. Да.

Женщина. Что-то случилось?

В этот момент она уже бессознательно предполагает, что плохое настроение мужа как-то связано с ней, но, как правило, напрямую это не говорит.

Мужчина. Да устаю просто.

И тут женщина начинает мучительно сообщать, что она сама «не так». Может, борщ был не очень вкусный или вчера в постели она была недостаточно страстной.

Женщина. Я что, что-то не так делаю?

Мужчина (уже с раздражением). При чем тут ты, я просто устаю. **Женщина** (про себя). «Ага, ну точно, он раздражен именно на меня».

И ее уже не остановить. Объяснения мужчины, что она тут ни при чем, ее не устраивают. Тем более что в этот момент он уже действительно раздражен на нее. И она начинает считать себя плохой женой, плохой любовницей, плохой хозяйкой, плохой матерью и т. д. до бесконечности. У нее начинается депрессивное состояние собственной ненужности и неполноценности.

Боязнь действовать

Когда мы что-то делаем, то люди относятся к нашим действиям по-разному. Кому-то нравятся наши поступки, кому-то нет. И это естественно. Невозможно, чтобы мои действия нравились всем.

Но для человека ВД-типа эта, совершенно нормальная на взгляд других людей, ситуация может стать психологической проблемой. На глубоком бессознательном уровне он стремится, чтобы всем вокруг, и в особенности его близким людям, было приятно. И поэтому все время опасается, что какие-нибудь его действия или слова могут расстроить окружающих. Он все время смотрит на других и пытается понять, не испортил ли он кому-нибудь настроение своим поступком, не задел ли кого-то своим словом. Иногда такая боязнь становится настолько сильной, что человек вообще боится делать хоть что-нибудь. Ему начинает казаться, что все, что бы он ни сделал, может привести к плохим последствиям для другого.

Его боязнь действовать внешне может быть похожа на тревогу человека ПС-типа. Но под этими, похожими на первый взгляд, страхами лежат совершенно разные причинны.

Человек ПС-типа боится, что его действия заведомо не будут соответствовать идеалу, который он нарисовал у себя в голове. Обидит ли его поступки других людей, для него не столь важно. Поэтому если он уверен, что его действия соответствуют его идеалам, то ему совершенно наплевать, как это воспринимается окружающими.

У человека же ВД-типа под боязнью действовать всегда лежит страх причинить вред другому. И для того чтобы что-то сделать, ему всегда нужно быть уверенным, что он никому не причинит вреда.

Доброта, не уравновешенная естественным эгоизмом, вызывает у нас полную неспособность к действию. Боязнь причинить зло другому лишает нас воли. Если все время

заботиться, чтобы всем вокруг было хорошо, то что-то сделать совершенно невозможно, потому что наверняка найдется хотя бы один человек, которому от вашей инициативы будет плохо.

Жертвенность любви

ЛЮБОВЬ по сути своей жертвенна. Когда человек любит, то он готов принести себя в жертву ради благополучия любимого. Иногда он готов даже умереть ради него. И такая жертвенность иногда оправдана.

Роль матери — это во многом жертвенная роль по отношению к своему новорожденному младенцу. Мать готова на все: не спать, не есть, только чтобы ее ребенку было хорошо. И это нормально, это в природе вещей. Без этого род людской вряд ли мог бы существовать.

Гораздо хуже, когда человек жертвует собой тогда, когда это вовсе не нужно. И здесь возможно множество вариантов, с которыми каждый из вас не раз встречался в своей жизни.

Например, родители недовольны выбором жениха своей дочери. И чтобы их не огорчать, девушка отказывается от своего выбора и выбирает в будущие мужа того, кто нравится папе и маме.

Выбавет и еще круче. Молодая женщина или молодой человек вообще отказываются от собственной семейной жизни, потому что знают, что их «уход из дома» будет тяжело переживаться. И они просто психологически не в силах оторвать родителей.

Иногда такие жертвы детей ради своих родителей происходят на таком глубоком бессознательном уровне, что сразу и не поймешь, в чем дело. Любой психолог, работающий с детьми или с семьями, может вспомнить случаи, когда ребенок заболел какой-нибудь серьезной болезнью в тот момент, когда папа и мама сообрались разводиться. И волшебным образом выздоравливал, когда кризис в семье проходил. А все дело в том, что недомогание ребенка

было той жертвой, которую он принес ради того, чтобы родители остались вместе, пытаясь таким образом сохранить семью¹.

Для человека ВЦ-типа поступаться своими интересами ради интересов других людей естественно. Но иногда его готовность жертвовать собой приводит к тому, что от него самого ничего не останется. Он в конце концов психологически истощается. Следствием такого истощения становится депрессия, *когда у человека не остается душевных сил даже для того, чтобы чего-нибудь хотеть.*

Жертва и игра

В современной психологической литературе, с легкой руки Эрика Берна, уже устоялось мнение, что «жертвенность» — это такая психологическая игра, которая приносит человеку, который исполняет роль жертвы, психологические дивиденды, некую вторичную выгоду. Здесь, на мой взгляд, существует фундаментальное непонимание разницы между такими категориями, как ИГРА и ЛЮБОВЬ, которые являются двумя совершенно самостоятельными ценностями, и их ни в коем случае нельзя путать.

Поведение человека ВЦ-типа и его жертвенность нельзя рассматривать с точки зрения игры, иначе мы ничего не поймем в его поведении. Для него жертва — это всегда обратная сторона его стремления любить и быть любимым, а вовсе не игра. Конечно, можно играть в жертву, и, скажем, человек ВС-типа часто это делает. Но для него вообще характерно играть. Он динаково успешно может играть и в жертву, и в ее преследователя.

Никто не спорит, «жертва» может использоваться и для игры, и для манипуляции другим человеком. Но и игра, и манипуляция не раскрывают сути жертвы. В конце концов, было бы странно, если бы на основании факта, что кто-то использует любовь как средство манипуляции, мы бы сделали вывод, что любовь только для этого и нужна.

¹ На исследовании таких случаев было построено целое направление в психотерапии — системная семейная психотерапия.

Родители и дети

Наши родители — это первые в нашей жизни близкие нам люди. С самого начала нашей жизни мы сильно связаны с ними невидимыми эмоциональными нитями. И эта связь нам необходима, без нее мы не смогли бы развиваться, как не смог бы жить и расти ребенок без материнского молока. Только благодаря окружающим его людям маленький человек учится ходить, говорить, становиться собственным человеческим существом, буквально впитывая от родителей представления об окружающем мире.

Когда мы вырастаем, эта психологическая связь ослабевает. У нас появляются собственное мнение, собственные планы, собственные интересы. Мы постепенно освобождаемся от влияния родителей и становимся самостоятельными людьми.

Из всех типов людей у человека ВЦ-типа эмоциональные связи с родителями самые сильные. Поэтому и освободиться от них ему тяжелее всего. Часто случается, что он сохраняет сильную эмоциональную привязанность к матери или отцу даже тогда, когда становится взрослым. И из-за этого ему очень трудно принимать самостоятельные решения. Он все время живет с оглядкой на родителей, на то, что они скажут, что подумают.

Страх одиночества

У разных типов людей совершенно различные экзистенциальные конфликты, которые пронизывают их душу в течение всей жизни. Для человека ВЦ-типа таким типологическим противоречием является конфликт между привязанностью к другим людям и собственной самостоятельностью.

Проявляя собственную самостоятельность, мы тем самым отделяем себя от других людей, говоря миру: «Я сам». Проявляя свою волю, мы идем на риск, потому что наши решения могут не понравиться тому, кого мы любим. Мы рискуем испортить отношения и даже совсем разорвать их. А для человека ВЦ-типа это очень страшно, ведь отно-

шения — это то, чем он дышит. Он боится, что останется один. Иногда этот страх бывает настолько силен, что человек даже не представляет, как можно жить без родителя или без супруга.

Страх одиночества — это фундаментальное переживание людей ВЦ-типа.

Вина за привакательность

Представьте себе, что девушка хочет познакомиться с парнем. Причем она хочет серьезных и глубоких отношений. Но для того чтобы построить серьезные и глубокие отношения, хорошо бы для начала как-то привлечь его внимание к себе. Грубо говоря, «соблазнить» его. Но именно эта первая фаза знакомства и флирта может стать для нее проблемой. На глубинном бессознательном уровне обладательнее поведение будет вызывать у нее внутренний протест, ведь в глубине души она считает, что флирт профанирует, а значит, обесценивает ее основную экзистенциальную ценность — любовь.

Страх перед знакомством с людьми противоположного пола — это достаточно распространённая ситуация в практике психолога, и поэтому она описана во многих книгах. Традиционно этот страх объясняют запретами, которые человек в детстве получил от своих родителей. Мол, девушка с раннего детства внушают, что «она должна быть скромной» или «привлекать к себе внимание плохо».

Конечно, такие запреты-наставления играют свою роль. И особенно их власть была сильна раньше, лет тридцать-сорок назад. Но, на мой взгляд, сегодня, в эпоху, когда сама сексуальная революция уже стала историей, вскрылись более глубокий экзистенциальный пласт этого конфликта. А именно фундаментальное противоречие между **ЛЮБОВЬЮ** и **ИГРОЙ** (ведь флирт это всегда игра). Это противоречие существует независимо от воспитания, и заключается оно в том, что с точки зрения человека ВЦ-типа, флирт — вещь примитивная и поверхностная. *Привле-*

кая к себе внимание, он всегда будет испытывать бессознательную вину.

Доброта и сексуальность

Для женщины сексуальность мужчины всегда связана с его свободой. Только свободный мужчина всегда сексуально привлекателен. Доброму мужчине, особенно если она направлена на нее саму, женщина часто воспринимает как зависимость от себя. А значит, теряет к такому мужчине всякий сексуальный интерес.

К доброму мужчине женщина может относиться как к *мужу* — *одежду семьи*. На такого мужчину женщина может смотреть как на *отца своих детей*. Она может считать его *хорошим другом*, с которым можно замечательно провести время и поплакаться ему о трудностях судьбы. Но женщина не воспринимает доброго мужчину в качестве *любовника*.

Но и с точки зрения мужчин, доброта не делает женщину сексуально привлекательной. Сексуальной женщиной делает игра. На добрую женщину мужчина может смотреть как на хорошую жену, умелую хозяйку, соратницу в своих делах, но никогда как на любовницу.

Женщины, для которых любовь и доброта — это главные ценности, всегда с обидой воспринимают то, что мужчины больше западают на тех, кого они называют «стервками»¹. Обида понятна, ведь любовь хочет быть взаимной. А добрая женщина часто попадает в ситуацию, когда женщина ей говорит: «Знаешь, ты добрая, хорошая, милая. И я знаю, что ты меня любишь. Но тынеш меня к другой, сам не знаю почему».

Да потому, что «стервозность» — это необходимый атрибут женской сексуальности, также как агрессивность — необходимое свойство сексуальности мужской. На бессознательном уровне мужчина хочет быть завоевателем женщины, а значит, ждет от нее сопротивления. Но

¹ А стервами они обычно называют женщин ЦВ- или ВС-типа.

какого сопротивления? Открытое сопротивление разрушает женственность, потому что открытая борьба — это удел мужчин. Сопротивление женщины — это всегда игра, когда мужчина не знает, что будет в следующий момент. То пританцует, то оттолкнёт. То поглядят, то «продинамат».

Понять Другого, чтобы понять себя

Знание себя неотделимо от знания других людей. Мы лучше осознаем, чего мы боимся, когда видим, чем наши страхи отличаются от страхов другого человека (табл. 7). Нам легче избавиться от тревоги, когда мы начинаем выкипать, почему та ситуация, которая вызывает у вас негативные эмоции, для вашего знакомого выглядит абсолютно нейтральной или даже радостной.

Таблица 7. Фундаментальные страхи и переживания

Тип человека	Фундаментальные страхи
ВЦ-тип	Страх одиночества. Вина за причинение вреда Другому человеку; Вина за привлекательность и вина за соблазн. Депрессия
ВС-тип	Страх привязанности. Страх потери внимания со стороны Других. Страх определенности. Сомнения в собственном существовании в отсутствие восхищения Других. Зависть
СЦ-тип	Вина за «грязные» желания. Вина за агрессию и инцестуозная вина. Страх заглядывать внутрь себя. Подозрительность
СВ-тип	Тоска по свободе. Раскаяние. Страх привязанности. Тяга к смерти.
ЦС-тип	Тревога перед неопределенностью. Вина за несовершенство. Отвращение. Страх перед социальными играми
ЦВ-тип	Ужас перед смертью. Пугливость. Жадность. Вина за пустоту. Страх истощения

Мы, как правило, с трудом понимаем чужие желания, ценности и идеалы. Не менее трудно нам понять, чего боится другой человек, ведь с нашей точки зрения все вы-

глядит совершенно безобидно. Тому, для кого власть не имеет особого значения, кажутся загадочными страхи его Друга, который боится немного расслабиться и потерять контроль над ситуацией. А если для вас объективность истинны не является особой ценностью, вам будет сложно разобратся в поведении человека, опасасящегося хоть немного «приукрасить» результаты собственной работы только из-за того, что считает такое приукрашивание ложью.

Поэтому страхи людей других типов рассматриваются нами как совершенно неоправданные или в лучшем случае чрезмерные. Возникает вполне естественный соблазн приписать их «неправильному» воспитанию или «неправильному» восприятию ситуации. Но дело совсем не в этом, а в том, что Другой человек по-иному видит мир.

Страхи, связанные с нашими ценностями, иррациональны и субъективны, так же как и сами ценности. Совершенно бесполезно убеждать людей, что они боятся напрасно и что бояться совершенно нечего. Наши страхи, как и наши ценности, связаны с нашей субъективной картиной мира.

Пройти страх может только в том случае, если изменимся мы сами.

ГЛАВА 11 КОММЕНТАРИИ К ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ

Выдумать новую теорию или даже полностью сменить парадигму восприятия, чем пробовать живого человека подогнать под старые взгляды.

Не надо наклеивать ярлыки

Меньше всего мне бы хотелось, чтобы экзистенциальная типология, о которой я рассказал в этой книге (как, впрочем, и любая другая), использовалась бы для «наклеивания ярлычков». Уж сколько раз я слышал что-то вроде «Да с ним все понятно, он же истероид!» или «Ну здесь все просто, он же интуитивный экстраверт!». Эта типология создавалась вовсе не для того, чтобы придумать еще один вариант таких ярлычков. Человек как целостное, живое и сознательное существо очень сложен и не сводится ни к какому типу. Отнести к типологическим можно лишь отдельные проявления человека, да и то далеко не все.

Экзистенциальная типология дает некоторое представление о ценностях и страхах человека, которые обусловлены нашей врожденной физиологией. Но человек, развиваясь, интегрирует в себе разные ценности и преодолевает свои страхи. Поэтому чем более он интегрирован, тем меньше подчинен какой-либо типологии. Глядя на хорошо интегрированного человека, уже трудно сказать, к какому типу он относится, потому что он во многом «преодолеет» свой тип, преодолеет свои страхи. Чем более развит человек, тем менее он типичен и тем более уникален. И наоборот, чем больше у людей страхов, тем лучше они описываются с помощью типологии.

Зачем вообще нужна типология?

Знание типологии вовсе не позволяет, как это часто erroneously представляют, узнать все про человека, просветить его психику подобно рентгеновскому аппарату. И никакая даже самая сложная и изощренная теория не позволяет это сделать. Такое невозможно, потому что человек, даже самый примитивный, — бесконечно сложное создание.

Экзистенциальная типология — это *теория*. И как всякая теория, она во многом упрощает человека; это неизбежно. Кроме того, у любой теории есть еще одна неискоренимая черта — *стремление выдать себя за объективную истину*.

Но что такое объективная истина? Это истина, которая не зависит от людей, ведь люди по природе своей субъективны. Но если истина не зависит от человека, то спрашивается, а зачем такой истине человек? *Ното sapiens* — существо субъективное и несовершенное по своей природе будет только «мешать» подобной истине. А раз так, то самый удобный способ избавиться от помех — это убрать самого человека.

Когда-то один знаменитый ученый заметил, что нет ничего практичнее хорошей теории. Но, пытаясь применить теорию на практике, мы всегда должны понимать границы ее применения. Только такое понимание делает теорию действительно эффективным инструментом. И в психологии это втрое важно, потому что психология претендует на то, чтобы изучать людей, т. е. существо, *которые сами же эти теории и выдумывают*.

Всегда надо помнить, что человек, который находится рядом с вами, больше и интереснее любой теории, которая пытается его описать. И если другие люди не вписываются в ваши или мои теоретические представления, то лучше

Но знание типологии позволяет нам не забывать, что перед нами сидит совершенно *другой* человек. Знание типологии не дает нам забыть — то, к чему стремимся другие люди, это не то же самое, к чему стремимся мы. И те основы, на которых строятся их жизни, совершенно иные, чем у нас.

Понимание разных типов людей позволяет нам не «нашепывать» на другого человека свои проблемы и свое видение мира. Осознание факта, что все люди разные, дает нам возможность не приписывать другому человеку свои собственные страхи и не навязывать ему свои способы их преодоления, которые ему могут быть органически чужды.

Эта книга написана вовсе не для того, чтобы быть еще одним пособием по классификации людей и распределению их по разным полочкам. Ее цель другая — побудить задуматься над тем, что мы из себя представляем, что нами движет.

Фантазия на тему внутреннего мира

Эта книга — попытка рассказать о том, как я вижу людей. Рассказать не для того, чтобы вы увидели их так же, как я, а для того, чтобы вы задумались о том, как видите их *вы*. Может быть, вы будете не согласны со мной в оценке того или иного факта. И это прекрасно, значит, вы сами умеете думать и фантазировать.

Когда я писал эту книгу, я вовсе не был объективным. Ведь я записывал на бумагу свои мысли, свои чувства, свои ассоциации. И как эти мысли и образы у меня появлялись, я не знаю. Одни мысли цеплялись за другие, одни образы порождали следующие. Я надеюсь, что когда вы читаете эту книгу, то и у вас возникают собственные мысли и ассоциации, иногда смутные, иногда четкие. Время от времени полезно отложить книгу в сторону и отдалиться своим фантазиям и воспоминаниям.

Живой процесс чтения — это не поглощение информации и расковырявание ее по разным уголкам памяти. Это активный процесс, когда включаются ваши собственные

мысли и чувства, когда у вас возникают вопросы и вы пытаетесь сами на них ответить.

Лучшая книга не та, что дает ответы, а та, что порождает у читателя вопросы.

Лучшая книга та, которая стимулирует ваше воображение. Только ваше собственное воображение поможет вам разобраться в окружающей действительности. Ведь мир, который вы создаете в своих фантазиях сегодня, и станет той реальностью, в которой вы будете жить завтра.

Сколько типов нужно?

Я выделил шесть типов людей в зависимости от их фундаментальных ценностей и страхов. Но можно придумать множество типологий, в которых это разделение будет основано на совсем других принципах. Можно разделить людей и на два и на три, и на двенадцать, и на двадцать типов. В конце концов, никто не мешает разделить каждый из шести типов, описанных в этой книге, на несколько подтипов¹. Надо только понимать, зачем мы это делаем. Что мы хотим получить в итоге.

В психологии есть такой закон, который называется «семь плюс-минус два». Если говорить по-простому, то значит, что если нормально свою память и не обладает какими-то необычными врожденными способностями) дать посмотреть на 15–20 предметов, то он запомнит не менее 5 и не более 9 из них. Иначе говоря, кратковременная человеческая память одновременно эффективно

¹ Каждый из шести типов можно разделить как минимум на два подтипа. Понятно, что человек ВС-типа, для которого самая важная ценность — КРАСОТА, отличается от человека ВС-типа, для которого фундаментальной ценностью является ИГРА. А человек СЦ-типа, для которого ВЛАСТЬ — важнейшая ценность, отличается от человека СЦ-типа, для которого самой важной ценностью является ДОЛГ.

оперирует не более чем девятью предметами, девятью об-
разами или девятью понятиями¹. Если же человеку все же
приходится действовать с более чем девятью стимулами,
то его восприятие автоматически пытается либо отбросить
лишнее, либо объединить понятия или предметы в *группы*.

Людей можно разделить и на двадцать типов, и на сто
двадцать. Но пользоваться типологией, в которой больше
девяти типов, будет неудобно. Она будет слишком про-
моздкой и, в конце концов, бесполезной из-за этой своей
промоздкости. Если же типов слишком мало, например
два, три или четыре, то это тоже плохо. Потому что тогда
в один тип попадут совсем уж разные люди. А раз так, ти-
пология также становится бесполезной.

Поэтому, на мой взгляд, удобная и практичная теория
должна использовать шесть–восемь типов, которые при
более подробном анализе можно делить на подтипы. Но
основных типов должно быть шесть–восемь, не более.

По поводу концепции фундаментальных страхов

Сделано некоторые важные пояснения по поводу концеп-
ции фундаментальных страхов.

То, что тревога является фундаментальным пережива-
нием человека ЦС-типа, вовсе не означает, что люди дру-
гих типов не испытывают тревогу. Конечно, испытывают.
Но для них тревога всегда является *вторичным феноме-
ном*. Под их тревогой всегда лежит что-то еще, скажем,
вина за желания или страх одиночества.

Это замечание верно и в отношении всех типов людей
и их негативных эмоций. Переживание человеком того или

¹ Эту память еще называют оперативной или рабочей. Например, когда мы читаем, в кратковременную память заносится значе-
ния предыдущих слов. Без этого мы не смогли бы уловить об-
щий смысл фразы. Срок действия этой памяти от нескольких
минут до нескольких часов. Есть еще другой вид памяти —
долговременная память, и законы, по которым она действует,
совсем иные.

иното чувства, например зависти, вовсе не является одно-
значным указателем на то, что он принадлежит к ВС-типу.
Зависть могут испытывать люди всех типов. Но именно
для человека ВС-типа чувство зависти является фунда-
ментальным, типологическим переживанием.

У разных типов людей одно и то же переживание, одно
и то же на первый взгляд чувство — страх, вина, зависть
или обиды имеют совершенно разную окраску. Они даже
чисто физиологически переживают их совершенно по-раз-
ному. Приобрести навык в различении более тонких от-
тенков одного чувства можно только на практике. Внима-
тельно наблюдая за людьми, пробуя почувствовать их из-
нутри, пробуя взглянуть на мир их глазами.

Ценности и наука

Не думаю, что когда-нибудь будет создано уравнение вла-
сти или формула любви. Скорее наоборот, люди придут
к тому, что и физический мир начнут описывать исходя из
таких понятий, как ЛЮБОВЬ, ВЛАСТЬ, ИГРА. Когда-то
знаменитый физик Альберт Эйнштейн, споря с не менее
знаменитым физиком Нильсом Бором по поводу правоме-
рности некоторых положений квантовой механики, вос-
кликнул: «Ну не может же Бог играть с нами в орел–реш-
ку!» Почему бы и нет. Ведь ИГРА, так же как СВОБОДА
или ВЛАСТЬ, — это те сущности, которые пронизывают
нашу жизнь и мир вокруг нас. Физики постепенно убежда-
ются, что даже для того чтобы описать неживую материю,
необходимо вводить в уравнения фактор самого человека,
его отношение к происходящему. А наше отношение к ми-
ру нельзя описать, не используя понятий любви и истины,
власти и игры¹.

¹ Конечно, я не имею в виду, что прозойидет возврат к дондучной
метафизике. Скорее, в будущем будут размышляться сами пра-
ницы между физической и метафизической, наукой и философией.
Как уже стирается граница между материей и энергией, эне-
ргией и информацией.

ГЛАВА 12 ЦЕННОСТИ, СТРАХИ И СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО

Болезнь цивилизации

Существует иллюзия, что с развитием технического прогресса, когда человеку уже не придется бороться за собственное выживание, психологические проблемы исчезнут, как исчез в развитых странах голод. Рассуждая так примерно так: мол, если человек будет сыт, сексуально удовлетворен и находиться в физической безопасности, то у него и не будет никаких психологических проблем.

Но факты показывают, что все обстоит с точностью до наоборот. Чем более «развито» общество, чем оно «цивилизованнее», чем лучше удовлетворены физиологические потребности, тем больше у людей проблем именно психологического свойства. Психологическим стрессам подвержены в первую очередь жители «сытых» и «благополучных» Европы и Америки, а вовсе не голодающей Африки.

Пока человек голоден или его жизни угрожает опасность, все его внимание приковано к тому, как наесться и как выжить. Если мне нечего есть, тут уже не до психологических тонкостей.

Когда же все физиологические потребности более-менее удовлетворены, возникают проблемы чуть-чуть психологические.

И чем более развито общество, чем лучше удовлетворены потребности тела, тем больше на первый план выходят

потребности души. Ну и соответственно все проблемы, с ними связанные.

Наши психологические проблемы — это следствие неудовлетворения потребностей символических — ценностей. Мы страдаем оттого, что не можем удовлетворить свою потребность в ЛЮБВИ, ВЛАСТИ, СВОБОДЕ, САМОВЫРАЖЕНИИ, а вовсе не потому, что нам нечего есть или не с кем спать.

В отличие от своего первобытного предка цивилизованному человеку, как правило, не грозит смерть от холода или на охоте от когтей дикого животного. Но психологический стресс, испытываемый нашим современником, на порядок больше стресса, который испытывал его первобытный собрат. В первобытном обществе у людей были проблемы выживания и практически отсутствовали проблемы психологические.

И в этом смысле психологические проблемы — это роскошь, которую может позволить себе лишь цивилизованный человек. И чем развитее общество, тем эти проблемы сильнее.

Почему религии теперь не помогают так же хорошо, как раньше?

Психологические проблемы — это во многом проблемы цивилизованного человека. Но цивилизация существует уже как минимум пять тысяч лет. Почему же именно в конце XIX — начале XX века люди начали обращать внимание на душевные проблемы, изучать их и пытаться их разрешить?

Дело в том, что до первой половины XIX века в обществе существовал надежный способ справляться с фундаментальными психологическими проблемами, с которыми сталкивается человек. Этим способом была *религия*.

¹ В это время начала развиваться психология как наука. Появились первые психотерапевтические практики: сначала гипноз, а затем и психоанализ.

Разные религии совершенно по-разному помогали человеку, но все они сходились в одном — религиозные заповеди и моральные нормы говорили людям, как надо поступать в различных сложных ситуациях. И если человек все же нарушал эти заповеди, то он либо сам вымаливал прощение у Бога, в которого искренне верил, либо шел к священнику и раскаивался в своих грехах на исповеди.

Мировые религии, где все было основано на заповедях и строгих законах, были *адекватны* своему времени. Адекватны обществу, которое существовало три, две и тысячу лет назад¹. Религиозные заповеди и ритуалы успешно помогали людям справляться с фундаментальными проблемами человеческого бытия.

Но сегодня мы живем в совсем другом мире. И в этом мире простое следование религиозным догмам уже не помогает человеку решать те проблемы, с которыми он сталкивается. Потому что общество очень сильно изменилось и усложнилось.

Современное общество порождает такие психологические проблемы, которых не было у наших предков. Современная культура порождает в нашей душе такие противоречия, с которыми старые заповеди уже не помогают справляться. Не помогают просто потому, что в те времена, когда эти религиозные нормы и заповеди появились, этих проблем не существовало.

Чем религиозные догмы могут сегодня помочь человеку в разрешении вечного конфликта отцов и детей? «Уважай и чти отца своего и мать свою» — говорят заповеди. Правильная заповедь? Конечно, правильная. Особенно для общества, где из поколения в поколение мало что меняется.

Но оглянитесь вокруг и посмотрите, в каком мире мы живем. В современном мире культурные нормы меняются быстрее, чем сменяется одно поколение. Те моральные

¹ Это общество можно назвать аграрно-патриархальным. В нем каждый знал свое место: крестьянин пахал, воин воевал, женщина рожала и воспитывала детей, а король управлял.

принципы, которыми руководствовались наши родители, иногда совершенно неадекватны времени, в котором живем мы сами. А наши дети будут жить в совершенно другом мире с совершенно иными законами. И боюсь, что если дети сегодня будут слишком уважать взгляды родителей, то им будет трудно адаптироваться к новой реальности.

«Не лги» — призывают заповеди. «Рекламирую себя или умираю» — говорят нам адепты постиндустриальной экономики¹.

Двести лет назад человек был уверен, что ИСТИНА существует. Зависимости от собственных предпочтений он мог считать истинной религиозную догму, философскую систему или закон физики. Но что такое истина сегодня, когда реклама, в которой нет ни грамма правды, пропитала нашу жизнь сверху донизу. И было бы наивно считать, что от нее можно спрятаться, просто выключив телевизор. Потому что реклама уже живет не в наших телевизорах, а в наших головах. Ведь она стала важнейшим элементом культуры, и от этого никуда не деться.

Вызов времени

Мир потерял свою однозначность и невообразимо усложняется. Современному человеку надо решать гораздо более тонкие психологические задачи, чем человеку двести, сто и пятьдесят лет назад. Необходимо объединять внутри себя то, что по самой сути своей плохо соединить, приводит к «раздраю» в душе современного человека. Истинне трудно совмещать конкуренцию с любовью, любовь со свободой, а свободу с технологическим ритмом жизни, где все нацелено на эффективность.

Нельзя сказать, что тысячу лет назад не было конфликта между свободой и любовью или любовью и конкуренцией. Они были. Потому что это вечные конфликты, залогом

¹ Здесь я перефразировал название книги известного маркетолога Дж. Траута «Позиционируйся или умирай».

женные в самой природе человека. Но они не стояли так остро, как сегодня. Потому что раньше решением этих конфликтов занимался не сам человек, а общество, которое своими ритуалами, традициями, своей четкой иерархической структурой оберегало человека от этих проблем. Сегодня же каждый оказывается перед этими конфликтами один на один, без спасительной прокладки из религии, общественных правил, моральных норм и ритуалов.

Среднестатистическая женщина триста лет назад не мучилась от конфликта между любовью к мужу и собственной свободой. Потому что свобода ей по большому счету была не нужна. Но для современной феминизированной женщины этот конфликт почти неизбежен. Потому что без любви она потеряет себя как женщина. А без свободы она, похоже, себя уже не представляет.

И для ее психологического равновесия ей необходимо решать задачи, которых не было у ее бабушек и прабабушек.

Для ковбоя, покоряющего прерию в XVIII веке, было понятно, что такое свобода. Он жил ею, он дышал этим воздухом необозримых просторов. С этой ценности начиналась когда-то Америка. Но что такое свобода для современного городского жителя? Свобода выбирать между «Сникерсом» и «Марсом» в супермаркете? Или между «Тойотой» и «Ауди» в автосалоне?

Людам всячески внушается, что постигнули истинное общество в том виде, в котором оно существует последние пятьдесят лет, это и есть свободное общество. Но люди, которые нам это внушают, либо сознательно вводят нас в заблуждение, либо сами мало что понимают.

Ракете, чтобы *освободиться* от уз земного притяжения, всегда нужна энергия. Много энергии. Это уже потом, оторвавшись от Земли, можно решать, куда лететь, на Марс или на Луну. Но вначале всегда надо просто оторваться.

Свобода всегда связана с энергией. Нет энергии, нет и свободы.

Свобода невозможна без энергии, изнутри расширяющей человека. И свобода отдельного человека связана с той внутренней энергией, которая у него есть, а вовсе не с возможностью выбирать, куда поехать отдохнуть, в Таиланд или на Кубу. И не с правами человека, которые приняты в стране, где он живет.

Свобода общества определяется вовсе не политическим строем, не конституцией и не наличием гражданских свобод. Самый главный критерий свободы — увеличивается лиобщая энергия в социуме или падает. И вряд ли общество можно назвать свободным, если у его граждан не хватает психической энергии даже для того, чтобы физически воспроизводить себя, как это, например, происходит сейчас в Западной Европе. Европа и Америка свободны не сейчас, когда у ее жителей есть, казалось бы, все мыслимые свободы. Они были гораздо более свободными двести—триста лет назад, когда на энергии свободы строилась новая цивилизация. Потому что тогда у европейцев и американцев было больше *национальности*.

Свобода — это в первую очередь ВОЛЯ. Воля покорять и воля обладать. Воля открывать новые земли и воля расширять свое жизненное пространство. Воля жить и воля продолжать жизнь в своих погонках. А если нет воли, то нет и свободы.

Если индивидуальное общество, существовавшее лет сто назад, опрощивало свободу в основном через моральные нормы и запреты, то современное постиндивидуальное общество ничего не запрещает прямо. Наоборот, оно призывает: «Будь свободным», «Будь спонтанным». И казалось бы, всячески поощряет свободу своих граждан.

Но на деле современное общество отнимает свободу не посредством подавления, а с помощью *подмены понятий*, когда СВОБОДА подменяется ИГРОЙ. Действительно, и то и другое связано с произвольностью, поэтому часто одно принимают за другое. Особенно эта путаница усили-

лась сегодня, когда реклама, эта «игра соблазна», становится главным и культурным, и экономическим фактором. И все бы ничего, но теперь возможность выбора между двумя разрекламированными товарами люди начали принимать за реальную свободу.

И поистине такой подмене противостоят гораздо сложнее, чем прямому подавлению. Поэтому что, сопротивляясь давлению, мы, по крайней мере, видим, против чего мы боремся. Когда же происходит подмена понятий, то непонятно, с чем бороться. Ведь свобода вроде бы есть. И вроде ее никто не ограничивает, а наоборот, проощряют. Но это все — именно «вроде бы». На деле происходит замена мужского архетипа свободы архетипом женским — ирой¹. И против такой подмены человек часто оказывается бессилен.

Современное общество не плохое и не хорошее. Оно такое, какое есть, не хуже и не лучше того, что было тысячу или сто лет назад. Но оно точно стаго гораздо *сложнее*, чем было раньше.

И сегодня именно сложность мира бросает вызов каждой отдельному человеку.

Ответ на вызов. Усложнение или упрощение?

Как же мы можем ответить на этот вызов времени?

На мой взгляд, по большому счету, у человека есть два пути. Попытаться сделать мир вокруг себя проще. Или попытаться сделать самого себя сложнее.

Что мы можем противопоставить сложности мира? Если мир усложняется, то чтобы жить в нем, мы должны услож-

¹ Типы и соответственно ценности можно условно подразделить на мужские — долг, власть, свобода. Женские — игра, любовь, добра. И детские — истина, самовыражение. Кстати, полюбому ученые и художники, главной мотивацией которых является поиск истины и самовыражение, часто до старости сохраняют в своем характере и даже внешности детские черты.

няться сами, переосмысливая наши ценности. Наше время требует от нас интеграции.

Современный мир просто не позволяет нам жить, опираясь на какую-то одну ценность, будь то СВОБОДА, ИСТИНА, ВЛАСТЬ или какая-либо другая. Чтобы быть адекватными миру, мы вынуждены пытаться внутри себя интегрировать то, что по сути своей плохо совместимо. Любовь и свободу, свободу и социальный статус, социальный статус и истину.

Скажем, современному мужчине необходимо каким-то образом интегрировать в своей душе понятия свободы и игры. Потому что, подменив мужскую ценность — свободу ценностью женской — игрой, он потеряет себя как мужчину. Но с другой стороны, и от соблазна игры в современном обществе никуда не деться. Потому что наш мир сегодня представляет собой *глобальный рынок*, в котором, чтобы быть успешным, надо в первую очередь стать привлекательным для других, уметь соблазнять людей, чтобы они купили те услуги или товары, которые ты предлагаешь.

Сегодня интеграция — это уже не роскошь для избранных, а средство психологического выживания.

Отказ от ценностей

Но в ответ на вызов времени можно пойти и другим путем — *упрощения*. Вместо того чтобы интегрироваться, становиться сложнее самому, учиться видеть более тонкие грани действительности, можно попытаться сделать мир и самих себя проще.

Например, можно попытаться вообще отказаться от ценностей. Ведь если нет ценностей, то нет и страданий.

При этом человек как бы говорит миру: «Ты слишком сложен, чтобы я мог позволить себе иметь какие-то ценности. Время ценностей прошло. Проще жить вообще без ценностей и принять твои правила, в которых ценностям нет

места. И все эти красивые слова — ЛЮБОВЬ, КРАСОТА, СВОБОДА в нашем технологичном и рыночном мире, где все продается и покупается, уже не имеют никакого значения. Живи, как можешь. Дают — бери, берут — беги. Расслабься и не заморачивайся. «*Don't worry, be happy*».

Но отказ от ценностей ведет общество к вырождению и гибели, а каждого отдельного человека к потере самоидентичности. Какими бы высокими технологиями люди ни обладали, без ценностей они превращаются в стадо баранов, вместо травы потребляющих высокотехнологичную продукцию. Или в элементы компьютерной сети, как в фильме «Матрица», когда чувства и мысли подменяются искусственно придуманными компьютерными или телевизионными образами. Или в разрозненные толпы воюющих между собой дикарей, как это любят показывать в киберпанковских боевиках про будущее Земли.

Фундаментализм

Другой путь упрощения самого себя — это не отказ от ценностей, а совсем наоборот — их «консервация». При этом послание человеку миру примерно такое: «Я не хочу уложиться. Меня устраивает то, что есть. Я хочу жить так, как жили мои предки, просто и ясно».

Это путь *фундаментализма*. И в наше время он достаточно распространен, причем в самых разнообразных формах.

Фундаменталистами являются люди, которые призывают вернуться «назад к природе». Они считают, что если человек вернется к «естественным» потребностям, к здоровому равновесию с окружающим его миром, то это психологически оздоровит его.

Но возникает вопрос, а было ли когда-нибудь это здоровое равновесие, которое нужно восстановить? Ведь современно человек по сути своей определяется именно тем, что у него нет, в отличие от животного или растения, баланса с окружающим его миром. Любое живое существо является

неразрывной частью природы. Любое, но не человек. Человек — это не-природное существо, и именно эта не-природность и выделяет его среди всех остальных обитателей планеты Земли.

Человек принципиально не равновесен со своей средой обитания.

Фундаменталистами являются люди, которые призывают вернуться к «истинной» религии, к вере отцов, к тем религиозным ценностям, которые когда-то обеспечивали психологическое равновесие наших предков. При этом они не понимают, что мир, в котором мы живем, стал совсем другим по сравнению с тем, в котором жили наши отцы и деды. И даже при очень большом желании мы не сможем жить в современном мире, пользуясь их представлениями о жизни.

Фундаментализм, пытаясь сохранить наши ценности в неприкосновенности, в то же время останавливает развитие, в итоге приводя к деградации. Потому что ценности нельзя заморозить, как замораживают куринные окорока, чтобы они не испортились. Потому что ценности живые, и они либо развиваются, либо вырождаются.

Агрессия

Но упростить можно не только самого себя, отказавшись от ценностей. Можно попытаться упростить весь мир, чтобы он больше не угрожал нам своей сложностью.

И тогда мы как бы говорим миру: «Ты плохой. Своей сложностью ты угрожаешь мне, угрожаешь моим ценностям. И я буду всячески бороться с тобой, чтобы сделать тебя проще. Я сделаю тебя таким же простым, как и я сам. И ты больше не будешь угрожать мне».

Это путь *агрессии*. И в наше время он получил широкое распространение как на уровне отдельных людей, так и на уровне культур, государств и целых цивилизаций. Причем это не обязательно агрессия с самолетами и танками.

Когда один человек смотрит на людей с другими ценностями как на «недоделанных», то он агрессивно упрощает весь мир, сводя его до собственного уровня, даже не пытаясь понять другого.

Люди, пытающиеся навязать свои ценности всем остальным, не понимают, что, в конце концов, работают против самих себя. Ведь если все станут одинаковыми, то любое развитие закончится, все остановится, потому что развитие возможно только путем интеграции разных культур, мнений, взглядов, а не унификации всех под одну гребенку. Если все одинаковы, чему я могу научиться у другого?

ИЗОЛЯЦИЯ

Есть еще и третий путь, когда мы упрощаем не мир и не самих себя, а наши *связи* с внешней реальностью. Тогда человек как бы говорит миру: «Ты слишком сложен для меня, ты угрожаешь моим ценностям. И я не могу приспосабливаться к твоей сложности. Поэтому я не хочу иметь с тобой никаких дел. Я буду жить отдельно от тебя, сам по себе. И хотя тем самым я сильно ограничиваю себя, зато я сохранил свои ценности».

Это путь *изоляции*. При этом отдельный человек или общество в целом изолируется от других людей и других обществ.

Путь изоляции оправдан в определенный период времени, в определенном месте, для определенных целей. Пока человек или общество не готовы адаптироваться к сложности мира, им действительно лучше на время попытаться отгородиться от него, чтобы не разрушиться самим.

Так, например, Япония в свое время самоизолировалась от мира. И это было поистине мудрое решение, потому что иначе бы она могла потерять свою культурную индивидуальность. Японцы открылись миру только тогда, когда почувствовали в себе силу интегрировать ценности технологической цивилизации со своими национальными ценностями.

Но надо понимать, что изоляция, защищая наши ценности, в то же время, как правило, не дает нам развиваться, так как мы, что называется, «варимся в собственном соку». Поэтому, даже если путь изоляции и бывает оправдан на короткое время, в длительной перспективе он ведет к застою.

Вырождение ценностей

Природное существо, которое живет в нас, призывает нас к простоте, к упрощению. И надо сказать, наше природное существо по-своему мудро. Его мудрость сродни мудрости живой природы, существующей миллионы лет. Эта древняя мудрость напелтывает нам: «Мы такие, какие есть, нам незачем меняться. Посмотрите вокруг. Вон антилопа, она живет себе и не хочет быть иной, чем она есть. А вон тигр, он гоняется за антилопой и тоже не стремится стать чем-то большим».

Но упрощение мира и самих себя, оберегая нашу психику от непосильных нагрузок, в то же время останавливает наше развитие и, в конце концов, приводит к вырождению ценности. Приводит к вырождению и гибели того, что мы так хотели сохранить.

Ценности живые. Так же как нельзя «остановить мгновение», так и ценности нельзя законсервировать. Стагичен груз или экспонат музея, живое же всегда подвижно. Мы не можем остановиться в развитии, зафиксировав себя в какой-то точке. Мы либо двигаемся вперед и развиваемся, либо скатываемся назад и деградлируем.

ДОБРОТА, не интегрируясь с жизненным эгоизмом, вырождается в *бессилие*. Только отдавая, не научившись брать от других людей, добрый человек истощается, не оставяя себе сил даже на доброту. Ведь быть добрым — это всегда что-то отдавать. А как можно что-то отдавать, если и отдавать уже нечего?

Не интегрируясь со свободой, **ЛЮБОВЬ** вырождается в *зависимость*. Парадокс любви заключается в том, что,

теряя свою самостоятельность, мы, в конце концов, теряем самих себя. Но если меня нет как самостоятельной личности, то как же меня можно полюбить? Ведь нельзя же любить того, кого нет.

ВЛАСТЬ, не включая в себя любовь и истину, естественно вырождается в *тиранию* и *садизм*. Так было всегда в истории, стоит вспомнить хотя бы Древний Рим, в котором все начиналось с демократии, т. е. власти народа, а закончился Калигулой и Нероном.

Естественное стремление к власти, не интегрируясь с любовью, порождает жестокость и насилие. И маленький семейный тиран, который властвует в своей семье, не давая свободно дышать своим домочадцам, — это уменьшенная копия тирана государственного.

Стремление к **СВОБОДЕ**, если оно не интегрируется с уважением к закону, вырождается в дикость и *анархию*. Так происходило со всеми революциями, начинавшимися с извечной тяги человека к свободе, но при этом будившими в нем самые низменные инстинкты разрушения и насилия. И, как правило, потом реакцией на анархию всегда была еще бо́льшая тирания, еще бо́льшее подавление любой свободы.

Поиск **ИСТИНЫ**, если он отрывается «от земли», от жизни, вырождается в *интеллектуальный онанизм*. И тогда появляются «научные исследования» типа «изучения поведения самцов бабочки в весенний период» или схоластические рассуждения о том, «сколько ангелов может уместиться на кончике иглы».

Не включая в себя стремление к истине или красоте, **ИГРА** вырождается в *баллаган*. Но баллаган в отличие от игры банален, а значит, быстро наскучивает. Вырождаясь, игра, которая по сути своей должна противостоять рутине и скуке, сама становится рутинной и скучной.

САМОВЫРАЖЕНИЕ, не интегрируясь со стремлением выразить истину и красоту, вырождается в бесконечное воспроизведение одного и того же. Современная индивидуалистическая культура, основанная только на «чистом» самовыражении и забывшая, что нужно еще и иметь, *что* выразить, породила постмодернизм, предельное выражение которого — это бесконечное самоповторение, цитирование того, что уже было. И полная неспособность создать что-то свое, что-то действительно новое.

ЖИЗНЬ без стремления к чему-то высшему — к любви или свободе, вырождается в *существование*, когда нет ничего святого, ничего высокого. Человек превращается в животное, заиклненное исключительно на удовлетворении физиологических потребностей. И единственное, на что он остается способен, — это бесконечное высмеивание всего того, что он не в силах понять.

Дар и проклятие свободы

В неживой природе все, в конце концов, разрушается. Камень стачивается. Железо ржавеет, а потом превращается в пыль. Города, из которых ушли люди, постепенно засыпает песком. Это следствие закона термодинамики, согласно которому энтропия в мире увеличивается.

Но *жизнь* и *сознание* не подчиняются этому закону. Пока организм жив, в нем есть сила, которая препятствует разложению и разрушению. Есть сила, которая идет против неживой природы, против увеличения энтропии. Ценности порождают сознанием. И как только работа сознания прекращается, ценности начинают вырождаться, становясь добычей немудримых законов природы. Именно поэтому мы не можем остановить развитие. Любая остановка, и мы сразу же становимся подверженными естественному разрушению, как физическому, так и духовному.

Один из даров и одно из проклятий нашего сознания — это свобода. Именно сознание дает нам свободу — преодо-

лвать самих себя или сливаться с окружающим нас миром. Именно сознание дает нам свободу — быть или существовать.

Мы не заложники собственных генов. Да, нам дано наше тело, наша генетическая структура. Вместе с телом нам дано наше ограниченное представление о мире, которое порождает в нашей душе страх. Но сознание дает нам свободу — развиваться, преодолевать страх, или оставаться на месте.

Сознание дает нам свободу преодолевать собственную природу.

Интеграция веры и знания

Усложнение общества привело к тому, что простое следование религиозным нормам уже не может помочь нам в разрешении психологических проблем, которые ставит перед нами современный мир. Нужно еще и знание, понимание и осознание самих себя.

С другой стороны, просто знание без веры тоже не может помочь человеку разрешить фундаментальные вопросы бытия. В индуистриальную эпоху, в связи с бурным развитием разных наук, возникла иллюзия, что наука является той силой, которая поможет преодолеть людям все проблемы, в том числе и психологические. Но, сумев с помощью науки преодолеть голод и некоторые болезни, человек не получил ответы на вопросы: что же он такое?, каково его место в мире? Наоборот, в индуистриальную эпоху, когда наука рассматривала человека всего лишь как очень умную обезьяну, знание способствовало лишь разрушению веры, разрушению религиозных основ общества.

Сегодня настало время, когда **ВЕРА** и **ЗНАНИЕ** должны не противостоять друг другу, а наоборот — интегрироваться. Новое знание должно способствовать укреплению веры. Веры в красоту, в истину, в свободу, в любовь. Веры

в Бога. Без такой веры любое знание в лучшем случае бесполезно, а в худшем — просто опасно.

А вера, в свою очередь, должна способствовать развитию знания, а не быть бесконечным перепевом истин, высказанных тысячелетия тому назад. Вера должна способствовать познанию человеком окружающего мира, который стремительно изменяется. Новая вера должна способствовать познанию человеком самого себя в этом быстро меняющемся мире. Если этого не будет, то любая вера быстро вырождается в набор оторванных от современной жизни догм.

Сегодня мало просто верить, нужно еще и знать. Сегодня мало просто знать, нужно еще и верить.

Психологическое консультирование как совместное творчество

В современном мире осознание своих стремлений, своих уникальных способностей становится все более и более важным. В обществе, в котором все очень быстро меняется, человеку становится все труднее опираться на что-то внешнее, будь то религия, мораль или законы физики. Поэтому особенно важным становится понимание собственной уникальности. Ответы на вопросы: «Кто я такой?», «В чем моя уникальность в этом мире и что меня объединяет с другими людьми?» — становятся все более насущными для большинства людей.

Люди все меньше могут полагаться на готовые рецепты, которые предлагают им общество, религия или наука, и все больше вынуждены опираться на самих себя. Но для того чтобы опираться на себя, надо, по крайней мере, понимать, что же мы из себя представляем.

В этой книге я много говорил о ценностях и страхах и мало затронул тему интеграции. Много писал о том «как есть», но мало о том «что делать».

И это не случайно. Ответ на вопрос «что делать?» в книге дать гораздо сложнее. Потому что нет никакого готового ответа. Для каждого человека этот ответ свой. И его каждый раз приходится искать заново.

Решение любых проблем, которые встают перед человеком, в том числе и психологических, — это всегда творчество, не сводящееся ни к каким готовым решениям. Творчество индивидуальное или совместное.

Психологическое консультирование — это и есть *совместное творчество* двух человек — клиента и психолога. Психологическое консультирование — всегда совместный творческий поиск ответов на вечные вопросы.

Раньше ответ на вопрос «что делать?» можно было найти в религии. Позже на этот вопрос попытались дать ответ научные теории и психологические практики. Но наше время тем и характерно, что теперь уже никто вам не даст готового решения. Ни религия, ни наука, ни философия, ни психология. Время готовых решений прошло. Вам придется искать ответ самим. Возможно, вместе с другими людьми. Может быть, на первом этапе вам понадобится чья-то помощь. Но ответить на главные вопросы вы должны сами.

P. S.

Наверное, Бог улыбается, когда видит наши неуклюжие попытки найти истину, быть свободными, обрести любовь. Улыбается, когда видит наши бесконечные игры друг с другом и нашу борьбу за власть. Улыбается, когда смеется на наши наивные представления о жизни и смерти.

Я верю, что это не злобная ухмылка и не ехидная телка, которые улыбаются своему малышу, делаящему первые неумелые шаги.

Иногда, когда люди хоть немного соприкасаются с этой божественной улыбкой, то все вокруг останавливается в изумлении, как уже пятьсот лет застывают в изумлении перед улыбкой Монны Лизы. Наверное, Леонардо своим гением уловил самую суть улыбки, суть ее божественного начала.

Поэтому смеяться и улыбаться чаще. Этот дар на земле дан только человеку. И когда без надрыва, без проны и без грусти вы сможете улыбнуться тому, что еще вчера вызывало у вас страх и доставляло вам душевную боль, — это значит, что вы действительно поднялись на еще одну ступеньку бесконечной лестницы развития.