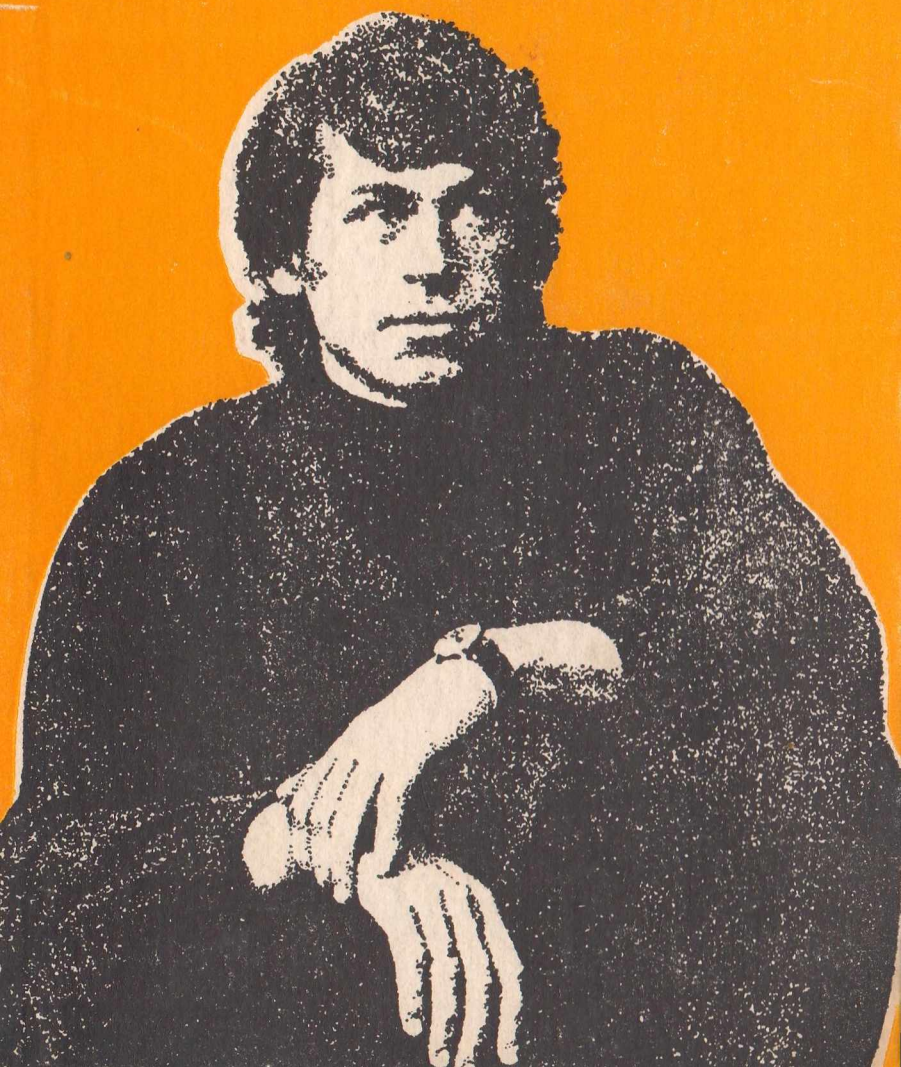


Ю. М. Орлов

**САМОПОЗНАНИЕ
И САМОВОСПИТАНИЕ
ХАРАКТЕРА**



Стремление к счастью прирождено человеку, поэтому оно должно быть основой всякой морали.

Ф. ЭНГЕЛЬС

Владей страстями, иначе страсти овладеют тобою.

ЭПИКТЕТ

Круглое невежество — не самое большое зло: накопление плохо усвоенных знаний еще хуже.

ПЛАТОН

Поступки мудрых людей продиктованы умом, людей менее сообразительных — опытом, самых невежественных — необходимостью, животных — природой.

ЦИЦЕРОН

Характер есть не что иное, как долговременный навык.

ПЛУТАРХ

Измени отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности.

МАРК АВРЕЛИЙ

Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя.

В. И. ЛЕНИН

Счастье личности вне общества невозможно, как невозможна жизнь растения, выдернутого из земли и брошенного на бесплодный песок.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

Живет свободно только тот, кто находит радость в исполнении долга.

ЦИЦЕРОН

Стараться быть самим собою — единственное средство иметь успех.

СТЕНДАЛЬ

Характер состоит в способности действовать согласно принципам.

И. КАНТ

Ю. М. Орлов

**САМОПОЗНАНИЕ
И САМОВОСПИТАНИЕ
ХАРАКТЕРА**

БЕСЕДЫ ПСИХОЛОГА
СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ

КНИГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1987

Рецензенты: академик АПН СССР, доктор психологических наук, профессор *А. А. Бодалев*; доктор философских наук, профессор *Е. С. Жариков*; кандидат медицинских наук *А. Б. Добрович*; кандидат психологических наук *Г. А. Ковалев*; кандидат психологических наук, доцент *Н. Д. Творогова*; учитель *В. Н. Малисова*

Орлов Ю. М.

О-66 Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1987. — 224 с.

Что такое черта характера? Потребности? Мотивы? Как познать самого себя, а познав, изменить? Как приучить самого себя к хорошему, и отучить от плохого? Как полюбить свою работу? — Эти и многие другие вопросы, интересующие, наверно, любого юношу или девушку, рассмотрены в этой книге. В книге много конкретных примеров и ситуаций, часто встречающихся в жизни любого человека, и позволяющих глубже понять и осознанно использовать содержащиеся в ней знания.

Книга адресована учащимся старших классов, но будет полезна юношам и девушкам, уже закончившим школу, а также учителям и родителям.

О $\frac{4306020000-605}{103(03)-87}$ 257—87

ББК 88.8

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я писал эту книгу, передо мной стоял образ юноши или девушки, которые относятся к знанию не просто как к сокровищу, надеясь когда-то его применить, а как к средству для немедленного использования в решении своих жизненных задач, в частности, для того, чтобы стать сильнее, умнее, уравновешенней, быть более трудолюбивым, терпеливым, развить свою память, внимание, сдержанность, спокойствие и другие черты. Эта книга написана так, чтобы юноша или девушка могли использовать это знание для самосовершенствования.

Для человека, стремящегося только к знаниям, книга не будет очень уж интересной. В ней нет описания интересных экспериментов психологов, которые служили бы иллюстрацией сверхспособностей, сверхпамяти и других «сверх», о которых очень часто пишут для того, чтобы удивить читателя и дать ему почувствовать его слабость: «Есть, мол, такие люди, которые могут то-то и то-то. А что можешь ты?» Читатель думает, что он как раз этого-то и не сможет, и сразу же начинает относиться к книге как к чему-то такому, что не имеет к нему прямого отношения.

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

научном познании скрыто очень много истин, весьма далеких от привычных стереотипов понимания. Поэтому эти истины и кажутся подчас парадоксами.

Эта книга имеет целью помочь юноше или девушке стать психологом для самого себя. Поэтому в ней излагаются основные закономерности и механизмы психической жизни человека применительно к тому, как они действуют в нас самих, и применительно к тому, как их использовать для себя, своего воспитания. Самопознание и научное познание — разные вещи. Человек может знать многое, но не в состоянии применить это знание к решению своих задач. Врач, который не может вылечить самого себя, тренер, имеющий излишний вес, психотерапевт, который сам не может бросить курить и разными способами оправдывает самого себя, могут быть названы людьми, владеющими бесполезными для них сокровищами знания. Знание, которое не используется, мертво и бесполезно. Вспоминается ответ Сократа его ученикам, которые спросили, почему он не пишет книги, ведь он так много знает; он им ответил: «Я не хочу живое знание переносить на мертвые овечьи кожи».

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

Обычно переход к познанию собственной психики облегчается с помощью психотерапевта, психологического консультанта, т. е. с помощью других людей, которые обучают тому, как применять знания к самому себе, передают свой опыт. Автор имеет опыт психологического консультирования, которым и хочет поделиться с читателем

этой книги с целью побудить его стать психологом-консультантом для самого себя, для близких. Самопознание и самосовершенствование невозможны без знания психологии. Я не ошибусь, назвав эту книгу *психологией для непсихолога*.

Я сознательно буду избегать использования специальных психологических терминов там, где это возможно. Термины создаются для узкого круга специалистов, чтобы они понимали друг друга, а также для того, чтобы отделить обдуманное содержание мысли от обыденных, повседневных представлений, которые неточны и поэтому вводят в заблуждение. В самопознании же многие эти термины необходимы, но я буду стремиться к тому, чтобы как можно меньше использовать специальные термины или же особо оговаривать их содержание; мне просто нужно, чтобы читатель меня понял и с пользой применил к себе это понимание.

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

Самопознание — это не постижение некоторой скрытой метафизической и таинственной сущности, которую мы в быту называем «душой» или научным синонимом «психика», а воспроизведение и осмысление того, что мы делали, как делали и почему делали, как относились к другим и как они относились к нам и почему. Поэтому тот, кто думает, что для самопознания нужно обязательно уединиться, отключиться от жизни и погрузиться в самосозерцание, как это советуют йоги, кто думает, что самопознание — это нечто таинственное, полностью отличающееся от того, что мы делаем в повседневной жизни, тот, кто так думает, ошибается.

Процесс самопознания и самосовершенствования — это обыденная, повседневная деятельность, которая внешне не отличается от того, что мы делаем сегодня и каждый день. Я хожу в школу, читаю, отдыхаю, выполняю пору-

чения, участвую в работе пионерской или комсомольской организации, отвечаю на вопросы учителя, пишу сочинения, выполняю домашние задания, встречаюсь с друзьями, делаю гимнастику, обижаюсь, горжусь, разочаровываюсь и, если хотите, боюсь чего-то, испытываю чувство любви или ущемленного достоинства, тренируюсь, решаю головоломки, может быть, и соблюдаю диету или тщетно стараюсь бросить курить. Внешне я могу ничем не отличаться от другого человека, который делает то же, что и я. Но то, что я делаю, может вести меня по пути самосовершенствования или по пути бессмысленной борьбы с самим собою, со своими слабостями, которые меня побеждают. Поэтому тот, кто совершенствует самого себя, внешне ничем не отличается от того, кто считает, что незачем делать из себя что-то, и думает: «Пусть из меня само получится то, что должно быть». Но он отличается внутренне.

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

Сейчас по телевидению и радио, в журналах и газетах вы часто встречаете слова: «перестройка мышления», «человеческий фактор», «самостоятельность», «самодетельность», «ответственность» и др. И хотя эти понятия употребляются прежде всего в связи с экономическими и управленческими проблемами, они имеют и глубокий психологический смысл.

Новая эпоха, начало которой положил XXVII съезд партии, требует от каждого четко осознать собственные недостатки и достоинства. Выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский писал: «Я не один год думал: в чем выражается наиболее ярко результат воспитания?.. Жизнь убедила: первый и наиболее ощутимый результат воспитания выражается в том, что человек стал думать о самом себе. Задумался над вопросом: что во мне хорошего и что плохого».

Перед нашим обществом поставлены большие задачи, решение которых будет продолжаться и в третьем тысячелетии. И кому, как не тебе, юноше или девушке, требуется развить в себе способность брать на себя ответственность, действовать эффективно в интересах дела, вырабатывать способности, необходимые для успешной учебы и работы. От каждого из нас требуется не только хорошо учиться, но уметь все, что мы знаем, непосредственно связывать с делом.

Чтобы соответствовать новому времени каждый юноша и девушка должны развивать в себе готовность к бескорыстной деятельности на благо общества, умение в совершенстве делать то дело, к которому они приставлены жизненным путем или другими обстоятельствами. А для этого недостаточно просто быть тем, каков ты есть в настоящий момент. Для этого требуется выработать в себе стремление стать лучше, чем ты есть, устраняя недостатки в характере и вырабатывая новые черты, необходимые для жизни, такие как трудолюбие, стойкость, ответственность, бесстрашие, проявляющееся в способности подавить возникающие страх и неуверенность, и многие другие.

Эти черты сами собой не возникают. Для этого и нужна работа по самовоспитанию. Но было бы неверным думать, что самовоспитание — это какая-то особая, исключительная деятельность. Самосовершенствование происходит в процессе жизни, в событиях жизни. Все зависит от того, в какой степени те уроки, которые дает нам жизнь, мы используем.

Когда мы что-то делаем или переживаем, то с нами происходит нечто, что в самом общем виде может быть охарактеризовано так: в начале дела мы были совсем другими, чем в его конце, когда мы его завершили. Одно и то же дело может иметь разные последствия. Скажем, мне мама говорит, чтобы я начистил картофель к обеду. Если мне кажется, что это — рутинная деятельность, которая меня отвлекает от возвышенных занятий, например, от рисования пейзажа или решения головоломки, с помощью которой я тренирую свои умственные способности, и я с отвращением принимаюсь за дело с целью быстрее от него отделаться, то результат этого дела будет совсем другим, чем если я эту рутинную деятельность превращаю в акт самосовершенствования, в частности, в упражнение по концентрации внимания и в опыт быстрого погружения в любую деятельность, которую я стремлюсь выполнить наиболее совершенным способом.

Если в первом случае я чувствую себя плохо, время для меня тянется медленно, я испытываю раздражение от того, что меня отвлекают, то во втором случае я *забываю самого себя в деле*, теряю счет времени и выхожу из этого дела лучшим, чем в него вошел. Сказанным я хочу дать понять, что в этой книге я не собираюсь говорить о чем-то необычном и из ряда вон выходящем. Но если все, что я делаю каждый день, я делаю с опреде-

ленной целью самосовершенствования и саморазвития, то я с каждым днем становлюсь лучше, сильнее, здоровее, умнее, приобретаю силу воли и самодисциплину. Если к этому я еще добавлю и специальные упражнения, которые доставляют мне истинное удовольствие, то мой процесс самосовершенствования будет происходить быстро.

Самосовершенствование неразрывно связано с процессом самоопределения. Чем сильнее развиваются способности вообще, тем определеннее проявляются мои индивидуальные способности. Тот, кто делает самого себя, постепенно отчетливее воспринимает свое будущее, и соответственно для него проблема выбора профессии решается сама собою, как бы автоматически. Тот же, кто живет только удовольствиями сегодняшнего дня и не изучает самого себя с целью стать лучше, то для него проблема самоопределения в жизни становится почти неразрешимой. Он боится, что, выбрав профессию, ошибется; вступая в брак, он полон сомнений: «А не ошибся ли я?», «Буду ли я счастлив?» Есть люди, которые всю жизнь, как им кажется, делают не то, что им, по их мнению, следовало бы делать, занимаются не тем, чем хотят, дружат не с теми, с которыми, как они думают, следовало бы дружить, и даже погода на сегодняшний день у них не такая, как бы им хотелось. Это происходит не от того, что у них плохая судьба или плохие родители, а от того, что они отказались от работы над самим собою по самоопределению, самосовершенствованию. Это происходит от того, что им кажется, что самосовершенствование и самоопределение — это занятия, угодные родителям, учителям, «начальству», а не им.

Процесс самосовершенствования представляет собою самовоспитание. Нам часто не нравится слово «самовоспитание», так как оно имеет своим корнем слово «воспитание», которое подчас воспринимается как процесс, в котором нас что-то заставляют делать, а мы не хотим этого. Однако самосовершенствование и есть самовоспитание. Поэтому читатель должен принять то, что эта книга по самовоспитанию. Но чтобы себя воспитывать, надо знать самого себя.

Часть первая
САМОПОЗНАНИЕ
О ЧЕРТАХ ХАРАКТЕРА

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

Позже, уже в девятом классе, я снова случайно вернулся к этой мысли. Она мне показалась достойной того, чтобы задуматься над нею. На самом деле, кто я? Знаю ли я самого себя? Но и на этот раз я не увидел в этом особой сложности. Я видел отражение своего лица и тела в зеркале, знал, что думают обо мне мои родители, хотя в том, глупый я или умный, добрый или злой, прилежный или лентяй, у них не было согласия. Мать считала меня способным, но не усидчивым, а отец начисто отрицал мои способности и считал притом лентяем. Я сам полагал, что у меня великолепная память — до того случая, когда на экзамене оказалось, что я начисто забыл тот материал, который узнал, просматривая учебник на диване, считая, что хорошо знаю и помню все, что надо для ответа. Однако эти противоречия мне казались случайными и меня не покидало ощущение того, что я знаю самого себя, хотя и недостаточно хорошо, чтобы быть уверенным в каждой своей черте. Мне было известно, за сколько минут я пробегу пять километров, на сколько сантиметров прыгну, на сколько секунд примерно могу задержать дыхание; я

знал, что я могу проявить великодушие, уравновешен, не злой. Я по-прежнему не видел в этом вопросе особой сложности. Казалось, если специально заняться, то можно подробнее узнать о самом себе: например, сколько слов могу запомнить при одном прочтении или сколько времени мне потребуется для того, чтобы полностью выспаться. Я не видел здесь особой сложности до того момента, пока Лида Стаховская, из соседнего класса, однажды, когда мы возвращались вдвоем из кино, сказала мне, что я красивый и что она меня любит. Вечером я долго рассматривал себя в зеркало и пришел к выводу, что она ошибается или, что маловероятно, разыгрывает меня. Но, несмотря на это, я был счастлив. Спустя месяц, когда сам влюбился в нее, я стал с уверенностью думать, что я на самом деле, видимо, несмотря на мой нос картошкой, красив особой мужской красотой, которую смогла усмотреть во мне милая Лида. И в ответ на это она тоже мне стала казаться красивой. Моя уверенность не была поколеблена даже тогда, когда мне стало известно, что десятиклассник, который был равнодушен к Лиде, сказал, узнав о нашей любви: «Что она могла найти в нем? Ведь у него на лице явно проступают черты вырождения. В нем (значит, в моем лице!), если взглядеться хорошенько, проступают черты умного шимпанзе». В тот день я долго и вдумчиво вглядывался в зеркало и пришел к выводу, что если человек произошел от обезьяны, то я произошел от красивой и умной обезьяны. Это изучение самого себя не поколебало моей уверенности, поддержанной словами Лиды Стаховской. Моя уверенность держалась не только на мнении Лиды. Я помню, когда был маленький, я слышал, как мать сказала отцу: «Юрий у нас красивый». Моя мать считала меня красивым, а Лида только подтвердила ее уверенность. Этого оказалось достаточно, чтобы Я ЗНАЛ, что я — красивый. До Лиды я не был уверен в этом, так как считал, что собственный ребенок для родителей всегда красив и мои родители, в частности мама, могли ошибаться.

Тогда меня особенно не удивляло то, что даже такое очевидное качество моей индивидуальности, как наличие или отсутствие красоты, подвержено изменению от обстоятельств, и на вопрос, красив я или безобразен, однозначно ответить трудно. Я оставил дальнейшие соображения на этот счет тогда, когда услышал от моей девушки, что очень хорошо, что я не слишком красив, так как это успокаивает ее и порождает уверенность в том, что я бу-

ду принадлежать только ей и никому другому. Но если бы мне пришлось тогда поставить перед собой вопрос, каков я, то, наверное, мне не удалось бы прийти к окончательному суждению в отношении других моих черт и качеств личности, так же как относительно моей внешности. Сейчас я уже психолог и могу основательно обсуждать эти вопросы, так как, кроме меня, этим занимаются тысячи специалистов по психологии личности. Но мой уважаемый читатель, наверное, будет удивлен, узнав, что и сами психологи еще не пришли к соглашению относительно того, что же считать чертой личности, качеством индивидуальности.

Размышляя над тем, кто я и каков я есть, не избежать вопроса о том, из чего я состою, из каких составных элементов. Из клеточек? Но из них состоит только мое тело. Из желаний? Но мои желания то возникают, то исчезают. Вот, например, в данный момент я хочу есть. А после того как я насытился пищей, мое чувство голода исчезает; но сам я в это время не исчезаю. Я все-таки есть, хотя во время голодания мне казалось, что я весь превратился в пищевое стремление. Может быть, после того как я поел и удовлетворил потребность в пище, я уже превратился в желание читать книгу или играть в футбол? Конечно, о человеке можно судить по его желаниям и тому, чего он хочет в данный момент. Но наши влечения слишком подвижны, изменчивы, чтобы мы могли себя отождествить с ними. Поэтому будет не совсем верно сказать: «Я — это то, чего я хочу».

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

Но это еще не все. Кроме наших желаний и того, как эти потребности удовлетворяются, люди отличаются друг от друга еще и тем, насколько быстро утомляются, входят в работу, уравновешены они или нет, терпеливы или нетерпеливы, быстро ли восстанавливают силы после утомления. Можно сказать, что они отличаются своим темпераментом. Я, будучи школьником, задавался вопросом о том, каков у меня темперамент. Размышляя над своими поступками и поведением, я пришел к выводу,

что имею в себе и холерические, и сангвинические черты. Потом мне показалось, что если я узнаю, какой мой темперамент, то я очень мало подвинулся в самопознании. Этим, казалось мне, я узнаю не то, что составляет мою истинную индивидуальность, а нечто природное, унаследованное, которое от меня совсем не зависит и не составляет моей сути. Я был уверен, что гораздо важнее узнать о себе, смел я или труслив, мужествен или слабодушен, уверен в себе или не уверен, правдив или лжив, так как мне неоднократно приходилось говорить неправду не только учителям, но и родителям, чтобы «поощрить» их хорошее настроение. Мне неоднократно приходилось проявлять себя и смелым, и необыкновенно трусливым. Чтобы ответить на эти вопросы, я сравнивал себя с другими. Мне казалось, что если другие думают, что я правдив, то они могут ошибаться, если я сам о себе точно знаю, что мне приходилось лгать. О моем товарище Петьке многие думали, что он лжец, так как он любил рассказывать небылицы о самом себе; но, когда он признался в поступке, который был предметом разбирательства на классном собрании, мы не поверили, подумали, что он говорит неправду. Оказалось, что он был прав, хотя его признание не принесло ему ничего приятного, так как его отцу пришлось вставлять стекла в окна школьной мастерской, а он боялся своего отца. Мы так до конца и не поняли, почему Петька-лжец вдруг оказался поразительно — и невыгодно для себя — правдив. Это навело меня на мысль о том, что важной чертой человека является не только его поступок, но и то, по какой причине он этот поступок совершает. Психологи эти причины называют *мотивами поступков*. Под мотивом понимают то, ради чего совершается поступок. Поэтому нетрудно понять, что люди могут отличаться друг от друга не только поведением, но и мотивами этого поведения. Самопознание или познание других, таким образом, требует постижения скрытых мотивов. Те, у кого преобладают одни мотивы, отличаются от тех, у которых преобладают другие мотивы. Несколько отличников могут резко и существенно отличаться друг от друга тем, ради чего они стремятся к высшим успехам. Один может это делать из стремления стать лучше других или лучше всех, занять первое место, другой — от того, чтобы не выслушивать брюзжание отца, который считает, что раз он сам учился на «отлично», то и его дети тоже должны учиться на «отлично»; третий, неожиданно для самого себя, оказывается отличником, так как ему

правится постигать все до конца, и, чтобы он ни делал, он старается сделать это лучше, чем раньше. Даже не-психологу ясно, что различие между этими людьми огромно и последующая их судьба будет разной только вследствие отличий в мотивации их поведения. Первый будет стремиться к общественному признанию любыми путями, второй будет работать только тогда, когда существуют контроль и ответственность, а когда этого контроля не будет, то его будет охватывать апатия и слабость. Лишь только третий будет в состоянии реализовать свои планы по достижению тех высших целей, к которым он стремится. Поэтому когда мы задаемся вопросом о том, кто я таков, то имеет смысл подумать над тем, ради чего я учусь или работаю.

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

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

Человек обнаруживает свои свойства в поступках, в поведении. Посмотрите на то, как мы работаем. Один делает все быстро; другой — медленно и основательно, тщательно обдумывает задачу и потом действует наверняка, а третий сразу же бросается в задачу, как в омут, и уже после того, как он к ней приступил, осматривается и координирует свои действия с учетом обстоятельств. Один сдержан в общении, другой открыт, один занят своими мыслями, а другой — мыслями других. Эти различия прежде всего проявляются как определенные особенности

поведения. Поэтому любая черта есть некоторый устойчивый стереотип поведения. Но самый необщительный человек в определенных обстоятельствах становится общительным, правдивый — солжет, трусливый проявит отвагу и мужество. Поэтому смысл каждого устойчивого вида поведения нужно связывать с той ситуацией, в которой он осуществляется.

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

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

Когда же вероятность приближается к единице, то мы говорим о строго детерминированном поведении; оно просто механически обусловлено. Простые условные или безусловные рефлексы, как правило, строго детерминированны. Например, если прикоснуться к роговице глаза, то в этой ситуации абсолютно достоверно, что глаз будет реагировать миганием. Точно так же абсолютно детерминированно проявляются некоторые привычки, которые закрепились в нас, например, наш ответ на улыбку другого человека или на приветствие. Если кто-то сказал нам: «Здравствуйте», то мы автоматически отвечаем на это приветствие и лишь потом успеваем подумать о том, кто

этот человек и почему он с нами поздоровался. В данном случае эту черту мы называем воспитанностью.

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

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

Для чего нам нужно знать черты характера? На этот вопрос ответить нетрудно: для познания себя и других и в конечном счете для самовоспитания и умения правильно строить отношения с другими. Тягостное впечатление производит человек, употребляющий слова, не понимая их смысла. Когда дело касается слов, с помощью которых обозначаются предметы, свойства неживых объектов природы, то мы быстро обнаруживаем несоответствие и внесим коррективы в свое мышление. Но когда мы произносим слова, обозначающие черты характера человека, то мы миримся с невежеством в этой области. В некоторых случаях это незнание становится привычным и причиняет нам большой вред. Некоторые под силой характера понимают упрямство или агрессивность. «Он дерется потому, что он очень сильный», — сказал мне один мальчик, которого я спросил, что он понимает под «сильным мальчиком». Беспощадность, нечуткость и отчужденность от других часто в сознании людей рядятся в имена целеустремленности и силы. На самом же деле эти качества прямо противоположны им. Нетрудно понять, что упрямство — это вид слабости, когда наше Я не может изменить од-

нажды возникшее отношение или сменить определенную цель, которая уже стала бессмысленной.

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

Психологи, изучавшие способности людей к взаимной адаптации, нашли, что обладающие этими способностями, как правило, лучше знают значение слов, обозначающих определенные черты. Сознание человека устроено так, что наши мысли становятся определенными только в случае словесного их выражения. Читатель, наверное, замечал, что многое ему кажется понятным до тех пор, пока нет необходимости выразить свое понимание в речи. Как только он начинает говорить, то замечает, что многое ему еще непонятно. Поэтому понимание слов, с помощью которых обозначаются черты личности, необходимо для понимания самого себя и других.

Каждый, занимающийся определенным делом, должен ясно определить цели своей деятельности. Цель нам помогает организовать все действия, необходимые для ее достижения, способствует вовлечению других в достижение общей цели, позволяет контролировать работу по получению конечного результата. Это верно для любой деятельности. В работе по самовоспитанию важно знать, какие результаты должны быть получены в итоге. *Каков я есть сейчас, каким я должен стать в результате работы самовоспитания* — вот вопросы, на которые человек должен ответить. А для этого необходимо точно определить цели самовоспитания. Они же могут быть заданы в тех чертах, которые человек намерен выработать в себе, усилить или, напротив, ослабить, сгладить.

Такие черты, как любовь к учению или к любому делу, которым человек занят, умение быстро входить в работу, умение отдыхать в перерывах между делом, сосредоточенность, концентрация внимания, спокойствие, быстрота принятия решения, хорошая память, способность мало спать и высыпаться, физическая сила и выносливость, красивая осанка, худощавость, умение ладить с людьми, уверенность в себе, самоуважение, уважение к другим, необидчивость, отсутствие тщеславия, принципиальность,

любовь к близким, способность уступить слабому и противостоять силе, — эти черты, если они своевременно выработаны, могут оказать огромное влияние на судьбу человека, на его профессиональное и семейное самоопределение. Поэтому выработка этих черт может быть целью самовоспитания. Как видно, здесь перечислены разные черты: умственные, социальные, физические, конституциональные. Каждый из нас может составить список черт, которые следовало бы усилить, и список черт, которые можно было бы ослабить. Вместе с тем многие черты носят полярный характер. Например, борьба с трусостью есть выработка бесстрашия и мужества, устранение физической слабости достигается путем усиления здоровья, забывчивости — путем достижения уверенности, которая улучшает нашу память и способность помнить то, что нужно. Однако при определении целей самовоспитания полезна консультация с компетентным психологом или педагогом, чтобы правильно их наметить.

Мне вспоминается случай с человеком, который решил бороться со своей забывчивостью путем тренировки памяти. Он заучивал длинные списки слов, рисунков, названий различного рода объектов. Он работал добросовестно, но результаты оказались странными. Он помнил огромное количество слов и предметов, которые специально запоминал, а черта забывчивости в нем осталась. Он забывал как раз то, что ему важно было сделать. Это произошло потому, что он не понимал, что его черта забывчивости происходила не вообще от плохой памяти, а от того, что он забывал как раз те дела и ту информацию, которая для него была особо неприятной, и то, что ему не хотелось делать, хотя и было необходимо. В результате у него было много неприятностей на работе. А если бы он понимал происхождение своего недостатка, взялся бы за выработку любви к той работе, которую он делает, вместо того чтобы заниматься бесполезным делом (тренировкой памяти), его забывчивость быстро исчезла с того момента, как ему стала нравиться его работа. Поэтому если есть возможность, то при определении программы самосовершенствования нужно обязательно проконсультироваться с человеком, который в этом разбирается.

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

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

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

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

Но бывает, что в прошлом опыте подобной программы не было. Тогда строится новая программа, происходит творческий процесс поиска. Мы, таким образом, в составе действия выделили три элемента: *цель, оценку ситуации и программу* или *план*. Однако действие еще должно реализоваться. Процесс исполнения действия постоянно корректируется в зависимости от того, правильно ли оно исполняется или нет. Сейчас это называется *обратной связью*. Физиологи, изучавшие действие, нашли, что наши мышцы не только получают определенные сигналы из цент-

ральной нервной системы, но и посылают обратно сигналы, в которых передается информация о том, как выполняется действие. Это делает возможным постоянное управление и регулирование исполнения. Поэтому действие осуществляется в процессе управления им. Я подробно рассказываю об устройстве действия для того, чтобы читатель имел представление о том, что обучение определенному действию всегда есть обучение определенным его функциональным элементам: обучение постановке цели, оценке ситуации, способам и проверке исполнения.

Действие осуществляется так: ясно осознаются его программа и цель, а регулирование выполняется чаще всего автоматически. В тех случаях, когда действие отработано, оно называется *навыком*. Для его исполнения не требуется сосредоточения внимания. Увидев канаву, я автоматически перепрыгиваю ее. Все это происходит благодаря навыку. Таким образом, навык освобождает ум и внимание от необходимости сосредоточиваться на отдельных деталях действия. Чем больше навыков, тем легче исполняется действие или поведение. Поэтому, когда мы совершаем огромное количество действий, почти не задумываясь над ними, это свидетельствует только о том, что эти действия благодаря частому упражнению превратились в навыки. Отдельные действия, организуясь в большое целостное действие, могут образовать сложный навык, например, управления автомобилем или сложный навык прощупывания печени больного, исполняемый врачом в целях диагноза. Вот эти сложные навыки, представляющие некоторую целостную деятельность, принято называть *умениями*. Умение использует и знание, и опыт. В отличие от навыка в умении сознание участвует в большей степени.

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

Но для того чтобы узнать, как работает эта черта, надо знать, как ситуация вызывает это поведение. Для этого нам надо установить, чем отличается привычка от навыка. Если навык в общем-то включается сознательно, то привычка в отличие от навыка срабатывает полностью

автоматически. Достаточно курильщику увидеть сигарету или папиросу, как его рука автоматически тянется к ней. Срабатывает привычка. Часто сам курильщик даже не успевает подумать о действии, которое уже сделано. Это плохая привычка — курить, тянуться к сигарете. Однако и хорошие привычки тоже срабатывают автоматически. Представьте, что вы идете по улице. Вдруг некто, идущий рядом с вами, запнулся и вот-вот упадет. Вы еще ни о чем не успели подумать, как ваши руки уже его поддерживают, чтобы он не упал. Эта привычка лежит в основе черты взаимопомощи. Однако, к сожалению, существует достаточно много людей, у которых такой привычки нет, и они не могут автоматически «сработать», чтобы поддержать падающего.

Представьте на минуту, что вы не успели поддержать падающего. Вы испытаете очень неприятное чувство. У некоторых это чувство настолько сильно, что они предпочли бы сами упасть, чем позволить упасть другому, особенно если это старый человек. Это свидетельствует о том, что привычка в отличие от навыка состоит также и в потребности выполнить определенное действие. Если потребность не удовлетворена, мы всегда испытываем чувство лишения. Точно так же в привычке навык сросся с потребностью выполнить данное действие.

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

Но было бы неверно считать, что привычки сами по себе уже образуют черту характера человека. Они создают только предрасположенность к действию определенным образом. Черта характера всегда осознается человеком, так как она включает в себя определенный способ мышления и понимания. Привычка помогать страдающему и нуждающемуся в помощи, кроме многих привычек-автоматизмов, включает в себя и привычки определенным образом думать, включает в себя сознание, так как в сознание входит и мышление. Таким образом, черта характера состоит не только из поведения, которое может непосредственно наблюдаться, но и включает в себя определенное умственное поведение, мышление, понимание. Альтруист в отличие от мизантропа понимает страдающего че-

ловеска, сочувствует ему. Следовательно, поскольку черта включает в себя и сознание, то она связана и с определенными переживаниями, чувствами. Оказывая помощь человеку, мы испытываем удовлетворение, а если не смогли этого сделать, испытываем смущение или даже мучительные угрызения совести.

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

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

«А зачем это нужно?» — может возразить нетерпеливый читатель, который хочет немедленно «взять быка за рога» и начать процесс самовоспитания и приобретения власти над самим собою. Отвечу, что поскольку мы — существа сознательные, то в мою задачу входит сделать сознательным и процесс самосовершенствования. Если вы не знаете, как возникают и обнаруживают себя ваши плохие или хорошие черты, вы не можете работать над ними ни по их усилению, ни по их ослаблению или искоренению.

Ведь для устранения плохой привычки недостаточно просто ее подавлять. Это даст временный эффект. Для этого нужно еще и кое-что другое.

Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем? Поскольку определенная черта проявляет себя в определенной ситуации, то нужно знать свойства этой ситуации, чтобы предвидеть, какое поведение эта ситуация вызовет в вас.

Для простоты рассмотрим любое действие, которое возникает и осуществляется автоматически. Человек, который сказал вам «Здравствуйте», немедленно вызывает автоматический ответ на приветствие. Как возник этот ответ? Определенное изменение состояния лица человека, которого вы видите, слышите его слова, интерпретируемые вами еще до осознания как приветствие, — все это, вместе взятое, и включает ваше речевое поведение. В деревне здороваются с каждым, знакомым и незнакомым. А в городе для ответа на приветствие нужно, чтобы этот человек был вашим знакомым. Однако, если с вами поздоровается и незнакомый человек, вы тоже ответите на его приветствие. Вам будет трудно не ответить. Значит, в этой ситуации вы способны распознавать определенную конфигурацию раздражителей, успеваете где-то в подсознании проанализировать их смысл и в результате появляется ваш ответ. То, что вызывает ваше ответное действие приветствия, называется *стимулом* к действию. Однако понятие «стимул» слишком узко. Оно отражает только внешнюю сторону ситуации. Поэтому «стартер» вашего поведения лучше назвать *извлекающим образом*. Образ приветствующего человека побуждает вас к обнаружению вашей черты вежливости.

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

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

Чем сильнее реакция на образ, тем ярче выражена наша черта. Если любовь к Родине проявляется в человеке, несмотря на угрозу страха смерти или мучений, то мы зна-

см, что эта черта выражена настолько отчетливо и сильно, что она охватывает собою всю его личность.

Образ — это не просто конфигурация стимулов. Образ потому и образ, что он содержит определенный смысл (для данного человека) и значение (общепринятое для многих людей в условиях данной культуры). Например, образ, который вызывает поведение помощи, может в условиях другой культуры вызвать иную реакцию (например, «падающего подтолкни»). Как смыслы, так и значения, заключенные в образе, регулируют проявление наших черт, наиболее устойчивых видов поведения.

Понимание и определение черты прежде всего требует осознания образов, которые вызывают действия, ей соответствующие. Поэтому управление поведением — как своим, так и поведением другого — сводится в конечном счете к управлению образами нашего сознания. Когда я представляю образ опасности, то включается защитно-оборонительное поведение. Если в сознании мною вызывается пищевой образ, то вероятнее всего включится пищевое поведение и я захочу есть. Поэтому управление образами может влиять на наше поведение косвенно. Важно знать как это происходит. Это достаточно эффективно используется в психотерапии, где пациент прежде всего учится контролировать работу своего сознания, в результате чего он справляется со своими проблемами, с неврозом.

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

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

Первым источником наших образов является ситуация, обстоятельства. Однако в одних и тех же обстоятельствах разные люди актуализируют разные образы, соот-

ветствующие их чертам. Например, ситуация спортзала у одного актуализирует образ (и черту) соревнования и стремление насладиться усилием и победой, у другого, наоборот, — страх поражения или боязнь оказаться несостоятельным или чувство стыда за свое неповоротливое тело.

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

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

Теперь мы знаем, что образы являются как раз тем ключевым пунктом, который оказывает влияние на наши черты и потребности. *Если я могу управлять своими образами, то в конечном счете смогу управлять и своими чертами*, уменьшая или усиливая их проявление в зависимости от моих целей самосовершенствования. Если мое воображение бесконтрольно и я не могу оказывать како-

го-либо влияния на него, то мои черты будут проявляться стихийно в соответствии с обстоятельствами и я буду полностью находиться во власти этих обстоятельств. Если же я могу управлять своими образами, то смогу в одной и той же ситуации увидеть то, что способствует проявлению моих лучших черт, и не дать проявиться своим плохим чертам и привычкам. Однако говорить об этом намного легче, чем делать. Самая трудная вещь — управлять своими мыслями и воображением. Гораздо легче управлять двигательной активностью.

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

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

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

Когда я, будучи девятиклассником, размышлял о самом себе, то я шел легчайшим путем: я пытался понять себя в сравнении с другими. Добрый, умный, красивый,

сильный, слабый и многие другие прилагательные, приписанные к индивидуальности, носящей определенное имя, имеют смысл только в сравнении с другими индивидуальностями. Другие могут быть умнее меня, или, наоборот, красивее, или менее красивыми и т. д. Нетрудно убедиться, что подход к самопознанию с точки зрения черт как-то скользит по поверхности и не дает глубинного представления обо мне как личности. Когда я сравниваю других между собой, то это меня вполне устраивает. Но когда я рассматриваю самого себя под лучами самоанализа, то мне кажется, что это неверно, что я представляю нечто более глубокое и сущностное, чем просто набор черт, которые, впрочем, легко можно измерить с помощью специальных методик.

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

Две группы черт. Будучи подростком и юношей, я был уверен в том, что во мне есть унаследованные черты, в проявлениях которых я не властен, и черты, которые могут быть изменены путем тренировки. Например, моя внешность, телосложение, состояние здоровья рассматривались мною как наследственный дар моих родителей. Я даже иногда был недоволен тем, что они меня таким уродили.

А такие черты, как физическая сила, сообразительность, умение решать задачи, быть хорошим другом и многие другие, рассматривались мною как приобретенные в опыте. Во мне было неодолимое убеждение в том, что я могу с помощью тренировки развить эти качества. Однажды прочитав в какой-то книге о методах тренировки внимания и сосредоточенности, я просиживал часами, рассматривая кончик карандаша и размышляя о нем. Это привело меня к врачу, который обнаружил у меня конъюнктивит неизвестного происхождения. Но я-то знал, что мое упорное таращение глаз не прошло даром, ведь впоследствии заметил, что моя сосредоточенность повысилась и я стал быстрее входить в работу, например в написание сочинения. Впоследствии я был убежден в том, что именно только эти две группы черт и составляют мои внешние черты.

А что же скрывается за этими чертами, которые я легко мог обнаружить в себе и других? Я тогда об этом не задумывался, хотя проявлял многое, что сам объяснить не мог. Например, неуверенность в себе, непонятную тревогу, хотя точно знал, что мне в ближайшее время ничто не угрожает, какой-то неожиданный страх перед отцом, внезапные изменения настроения, причину которых я не мог объяснить, какую-то скованность, которая меня охватывала всякий раз, когда мне приходилось говорить перед классом, странное ощущение вины перед матерью, хотя в данный момент я был совсем не виноват перед нею, непонятную агрессивность или чувство злорадства, когда были неприятности с моим другом, и многое другое. Я полагал, что эти проявления случайны, зависят от обстоятельств и преходящи. Эти мои проявления я не рассматривал в качестве черт моей личности и не задумывался над ними. Если бы меня в то время попросили составить программу самосовершенствования, то я запланировал бы что угодно, но только не устранение этих внутренних черт, хотя они доставляли мне очень много неудобств. Я считал бы необходимым совершенствовать свою память, чтобы лучше отвечать на уроках, или удивлять своих товарищей своими знаниями, или лучше всех играть в баскетбол, или решать кроссворды.

Сейчас я понимаю, что эти наиболее важные внутренние черты не осознавались мною и я не имел возможности и опыта пытаться понять их. Понимание этих внутренних черт, обусловленных тайной и незаметной работой нашего самосознания, было мне недоступно. Я воспринимал только проявления этих черт и не видел их самих. Они

были продуктом проявления бессознательной части моего Я, изнанки моего самосознания. Если посмотреть на самого себя с позиций психологии личности, то все эти черты можно довольно отчетливо распределить на две группы: черты, которые я могу осознать без особого обучения, и черты, которые являются продуктом незаметной для меня работы моего Я.

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

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

О ПРИВЫЧКАХ И ВОЛЕ

«Человек привычки». В любой ситуации мы склонны обнаруживать то, что способствует формированию в нас образов, соответствующих нашим чертам. Если наша воля безмолвствует, спит, то мы обнаруживаем себя как *«человек привычки»*. Это почти *«механический человек»*.

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

Образы сами извлекают из нас определенное поведение, и нам не нужно принимать какого-то решения или управлять собой. Все происходит само. Я захожу на кухню и вижу пирожок, который съедаю, хотя в данный момент мне вовсе не хотелось есть. Но увидев этот предмет, я почувствовал желание есть. Собираясь сесть за уроки я заметил, что карандаши не поточены, и я с удовольствием стал точить их. Потом раздался телефонный звонок и пришлось разговаривать с Петей Кизютиным. Потом я вспомнил о том, что нужно написать письмо старшему брату; приход другого моего товарища помешал мне закончить это письмо (которое я пишу уже третий день). Вечером пришла со стадиона сестра и мы с ней битых полчаса обсуждали спортивные дела, потом мне захотелось спать и я лег в постель, поставив будильник на полшестого, чтобы на свежую голову утром начать писать сочинение (к которому я намереваюсь приступить в течение этой недели). Я поставил будильник на полшестого, подсознательно не веря в то, что утром я возьмусь за дело. Читатель без труда поймет, что во мне много различных привычек, кроме привычки вовремя начинать работать.

«Человек привычки» работает в нас, с одной стороны, облегчая нашу жизнь, а с другой — затрудняя ее. Если бы во мне были хорошие привычки, соответствующие тем требованиям, которые предъявляет ко мне жизнь учащегося девятого класса, то свои дела я делал бы безо всякого усилия с моей стороны. Я сейчас не говорю о том, хорошо это или плохо. Я просто привожу примеры существования «этого человека» во мне. Поэтому было бы неправильно думать, что каждый из нас целостен и монолитен, как, скажем, телефонная станция, которая автоматически управляется из единого центра. Человек устроен так, что этот центр в нем все время перемещается. *Наши привычки каждый раз делают нас другими.* В определенный момент я — ученик, в другой — член футбольной команды или подростковой группы, которая изнывает от скуки за углом улицы, а в третий — я любящий и заботливый сын или учтивый кавалер. Однако за этим многообразием скрывается некоторое постоянство, целое, что позволяет мне думать о себе как о едином, единственном и неповторимом существе. Наши черты не дают представления об этом едином существе, так как все наши черты общи, свойственны многим другим. А я неповторим, уникален, единствен, хотя не все признают это, кроме разве моей матери. Учитель относит меня к некоторой категории учащихся

«хорошистов», тренер считает центральным нападающим, каких много и большая часть их лучше меня, а наш участковый врач — несносным пациентом, который всегда нехоти заболел. Иногда я сам теряю связь с этим внутренним моим Я, особенно когда попадаю в переплет. Например, когда мы всем классом ушли в кино с урока истории, то я забыл о своей уникальности и почти неделю мыслил себя как дезорганизатор и нарушитель школьного порядка, а в общении с Лидой Стаховской я совсем потерял себя и думал о себе только в том контексте, в каком эта девушка думала обо мне. Но в те минуты, когда мне удавалось отключиться от своих ролей, у меня появлялось ощущение своей неповторимости. В институте мне было трудно поверить преподавателю психологии, который утверждал, что уникальность и неповторимость каждого из нас есть не что иное, как неповторимое сочетание наших черт. Но размышление над этим вопросом привело меня к представлению о том, что то единое и целостное, скрывающееся за моими внешними чертами, есть **«человек привычки»**. Мои привычки и способы их реализации в различных ситуациях делают меня неповторимым и уникальным, хотя каждая привычка в отдельности похожа на привычки других. Но все мои привычки, взятые вместе, создают индивидуума привычки, «механическую работу моей души», которая показывает себя в виде различных реакций на различные ситуации, в которых мне приходится бывать. Поведение человека, обусловленное проявлением «человека привычки», психологи называют *полевым поведением*. При этом мыслится поле стимулов, которые создают различные напряжения (притяжения и отталкивания), в направлении которых и происходит движение нашего поведения.

Нетрудно понять, что самовоспитание, в частности, состоит в том, чтобы облагородить «человека привычки», усилить те из них, которые соответствуют жизненным задачам, и ослабить или вовсе устранить дурные привычки. Полевое поведение обнаруживается обычно в состояниях апатии, скуки и усталости. Но в жизни мы обнаруживаем в себе черты, которые свидетельствуют о нашей способности активно влиять на этого «механического человека привычки». В этом случае мы обнаруживаем себя как *«человека воли»*.

«Человек воли». В жизни мы не даем полного ходу нашим привычкам, если они идут в разрез с требованиями жизни и обстоятельств. Мне хочется в данный момент

смотреть телевизор, но я сажусь делать свои уроки. То, что побуждает меня делать это, представляет собою нечто противоположное моему «человеку привычки», так как моя воля преодолевает мои привычки ради достижения целей, которые не вытекают непосредственно из моих желаний. Иногда мне приходится действовать вопреки моим желаниям и интересам ради высших целей, стоящих надо мною. Эта способность *заставить себя делать то, что нужно*, и проявляется проявлением «человека воли» во мне.

Я попросил одного моего посетителя, который жаловался на недостаток силы воли и связанные с этим, по его мнению, неуспехи в учебе, рассказать о том, как он тренирует свою волю. Он мне ответил, что он упражняет свою волю тем, что принуждает себя делать то, что ему в данный момент не хочется. «Вот, например, я три дня голодал, так как я склонен к полноте и перееданию. Мне очень хотелось есть, — заметил он с гордостью, — но я запретил себе в течение трех дней прикасаться к пище, а только пил воду. Я выполнил это требование и был горд. Но это не увеличило мою силу воли, — добавил он разочарованно. — От того, что я смог голодать три дня, моя воля к принуждению себя лучше учиться не увеличилась». Я его спросил, как он дальше соблюдал диету, и он мне ответил, что в последнее время стал поразительно много есть и заметно прибавил в весе. Оказалось, и в вопросе пищи его «человек привычки» одержал победу над ним и, более того, взял реванш за свое трехдневное подавление. «В последнее время я много думаю о еде и меньше думаю об учебе», — сказал он откровенно.

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

— А как же развивать волю, если не подавлять свои вредные и неуместные желания? — спросил он недоуменно. — Я думаю, что воля как раз и состоит в способности насилия над самим собой, — добавил он. — Вот, например, мне хочется есть, а я не ем, мне хочется идти в кино, а я не иду в кино, я боюсь холодной воды, но заставляю себя

искупаться в проруби. В этом и состоит упражнение воли. С помощью силы воли можно заставить себя сделать что угодно.

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

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

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

Я согласился с ним и заметил, что, чем сильнее способность такого представления, тем в большей степени человек может оказать влияние на собственное поведение. «Человек воли», который сидит в нас, может представлять собой глупую силу, которая может только насиловать, или же умную силу, которая может управлять «человеком привычки». В данном случае для того, чтобы выполнить задачу, потребовалось изменить ход образов в мире ваших представлений. Но, к сожалению, это сделали не вы, а я и, следовательно, в вашем поведении реализовалась моя разумная воля, а ваша воля остановилась в бессилии перед довольно простой задачей. Значит, работа вашей воли лишь в незначительной ее части содержит усилие. А главными ее частями являются знание и умение мыслить и представлять так, как необходимо для того чтобы была реализована определенная цель. При таком подходе «человек привычки» и «человек воли» начинают действовать не как враги, а как союзники. Представьте себе на минуту, что кучер, для того чтобы повернуть лошадь вправо, соскочил бы с повозки и стал толкать лошадь вправо и бить ее за неподчинение. Нормальный кучер этого не сделает. Он просто потянет нужную вожжу, и получится то, чего он хочет, хотя, конечно, для этого лошадь нужно обучить. Точно так же работает и наша во-

ля. Она должна вызвать в нашем воображении определенные образы, которые связаны с конкретным действием, входящим в ту или иную черту. Эти образы включают определенные привычки, и они срабатывают. Правда, в жизни все сложнее и мы не всегда знаем, какую вожжу потянуть, или не всегда эти вожжи имеются, или «человек привычки» не слушает вожжу. Но в общем, если у нас нет тех образов, которые способны вызвать радостное желание написать сочинение или выполнить курсовую работу, нет соответствующих привычек, то нам приходится поступать подобно сумасшедшему кучеру, который, вместо того чтобы пользоваться вожжами, толкает и наказывает лошадь.

Таким образом, сила воли представляет собою культуру и умение мышления, *способность управлять своим умственным миром*. Например, если у вас возникнет образ вкусного пирожка, то вы пойдете на кухню и забудете, что надо работать. Но если, представляя этот пирожок, вы все-таки не пойдете на кухню, а будете заставлять себя работать, то вам придется насиловать себя до тех пор, пока этот образ не вытеснится из головы образами, связанными с вдохновенной работой. Получается так, что умение контролировать свой ум и есть ваша сила воли. А насилие, принуждение играют в этом процессе совсем незначительную роль. И то лишь на начальном этапе волевого действия. Поэтому выработка силы воли состоит в приобретении способности управлять своим умом, контролировать движение образов. Это очевидно. Когда вы голодали, ваша голова была наполнена пищевыми образами, которые вызывали пищевое поведение, с которым вы боролись все эти три дня. А потом ваше пищевое влечение взяло реванш. А то, что вы испытываете большие затруднения в выполнении учебных заданий, что вам приходится из последних сил принуждать себя делать то, чего вы не хотите, определяется скудостью ваших учебных привычек и неконтролируемостью образов, которые сопровождают каждое ваше действие, направленное на выполнение учебных обязанностей.

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

— О многом. Но преимущественно о постороннем. А если воспроизводятся в уме учебные ситуации, то большей частью неприятные. Я представляю, как будут проверять мою работу. Да и вообще мне не хочется думать том предмете, который изучаю. Он мне не нравится.

Притом у меня конфликт с преподавателем. Стоит мне вспомнить о нем, как в уме разворачиваются цепочки разных, большей частью неприятных мыслей, проигрываются целые диалоги, «что бы я ему сказал» или «что бы я сделал» и многое другое.

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

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

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

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

Самопознание включает изучение не только своей воли, т. е. возможностей того, в какой степени я могу координировать свое поведение и управлять «человеком привычки», но и того, ради чего я это делаю. Изучение собственного нравственного облика, своего нравственного чувства предусматривает постижение мотивов наших поступков.

Для нас не безразличны те механизмы, с помощью которых мы можем управлять своим нравственным поведением ради достижения более высоких целей. Рассмотрим угрызения совести подростка, который, верный долгу товарищества, склонен покрывать безнравственные и опасные проступки товарища, способные привести этого же товарища к печальному финалу. Чтобы в этой ситуации принять правильное решение и провести его в жизнь, от подростка требуются сильная воля и развитое нравствен-

ное чувство, которое могло бы противостоять ложному товариществу.

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

Жизнь предъявляет к каждому из нас высокие и подчас неожиданные требования, которые большей частью апеллируют к нашему «человеку нравственности». Способность к нравственному суждению и следованию ему в жизни характеризует нравственную волю человека. Однако в жизни встречается немало людей, у которых нравственное чувство может быть высоким, но недостаток воли и самодисциплины не дает им возможности реализовать это в жизни. Тогда возникает *внутренний конфликт*, проявляющийся в угрызениях совести, которая сурово карает нас за то, что мы не можем следовать велениям морали. Учащийся, который считает учение высшим долгом человека, но не может следовать этому долгу по причине своего слабоволия, страдает не меньше того, кто наказан за свое безделье. Поэтому в самопознании важно отчетливо поставить два вопроса: 1) считаете ли вы определенные требования нравственными и 2) достаточно ли в вас развиты «человек воли» и «человек привычки», чтобы следовать этим требованиям. Обнаружение расхождения между нравственными требованиями и возможностью реализации этих требований характеризует нас иногда больше, чем знание множества других наших черт. Отчего бывает так, что при полном осознании значимости какого-либо требования мы часто не в состоянии следовать этим требованиям?

Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры.

— Я прекрасно понимаю, что порученное мне дело важно, существенно, нравственно, что его нужно исполнить добросовестно. Но все дело в том, что я не могу его делать. Мне каждый раз приходится себя принуждать, заставлять. Должен же быть этому конец! Но бывают случаи, когда я, например, в течение двух недель не смог на-

писать сочинение, но за два дня перед тем, как его нужно было сдавать учителю, я нахожу в себе силы, чтобы начать его и в один присест закончить, — говорит мне десятиклассник. Я его попросил рассказать, о чем он думал в те два дня перед тем, как сесть за сочинение. Он ответил:

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

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

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

— Каковы же эти приятные ощущения? — спросил я.

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

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

— Как сейчас помню, — стал он вспоминать, — что моя мама считала меня очень одаренным ребенком и была уверена, что я должен учиться в школе лучше всех. Уже в первом классе она прилагала усилия к тому, чтобы я писал быстрее и чище всех. Она садилась за стол вместе со мной и превращала мою работу в кошмар. Если я, испи-

сав палочками полстраницы, допускал ошибку, то она прерывала страницу и заставляла писать до тех пор, пока у меня не получится так, как она считает должным. Я, конечно, научился довольно сносно писать, и по чистописанию у меня было «отлично», но отвращение к процессу письма у меня сохранилось до сих пор. — Потом он привел еще несколько ситуаций, в которых домашняя работа за столом была полна напряжения и беспокойства.

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

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

Самопознание, таким образом, предусматривает изучение собственных эмоциональных барьеров, которые мешают принятию волевого решения, требуют принуждения к делу, так что наш «человек привычки» не желает делать нужное. Поэтому, *чем больше в нас таких эмоциональных барьеров, тем труднее приходится нашему «человеку воли» справляться с «человеком привычки».* Очевидно, что самовоспитание должно работать в направле-

нии устранения этих внутренних тормозов. Однако для этого надо знать, как эти барьеры возникают и какой вид принимают. Но об этом позже. А пока рассмотрим еще один источник того, что приводит к преобладанию «человека привычки» над «человеком воли».

Слабоволие как реакция на внутренний конфликт. «Мне особенно трудно устоять перед искушением. Ради того, чтобы пойти в кино или поболтать с подругой, я могу отказаться от подготовки к завтрашнему семинару, каким бы ответственным он ни был. Но если сталкиваются два одинаково сильных желания и от обоих я отказываюсь, то после этого делаюсь ни на что не способна», — говорила мне одна студентка. По данному суждению видно, как внутренний конфликт (действие двух взаимно исключающих друг друга желаний) способствует истощению способности к принятию решения. Показательно, что даже отказ от обоих конфликтующих стремлений приводит к затруднению с принятием любого другого решения. Часто можно видеть, как ребенок плачет от того, что не может выбрать, какой же из двух приятных и красивых игрушек играть. Если мать не поможет выбрать решения, то ребенку будет трудно сделать это самому. Если вы колеблетесь между двумя одинаково приятными решениями, то включаете могущественные силы вашего «человека привычки» и часто воля не может справиться с этими привычками, в результате же происходит ее истощение.

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

Дело в том, что когда мы выбираем одну альтернативу из двух положительных, то отвергнутая немедленно начинает казаться более привлекательной, чем та, ради которой мы отказались от этой. Если же изменить решение, то повторится то же самое. Так включается маятник, который постепенно приводит к истощению способности принятия решений. Поэтому древние греки, чтобы устранить подобные колебания, часто прибегали к бросанию жребия и подчинялись ему. Так что можно рекомендовать в этих случаях настаивать на принятом решении, даже

если вначале кажется, что вы ошиблись, ведь главное — избежать состояния «маятника».

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

Кроме положительных внутренних конфликтов, бывают еще и *отрицательные*, когда мы должны из двух зол выбрать меньшее. Если же оба зла окажутся примерно равными по силе, то процесс принятия решения становится изнурительным. Поэтому тот, кто откладывает визит к зубному врачу, тот истощает свою волю. Психогигиена воли состоит в том, чтобы не откладывать принятие такого рода мучительных решений. Решение нужно принимать сразу же, как вы убедились, что другого выхода из неразрешимого конфликта нет. Если вам удалось это сделать, то вы сохраните волевую энергию для решения других существенных задач.

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

Поэтому в самопознании каждый должен стремиться к тому, чтобы уменьшить время принятия решения и концентрировать усилия воли не на том, чтобы выбрать одно перед другим, а на размышлении о положительных и отрицательных свойствах выбранного решения. Достаточно сильная мысль всегда может кинуть на весы рассудка «за» и «против» так, чтобы эти весы быстро качнулись в определенную сторону. Эту привычку нужно постепенно вырабатывать, чтобы процесс быстрого принятия решения в конфликтных ситуациях стал привычным. Следует помнить, что откладывание решения часто обусловлено не тем, что мы хотим досконально продумать и оценить каж-

дую альтернативу, а скорее страхом перед решением, что и приводит к истощению воли. Если мы быстро примем даже неправильное решение, то вред от него будет меньше, чем от того, что мы постоянно его откладываем. Привычка к откладыванию решения очень глубоко характеризует нас. Посмотрите на себя: как часто вы откладываете решения?

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

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

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

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

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

бОВОЛИЯ, которое также способствует истощению способности к принятию решения.

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

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

В жизни каждого человека всегда происходят колебания хорошего и плохого состояний. Только амплитуда этих колебаний различна. Сейчас стало модным рассчитывать биоритмы и как-то предвидеть эти колебания. Те люди, у кого они незначительны, не верят в наличие ритмов, а те, кто чувствует на себе их действие, верят. Однако, несомненно, что человек должен познать периоды своих кризисов, чтобы заранее их предвидеть. Тогда он не будет истощать свои силы в тщетных стремлениях преодолеть кризис усилием воли, что никогда не удастся, а спокойно будет ждать конца плохого периода, готовя силы для выхода из него. Ведь плывя против течения, борясь против сил, которые во много раз превосходят наши собственные, мы напрасно истощаем себя и приобретаем неблагоприятный опыт тщетности наших усилий, который впоследствии оказывает больше вреда, чем сам кризис, возникающий лишь периодически.

Тот, кто умеет переждать ненастье в укрытии, может лучше использовать хорошее время, которое наступает после кризиса. Если у вас начался период конфликта и напряжения с друзьями, то следует не тратить бесполезные усилия к немедленному восстановлению отношений,

а использовать этот период по-другому, переждать и в это время поработать в какой-либо области знаний и деятельности. Вынужденное уединение окажется весьма полезным для изучения, скажем, математики или наверстывания упущенного по какой-либо дисциплине. Начавшиеся конфликты с учителями могут быть использованы для того, чтобы заняться домашними делами или проявить себя в общественной работе, не связанной со школой. Если возник кризис в отношениях с родителями, то следует переместить домашние взаимоотношения на второй или третий план и заняться друзьями, которые помогут вам облегчить кризис. Тот, кто пренебрегает этими простыми правилами, похож на того, кто плывет посередине реки против течения, не желая использовать прибрежное его ослабление и завихрения побочных течений для облегчения своего плавания по «реке жизни».

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

Но было бы неверно переживать каждый кризис путем свертывания своей активности. Важно также уметь изменять отношение к тому, в чем проявляется кризис. Если мы не можем изменить обстоятельства, то мы можем изменить отношение к этим обстоятельствам. Это также свидетельствует о проявлении нашей воли. Безволие же проявляется в том, что человек, охваченный кризисом, не в состоянии изменить свое отношение. Влюбленный юноша может оказаться в кризисе, убедившись в том, что он не любим. Этот кризис может вызвать апатию, безволие, которые сочетаются с потерей смысла жизни. Однако кризис может быть пережит без этих последствий, если он используется для выработки определенного отношения к своему любовному чувству и даже к объекту

любви. Правда, для изменения этого отношения требуется акт воли и не один, а много. Способ же, каким будет осуществляться это изменение отношения, зависит от опыта жизни, особенностей мышления, нравственного уровня личности. Поэтому каждому, почувствовавшему свое слабование вследствие кризиса, можно рекомендовать *проявить свою волю в том, чтобы осмыслить себя в более широком контексте жизни, выходящем за пределы этого кризиса, и изменить к нему отношение.*

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

О ПОТРЕБНОСТЯХ, МОТИВАХ И ДЕЙСТВИЯХ

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

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

Если бы меня попросили тогда составить список моих

потребностей и желаний, то ему не было бы конца. Но я никогда не задумывался над тем, сколько у меня этих потребностей и желаний. Они просто приходили и властно заявляли о себе, принуждая меня к их удовлетворению. Если бы мне пришлось тогда составлять программу самовоспитания, я, наверное, указал бы те потребности, от которых мне хотелось бы освободиться в пользу других потребностей; например, потребность в пище причиняла достаточно много неудовольствий, так как ради нее мне надо было вовремя приходить домой, закупать продукты, сажать картошку. Я бы отказался от этой потребности, скажем, в пользу чтения или решения головоломок или в пользу того, чтобы что-то мастерить. Однако мои потребности меня не слушались и иногда у меня появлялось ощущение того, что я всего лишь придаток для удовлетворения этих потребностей. Когда мне хотелось есть, я не мог ни о чем думать, кроме пищи. Если в этот момент мне задать вопрос: «Кто ты есть?», то наиболее вероятным был бы ответ: «Я — человек, который хочет есть». Аналогичные ответы были бы при потребности читать, танцевать, петь и т. д.

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

Однако большинство потребностей, которые есть у меня, свойственны и другим. Тогда в чем же люди отличаются друг от друга? Видимо, в том, как они реагируют на возбуждение потребностей, как они могут управлять своими потребностями и каким образом они их удовлетворяют. Тот, кто полностью находится во власти потребностей, очень сильно отличается от того, кто контролирует или сдерживает свою потребность, может одну потребность заменить другой или вовсе отказаться от одной из них. Значит, познание самого себя состоит не только в том, чтобы знать, какие у тебя потребности, но и в том, чтобы понимать *насколько они тебя слушаются*. Итак, одной из главнейших задач самовоспитания является приобретение способности контролировать свои влечения, желания и потребности, а не только их знать. Но для этого

мы должны понять, как устроены наши потребности, желания и влечения.

Анатомия желания. Если мы подумаем о наших желаниях и стремлениях, то заметим, что они, как правило, выражены в виде глаголов в неопределенной форме, к которым мы добавляем слово «хочу». Хочу пить, танцевать, петь, молчать, забить гвоздь в доску, построить домик, изготовить табуретку, поговорить с другом, испытать успех, заставить кого-то сделать то, чего я хочу. В некоторых случаях мы описываем наши желания путем добавления слова «быть» к некоторым прилагательным: быть первым, быть одному и т. д. Читатель может подробно описать свои многочисленные желания с помощью небольшого и относительно примитивного набора слов. Так же как и в описании черт мы прежде всего обращали внимание на наименование черты, а потом на то, что скрывается за этим наименованием, так же и сейчас постараемся рассмотреть, что подразумевается под тем или другим словом, обозначающим наше желание.

Поскольку наши желания преимущественно описываются глаголами в неопределенной форме, то можно сказать, что наше желание в большинстве случаев есть желание действовать определенным образом. Что скрывается за словами, с помощью которых мы обозначаем такую потребность, как потребность в пище, в еде? Если вдуматься в суть нашего желания, то увидим, что она состоит в описании тех действий, в результате которых желание или потребность удовлетворяется. Например, определенное количество жеваний и глотаний, а также реакций желудка и слюнных желез при условии наличия объектов пищи, которые жуются и смачиваются слюной, приводят к тому, что напряженность желания устраняется и мы чувствуем, что наша потребность удовлетворена. Когда же нет объектов пищи, а есть хочется, то пищевое поведение может выполняться в воображении. Например, голодные скворцы, по наблюдениям одного психолога, делают клевательные движения в пустом пространстве, т. е. движения, соответствующие потребности, возникают спонтанно и, наверное, создают иллюзию удовлетворения этой потребности.

Приведенные примеры позволяют прийти к утверждению о том, что потребность почти всегда есть потребность в определенных действиях, ведущих к ее удовлетворению. Эти действия мы можем назвать *техникой удовлетворения* потребности. Очевидно, что смысл

любой потребности легко описать, указав, какие действия требуются для удовлетворения данной потребности: для потребности в пище — действия еды, для жажды — питья, для потребности во власти — действия, подчиняющие других, и др.

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

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

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

рение включает в себя все многообразие действий, которые имеются в репертуаре нашей жизни.

Действия удовлетворения могут осознаваться нами в каких-то своих частях, а иногда исполняться автоматически, или по привычке, или инстинктивно. Когда мы едим, то не имеем представления о том, какой спектр активности включается при этом в нашем теле. Тот, кто хочет детально представить это, может открыть учебник физиологии и удивиться многогранной и скоординированной работе по усвоению пищи. Техника удовлетворения в какой-то ее части врождена, а в какой-то является результатом научения. Поэтому можно сказать, что нашим потребностям мы научаемся, так что каждой человеческой культуре соответствует своя техника удовлетворения потребностей.

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

Если мы детально опишем технику удовлетворения какой-либо потребности, то не спутаем ее с другой. Например, потребность во внимании со стороны других проявляется в том, что тот, кто находится рядом со мной, совершает действия, которые я рассматриваю как внимание к своей особе, и если то, что я вижу, дает мне удовлетворение, то можно с уверенностью сказать, что действительно удовлетворяю именно эту потребность, а не другую. Поэтому, *анализируя саму технику удовлетворения, можно относительно точно выделить именно те потребности, которые при этом удовлетворяются.* Например, меня пригласили в гости. Какие потребности будут удовлетворяться при этом? Прежде всего потребность в общении, престиже, самоуважении, потребность в пище, может быть, в признании, любви — в зависимости от того, какого рода удовлетворение будет иметь место. Поэтому, *если хочешь представить, какие потребности преобладают в определенной ситуации, обрати внимание на то, что же дает в ней удовлетворение.*

Когда психологи стремятся составить окончательный список человеческих потребностей, то они оказываются в

затруднении, так как списки, составленные разными психологами, не совпадают. Одни выделяют больше, другие — меньше. Довольно часто выделяются такие потребности, как потребность в самореализации, повышении статуса, творчестве, общении, познании, во власти, любви, безопасности. Но нам не нужно иметь окончательный список потребностей. Достаточно научиться различать их в самом себе и анализировать их структуру, в частности технику удовлетворения. Это и дает ключ к управлению потребностями.

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

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

Две стороны потребности. Этот опыт Павлова позволяет нам думать, что в каждой потребности есть две стороны: одна состоит в *получении удовлетворения путем эмоционального насыщения*, а другая — в *действительном*

удовлетворении, в результате которого данная потребность на время полностью устраняется. Собака Павлова, удовлетворенная одним процессом еды, спустя десять минут возвращается к кормушке, чтобы повторить свой завтрак, так как она не получила действительного удовлетворения. Она не устранила ту причину, которая вызывает чувство голода. Первую сторону потребности мы можем назвать *аппетитом*, а вторую сторону — недостатком или *нуждой*.

В некоторых случаях человек испытывает потребность при отсутствии нужды, когда у него чрезмерный аппетит. Например, у него и так избыток питания в теле, но он постоянно хочет есть. В данном случае мы имеем дело чаще всего с неумеренным аппетитом, потребностью испытывать пищевое наслаждение; это чаще всего наблюдается у людей, которые не имеют возможности получить наслаждение другими путями, например наслаждение движением или игрой интеллектуальных сил, наслаждение общением. Однако в некоторых случаях это ненасытное влечение обусловлено частичным голодом: в организме не хватает каких-то важных веществ. Или другой пример. Тому, кто, встретив друга, разочарован, просто нужно подумать, какая же его потребность в этом общении не удовлетворена. Потребность в признании, во внимании, в познании, в поддержке или, может быть, не удовлетворилась потребность сделать друга соучастником в каком-то деле, на которое его друг не пошел?

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

Умение выделять эти две стороны желаний играет огромную роль в психической саморегуляции. Если я побуждаем не нуждой, а аппетитом, то от меня зависит погасить эту потребность, нейтрализовать ее. Другое дело — нужда. Если у меня нет друзей, так как у меня несносный

характер и никто не желает со мной иметь дела, то я не только лишаюсь удовольствия общения, не только не удовлетворяю свой «аппетит» в социальных контактах, но лишаю свое Я реальной «пищи», необходимой для полноценной жизни. Ведь хорошо известно, что дети, лишенные с первых дней жизни эмоциональных контактов с матерями, замедляются в своем развитии. При этом особенно страдает формирование личности и становление интеллекта. Их можно очень хорошо кормить, но психика будет страдать от недостатка совсем другой «пищи» для жизни. Поэтому, *если ты по гордости или трудности характера лишен радости общения, ты не удовлетворяешь настоящую нужду, а не только лишаешься «аппетита» общения, без которого можно и обойтись.*

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

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

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

Но если я стремлюсь вступить в общение с товарищем ради того, чтобы увидеть, как он восхищается моими успехами на математической олимпиаде, то это уже не потребность в аффилиации, а скорее потребность или в при-

шании или в престиже. Таким образом, употребление слова нам позволяет яснее выразить идею потребности и лучше ее различать от идей других потребностей. Например, некая девушка хочет выйти замуж и ее поклонник думает, что она его любит. Если он «престижный жених», «хорошая партия», то вполне может быть, что за показной любовью скрывается любая другая потребность невесты: и престиже, защите, помощи, родительская потребность или какая-либо другая.

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

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

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

Однако для этого надо знать, как устроены потребности, представленные в идее.

Образное выражение потребности. Наши потребности осознаются в образах, в которых отражаются объекты и ситуации, в которых в прошлом опыте данная потребность удовлетворялась. Особое значение приобретают образы, отражающие действия удовлетворения потребности.

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

Образы пищевого влечения, организованные идеей потребности в пище, «включают» ваш организм в пищевое поведение и тем самым создают потребность в пище, точнее конструируют ее «аппетитную» сторону. Недостаток в крови питательных веществ до определенного момента вами не замечается, так как вы были поглощены идеей другой потребности, а именно потребности в достижении или в познании. Чем сильнее была эта потребность, тем решительнее организм «выключал» вашу пищевую потребность.

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

Тот, кто пытается проявлять силу воли путем подавления своих потребностей, всегда будет терпеть поражение. Конечно, до определенного момента он сможет их подавлять, но стоит потерять бдительность или в состоянии внутреннего конфликта или кризиса ослабить волю, как потребности немедленно овладевают положением

начинают господствовать, как и прежде. Поэтому тот, кто с ужасными страданиями голодал три дня, может быть уверен в том, что его «человек привычки» наверстает упущенное с лихвой и возьмет реванш. То же, можно сказать, происходит и со многими другими потребностями. Кто-то решил просто запретить себе бессмысленно смотреть телевизор. Этот запрет имеет силу, только пока воля не спит и сохраняет бдительность. Но стоит ей опустить на время «возжи», как потребность возьмет реванш. Энергия, направленная на подавление потребности, чаще всего расходуется вхолостую, и нам приходится позднее расплачиваться за грубое насилие, которое мы применяем к собственным потребностям.

Потребности контролируются путем определения отношения к идее потребности и повышением способности контролировать свое воображение и мышление путем формирования умений и привычек *саногенного мышления*, о котором мы расскажем во второй части книги.

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

Откуда возникает побуждающий характер этих потребностных мотивов-образов? Можно ли в качестве побудителя нашего поведения рассматривать эмоции и чувства, которые мы переживаем в данный момент? Нет, нельзя. Если на минуту представить, что мы пережили все удовольствия, которые связаны с удовлетворением какой-либо потребности, то она просто будет удовлетворена и побуждающий характер мотивов-образов, представляющих объ-

екты данной потребности, исчезнет. Поэтому психологи часто удивляют читателя тем, что утверждают, что эмоции не могут быть мотивами поведения. Побуждающий характер образов состоит не в том, что они вызывают конкретное переживание, а в том, что они вызывают **предвидение** определенных переживаний. Именно это ожидание переживаний удовлетворения, а не само по себе удовлетворение создает импульс к достижению цели.

Это предвосхищение переживания удовлетворения возможно только в том случае, если в нашем опыте было такое переживание. Чем сильнее оно было в прошлом, тем больше побуждения к действию создает его предвосхищение, или, как говорят психологи, тем сильнее мотивация поведения. Поэтому, чем больше удовольствия мы получили от удовлетворения конкретной потребности в прошлом, тем сильнее мотивация, которая создается предвосхищением этих переживаний.

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

Итак, наши потребности осознаются в виде конкретных побуждений-мотивов к определенным объектам, обстоятельствам и деятельности, в которых они удовлетворяются. Эти мотивы образуют *мотивационный синдром потребности*, т. е. некоторое устойчивое множество мотивов, которые черпают свою энергию из удовлетворения данной потребности и его предвосхищения. Когда я думаю, что стараюсь учиться лучше для того, чтобы стать компетентным, принести больше пользы Родине; конкретному делу; получить хорошую оценку; похвалиться своими успехами перед теми, кто мне нра-

ится или чьим мнением дорожу; поступить в институт или приобрести хорошую специальность, то все эти мотивы моей учебы представляют одну фундаментальную мою потребность, а именно потребность в достижениях.

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

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

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

Так как любое поведение «обрастает» мотивами, то возникает сложная система их взаимодействия. Все дело в том, что не только мы сами пытаемся осознать свои мотивы, но и другие стремятся понять наши мотивы, чтобы лучше предвидеть наше поведение и корректировать в связи с ним свое поведение. Поэтому не только я сам приписываю себе определенные мотивы, но в то же самое время мне приписывает мотивы тот, кто в данный момент со мной имеет дело. Вполне может случиться так, что вы критикуете товарища на собрании, для того чтобы обратить его внимание на его недостатки, а сам товарищ думает, что вы делали это потому, что завидуете его успеху. Как видит читатель, когда дело касается мотивов, то сразу все, что было ясным, усложняется. А если подумать серьезно, почему все-таки вы стали его критиковать? Может быть, он прав? А может быть, ни он, ни вы неправы,

а подлинный мотив иной, в котором вы не можете себе признаться. Однако, чем вы честнее перед самим собой, тем глубже можете проникнуть в самого себя и правильно понять собственные мотивы. Правда, психологи говорят, что процесс осознания собственных мотивов очень сильно корректируется нашим бессознательным и результаты этой коррекции не всегда могут быть правильно осознаны.

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

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

Направляющая сила мотива. Мотив не только выражает потребность, но и, придавая смысл поведению, направляет его на объекты, в которых потребность находит удовлетворение. Поэтому знание мотивов позволяет предвидеть направление поведения и тем самым контролировать его. Особенно большую помощь знание мотивов оказывает при согласовании своего поведения с чужим. Чем

правильнее мы сознаем свои и чужие мотивы, тем легче нам согласовать и прогнозировать усилия по достижению общей цели.

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

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

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

Направляющая сила мотива открывает большие перспективы в самосовершенствовании и во влиянии на других людей. Любое средство, раз возникнув, может быть использовано как в полезных, так и во вредных целях.

Точно так же и направляющая сила мотива может быть, с одной стороны, средством упорядочивания своего и чужого поведения, а с другой — приписывание мотивов может выступать в качестве средства, чтобы дурачить других. Когда вы говорите маме, что пошли заниматься алгеброй к вашему школьному Лобачевскому из параллельного класса, а сами идете со своей одноклассницей в парк, то вы приписываете себе мотив, который вполне удовлетворяет ваших близких, так как на время уменьшает у них тревогу за ваши школьные успехи. *Большая часть лжи, которая порождается людьми, связана с приписыванием определенных мотивов.* Точно так же и высшая правда в понимании себя и других состоит в правильном приписывании мотивов. Поэтому тот, кто серьезно относится к проблеме самовоспитания, и читает эту книгу не только для того, чтобы блеснуть психологической эрудицией среди сверстников, а для того, чтобы лучше понять себя, тот должен начать серьезную работу по познанию собственных мотивов, чтобы хорошо понимать мотивы других, что должно обеспечить успех в общении с другими и выполнении совместной работы.

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

Потребность, желание, действие. Идея потребности, как это мы показали ранее, сама по себе не в состоянии оказать влияние на наше поведение. Для этого она должна быть испытана мною, т. е. потребность должна превратиться в *желание*. Поэтому мы должны ответить на вопрос, как и что возбуждает наши желания. Если в данный момент я не хочу есть, то это не значит, что я не захочу этого через два часа или немедленно, если увижу, как обедает кто-то другой, или представлю в уме, как он обедает. Чтобы появилась потребность, т. е. чтобы идея потребности стала «работать» через меня, требуются следующие основные условия: а) появление объективной нужды, осознаваемой как определенная потребность, жела-

ние; б) образование ситуации, которая вызывает появление в моем сознании образов, соответствующих данной потребности. То, что вызывает потребность и способствует этим двум указанным условиям, образует *потребностную ситуацию*.

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

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

Когда это легко? Разумеется, на стадии *о б р а з а*, когда потребность еще только начинает обрывать образами и конкретного мотива поведения пока нет. Невозможно хотеть есть, если в голове нет пищевых образов, точно так же невозможно хотеть курить, если в моем сознании нет образов, порождаемых теми ощущениями, которые имеют место в курении. Следовательно, тот, кто желает управлять потребностями, должен стремиться *своевременно переключить энергию потребности на что-то другое.* А чтобы уметь это делать, надо знать, как происходит порождение желания, *уметь наблюдать этот процесс в себе.*

Ниже мы познакомимся с методами самонаблюдения, которые позволяют открыть в себе динамику желаний и потребностей с целью их контроля. А сейчас мы можем

начать наблюдать за собой с целью ответа на вопрос: как во мне происходит зарождение желаний? Опыт такого созерцания необходим для приобретения власти над самим собою.

Потребность, возбуждаясь, порождает общее состояние, которое характеризуется некоторой напряженностью, ощущением недостатка чего-то. Это *потребностное состояние* завершается принятием решения действовать определенным образом; выбором конкретной цели и способов ее достижения. С момента принятия решения и программы действия потребностное состояние переходит в активное поведение. Здесь уже действуют другие законы: потребность на время утихает и наступает фаза инструментальной активности. Если я решил поесть, но в холодильнике ничего нет, то я отправляюсь закупать продукты и начинаю готовить пищу. Эти действия сами по себе уже не носят непосредственно потребностного характера. Данный промежуток между потребностным состоянием и достижением цели может быть очень большим. С достижением цели происходит удовлетворение потребности. Это новая важная стадия разворачивания потребностного цикла, сущность которой состоит в технике удовлетворения потребности.

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

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

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

периоды напряжения, проявляющиеся в остром чувстве одиночества, и периоды отсутствия потребности в общении, тяги к уединению. Те и другие периоды в какой-то степени скоординированы во времени.

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

В свете сказанного познание самого себя есть в значительной степени познание собственных потребностей, их циклов, но особенно важно осознание своей техники удовлетворения потребностей. Если я знаю себя и свою технику, то, например, при недостатке контактов и одиночестве я в состоянии понять, что причина моего одиночества кроется во мне, а не в испорченности других людей или в их примитивности. Юноша, жалующийся на одиночество, тогда может установить, что его техника самовыражения или удовлетворения потребности, скажем, в престиже проявляется в примитивном хвастовстве или выпрашивании похвал до такой степени, что его друзьям общаться с ним неприятно и они избегают его. Или он настолько занят собою, своими вопросами, что другие интересуют его лишь постольку, поскольку в них он видит внимательных слушателей. Если эти другие поняли это, то юноше или девушке не следует удивляться странному течению обстоятельств, в результате которых они оказываются в одиночестве. Ведь другие тоже имеют свои потребности и не всегда желают выступать лишь в качестве средства удовлетворения потребностей других. Здесь мы подходим к очень важной форме проявления техники удовлетворения потребностей в социальном контексте нашей жизни.

Наши потребности удовлетворяются в поведении других, а не только в собственном поведении. В одной из сво-

их лекций по психологии межличностного взаимодействия я сформулировал тезис, указанный в заголовке этого параграфа. Один из слушателей возразил мне: «Я не могу понять того, что потребности могут удовлетворяться не вещественно, а в поведении других. Если моя дочь хочет дорогие джинсы, то эта ее потребность весьма вещественна».

Человек — существо социальное. С самого начала его потребности даже в пище, общении, комфорте, безопасности и другие удовлетворяются через другого человека, вначале через мать, близких, а потом через совокупную активность всего общества. С формированием личности возникают социальные потребности, а биологические приобретают социальный характер. И самое удивительное в том, что многие потребности чаще всего удовлетворяются в *символическом поведении*, в поведении других людей, невещественно. А вещные условия удовлетворения остаются лишь условием, средством, а не самим удовлетворением. В данном случае джинсы выступают в качестве опосредующего вещественного элемента удовлетворения, так как они порождают определенные отношения и поведение других людей, ориентированное на обладателя этих джинсов. Если бы другие не реагировали на обладателя джинсов благоприятным образом, то джинсы не приобрели бы той способности удовлетворять потребность во внимании со стороны других, интересующихся прежде всего не человеком, а тем, что на нем надето. Таким образом, джинсы могут удовлетворить потребность быть членом группы обладателей аналогичной одежды и прочие потребности, которые удовлетворяются в поведении других. Моя потребность во внимании удовлетворяется в действиях внимания другого, потребность в нежности — в действиях нежности, скажем, она погладила меня по голове и сказала: «Милый». Символические действия (например, вас внесли в список отличившихся на субботнике), выполняемые другими, удовлетворяют вашу потребность в самоуважении, а может быть, в признании или престиже. Потребность в любви удовлетворяется в любовных действиях любимого человека. Потребность в помощи — в действиях помогающего человека. Можно удлинить этот список примеров. Но лучше обобщить сказанное, сформулировав утверждение: *«Социальные потребности человека удовлетворяются в межличностном взаимодействии, в общении людей»*. И в зависимости от техники общения мы можем судить о том, какая потребность

удовлетворяется. Поэтому говорить о потребности в общении, как таковой, трудно, так как это слишком обобщенное понятие, под которым может скрываться любая из перечисленных выше потребностей, ведь все они удовлетворяются в общении.

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

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

Чтобы ответить на него, нужно глубже поразмыслить над понятием «межличностное взаимодействие». Ведь оно может быть *непосредственным* (например, в общении с другом) и *опосредованным* (через письма или литературу). В данный момент, когда вы читаете эти строки, вы общаетесь с автором, хотя и косвенно. Думаю, что, про-

читав эту книгу, вы поймете меня больше, чем те, которые находятся со мною в непосредственном общении, но не интересуются моими идеями по самовоспитанию, например мой племянник. Следовательно, и в *опосредованном взаимодействии могут удовлетворяться наши потребности*.

Межличностное взаимодействие осуществляется и в *символической форме*. Букет цветов, который вы получили в день рождения, имеет совсем другое значение, чем тот же букет, который появился ни с того ни с сего с запиской от неизвестного, который намекает, что он вас любит. Ни одна девушка не может остаться равнодушной к такому символическому проявлению чувств. Символы, с помощью которых мы выражаем свое отношение к другим, одновременно являются и актами, восприятие которых ведет к определенному удовлетворению у того, на кого они обращены.

Итак, другой человек, с которым мы вступили в общение, приобретает для нас особое значение. Это уже не просто мужчина (женщина, юноша, девушка), занимающий ту или иную должность или исполняющий какую-либо социальную или семейную роль, но и источник удовлетворения или неудовлетворения наших фундаментальных потребностей и переживаний. Способность каждого из нас понимать смысл этих отношений и того, какие потребности при этом удовлетворяются или неудовлетворяются, имеет большое значение не только для самопознания, но и для эффективности нашего общения с ними и деятельности. Из этого факта особого значения для нас другого человека мы в дальнейшем должны извлечь не только познавательные выводы, но конкретные решения и приемы, способствующие нашему саморазвитию.

О СОЗНАНИИ И САМОСОЗНАНИИ

Как работает мое сознание? Когда себе задают этот вопрос, то обычно кажется, что для ответа на него нужно проникать в глубины философии, а простому человеку трудно получить на него удовлетворительный ответ. В самом деле, что такое сознание? Если мы посмотрим в философский словарь, то найдем в нем определение этого предмета. Говоря кратко, это отражение действительности в мозгу человека, основанное на общественной практике. Но философское определение недостаточно для пол-

ного ответа на вопрос, поставленный нами. Каждый из нас думает над этой проблемой, стремясь выяснить, как работает его сознание, чем оно отличается от сознания других людей, подобных ему и живущих рядом.

Для ответа на этот вопрос мы должны вначале получить представление о том, в каких формах наше сознание существует. Я воспринимаю окружение и одновременно его осознаю. Однако многое из того, что видят мои глаза и слышат мои уши, проходит мимо меня. Что же остается и осознается? Прежде всего остается и оказывается представленным в моем осознании то, что является объектом моего внимания. Поэтому мое сознание работает как акт внимания, которое может быть *непроизвольным*, когда объектом осознания становятся предметы как бы сами собою, без всякого усилия или желания с моей стороны, и *произвольным*, когда я преднамеренно делаю предметом своего сознания определенные предметы. Занятый решением задачи, я сосредоточиваюсь на условиях задачи или обстоятельствах ее решения. Для того чтобы вспомнить нужный мне материал, я припоминаю его, если он сам мне на память не приходит. Следовательно, даже в припоминании работает мое внимание: в одном случае — непроизвольное, когда все нужное само приходит на ум, и произвольное, когда я специально припоминаю. Следовательно, в работе моего сознания принимает участие и моя память. Точнее, когда я совершаю действия припоминания, то результат этого действия мною осознается.

Наряду с припоминанием я могу сознательно концентрировать внимание на восприятии объектов окружения, например ищу карандаш, который мне нужен. В данном случае мое действие восприятия, которое психологи называют *перцептивным действием*, является следствием произвольного внимания, с помощью которого я и ищу то, что мне надо. Но одновременно я при этом воспринимаю предметы, которые не нужны. Перцептивное действие тоже может быть непроизвольным и произвольным. Произвольное восприятие требует от меня определенного внутреннего действия, акта усилия, которое мною осознается как следствие произвольного внимания. Таким образом, сознание всегда содержит осознание определенного усилия внимания. А в случаях непроизвольного внимания этого усилия нет, и мы считаем, что оно осуществляется само собою, непреднамеренно. То, что происходит непроизвольно, может оказаться вне нашего сознания. Многие

привычные действия мы совершаем непроизвольно и не осознаем. Однако во многих непроизвольных актах внимания при восприятии мы видим и слышим многое из того, что сопутствует преднамеренному восприятию. Следовательно, для осознания не обязательно требуется только усилие, но необходим специальный *акт сознания*, с помощью которого мы и осознаем. Сознание можно рассматривать как результат актов осознания.

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

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

Первое, что мы начинаем осознавать в жизни, — это инструментальные действия, т. е. движения, осуществляемые за счет сокращения и расслабления скелетной мускулатуры. Нетрудно сделать вывод о том, что *сознание с самого начала осуществляется одновременно с произвольным движением*, т. е. таким движением, которое подчиняется нашему усилию и следствия которого производят определенное влияние на сознание. В произвольном движении акт сознания прежде всего распространяется на цель движения, на его результат. Способ же исполнения движения может и не осознаваться. Если же движение

или действие включено в некоторую более крупную единицу действительности, то движение может совсем не осознаваться. Поэтому привычное почти не осознается, оно само возникает и осуществляется. В этом нет ничего плохого, если привычки полезны, нужны и соответствуют нашим сознательным целям. Поэтому, для того чтобы ответить на вопрос, поставленный в заголовке этого параграфа, достаточно сказать, что *акт осознания возникает преимущественно в процессе осуществления произвольных действий.*

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

Объектом осознания становится то, что требует особой регуляции нашего поведения, наших действий с учетом реальности. Поэтому мы можем с уверенностью утверждать, что *сознание всегда есть осознание действия и его обстоятельств.*

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

Для того чтобы заснуть, мы уменьшаем возможности осуществления действия, «распускаем» наш ум, перестаем

его контролировать; вначале он активно «прыгает» с объекта на объект, а потом «затихает», и в определенный, незаметный для нас момент сознание исчезает. Ведь оно становится ненужным, ему нечем управлять и нет тех действий, которые следует контролировать. Я вспоминаю случай, когда после косябы я взобрался на копну и, предаваясь блаженству отдыха, стал смотреть в чистое, голубое небо без единого облака. Спустя некоторое время у меня возникло ощущение, что меня нет, хотя я не спал. Внимание на неопределенном объекте — на небе — постепенно привело к устранению всех действий, и мое сознание стало покидать меня.

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

Переживание имеет смысл в самом себе. В него входят действия, направленные на его управление и контроль независимо от его «знака» — удовольствие это или страдание. Например, когда мы откусываем маленький кусочек конфеты и смакуем ее вкус, то мы совершаем действие, которое имеет целью усилить наше переживание пищевого удовольствия; когда я не могу оторвать глаз от твоего лица, хочу отчетливей и яснее рассмотреть твое лицо, то я совершаю в общем-то то же действие, направленное на увеличение радости от восприятия твоего лица. Точно так же я могу совершать действия, направленные на уменьшение неприятных переживаний. Эти действия могут быть инструментально-предметными (я хочу уйти из этой компании, где мне неприятно) или чисто психическими (я из этой компании по каким-либо причинам не могу уйти, но со мной происходит то, что психологи называют механизмами психической защиты, когда я, например, начинаю гордиться или вообще не замечать неприятных для меня нюансов общения. Значит, в моем сознании совершаются действия, которые способствуют изменению переживания. Сознание в этом плане состоит прежде всего в переживании как результате или причине определенных действий).

Итак, мое сознание работает с помощью памяти, внимания, действий и переживаний, осознаваемых в результате особого акта осознания, которому мы научаемся

и процессе жизни и взаимодействии с другими людьми. Сознание формируется в нас именно вследствие со-знания, т. е. совместного с другими людьми знания.

Мои индивидуальные особенности в работе сознания прежде всего проявляются в степени, в какой я способен на внимание, усилие и переживание. *Чем больше моих жизненных функций становятся объектом моего волевого внимания, тем шире и полнее мое сознание. Чем больше во мне привычного и механического, тем уже мое сознание.* Мой механический «человек привычки» в большей своей части находится вне моего сознания, и его работа мною осознается как нечто мешающее мне, как работа бессознательного. Непроизвольное, привычное, не требующее усилия, ушедшее из-под контроля действие, его начало, причина, цель, которые мною не осознаются, поскольку включены в некоторый более широкий контекст моего поведения, образуют мое бессознательное.

Самосовершенствование — противоречивый процесс: с одной стороны, мы хотим выработать как можно больше хороших привычек, чтобы они улучшили бессознательного человека в нас, а с другой стороны, мы стремимся расширить сферу приложения сознания, сделав сознательными многие наши функции, которые осуществляются бессознательно. Наша задача самовоспитания состоит в том, чтобы в каждом случае умело разрешать это противоречие.

Самовоспитание как «расширение» сознания. Сам по себе термин «расширение» сознания обозначает не что иное, как включение в область осознанного все большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. Когда человек сконцентрирован только на одном, поглощен ситуацией, обстоятельствами, в которых он находится, то его сознание суживается до уровня этих обстоятельств и частных целей, к которым он стремится. При изменении обстоятельств он оказывается беспомощным, так как не может взглянуть на то, что его поглощает, с иной, более высокой точки зрения, с точки зрения других возможностей своего бытия. Так, ребенок, у которого отобрали единственную игрушку, горюет и кричит, как будто у него рушится весь мир, так как в данный момент все его сознание сконцентрировано на процессе игры и он не может переключиться. Точно так же он плачет и горюет от того, что его отвели в детский сад, и он должен расстаться с мамой. Он страдает так, что кажется, будто он навечно потерял свою маму. Его страдания яв-

ляются не детским капризом, а результатом узости сознания, которое не может «расшириться до вечера», когда мама опять за ним придет. Он горюет так, как будто его разлучают навечно. Эта способность распространять свое сознание на будущее возникает позднее, с созреванием и приобретением общественного опыта.

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

В каких направлениях происходит «расширение» сознания? Когда говорят о человеке, что он владеет собою, это свидетельствует о том, что большая часть функций его Я подчинена его сознанию. Сила сознания проявляется в силе воли человека. Если я могу управлять образами, которые возникают в моих представлениях, то это свидетельствует о том, что мое мышление подчинено сознанию. Мы уже узнали, что контроль над движением образов является необходимым условием контроля и управления нашими потребностями. А это значит, что, осознав строение и проявления моих потребностей, я «расширяю» свое сознание, распространяю его власть на область потребностно-мотивационной сферы своей личности. Поэтому расширение самосознания всегда есть усиление нашей воли и внутренней самодисциплины. То же, что остается вне поля зрения сознания, является проявлением функций бессознательного «человека привычки». Поэтому, осознав то, как устроен мой конфликт с близкими, я могу принять правильное решение к его прекращению. Если передо мною стоят неодолимые препятствия, то сознанием того, что при этом происходит, я могу ослабить страдание, вызванное фрустрацией (как называют психологи психическое состояние, возникающее вследствие появления неодолимых препятствий на пути удовлетворения наших фундаментальных потребностей). Поняв природу кризиса, в ко-

гором я оказался, я найду средства его преодолеть или в крайнем случае относительно безболезненно его переждать.

Иногда можно слышать, что, чем меньше знаешь, тем спокойнее, безопаснее, а многознание якобы увеличивает наши страдания. На этом принципе построен такой механизм психологической защиты Я как *вытеснение*. Действительно, страус, погружая голову в песок, некоторое время может чувствовать себя спокойнее, но лишь до того момента, пока опасность не отыщет его и не извлечет на поверхность неприглядной реальности. Знание всегда даст больше, чем незнание. Но использование знаний зависит от человека и его обстоятельств.

Сознание всегда есть накопление и использование информации об окружении и самом себе для решения жизненных проблем. Поэтому когда спорят о том, есть ли у животных сознание, то подойти к этому вопросу можно так. Решают ли они жизненные задачи с помощью той информации, приобретаемой о мире, который их окружает и в котором они живут? Если да, то они имеют сознание, а если нет, то у них сознания нет. Поэтому можно сказать, что каждое живое существо, каким бы оно примитивным ни казалось, должно принимать решения по крайней мере между двумя альтернативами: во-первых, действовать или не действовать в данный момент и, во-вторых, какое из двух или более действий, находящихся в репертуаре поведения этого существа, выбрать? Можно спорить о том, каков здесь уровень сознания, как это живое существо накапливает информацию, как ее перерабатывает. Споры ученых об этом продолжаются. Но одно несомненно. Человек отличается от животных тем, что его сознание вырастает в *самосознание*. И это становится возможным благодаря общественной жизни и наличию второй сигнальной системы, речи.

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

Я осознаю себя в самых различных контекстах своих проявлений: имею представление о строении своего тела, обладаю *«схемой тела»*, которая отличается поразитель-

ной устойчивостью. Например, у инвалидов это проявляется во сне в болях на месте ампутированной конечности. Ноги нет, а она болит, и болит в определенном месте.

Следующей формой самосознания является мое *самочувствие*. Состояние моего тела, его функций, отношение к окружению, напряженность потребностей и многое другое выражается в самочувствии. Если самочувствие дает общее представление о состоянии, то в момент возбуждения потребности я осознаю не просто то, что мне хочется есть, но в моей голове появляется суждение: «Я хочу есть».

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

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

Чтобы развивать наше самосознание, нужно знать его свойства и то, как оно образуется. Но у каждого явления имеются и положительные, и отрицательные стороны. Развитое самосознание дает нам огромные преимущества перед теми, у кого оно развито слабо. Но за это могущество самосознания мы часто должны вносить большую плату. Самосознание может порождать такие психические образования, как чувство неполноценности, тщеславие, неумеренную гордость, беспричинную, необъяснимую тревогу, зависть, отсутствие покоя, неудовлетворенность и многие другие чувства, которые иногда терзают нас до такой сте-

ощущаю, что некоторые были бы согласны расстаться с теми преимуществами, которые дает нам самосознание. Имея ненасытное стремление к успеху, мы не можем успокоиться ни на минуту, пользуясь взаимностью в любви, мы страдаем от страха ее потери, имея деньги, часто думаем, что их мало.

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

Было бы идеально добиться такого уровня индивидуального развития, чтобы, развивая наше самосознание, усовершенствовать его, полностью использовать его возможности, не внося этой ужасной платы за могущество или по крайней мере уменьшив ее до терпимого уровня. Можно сказать, что самосовершенствование есть развитие нашего самосознания в том направлении, чтобы в максимальной степени уменьшить отрицательные последствия его применения. В самом деле, если я страдаю от чувства неполноценности, то никакой успех и превосходство не могут принести мне удовлетворенности. Иногда говорят, что это и хорошо, что успокоенность смерти подобна. Но психология самовоспитания говорит, что чувство неполноценности — тяжелое страдание, которое не может быть устранено внешним успехом, без перестройки внутренней структуры самосознания. Обидчивый человек становится кошмаром для тех, кто любит его, для близких. Он обречен на самые мучительные страдания одиночества, так как с ним никто не может иметь дела, не обижая его намеренно или непреднамеренно. Завистливый теряет друзей, так как каждого, кто лучше его может делать что-то, он начинает тихо ненавидеть, друзья оставляют его, так как никто не желает быть с тем, кто тебя ненавидит. Однако, прежде чем перейти к проблеме совершенствования самосознания, нужно хотя бы в первом приближении познакомиться с тем, как оно устроено, чтобы помочь правильному его формированию и постепенно устранить те деформации, которые могли возникнуть в детском возрасте.

Как устроено наше самосознание? Хотя самосознание возникает вследствие развития сознания, между ними имеется существенная разница. Осознание самого себя вна-

чале всегда возникает в результате отождествления самого себя с тем, что я считаю непосредственно относящимся ко мне. Это прежде всего мое тело, мои близкие (в той степени, в какой они относятся ко мне), предметы, которые принадлежат мне, т. е. все то, что влияет на меня и к изменениям которого я чувствителен. Если, например, кто-то гвоздем поцарапал мой автомобиль, я реагирую на это так, как будто поцарапали меня.

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

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

Акты идентификации могут служить и на пользу нам, если мы идентифицируем себя с лицами, обладающими достоинствами или какими-либо преимуществами. Ребенок получает очень много, идентифицируя себя с отцом или матерью, если они оцениваются как хорошие, достойные люди. Но если обнаруживается, что они плохие, то возникают мучительные переживания разрушения идеала. Тот человек, с которым мы идентифицируем себя, включаем

его в наше Я и высоко оцениваем, выступает в качестве идеала. Если такого идеала нет в непосредственном окружении, то создается просто идеальный образ на основе литературы, кино или работы собственного воображения. Идентификация — это не просто сравнение себя с кем-то другим. (Какое сходство может быть, например, с автомобилем?) Это отнесение к Я чего угодно, и этим все сказано.

В структуре нашего самосознания Я играет особую роль. Любые действия — и предметные и психические — могут выступать в качестве действий, направленных на соотношение с Я, и тогда они выступают в качестве действий реализации самосознания. Например, я взвешиваюсь на весах, чтобы узнать, насколько я прибавил в весе. Это действие соотносится с Я и тем самым является самосознательным действием. Однако чаще я повторяю это действие взвешивания в идеальной форме и, думая, что я стал тяжелее, решаю провести разгрузку. То же самое можно сказать о таких чертах, как мое физическое здоровье. Я могу думать, что у меня со здоровьем прекрасно, пока по настоянию жены не прохожу обследования и врачи находят у меня кучу болезней. Но мне это не нравится, и я начинаю думать и даже говорить о том, что врачи ошибаются и им не следует доверять. Я могу считать себя добрым, а на самом деле — грубо манипулировать людьми и использовать их в своих целях, ссылаясь на высокие идеалы. Но все равно могу продолжать считать себя таковым, хотя кто-то из них в глаза говорит мне, кто я такой. Но при этом я могу считать, что он ошибается и что я действительно добрый.

Читатель уже заметил, что мое самосознание существует как постоянное повторение актов сравнения себя с некоторым образцом, который хранится где-то во мне. Этот образец представляет собою множество свойств, которые соотносятся и крепко срослись с моим именем. Он выступает как скелет моего самосознания, используемый для сравнения.

В этом образце можно выделить разные уровни, которые можно назвать *«каков я есть»* и *«каким мне хотелось бы быть»*. Последний уровень описывает мой идеал. Оба уровня представляют собою набор определенных черт, о которых мы говорили ранее. На том и другом уровне представлены черты, которые свойственны мне. Но они отличаются главным образом степенью своего развития. Например, я считаю себя усидчивым, но недоста-

точно, а вот хотелось бы быть усидчивым как автомат: стоило бы мне сесть за стол, как я начал сразу же работать в полную силу. Но может быть и так, что в том, каков я есть, имеются черты, которые мне не хотелось бы иметь. Например, стремление подчиниться обстоятельствам и не принимать решения. Как реальное Я, так и идеальное Я оказывают огромное влияние на мое поведение и самочувствие. Представьте себе, я считаю себя одним, а обнаруживается, что я другой; причем это обнаружил я сам (см. приведенные примеры). Как можно спокойно воспринимать это? Наш мозг *чрезвычайно чувствителен к любому рассогласованию*, и при его обнаружении немедленно порождает приятные или неприятные эмоции.

Наше Я существует как относительно жесткая программа определенных типов поведения и психических состояний. Если в Я «записано», что я силач, то в случае, если я не смог поднять штангу весом 200 кг, у меня возникают ужасные переживания, в то время как мой товарищ не смог поднять штангу весом 50 кг и никак не реагировал на это. Чем это объяснить? Дело в том, что в моем Я чрезвычайно жестко записано, сколько для самоуважения я должен поднимать, а у него этого шаблона нет. Но мой товарищ страшно переживал, когда неудачно выступил с лекцией, в то время как мне его переживания были совсем не понятны. Но дело в том, что он считает себя прекрасным лектором!

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

Это рассогласование между Я-концепцией и нашим

реальным поведением является как раз тем рассогласованием, которое порождает страдания и ту тяжелую плату, которую мы платим за могущество самосознания. Наша Я-концепция дает нашему поведению относительно жесткий стержень и ориентирует его. Если я считаю себя хорошим отцом, то минутные или даже довольно долгие ссоры с женой не могут меня побудить к бегству из семьи. Если в моем Я запрограммировано, что я хороший ученик, то я могу преодолеть все соблазны развлечений, свою слабость и лень для того, чтобы подтвердить свое Я. Поистине могучая сила заключена в нашей Я-концепции! Однако если в моем Я жестко записано, что я «беспощадный и сильный», то мне трудно проявить человечность и великодушие. Всякое проявление великодушия и любви я буду рассматривать как слабость, достойную презрения. Тогда и любимого человека я должен подавлять и проявлять к нему жесткость, чтобы подтверждать свое Я, не вступать в рассогласование со своей Я-концепцией.

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

Поэтому самовоспитание должно выработать у каждого из нас способность выдерживать такого рода рассогла-

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

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

Невозможно отделаться от чувства неполноценности путем повышения своих объективных результатов в учении и деле, подобно тому как человек, страдающий булимией, не может никогда наесться, так как у него в центре голода и насыщения произошло неустранимое рассогласование между поступающей информацией о недостатке пищевых веществ в крови и моделью требований, которые «записаны» в этом центре. В случае булимии такого рода нарушения происходят, как правило, в результате опухоли, которая делает невозможной нормальную работу мозга по сличению информации и обнаружению согласования. А в случае комплекса неполноценности или некоторых других психически вредных образований, где тоже нарушен процесс сличения между Я-концепцией и реальным пове-

дением, эта Я-концепция настолько искажена и деформирована «опухолью» антивоспитания, что достижение согласования невозможно. Когда мы говорим о низкой самооценке личности, то под этим подразумевается то, что рассогласование настолько сильно, что человек потерял всякую возможность достичь согласия с самим собой. Существуют методики измерения уровня самооценки, которые иногда дают парадоксальные результаты: личность, страдающая сильным комплексом неполноценности, часто получает высокий балл оценки со стороны других. Но, к сожалению, от этого человеку не бывает легче. Ему требуется работа по самовоспитанию, которую он должен выполнить с а м.

Можно застенчивого человека обучить вести себя спокойно и ровно, без выкрутас и компенсаций, к которым он обычно прибегал, но от этого он не перестает быть застенчивым, если в нем не изменилась в нужном направлении его Я-концепция.

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

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

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

Поэтому самопознание прежде всего состоит в постижении своей Я-концепции. Для этого не нужно проводить психологических экспериментов. Достаточно наблюдать за собой и анализировать свои состояния: какие поступки дают мне удовлетворение, а какие — вызывают неприятные переживания, недовольство собою. Все это содержит информацию о том, какова моя Я-концепция. Но мы редко задумываемся над собою, и наши представления о самих себе неотчетливы и размыты. Я могу плохо учиться

и иметь низкие успехи в жизни, но постоянно думать, что я в общем-то не такой, что я способный и стоит мне захотеть, как я буду учиться хорошо и добьюсь успеха в жизни. Это происходит от незнания и искаженного представления о самом себе.

Но вернемся к вопросу о том, кто же производит сравнение. Это сравнение производит мое Я, которое следует рассматривать не как некоторую мерку, а как то, что составляет мою индивидуальность, которая живет, радуется, страдает. Ее никак нельзя отождествить с Я-концепцией, выступающей лишь меркой моей индивидуальности относительно жизненных задач и условий. В обыденном словоупотреблении, когда говорят: «Я хочу есть», «Мне грустно», «Я обижен», «Я люблю» или «Я боюсь», то говорят не о том, какой я есть, а о том, каково мне в данный момент. Вот этот субъект-то, эта индивидуальность и осуществляет сравнение между поведением и Я-концепцией, в которой запрограммировано, каким должно быть мое поведение. Чтобы хорошо это понять, упростим пример.

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

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

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

Именно действующее Я осуществляет сравнение Я-концепции с реальным поведением и реагирует на это или

удовлетворением, или страданием. Естественно, действующее Я стремится испытывать удовлетворение, радость и избавиться от страданий. Посмотрим, наконец, как оно это делает.

Как работает психологическая защита? Стремление нашего действующего Я избавиться от страдания и усилить радость можно без труда наблюдать. Например, мы уходим от опасности, стараемся не поддерживать отношений с людьми, с которыми нам неприятно, стремимся избавиться от страха, порождаемого угрожающими нашей жизни или благополучию обстоятельствами. Это стремление избавления от страдания естественно и понятно. Но в некоторых случаях наше поведение порождается стремлением избавиться от более глубоких переживаний страдания, например чувства вины или сознания невыполненного долга, и ради этого мы способны терпеть лишения и страдания. Это свидетельствует о том, что *наши страдания, которые мы переживаем, стремясь выполнить свой трудный долг, намного слабее тех страданий, которые могут выпасть на нашу долю, если нас будет мучить угрызение совести, тираническое чувство вины.* Наше сознание как раз и обладает способностью предвидеть и взвесить, что одни страдания намного сильнее и беспощаднее других.

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

В природе установлено так, что если живое существо не в состоянии избавиться от опасности или дискомфорта путем избегающего поведения, то включаются механизмы внутренней защиты, которые направлены на то, чтобы путем внутренних изменений уменьшить ущерб. Вот эта внутренняя перестройка и является внутренней защитой. Например, воздействие холода способствует усилению выделения тепла и мышечной активности (дрожание), которое уменьшает вредное влияние охлаждения. Если в тело проник инородный предмет, например пуля, и организм не может вывести его из себя путем свища или растворения, то этот предмет покрывается капсулой, препятствующей проникновению в организм ржавчины. Об этом же говорит и мимикрия, стремление слиться со средой посредством защитной окраски. Итак, внутренняя

защита действует тогда, когда внешняя защита в виде агрессии или бегства не срабатывает.

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

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

Бегство, уход из ситуации может быть не реальным, а внутренним, осуществляемым только в самосознании. Когда мы заранее уверены в том, что в результате какого-либо дела получим неприятные переживания, мы отказываемся от этого дела. Человек, который часто испытывает чувство вины от сознания невыполненных обязанностей по отношению к матери, другу, делу, постепенно приучается отказываться от них в пользу более «безопасных» для себя занятий. Этот отказ происходит незаметно для сознания и кажется само собою разумеющимся. Мне просто «не хочется» участвовать в этом деле, иметь общение со своими друзьями, я избегаю прямых контактов со своей престарелой матерью и отделиваюсь открытками, письмами и телефонными звонками. Если социаль-

ные контакты уже в моем раннем возрасте приводили в большинстве случаев к неприятностям, то постепенно у меня формируется тенденция *уходить в себя*. Эта *интроверсия*, как ее называют психологи, постепенно становится чертой моего характера и личности. А на поверку представляет собою не что иное, как бегство от социальных контактов. Я могу отказаться от занятий физкультурой потому, что не могу стать первым или мне стыдно того, что я плохо сложен. Это побуждает меня полностью исключить данный вид самовыражения из репертуара моей жизни. Если проанализировать свое поведение, то всегда можно найти глубинные причины различного рода уходов. Вместо того чтобы писать сочинение, я могу увлечься другой работой, которой я вдруг начинаю придавать значение. А на самом деле оказывается, что я не уверен в качестве своего сочинения и у меня есть барьеры, препятствующие тому, чтобы немедленно взяться за эту работу. Таким образом, *различные уходы в конечном счете постепенно приводят к ограничению моего Я*, что способствует дисгармонии развития моей личности. Что же будет со мной, если я полностью откажусь от физической культуры?

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

недоразвитые стороны вашего Я и своевременно скорректировать их.

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

В некоторых случаях отрицание приобретает характер искажения восприятия. Это называют *перцептивной защитой*, при которой воспринимаемые обстоятельства искажаются в желательном для меня направлении. Если я считаю себя хорошим лектором, то мне особенно мучительно признавать неудачу. Поэтому, увидя, как мои слушатели шушукаются между собой и шумят, я могу воспринять все происходящее как выражение большой удовлетворенности слушателей моей лекцией. «Им лекция настолько понравилась, что они не могут удержаться, чтобы не поделиться этим с соседом», — думаю я искренне. Перцептивная защита в некоторых случаях будет настолько сильной, что полностью отключаются органы чувств и действия. Например, ученик, которому отвратительно заниматься на фортепиано, вдруг обнаруживает судорожные явления и замечает, что его руки совсем перестают двигаться; ребенок, увидевший ужасную сцену между родителями, может ослепнуть.

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

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

Нетрудно увидеть, что эти защиты работают в каждом из нас. Например, странное состояние, что я никак не могу запомнить материал по физике, может быть обусловлено тем, что я испытываю какой-то страх или угрызения совести перед преподавателем физики или считаю его недостойным уважения. В самопознании важно уметь установить причины нарушения наших психических функций путем их сравнения.

Когда я во что бы то ни стало хочу ничем не отличаться от своих товарищей, так что моя мать часто не в состоянии убедить меня одеться определенным образом, то чаще всего это проявляется как стремление «быть как все», что удовлетворяет потребность в безопасности. Такого рода социальная мимикрия побуждает нас быть похожим во всех чертах на членов своей компании, что подчас дорого обходится нашим родителям. Этот стыд, чувство неполноценности подростка при отсутствии у него дорогих джинсов сами по себе выступают в качестве защиты от страха быть отвергнутым своей группой. Узость сознания не позволяет ему выявить подлинную причину стыда, и тем самым подросток становится упрямым и беспощадным к родителям.

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

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

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

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

Когда ученик получает «двойку», то у него всегда есть

причины, с помощью которых он объясняет себе и другим свою неудачу. Послушайте его, и вы узнаете, что учитель был пристрастен, не в духе, что попался «плохой» вопрос, что временно отказала память и т. д. Редко кто скажет, что неудача вызвана хроническим пренебрежением своими обязанностями и полной неподготовленностью. Такого рода «удобные» объяснения своих результатов объединяются под общим названием *рационализации*. Вспомним отца, который выпорол своего сына в ответ на критику на родительском собрании. Ему трудно было признать свою несостоятельность, которая заместила в смещенной агрессии: рассердился на себя, а наказал сына. Вы знаете, что он придумает искреннее объяснение случившемуся.

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

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

Мы можем принимать возвышенные программы самовоспитания, ставить прекрасные цели, но часто не желаем

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

Мне один юноша пожаловался на то, что его мать настолько сильно заботится о нем, что ему стало невмogu. Она контролирует выбор друзей, постоянно звонит туда, где он находится, интересуется его здоровьем, как он одет, успел ли вовремя поесть и т. д. Эта мелочная и постоянная забота в психологии называется *гиперопекой*. Я постараюсь подробнее изложить происхождение этой мелочной заботы для того, чтобы юноша или девушка лучше понимали своих родителей. Однако сказанное ниже будет полезно и в другом отношении, ведь тот, кто сегодня — юноша, в будущем будет отцом, а девушка — мамой. Итак, возвращаемся к нашему случаю назойливой гиперопеки матери над сыном.

Из беседы с матерью выяснилось, что она очень хотела стать знаменитой балериной. Ребенок этому мог помешать и она не хотела иметь ребенка, так как это повредило бы в какой-то степени ее карьере. Она даже принимала препараты с этой целью. Однако под влиянием обстоятельств она не смогла привести в исполнение свои намерения. Это первоначальное желание освободиться от ребенка трансформировалось у нее через чувство вины перед ним в противоположное переживание, в сверхзаботу, ставшую навязчивым состоянием. Бывает и так, что человек с сильным и мучительным чувством своей неполноценности постоянно гордится и старается доказать, что он уважает самого себя; застенчивый старается выглядеть нахальным, трусливый — смелым, беспощадный — добрым. Это стремление завуалировать какой-то свой недостаток

или вину через противоположные, контрастные проявления характера или поведения в психологии принято называть *формированием реакций*. Эта полярная перемена направления поведения и желаний обусловлена тем, что определенные качества причиняют нам страдание и мы не можем избавиться от них путем вытеснения, отрицания, проекции, идентификации и рационализации. Если ни один из указанных механизмов защиты не срабатывает, то происходит формирование контрастных реакций, которые возникают импульсивно и бессознательно. Эту мать никто не сможет убедить в том, что она длительное время ненавидела своего сына, так как он мешал ее карьере балерины и ее жизнь из-за него оказалась «разбитой». Ее невозможно убедить, так как она знает, что она заботится о своем сыне больше, чем другие женщины, что ради него она не выходила замуж и рассталась с мыслью сделать карьеру (хотя причиной здесь был скорее недостаток способностей). Она видит лишь свою материнскую любовную заботу, а подлинные причины остаются вне сознания. Такого рода формирование реакций по контрасту происходит только в том случае, если реальная причина неприемлема, отвратительна для самого человека, т. е. вступает в противоречие с системой ценностей, представленных в его Я-концепции.

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

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

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

2. Подлинные черты обнаруживаются в реальном поведении. Сверхзабота становится еще более сильной и беспощадной по мере того, как заботящийся начинает видеть, что объект опеки все больше страдает от нее; от

внешне доброго человека, как правило, проистекает много зла; гордец ищет ситуации, чтобы проявить свою гордость. Он занят этими поисками и вовлекает в них других. Поэтому его реальное поведение показывает, что мы имеем дело с закоснелой схемой защитного механизма формирования контрастных реакций. Могу пояснить это небольшим примером из моей практики психологического консультирования.

У подростка не было каких-либо причин страдать повышенным артериальным давлением, как об этом судил лечащий врач. Но болезнь была. В беседе выяснилось, что главной причиной является подавленная агрессивная установка на отца, часто обижавшего маму, которую мальчик любил. Но внешне он уважительно относился к отцу и ему не верилось, что эта установка у него есть. Именно это постоянно действующее чувство враждебности способствовало повышению артериального давления. Ведь агрессивная реакция физиологически приводит сердечно-сосудистую систему в состояние боевой готовности. Мальчик просто не знал о своей враждебности, но внутри ее переживал. Устранение враждебности постепенно способствовало устранению симптомов заболевания. Однако на примере мальчика трудно иллюстрировать эти скрытые механизмы, так как он был неразговорчив и очень плохо различал свои внутренние состояния. Яснее описать механизмы защиты на примере взрослых.

Врач-кардиолог направил ко мне женщину по поводу повышенного артериального давления, причину которого он не мог точно уяснить. В результате собеседования я пришел к выводу, что ее болезнь является результатом подавленной враждебности (скрытой и неосознаваемой) к собственной дочери (ей 13 лет). Все признаки сверхзаботы и проявлений подавленной вражды были налицо, и я вынужден был ей об этом сказать, чтобы наметить пути оздоровления ситуации. Она была возмущена: «Это неправда! Я свою дочь люблю. Ради нее я отказалась от выгодного брака с хорошим человеком и живу только ею. Она для меня все. И откуда вы это взяли и как у вас язык повернулся сказать мне об этом?» — возмутилась она. Успокоив ее, я попросил рассказать о том, как она осуществляет контроль за учебой дочери и помогает ей учиться.

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

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

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

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

— Но когда вы перестаете ее ругать? По каким признакам ее

поведения вы считаете, что вы ее отругали сполна и больше не надо? — возвращаю я ее к моему вопросу.

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

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

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

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

— Не знаю. Как-то получается, что дальше ее не хочется ругать, да и все. Да и мне на душе становится спокойнее. Думаю, что она все поняла и больше так не будет, — сказала она спокойно и умиротворенно. Мне казалось, что она просто представила, как ее дочь плачет, и тут же ее раздражение, направленное против меня, прошло.

Я привел этот диалог, чтобы показать читателю, каким образом в обыденных отношениях маскируется враждебность. Чувство враждебности порождает агрессию и утоляется при достижении цели вражды — причинении страдания жертве. Ведь мать продолжала проявлять речевую агрессию до тех пор, пока дочь не заплачет. Тогда потребность в дальнейшей агрессии отпадает. Даже в разговоре со мной ее раздражительность угасла, как только она ясно представила, как ее дочь плачет. Но почему она не осознает своего подлинного отношения? Да просто потому, что враждебность к дочери не соответствует системе ценностей, включенных в Я-концепцию. Она считает себя жертвенной и любящей матерью, и ей особенно невыносимо осознавать то, что мне пришлось ей сказать. Но это было необходимо для устранения причин ее болезненного состояния.

Однако наши нежелательные свойства и стремления не всегда замещаются через противоположность. Если какое-либо поведение подавляется из-за того, что оно приходит в противоречие с Я-концепцией, то замещения могут быть в различном направлении. В некоторых случаях мы наблюдаем снижение уровня поведения. Например, уже опытный, но не слишком удачливый спортсмен, неожиданно получивший место в сборной, вдруг становится капризным и своенравным. Капризы, своенравие, максимализм и мстительность чаще всего являются формами детского поведения. В данном случае в результате резкого изменения положения у него повысилось чувство тревоги и боязнь ошибиться, что способствовало снижению общего уровня поведения, вызывая из прошлого реакции, которые в детстве действовали безошибочно. Ког-

да нам мучительно плохо, мы плачем, и это снимает напряжение потому, что мы как бы возвращаемся к раннему детству, а в детстве мы всегда получали успокоение от близких, когда плакали. Кроме того, исследования показали, что со слезами происходит удаление из организма человека неких ядов, оказывающих вредное влияние на нашу нервную систему. Вот такое снижение уровня поведения в ситуации тревоги и страдания в психологии принято называть *регрессией*.

Этот механизм прост. Дело в том, что психические структуры, возникшие недавно, менее прочны и дезорганизуются под влиянием тревоги, а такие ранние формы поведения более стойки и сохраняются лучше. Поэтому снижение уровня поведения происходит автоматически. Чем сильнее тревога и страх, тем примитивнее наши реакции и поведение, что способствует защите нашего Я. Когда я плачу, впадаю в отчаяние, становлюсь беспомощным, то все это представляет не что иное, как апеллирование к более сильным, символический вопль о помощи, сохранившийся в нашей душе со времен детства.

В самопознании важно иметь представление о том, до каких уровней регрессии доходит ваше поведение. Вспомните, что вы делали, что чувствовали в критические ситуации. Это знание имеет колоссальную ценность для самовоспитания и предвидения своего поведения, так как вы и в других подобных ситуациях будете склонны осуществить прошлые регрессии. Познать самого себя — значит познать и свои собственные регрессии, как бы нам ни было от этого стыдно и обидно.

В трудные минуты жизни мы часто отдаемся музыке, живописи, делу и это вытаскивает из кризиса. Тот, кто при потере близких или крушении надежд предается меланхолии и впадает в депрессию, оказывается в особо мучительном состоянии. Если же нам удастся выйти из этого состояния через какую-либо деятельность, то мы легче справляемся с глубоким горем. Напряженность, тревога могут вызвать регрессию поведения, но они же могут вызвать к жизни и высшие виды психологической защиты, подъем уровня поведения и обращение к высшим предметам. Процесс повышения уровня поведения принято называть *сублимацией*. Этот термин в психологию ввел З. Фрейд — основоположник психоанализа. Он считал, что источником сублимации является только половое влечение. Если оно неудовлетворено, то оно трансформируется в поэзию, искусство, живопись, философию, рели-

гию. Не соглашаясь с такого рода объяснением, мы признаем, что повышение активности при конфликте или кризисе имеет место. Но сублимируется не столько половое, сколько вообще любые влечения человека.

Что вы делаете, когда у вас бывают кризисы? Пребываете в оцепенении или приходите в активность? Какие это виды активности? Если вы их хорошо знаете, то знайте также, что и в будущем, если возникнет кризис, эта система защиты будет срабатывать. Когда мы узнаем, что многие гении были несчастны в любви или в жизни, то мы не должны их жалеть. Они были счастливы, поскольку неуспех в чем-то был толчком к тому, что они обрели себя в творчестве и сослужили великую службу всему человечеству, которое пользуется продуктами их гения. Среди всех механизмов психологической защиты сублимация, пожалуй, является самой совершенной и желанной, так как она делает человека счастливым истинно человеческим счастьем. Но сублимация не является сверхкомпенсацией, так как при ней нет чувства неполноценности.

Самосовершенствование в конечном счете оказывается выработкой наиболее совершенных и соответствующих нашим способностям форм сублимации неудовлетворенных влечений. Это выливается в процесс удовлетворения самой глубинной потребности человека — *в самореализации*.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОПОЗНАНИЯ

Как организовать самопознание? Может быть, отыскать психолога, который провел бы обследование с помощью некоторого набора тестов? Но где этого психолога найти? Будет ли он это делать? Вполне может оказаться, что это не входит в его планы. Поэтому на него нечего надеяться. Нужно самому организовать процесс постижения самого себя.

Прежде всего нужно завести дневник, в который сле-

луст записывать события, происходившие с вами и в ваших отношениях с людьми. Дневник преследует несколько целей самопознания и самовоспитания:

а) когда мы записываем какое-то событие, то происходит более глубокая работа ума, в результате чего, стремясь выразить наши переживания в словесной форме, мы вынуждены не скользить по поверхности, а глубже осознать событие, будь оно приятное или неприятное. Существует даже метод психотерапии, при котором пациент пишет отчеты о своем поведении и в результате, реализуя план психотерапевта, обнаруживает, что мучившие его проблемы как-то сами собою разрушаются. Если мы описываем свои переживания, то они, как правило, ослабевают, что полезно для неприятных переживаний;

б) дневник представляет собою документ, позволяющий воспроизвести прошлое. Изучая прошлое, мы можем обнаружить периоды нашей активности, «плохие» или «хорошие», что позволит ожидать, что нечто подобное будет повторяться, и мы будем знать, чего нам следует ожидать от этих периодов. Дневник также позволяет нам видеть прогресс в самосознании, что радует и вдохновляет на новые шаги по самосовершенствованию;

в) в дневнике можно периодически давать самохарактеристики, в которых мы описываем свои черты, стремления, ценности, идеалы; восприятие обстоятельств и товарищей прежде и теперь; особое значение имеет запись результатов нашей деятельности, которые могут расти или убывать в зависимости от обстоятельств. С дневником может познакомиться по вашей просьбе психолог и сделать полезные для вас заключения.

Но для того чтобы вести дневник, нужен достаточно высокий уровень самоорганизации. Кроме того, если дневник прочитают твои близкие, то они могут понять его содержание неправильно, а писать его так, чтобы заранее обезопасить себя от ложных толкований, — дело бессмысленное. И все же, если же есть возможность вести дневник, веди его. Должен признаться, что я много потерял, как психолог, от того, что у меня не хватило самодисциплины для ведения дневника. Сейчас я ношу с собою записные книжки, чтобы записывать то, что считаю важным.

В личном дневнике любое событие мы должны рассматривать как тот опыт, который нас подвигает по пути самопознания. Какими бы неприятными ни были эти события! *Визит к зубному врачу скажет вам намного больше*

о самих себе, чем длительное размышление о собственном Я или выступление на собрании. Обдумайте это событие с точки зрения того, какие ваши черты обнаружались при этом. Однако не следует планировать события ради самопознания. Некоторые молодые люди ставят себя в рискованные ситуации, чтобы испытать страх или отвагу с целью самоутверждения. Это свидетельствует скорее о недостаточной духовной зрелости, чем об истинном стремлении к самопознанию. Можно быть уверенным, что сама жизнь вам подбросит достаточно событий, в которых вы сможете проверить себя. Все зависит от того, как вы обдумываете события и к каким выводам приходите. Простой разговор, в котором вы поддержите порочащий слух о своем товарище или сплетню, скажет вам о себе больше, чем специальный экзамен психолога на выявление проекции или такой черты, как злорадство или подавленной агрессии против этого человека. Если вам пришлось соврать другу или классному руководителю, то это свидетельствует о вас хорошо или плохо, в зависимости от того, как вы поймете и объясните ситуацию, в которой это происходило. Вы, конечно, не избавлены от того, что ваше обдумывание будет носить защитный характер, что вы будете стремиться выглядеть перед самим собою хорошо, но, несмотря на это, вы раскроете некоторые стороны вашего Я.

Теперь выясним, в каком направлении надо думать о самом себе. Прежде всего размышляйте о том, какие черты, наиболее устойчивые *стереотипы поведения* свойственны вам в наиболее типичных *ситуациях*. Если знать эти ориентации, то нетрудно построить даже полный перечень ваших стереотипов поведения. Какие же это ориентации?

1. **Отношение к ведущей деятельности**, которая составляет главное содержание вашей жизни. Для учащегося это скорее всего учебная деятельность. Установите, нравится или не нравится вам эта деятельность. Потом подумайте, в каких ситуациях она получается у вас хорошо и каковы ваши эмоциональные барьеры в учении, т. е. что плохо усваивается, а что хорошо. Подумать нужно и над тем, почему. Может быть, отрицательное отношение к предмету обусловлено вашим безуспешным прошлым опытом, или вы запустили предмет и сейчас противно браться за восстановление пропущенного, или ситуация в классе для вас неприятна, или вы чувствуете, что учитель со злорадством констатирует ваши незнания и недостатки,

так как у него сложился стереотип отношения к вам, как к бездельнику и разгильдяю? Каков ваш *индивидуальный стиль работы*? Вы медленно входите в работу, но дальше вас остановить невозможно, или быстро «включаетесь», но так же быстро теряете запас энергии? Может быть, вступая в работу, вы испытываете неодолимое стремление делать, думать нечто, что не относится к делу? Отчего это? Как ваши родители относятся к вашей учебе? Каков их вклад в ваше отвращение или любовь к учению? Как вы любите работать: один, или с товарищем, или в группе? Может быть, вы способны понудить себя к делу только под влиянием угрозы наказания за невыполнение задания? Отчего, по вашему мнению, у вас бывают состояния вдохновения? Когда это бывает? Не зависит ли это от дней недели, или месяца, или времен года? Не окажется ли так, что во время неприятностей вам работается лучше, так как вы не отвлекаетесь на общение? Легко ли вы поддаетесь искушению отбросить основную работу ради каких-либо удовольствий и какие это искушения? В какой степени вы склонны к бездумному общению и болтовне? Как переносите одиночество? Склонны ли вы в состоянии одиночества браться за дело или бессмысленно слоняетесь по квартире, напрасно тратя время и одновременно страдая от скуки? Смотрите, сколько вопросов получилось! Каждый из них требует ответа именно с вашей стороны, а не профессионального психолога, так как эта книга написана для того, кто склонен заниматься самопознанием. Как разобраться в этой куче вопросов?

Для этого вам надлежит воспроизвести в памяти то, что вы прочитали в этом разделе книги. Я облегчу вам это, дав список основных ключевых слов или фраз, позволяющих упорядочить ваш опыт чтения данной книги.

Любая *черта* представляет собою некоторый устойчивый стереотип поведения, возникающий в определенных *ситуациях* и имеющий высокую вероятность осуществления.

Черты характеризуют человека в его отношении к другим людям и имеют *полярный* характер, положительную и отрицательную сторону. Поэтому, сравнивая себя с другими и других между собой в определенных ситуациях, мы познаем их черты. Практически каждому человеку можно найти соответствие на шкале интенсивности какой-либо черты.

Многообразие черт образует «человека привычки». Привычки представляют собой стереотипы поведения, в

которых появилась определённая *потребность*. Если же этой потребности нет, то стереотип выступает как *навык* — автоматизированное действие, протекающее с минимальным участием сознания, внимания.

Сила воли проявляется в способности противостоять привычным реакциям, делать то, что в данный момент не хочется делать. Однако сила воли направлена прежде всего на управление умственной стороной действия, а именно *образами*, которые «извлекают» действия. Замещение одних образов другими является главной функцией воли, проявляющейся в принятии решения.

Поведение человека регулируется *сознанием*, т. е. таким психическим образованием, которое осуществляет выбор поведения с *учетом реальности*. *Самосознание* же осуществляет выбор поведения с учетом и такой реальности, как *Я-концепция*.

Самосознание повышает эффективность деятельности, однако оно способствует появлению рассогласования между реальным поведением и *Я-концепцией*. Если их невозможно устранить путем предметной деятельности, то включаются механизмы *психологической защиты*, маскирующие это рассогласование и делающие его более терпимым. Такие защитные механизмы, как *уход, непреднамеренное забывание, вытеснение, замещение* одной деятельности другой, *рационализация, проекция, регрессия* и *сублимация*, могут обнаруживаться в любом поведении и в отношении к ведущей деятельности тоже. В какой степени они представлены в вашем отношении к учению?

2. Отношение к близким. Эта область самопознания имеет безграничные возможности накопления информации, так как формирование вашей личности происходило прежде всего в отношении к матери, отцу, другим близким. Хочется ли вам быть дома? Не испытываете ли вы странного облегчения, когда ваши родители покидают на некоторое время ваш дом? Как они стимулируют вашу деятельность? Считаете ли вы их отношения между собой такими, что хотели бы воспроизвести их и в вашем браке? Хочется ли вам приносить радость близким или вы испытываете безразличие к их интересам и только после настоятельных требований вовлекаетесь в совместную деятельность по обслуживанию семьи? Существует ли какое-то устойчивое распределение обязанностей и считаете ли вы их справедливыми? Выполняете их с удовольствием или отвращением?

3. Отношение к членам классного коллектива, трудо-

вого коллектива или студенческой группы, к друзьям. Какие потребности, по вашему мнению, удовлетворяются у вас в общении с друзьями? Можете ли вы их отчетливо представить? Чего вы ждете от людей и что им можете дать или даете в общении? Часто ли вы испытываете разочарование от общения с друзьями и как долго продолжается ваше отрицательное состояние, кого вы вините в этом — себя, других или обстоятельства, хорошие ли ваши друзья, заботитесь ли вы об их престиже или не принимаете это во внимание, лишь бы они нравились вам? Нравится ли вам в их компании или они вас быстро утомляют?

4. Отношение к организациям, в которые вы вовлечены.

Юноши и девушки, достигшие определенного возраста, являются членами Ленинского комсомола. Здесь они приобретают опыт общественной работы, возможность реализовать свою гражданскую позицию. Наряду с этим участие в первичной комсомольской организации способствует более глубокому самопознанию и развитию социальных способностей, организаторских качеств. Здесь каждый может получить ответы на вопросы о том, какими достоинствами и недостатками он обладает относительно участия в жизни комсомола. Стремитесь ли вы к тому, чтобы самому предложить какое-либо дело, или ждете указаний? Есть ли у вас постоянная общественная функция по линии комсомола? Способны ли вы организовать людей? Что у вас получается лучше — исполнение или организация? Какие затруднения вы испытываете при выполнении комсомольских поручений? Можете ли быть принципиальным в решении, касающемся ваших друзей? Можете ли преодолеть страх перед самокритикой и способны ли оценивать себя и других с точки зрения соответствия делу и его задачам?

5. Как относятся к вам, по вашему мнению, те, кто является объектом ваших отношений: организаторы и руководители учебной или трудовой деятельности, близкие, члены классного коллектива, организаций.

Особенно много информации о самом себе мы получим путем анализа ситуаций, в которых оказываемся, их классификации. Например, ситуации согласия, препятствий, конфликта, кризиса, когда возникает отчаяние и чувство тщетности усилий. Именно эти ситуации обнажают все многообразие отношений, в которых мы находимся. Как вы относитесь к другим и как они относятся к вам в ситуациях согласия, препятствий, конфликта,

кризиса? Можно даже начертить таблицу, в строках представить отношения, перечисленные в пп. 1—5, а в столбцах — ситуации, и постепенно ее заполнять. Это способствует организации мышления о самом себе.

В строках можно внести подразделения, характеризующие наши черты (стереотипы поведения), которые соответствуют этой группе отношений. Их нужно обозначить понятными для себя словами. Поэтому я не даю список черт, составленный психологами. Мне пришлось бы много времени затратить на истолкование того, что они понимают под этими чертами. Если вы составили такую таблицу, то каждая ее клеточка приобретает для вас определенный смысл. Например, такая черта, как ответственность или пунктуальность, может быть включена в любые отношения: и к учебе, и к близким, и к товарищам. Когда вы займетесь составлением таблицы, то можете обнаружить, что эта черта, проявляющаяся по отношению к учению, вдруг никак не вписывается в отношения к другу или членам коллектива. Если вы задумаетесь над этим, то обнаружите в себе такие свойства, о которых и не подозревали. Если вы пунктуальны в выполнении домашних дел, но не с друзьями, то чем это может объясняться? Может быть, страхом перед отцом, или чувством вины перед матерью, или сложившейся в семье привычкой? Но почему эти привычки не распространены на отношения к друзьям? Или, например, склонность соглашаться с другими. В каких ваших отношениях она больше проявляется? А где вы доминируете и непримиримы? Чтобы уточнить список черт, полезно посмотреть толковый словарь, в котором даны значения разных качеств.

Следующим источником информации является знание того, что о вас думают другие люди, включенные в отношения с вами. Но не имеет смысла спрашивать другого человека, что он обо мне думает. Прежде чем ответить вам, он подумает, какой ответ вы хотите получить, и в зависимости от этого скажет или в согласии с вашими ожиданиями, или, наоборот, в зависимости от отношения к вам в данный момент. Нужно наблюдать поведение, действия других относительно вас, и вы увидите, что они о вас думают. Доверяют, боятся, считают нетерпимым, склонным к навязчивости, доминирующим, склонным к подчинению, сотрудничающим в совместной деятельности, склонным к самоутверждению за счет других или наоборот? Если кто-то обращается к вам за помощью, то ясно, что он приписывает вам эту черту альтруизма, но если

он отказывается от этого даже при необходимости, то значит, не считает вас способным прийти на помощь. Если он доверяет, то признает вас великодушным; если быстро просит прощения после проступка, то считает вас незлопамятным и т. д. Наблюдать поведение других нужно, чтобы получить ответы на ваши вопросы о самом себе.

Использование для самопознания литературы, кино, телевидения. В художественных произведениях часто описываются люди, проявляющие в критических ситуациях разные черты характера. Можно смотреть кино, включившись в сюжет, и забыть обо всем на свете. Но потом можно подумать об основных чертах героев, попытаться понять, по каким мотивам они действуют, как относятся друг к другу, ведут себя в напряженных ситуациях. Однако главные вопросы, которые должны возникать при этом, следующие: как я поступил бы в такой ситуации? Какими были бы мои мотивы? Смог бы я делать то, что делают герои? Могли бы они поступать иначе, чем изображает сценарий? Если это произведение, описывающее прошлые эпохи, то не мешает подумать о том, как они бы вели себя в современных ситуациях.

Наблюдение поведения других. Когда мы оказываемся в определенной ситуации не одни, другие люди, вовлеченные в нее, могут оказаться хорошим источником информации для самопознания. Почему они так поступали? Что их побудило к этому? Могли бы они поступить иначе? Как бы я поступил на месте этого человека? Какой у него (нее) отец: строгий или безразличный? Мать? Какие у него друзья?

Ответы на эти вопросы могут многое дать для самопознания. Ведь самопознание происходит в применении общечеловеческого психологического знания о человеке к самому себе. Вообще, чем больше мы знаем о человеке, тем больше шансов узнать о себе. Поэтому следующим источником информации о самом себе является *изучение психологической литературы*, в частности проблем психологии личности, коллектива, социальной психологии. Там мы можем усвоить понятия и термины, которыми пользуются психологи в описании поведения человека. Это знание может пригодиться, хотя и требует значительных усилий по усвоению терминологии и методов психологии, от чего я постарался освободить читателя.

Часть вторая

САМОВОСПИТАНИЕ

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО!

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

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

Самой лучшей стратегией и воспитания и самовоспитания является стратегия любви. Поэтому, чтобы заниматься самовоспитанием, человек должен стараться сделать себя лучше, совершенствоваться, не относиться к себе равнодушно, т. е. в конечном счете любить себя. Если начинать с отвращения к себе, мало что получится. Когда я ленив, лжив, болезнен, хил, неудачлив, то я беспощаден к тем, кто меня любит. Если я таков и с этим мирюсь, отношусь к себе равнодушно, то другие-то ко мне неравнодушны, и таким своим поведением я эксплуатирую их любовь к себе. Все мое существование является для них страданием. Самим своим бытием я приношу им страдание. Поэтому я должен стать лучше. Я должен любить себя. Если мы не любим себя, то мы не любим и других. Самовоспитание же имеет целью стать лучше, счастливее

не только нам, но и всем, кто находится с нами в каких-либо отношениях.

Самовоспитание представляет собою процесс, осуществляемый постоянно. Любое событие можно рассматривать как причиняющее радость или страдание, как испытание. Но, переживая его, можно стать хуже или лучше. Если я получил удовольствие от того, что сделал что-то плохое, я на время был радостным, но в результате этой радости тенденция к плохому по законам психологии усилилась, так как получила положительное эмоциональное подкрепление. Если мне стало приятно после того, как я ушел с урока, то это стремление у меня возрастет. Значит, уйдя с урока, я совершил акт антисамовоспитания. Другое дело, если я испытал радость от того, что помог ученику, который мне совсем не нравится, разобраться в чем-то. Эта радость усиливает во мне черту альтруизма и стремления прийти на помощь к тому, кто в ней нуждается. Но если при этом я испытал удовольствие самоутверждения, то эта помощь также окажется актом антисамовоспитания, так как она усилит во мне стремление к примитивному самоутверждению за счет несовершенства и незнания других. Можно было бы число подобных примеров увеличить. Но читателю ясно, что *самовоспитание осуществляется в каждом поступке, ситуации*. И задача состоит в том, чтобы иметь постоянную установку к самосовершенствованию и знать его цели.

Цели самосовершенствования. Познание самого себя нужно не для удовлетворения любознательности или получения удовольствия от познания. В познании самого себя, как понял читатель, нет ничего приятного. От того, что вы узнаете, например, каковы ваши защитные механизмы, вам вряд ли будет приятно. Однако познание имеет целительную горечь и *приобретает смысл только в контексте того, с какими целями вы познаете самого себя и как вы будете использовать это знание*. Единственный путь движения самопознания — это самосовершенствование.

Любое дело может быть эффективным только тогда, когда точно определены его *цели*, т. е. результаты, к которым необходимо стремиться, а также имеются необходимые *средства и знания*. Каковы могут быть цели самосовершенствования и самоопределения?

Я изучал, какими хотят быть подростки и юноши. В общем можно констатировать почти полное незнание ими подлинных целей самосовершенствования и замену их частными и незначительными целями. Один хочет побе-

лить всех в беге на сто метров, другой — развить память, третий — научиться управлять самолетом и поступить в летное училище, четвертый решил тренироваться в боксе, чтобы побить обидчика, который его однажды унизил. Многие считают, что целью жизни является не самосовершенствование, а как можно лучшее определение в ней, хорошая специальность и заработок, выбор красивой жены или хорошего мужа, обладание вещами и многое другое. Но почти никто из моих собеседников не задавался целью выработки личных качеств, необходимых для достижения указанных целей.

В самом деле, что необходимо, чтобы быстрее всех пробежать стометровку? Ведь для этого юноша должен выработать черты, необходимые для любой другой деятельности: силу воли, постоянство в тренировках, режим дня, уверенность в успехе, способность противостоять искушениям к праздному времяпровождению, контроль своих потребностей и влечений, искусство поддерживать хорошие отношения с учителями, товарищами, владение собою в критических ситуациях и многое другое. Значит, для достижения указанной цели необходимо достижение многих частных целей, далеко не полный перечень которых я привел. Но если внимательно присмотреться к этим частным целям, то увидим, что достижение их может обеспечить не только лучшее время в беге на сто метров, но и реализацию многих других жизненных целей, таких, как научиться хорошо летать на самолете, поступить в летное училище, стать хорошим боксером, овладеть хорошей профессией, зарабатывать достаточно много денег, построить семью и сохранить любовь, быть привлекательной личностью. Кроме того, узкая цель — лучше всех пробежать сто метров — может потерять свою привлекательность, так как со временем может уменьшиться интерес к бегу. А если случится травма? Тогда начнется кризис, который должен научить нас тому, что *каждый, ставящий задачу самосовершенствования, должен определять свои цели так, чтобы они в любом случае, при любых степенях случайных обстоятельств обеспечили ему успех.* Такими целями являются не частные, производные цели, вроде упомянутых, а общие цели, которые должны способствовать развитию индивидуальности, личности. Если же эти цели *будут* достигнуты, то мы можем достичь и любых частных и одновременно жизненно важных целей. Поэтому постановка целей самосовершенствования с последующим самоопределением в жизни — задача непростая.

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

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

Устранение плохих привычек. Привычки входят в наши черты. В каждой черте можно найти оттенок, выражающийся в нежелательной форме. К плохим привычкам относятся и потребности, не нужные для нормального развития личности: потребность в курении, наркотиках, алкогольном опьянении, праздность, боязнь усилия и даже страх перед усилием, повышенная тревожность, недоверие к другим, некоторые навязчивые состояния и многое дру-

гов. Мы должны хорошо знать наши плохие привычки, чтобы включить их устранение в программу своего самосовершенствования и самоопределения. Ведь некоторые такие привычки полностью блокируют наши жизненные цели. Например, чрезмерная потребность в общении полностью исключает возможность быть руководителем, курение — профессию космонавта или летчика-истребителя, боязнь воды блокирует профессию моряка, обидчивость делает для нас невозможной жизнь на полярной станции или в любом месте, где небольшая группа людей находится в длительной изоляции, ревность полностью исключает возможность построения счастливой семьи, обжорство раз и навсегда способно ликвидировать все ваши надежды на то, чтобы быть здоровым и стройным мужчиной, лень блокирует все проявления жизни и превращает вас в балласт для близких и даже объект их критики и недовольства, так как никто не желает, чтобы его эксплуатировали своей слабостью и никчемностью. Тщеславие постепенно делает вас одиноким, так как никому не хочется в общении с вами постоянно чувствовать себя орудием вашего самутверждения и источником похвал реальным или мнимым вашим способностям, к тому же результату приводит ваша обидчивость.

Контроль своих потребностей. Всякая чрезмерная потребность человека превращает его в свой придаток и тем самым блокирует другие его жизненные проявления. Гурман и обжора становится придатком пищевого поведения, так как весь его интеллект и чувства направлены только на одно; стремящийся к престижу приносит все другие проявления в жертву этому стремлению; ориентированный на власть и доминирование всю жизнь проводит в том, что манипулирует людьми и остается в полном одиночестве; личность, поглощенная сексуальным влечением, становится придатком этой потребности, и все многообразие жизни сводится у нее к половому общению. Тот, кто не может контролировать свои потребности, находится в постоянном состоянии неудовлетворения и страдает. Это страдание поглощает все его силы, которых не остается для творческих проявлений личности. О таких можно сказать, что это пищевые алкоголики, алкоголики сексуальные, алкоголики власти и престижа, алкоголики вещизма и другие, так как при отсутствии контроля любой потребности человеческое поведение приобретает черты поведения алкоголика: навязчивая концентрация мысли и желаний на данной потребности, принесение других в жертву

на алтарь этой потребности, состояние постоянной неудовлетворенности и ощущение внутренней дисгармонии, нарушение человеческих отношений. Единственное различие состоит в том, что преждевременная смерть не наступает так рано, как от употребления спиртного, хотя мы знаем много случаев, когда гурманы очень быстро приводили свои организмы в полное расстройство, завершавшееся смертью. Поэтому каждый должен подумать над тем, какая его потребность развита чрезмерно и подчиняет его индивидуальность, мешает целостно жить, и как ее ослабить. Важно также подумать и над теми потребностями, которые развиты слабо, например потребность в труде, в заботе о близких, потребность в уединении, в самореализации или другие. Интроверсия, связанная с недостаточным развитием потребности в общении, также препятствует развитию личности. Отсутствие или слабое развитие потребности в оказании помощи приводит к холодности и в конечном счете к одиночеству и невероятным страданиям. Причиной одиночества в старости может быть и собственный эгоизм (а не только эгоизм детей), беспощадность к своим детям, которые, даже став взрослыми, не могут преодолеть чувство дискомфорта и скрытого страха перед своими родителями. Недостаток потребности любить и быть любимым делает людей одинокими, окружает их личность барьером отчуждения от самых близких. Поэтому развитие этих потребностей в самих себе является первой задачей самовоспитания.

Развитие способностей. Человек должен делать определенное дело, которому он предан в результате жизненного самоопределения. Это дело представляет его в обществе как личность, и от успеха или неудачи в профессиональной деятельности зависит очень многое. Поэтому наша задача состоит в развитии определенных общих и частных способностей интеллекта, творческого воображения, способностей к восприятию, развитию профессиональной памяти, определенных навыков. Сами по себе способности не имеют особого значения. Они приобретают его в связи с выбором профессии. Поэтому в школе целесообразно развивать общие способности, которые могли бы быть трансформированы в частные. Умение мыслить нужно в любой профессии, умение быть сдержанным и дисциплинированным еще никому не повредило, общий уровень здоровья и выносливость необходимы везде, приобретение способностей к развитию тела и нервной системы тоже желательно в любом деле. К сожалению, мы не будем

в этой книге разбирать проблему развития способностей, так как, во-первых, это потребовало бы много места, а во-вторых, само развитие способностей зависит от степени развития индивидуальности. Однако способности к концентрации внимания, его подвижности, к контролю чувств, развитию силы воли будут рассмотрены.

Самосовершенствование предусматривает разработку программы самовоспитания. Здесь читатель вправе ожидать более подробных советов. Переходим к путям организации самовоспитания.

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

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

Это как раз свидетельствует о том, что не только психические механизмы, но и предметная деятельность может приобрести защитный характер. Сколько угодно взрослых, которые работают только потому, что если не работать, то будут неприятности; школьников, которые учатся ни шатко ни валко, чтобы только родители не ругали и учителя «не приставали». Если труд не стал первой потребностью человека, то работа превращается для многих в род само-

защиты. В самом деле, если учеба или труд являются для меня деятельностью избавления от неприятностей, то от меня трудно ожидать творческого подхода и наслаждения учебой и трудом. А учимся и трудимся мы примерно одну треть своей жизни. Таким образом, когда я не люблю свою работу и учебу, примерно одна треть жизни теряет свой смысл.

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

Как начать новую жизнь? Кто ее не начинал? Я сегодня решаю, что с завтрашнего утра начну пробежки по скверу или сделаю гимнастику. Я решаю не давать никаких поблажек своему «человеку привычки», так как считаю, что он недостаточно воспитан и у него много недостатков. Но почему-то бывает так, что, когда все это надо делать, находятся причины, чтобы не делать этого. Мой «человек привычки» включает известные защитные механизмы против усилия, которое он не хочет применять, и найдет причины, чтобы не начинать новую жизнь. Наши привычки устроены так, что они не желают меняться. Если же некоторое время и удастся начать жить по-новому, то под влиянием привычек все постепенно возвращается «на круги своя». Это происходит потому, что отказ от привычек всегда труден и неприятен.

Иногда слышишь такие возражения против самовоспитания: «Если все советы по самовоспитанию выполнять, то и жить будет некогда. Другое дело, если бы исполнение этих советов давало удовольствие. Курил и продолжаю курить, так как это мне приятно. А когда бросаю курить, то возникают очень неприятные состояния. Почему я должен бросить эту привычку, если она мне приносит удовольствие именно в данный момент и на этом месте, а угрозы, которые обильно расточаются в лекциях о вреде курения, где-то далеко. Вот заболел, тогда и брошу курить, как бы ни было трудно при этом и плохо»; «Пробовал обливаться холодной водой по утрам, — говорит другой, — но неприятно лезть из теплой постели под холодный душ, и поэтому бросил. Притом для этого был повод: я почувствовал недомогание, вроде простудился», «Я бы хорошо учился, если бы это было мне приятно и легко. Но учиться трудно, и поэтому я делаю учебную работу кое-как. Вот если бы решать задачи по алгебре было бы так же приятно, как разгадывать кроссворд или расшифровывать какую-либо головоломку...»; «Я сажусь за свой рабочий стол подневольно, так как если не сделаю свою работу, то будут неприятности. Зачем мне прибавлять к этим неприятностям также и трудности самовоспитания? Как воспитался, таким и буду жить».

Во всех высказываниях такого рода есть одна главная мысль: «Воспитывать себя трудно, и самовоспитанием я не хочу увеличивать трудности своей жизни». Действи-

тельно, трудно самовоспитание или легко? Правомерно ли так ставить вопрос? Ведь большей частью люди бывают вынуждены взяться за самовоспитание из-за обстоятельств, угрожающих их благополучию или жизни. Кто-то вследствие инфаркта оказался на грани жизни и смерти и вынужден взяться за свое оздоровление. Кто-то, тренируясь и стараясь стать чемпионом, применил к самому себе столько насилия, что его организму пришлось впасть в смертельную болезнь, чтобы извлечь себя из пучины бесконечной чемпионской гонки. Потом мы узнаем, как путем беспощадной тренировки этот человек себя постепенно оздоровил. Кто-то бросил курить с того момента, как врачи сказали, что ему угрожает ампутация ноги по колено, так как развивается облитерирующий эндартериит, который иначе остановить невозможно. Естественно, что эти люди обращаются к самовоспитанию как к последнему средству избавления от страдания, хотя это и трудно.

А возможно ли совершенствовать себя легко, с удовольствием? **Возможно.** Но тогда за самовоспитание нужно браться не под бичом вынужденности и давления обстоятельств, а свободно, из глубокого, истинно человеческого желания **СТАТЬ ЛУЧШЕ, СОВЕРШЕННЕЕ.** В основе этого стремления лежит потребность в *самореализации*, т. е. в *пробе и развертывании в жизни заключенных в человеке возможностей.*

Эта книга написана не для тех, кто ищет выхода от скуки в интересном чтении. Я бы им предложил различные книги по занимательной физике или психологии. Эта книга написана для серьезных юношей и девушек, ставящих перед собой задачу самосовершенствования и способных набраться терпения, чтобы прочитать «скучное» научное изложение предмета, которым они намерены заниматься.

Мне хотелось бы заметить, что процесс воспитания протекает объективно, независимо от того, «воспитывает» нас кто-то или нет. Но обычно только незначительная часть этого процесса контролируется достаточно надежно. А в основном он происходит как бы стихийно. Итак:

Отчего трудно и отчего легко? Я с удовольствием играю в шахматы или разгадываю головоломку, взбираюсь на утес или стремлюсь переплыть Волгу. Мне не нужно принуждать себя к этим занятиям, так как я хочу играть в шахматы, решать головоломку и переплыть Волгу. Следовательно, мне легко тогда, когда не нужно принуждать себя что-то делать или принуждение настолько слабо,

что делается незаметным по сравнению с удовольствием, которое я получу. Психологи здесь говорят так: *субъективное усилие, необходимое для исполнения деятельности, определяется силой мотивации. Чем сильнее мотивация, тем меньше требуется усилий на целеполагание, поддержание деятельности в соответствии с целью, на противостояние помехам и искушениям прекратить деятельность под влиянием усталости.* Значит, чем сильнее мотивация, желание, тем меньше усилий. Иными словами, чем сильнее желание, тем в меньшей степени в работе задействован наш «человек воли».

Первое условие того, чтобы было легко что-то делать, — это добровольность, когда *цели деятельности определяются нами самими.* В тех случаях, когда эти цели определяются кем-то другим или обстоятельствами, мы всегда чувствуем вынужденность, что снижает мотивацию деятельности. Поэтому для тех, кто был вынужден заниматься самовоспитанием под давлением обстоятельств, страха перед болезнью или возмездием за невоспитанность, самовоспитание трудно. Если же человек сам определяет цели деятельности, то ему легче ее исполнять, поскольку она является результатом его свободного решения. Но это еще не все.

Когда я наблюдаю, как бегун с наслаждением заканчивает бег в 10 км, то мне трудно поверить, что он при этом испытывает реальное удовольствие. То же, когда друг говорит мне о том, что для него нет большего наслаждения, чем исследовать древние тексты. Кто-то висит в люльке на высоте 20—30 м, на ветру монтируя линию электропередачи, и на вопрос о том, трудно ли ему, отвечает, что вначале было трудно, а теперь ему даже это нравится, он получает удовольствие от высоты и свежести. Читатель уже понял, что я веду речь о привычке. Легко делать привычное дело, так как при этом включается вся мощь нашего «человека привычки», почти само собой, безо всякого усилия в поведении происходит освобождение огромного количества энергии. «Человек воли» почти дремлет и лишь иногда просыпается для того, чтобы слегка поправить «человека привычки». Если же мы начинаем делать что-то еще не привычное, то нам трудно. Повышается внутреннее напряжение, проявляются неуверенность, страх, и за какие-то полчаса мы очень сильно устаем, хотя можем быть и довольны этой усталостью. Поэтому до того, как появляются навыки, приходится тратить усилия. Но они будут эффективными только тогда,

когда правильно применяются к себе, с соблюдением закономерностей становления навыков и привычек. Так, *чрезмерное усилие всегда способствует становлению страха перед ним*, и получается так, что человек начинает бояться усилий вообще. Поэтому в самовоспитании усилие должно применяться на уровне, который можно назвать *усилием на грани приятного*. Если постепенно мы приучим самих себя к дозированному усилию, которое всегда исполнялось бы и завершалось с удовольствием, то происходит развитие способности производить усилие. Отсюда вытекает правило постепенности процесса самосовершенствования.

Если вы начали обливаться водой по утрам и постепенно снижаете температуру, не глядя на градусник, а по субъективным ощущениям, соблюдая требования «на грани приятного», то вы сможете в будущем купаться в проруби, испытывая реальное удовольствие. Если же вы не будете соблюдать требование постепенности, основанное на извлечении удовольствия из обливания, а будете следовать механическим советам, вроде того, что надо понижать температуру каждый день на полградуса, то может получиться, что для вас этот темп слишком быстрый и вы в конечном счете тоже будете купаться в проруби, не рискуя схватить воспаление легких, но для вас это всегда будет связано с усилием, принуждением, и вы будете купаться без удовольствия. Следовательно, соблюдение постепенности и систематичности облегчает формирование привычки.

Однако мы устроены так, что всегда могут быть обстоятельства, побуждающие нас именно сегодня, «только сегодня» отменить процедуру, разрушить систему, постепенность, а завтра опять появляется свое «сегодня», и так мы можем полностью выключиться из программы самовоспитания. Подчас приходится наблюдать, что человек не может сделать даже нечто привычное, так как чувствует некоторые внутренние препятствия к этому. Мы можем испытывать трудность, например, выступить публично или встретиться с определенным человеком и обсудить с ним свои проблемы, войти в кабинет к директору и согласовать с ним даже какой-то пустячный вопрос. Эти трудности совсем другие, чем те причины, которые мы рассматривали. Здесь появляется что-то новое, что затрудняет нас. Легко общаться, говорить с человеком, который нам нравится, и трудно с тем, с которым мы поссорились. Если даже я невольно обидел товарища, то мне трудно на-

чинать с ним общение. Иногда мы чувствуем, как трудно сделать даже простое, привычное действие, например извиниться. Нам что-то мешает. Вот эти внутренние препятствия мы можем объединить под одним термином *эмоциональные барьеры к действию*. Чем сильнее эти эмоциональные барьеры, тем труднее исполнять действие. Мне один мой товарищ сказал, что он с удовольствием может бегать по безлюдному лесу, но почему-то бежать по скверу ему трудно, и он даже утомляется быстрее. Здесь, видимо, действует эмоциональный барьер, связанный с тем, что он чувствует себя объектом восприятия и оценивания со стороны других. Нетрудно понять, что *устранение эмоциональных барьеров к деятельности облегчает ее*. То же самое и с деятельностью по самовоспитанию.

Поэтому, чтобы самовоспитание стало приятным и легким, требуется: 1) желание, 2) выработка больших и малых привычек, 3) постепенность и 4) устранение эмоциональных барьеров. При этих условиях любое дело становится легким, приятным, а не только самовоспитание. Однако те, кто жалуются, что воспитывать себя трудно, как раз и не могут провести в жизнь эти требования: начинают работу вынужденно, хотят немедленно иметь результаты, нарушают принцип постепенности, не работают над созданием благоприятных привычек и сами формируют и поддерживают в себе эмоциональные барьеры или уже имеют их в готовом виде. Действительно, так воспитывать себя трудно, а тем более начать новый образ жизни.

Самовоспитание становится легким, если мы при этом используем психические механизмы, управляющие деятельностью, которую мы хотим освоить, понимаем природу и структуру действия и осваиваем его постепенно.

НЕОБХОДИМОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ

Кое-что о психических механизмах. Увидев вашу улыбку, я улыбаюсь в ответ, подкатившийся к моим ногам футбольный мяч автоматически вызывает удар, кубик Рубика вызывает желание его собрать. Вспомним, что привычное действие вызывается автоматически *образом-стимулом*. Поэтому желающий выработать привычку и управлять собою с ее помощью должен прежде всего выработать образы-стимулы к действию. Они могут вызывать по-

поведение двух классов: направленное в сторону этого стимула или избегание (представив себе бормашину, мы с трудом подавляем в себе импульс к бегству, и только «человек воли» ставит нас на место, принуждая сохранять приличия в общении с врачом). Когда мы стараемся выработать в себе определенное поведение, то нужно ясно определить, какой образ его вызывает. Например, вид сигареты или пепельницы автоматически вызывает у курильщика желание схватить сигарету, спички и закурить. Если же под рукой их не окажется, то вероятность того, что курильщик закурит, меньше. Однако образ сигареты и всего, что связано с курением, может возникнуть и без ее восприятия, благодаря бесконтрольному действию воображения. Поэтому курильщику, наверное, в первую очередь нужно подумать о том, чтобы в нем не возникали определенные стимулы-образы, если он на самом деле хочет отказаться от этой ужасной привычки.

Итак, импульс к действию привычки коренится и в окружающей среде, и в самом воображении человека. Если я могу управлять этими стимулами-образами, или, как их еще называют, *пусковыми образами*, то я смогу управлять своими привычками. Это первый механизм, который нужно знать для управления привычками. Конечно, управлять этими пусковыми образами намного сложнее, чем говорить об этом, хотя само знание уже нам кое-что дает.

Однако действие не возникает само по себе, а всегда имеет определенную цель и дает некоторое удовлетворение. Предвосхищение этого удовлетворения и создает побуждение к действию, особенно если стало привычным получать удовлетворение именно с помощью данного действия. Это второй механизм, который нам надо знать, если мы хотим сформировать действие или его устранить. Курильщик должен научиться получать удовлетворение от других действий (например, от общения, разгрызания леденцов и т. д.), тогда ему легче будет сдержать и вытеснить привычное действие курения. Лучше всего курильщику иметь сырные палочки, сделанные в форме сигареты. При позыве к курению он достает из сигаретницы нечто похожее на сигарету, разминает его, вставляет в рот, играет со спичками и, немного пососав палочку, получает удовольствие не меньшее, чем от табачного дыма, особенно когда голоден, т. е. привычный механизм получения удовольствия после выполнения действия используется для смещения удовольствия в сторону пищевого.

Любое действие определенным образом регулируется. Например, мы должны координировать действие питья, особенно в момент, когда подносим стакан ко рту. В привычках такая координация осуществляется автоматически. Но когда мы намерены овладеть новым действием, то этот автоматизм нужно выработать. Поэтому, если я хочу научиться правильно держать скрипку, я должен обращать особое внимание на правильность всех приемов этого действия. Овладение действием, создание привычки всегда связано с усвоением и управлением всеми функциональными элементами действия. В этом состоит третий психический механизм образования привычки.

Сознательное овладение этими психическими механизмами способствует выработке привычки, постепенному ее подчинению сознанию и воле. «Человек воли» подчиняет «человека привычки» через знание. Поэтому-то знание и есть сила. Этот принцип давно используется психотерапевтами при устранении некоторых навязчивых состояний.

Любой психотерапевт знает, что привычка — не просто автоматизированное действие, но действие, связанное с потребностью в нём, что проявляется в стремлении получить удовольствие от привычки. Этим привычка отличается от навыка, тоже автоматизированного действия, но в исполнении которого нет потребности. Поэтому психотерапевт стремится к тому, чтобы *навязчивое привычное действие с помощью определенного навыка переключить на удовлетворение другого рода*. Например, пациент жалуется на то, что он в состоянии волнения начинает непроизвольно хрустеть костяшками пальцев или навязчиво считать шаги перед входом в школу. Никакие попытки прекратить эти действия со стороны больного не приводят к успеху. Чем сильнее он старается этого не делать, тем сильнее проявляется навязчивость. Психотерапевт ему говорит, чтобы он перестал насиловать себя, а наоборот, постарался понять, в каких обстоятельствах это действие возникает и какого рода удовольствие пациент при этом получает. Врач рекомендует, выполняя в следующий раз это действие, внимательно пронаблюдать, как оно осуществляется, осознать его. После некоторого времени наблюдения это действие постепенно начинает подчиняться сознанию и, более того, с момента, как пациент усвоил и смог представить потребность, удовлетворяемую в этом действии, способности контролировать действие возрастают. Сделать привычку сознатель-

ной — значит научиться ею управлять. А когда мы не осознаем ее, то она не подчиняется нам и работает сама через нас. Так действуют любые привычки, и хорошие, и плохие. От хороших нам польза, а от плохих вред. Но психические механизмы тех и других одинаковы. Поэтому, зная их; мы облегчаем себе выработку полезных привычек и устранение вредных. Механизмы привычек ковыряния в носу и самомассажа одинаковы. Они различаются тем, что мы по-разному относимся к ним. Разница еще и в том, что ковыряние в носу возникает произвольно, в самый неподходящий момент, а самомассаж мы делаем произвольно.

Однако, для того чтобы сформировать полезные привычки, недостаточно одних упражнений и повторений. Надо знать закономерности научения, чтобы научить себя тому, чего мы хотим.

Как мы обучаемся? В течение своей жизни мы усваиваем огромное количество самых различных действий, обеспечивающих жизнедеятельность. Многообразие нашего поведения не врожденно, а возникает вследствие научения. Причем значительная его часть происходила без участия сознания, как бы сама собою. Кто помнит, когда и как он научился стыду, обиде, чувству вины, гордости, преодолению страха и боли? Мы этого не помним. Более того, многие не помнят то, как им удалось научиться писать и читать. Однако, когда перед нами стоит задача научиться чему-либо сейчас, мы начинаем повторять, подражать определенному действию, знакомимся с инструкцией. В любом случае научение будет протекать эффективно, быстро и будет прочным, если при этом соблюдать его закономерности.

Сначала о том, как мы обучаемся чувствовать, переживать. Когда младенец чувствует голод, он издает гневный, сочный, насыщенный чувством крик. Он весь воплощен в этом крике. Он в гневе от того, что ему плохо от ощущений, поступающих из его тела. Но через минуту он блаженствует и ворчит от удовольствия, припав к материнской груди. Его чувства бесконтрольны, он полностью находится в их власти. Он не может сдерживать себя и каждому переживанию отдается полностью, «всем телом». Он еще не реагирует на улыбку матери, на вид бутылочки с молоком. Он еще должен этому научиться. Какой же закон действует в этом научении?

Мы воспринимаем мир в образах. Любая ситуация и даже «сообщения» изнутри нашего тела воспринимаются

как отчетливые или смутные образы. Но сами образы уже есть продукт определенной, как говорят психологи, *перцептивной деятельности*, т. е. работы психики по восприятию и конструированию образа. Способность образа вызывать определенное переживание не дана от рождения. Переживание должно лишь позднее связаться с образом. Эмоции в чистом виде врожденны. Сейчас ученые умеют вживлять в мозг электроды и вызывать с помощью слабой электрической стимуляции эти эмоции в чистом виде: удовольствие, страх, боль, тоску и т. д. Однако так извлекаются чистые, примитивные эмоции. А наши переживания всегда сложны. Как же они возникают?

Если образ сочетается с определенным переживанием и если это повторяется достаточно часто, то постепенно сам образ становится источником такого переживания. Но это не переживание в чистом виде, а скорее произвольное воспоминание о бывшем переживании. Когда мы воспринимаем бифштекс, то получаем иные переживания, чем когда его едим. В первом случае — произвольные оживления в памяти прошлых переживаний. Вот это воспроизведение, которое возможно благодаря памяти и прогностической деятельности нашего мозга, и создает неповторимое переживание. Образ матери, сочетающийся с мощными пищевыми переживаниями и переживаниями от прикосновения, в результате многих повторений насыщается или приобретает способность вызывать сильное переживание, которое уже не похоже на удовольствие от еды или простого прикосновения, а представляет собою совершенно новое переживание, называемое нежным чувством к матери. Так возникла нежность. Стремление испытывать состояние нежности или быть объектом нежности постепенно формируется в *потребность* в нежности, которая в будущем может лечь в основу любовного чувства, правда опять-таки в преобразованном виде.

Если же образ сочетается с неприятными переживаниями, то в результате повторения такого рода ситуаций он приобретает способность сам по себе вызывать отрицательные чувства. И здесь в результате *реминисценций* (случайных и произвольных воспоминаний) это новое переживание не является повторением ранее пережитых эмоций. Например, боль и состояние рвоты, испытанные от какой-либо пищи, вызывают уже не боль и рвоту, когда мы ее видим снова, а отвращение. Так, вследствие воспоминания и прогностической деятельности мозга про-

исходит формирование нового чувства, или эмоционального барьера, которого не было раньше.

Если мы знаем, как происходит процесс научения, то можем управлять своими чувствами и понимать их. Например, неприятное чувство, испытываемое во время бега по скверу, может быть реминисценцией чувств стыда или некомпетентности, которые мы испытывали *ранее в ситуациях оценивания*, создававшихся случайно в подростковой компании или преднамеренно, например во время экзаменов или соревнований. Мы можем проанализировать, отчего нам неприятно, если вспомним те ситуации оценивания, в которых нам было плохо. Например, один мой знакомый до сих пор не может забыть то чувство унижения, боли и удушья, которое он испытал в пятом классе во время соревнований по бегу. Он пришел предпоследним перед совсем хилой девочкой. У него была колющая боль в правом боку, он с трудом подавлял рвоту, вызванную давлением в желудке (он только что по глупости поел), и жадно глотал открытым ртом воздух, как рыба, выброшенная на песок. Эти ощущения и переживания (особенно унижение) вызывали впоследствии отвращение ко всякой форме бега.

Теперь ясно, что ни одно переживание не проходит бесследно. Физиологи установили, что при переживаниях происходит кодирование информации в долговременной памяти посредством молекулярных изменений в мозгу. Следовательно, навечно записывается вся информация, происходившая перед и во время переживания. Поэтому *основой научения является переживание*. Итак, для научения должно произойти переживание. В случае хорошего переживания образы «наполняются» приятными чувствами, а при плохом — неприятностью, отвращением, тревогой и беспокойством. Мы не боимся бормашины и врача до первого опыта в зубврачебном кресле.

В современной психологии закономерности научения изучены достаточно хорошо. В результате работ Ивана Петровича Павлова были открыты законы научения, действующие в любом существе, начиная от амебы и кончая человеком. Так же как законы тяготения распространяются на все тела, имеющие массу, так и законы научения распространяются на все живые существа, которые вынуждены управлять своим поведением, приспособляясь к среде посредством психического отражения.

Мы установили, каким образом происходит связывание образа и переживания. Но ведь образ может высту-

пать и в качестве стимула к действию. Поэтому важно знать также и то, как зарождается новое действие. Я когда-то не умел ходить, а сейчас бегаю. Зарождение и закрепление действия лежит в основе порождения новых видов поведения. Переживание и здесь играет центральную роль.

Если какое-либо действие сочетается с приятным переживанием, то при достаточно частом повторении это действие приобретает мотивацию, т. е. его возбуждение и исполнение вызывается предвосхищением переживания. Но этого мало. *Облегчается сам «пуск» действия, для чего становится достаточно незначительного намека.* При этом возрастает энергия и размах действия. Этот закон распространяется на любое действие — инструментальное оно, перцептивное или даже висцеральное, т. е. выполняемое нашими внутренними органами. Если мы думаем о предмете любви и при этом испытываем приятные переживания, то мы начинаем все больше и больше влюбляться, так как действия, воспроизводящие умственный образ любимой, получают сильное положительное эмоциональное подкрепление. Человек обладает способностью *самоподкрепления* и часто не нуждается в том, чтобы кто-то другой реально создавал ему переживание. Ведь стоит только подумать о любимом человеке, как радостное переживание приходит само. А благодаря взаимовлиянию людей, их ценностей и наличию речи эта способность человека к самоподкреплению развивается безгранично. От этого мы имеем много хорошего, но и много плохого.

Когда обиженный человек перед сном вспоминает обиду и загорается мыслью о том, чтобы отомстить, то он снова переживает это чувство, каждое такое воспоминание усиливает в нем агрессивное поведение. Постепенно образы и действия, связанные с обидой, все больше насыщаются чувствами, и человек благодаря собственной распушенности становится обидчивым и даже может выработать в себе по терминологии психиатров *паранойальную установку*, состоящую в том, что человек начинает рассматривать весь мир и свое окружение как потенциальных обидчиков и постоянно находится в «боевой готовности», намереваясь сразиться с каждым. Таким образом, он сам себе порождает обидчиков и отдаляет себя от общества. А все от того, что в мышлении он не учитывает законов научения: *любой акт мысли, сочетающийся с переживаниями, способствует усилению этой мысли.*

Это верно не только для умственных, но и для любых

действий. Если во время изготовления табуретки в школьной мастерской я испытаю много приятных переживаний, мне в дальнейшем будет хотеться мастерить и даже сам вид рубанка будет вызывать приятные ощущения. Со временем, если это будет повторяться, ситуация труда будет для меня притягательной и во мне выработается любовь к труду, насыщенная переживаниями. При этом совсем неважно, каков их источник: близкий человек, восхищающийся моей работоспособностью, или переживание успешности творчества, коренящееся во мне самом, или воображение, как мое изделие увидят друзья.

Итак, следует продумать, как присоединить радостные переживания к тем действиям, которые я хочу выработать в себе.

Но внимательный читатель может остаться недовольным нашими рассуждениями и сказать: «Мы постоянно говорим о том, как научиться какому-то новому поведению. Но в жизни это не имеет особого значения, так как чаще бывает важнее отучиться от плохих привычек. Ведь мы часто не властны над тем, что с нами произошло. Если мои родители постоянно создавали неприятные ощущения и переживания в связи с моей учебой, учебные ситуации часто мною воспринимались как неприятные и я приобрел отвращение к учению, то для меня важнее устранить его, чем овладеть чем-то новым и наращивать на свои недостатки что-то положительное. Ведь от таких наращиваний мне не будет лучше». В самом деле,

Как происходит отучивание? Учить легко, а переучивать трудно, особенно если порочные реакции доставляют нам удовольствие. Если я стал таким, что получаю удовольствие от унижения слабого, то как научиться получать радость от помощи ему? Как быть, если я просто не в состоянии оставаться один? Стоит мне остаться дома одному, как обязательно хочется кому-то позвонить или я нахожу повод выйти во двор, хотя у меня куча дел. Как быть с отвращением к занятиям физкультурой? У каждого может быть свой список недостатков. Но наша цель — указать общие закономерности переучивания, т. е. устранения привычных действий и закрепившихся неприятных переживаний.

Задумаемся над некоторыми парадоксами жизни. Чем объяснить, что, однажды научившись плавать, мы никогда не забываем, как это делается? Точно так же, научившись бегать на коньках, мы никогда не забываем это искусство. А ведь бег на коньках требует удивительной

координации движений. Почему, изучив иностранный язык, мы его можем очень быстро забыть? Каждый ученик средней школы думает, что забывание происходит от того, что мы не повторяем материал. Тогда чем объяснить, что некоторые образы детства сохраняются на всю жизнь, хотя мы ни разу в своей жизни не повторяли детства? Но почему мы иногда забываем то, что часто повторяется? Мой сотрудник, побыв в отпуске, забыл номер своего телефона и был вынужден посмотреть в свою записную книжку. При этом он клятвенно заверял меня, что он несколько раз звонил оттуда домой. Симптоматично ли то, что это забывание совпало у него с моментом, когда он находился в конфликте с женой? Эти парадоксы можно объяснить только психологически.

Приведу один эксперимент. Две крысы были обучены нажимать на рычаг для того, чтобы получить пищу. Степень развития навыка у обеих была одинаковой. Но потом условия изменились. Первую крысу убрали из клетки и перевели в другую, а вторую оставили. Затем рычаги перестали работать, т. е. при нажатии пища не появлялась. Психолог дождался, чтобы у обеих крыс полностью исчезла реакция нажимания рычага в состоянии голода. Животных кормили обычно. Потом первую крысу вернули в прежнюю клетку с рычагом. Крыса, все время сидевшая в ней, отказалась пользоваться рычагом, а вернувшаяся крыса как ни в чем не бывало им воспользовалась, т. е. у одной крысы, хотя все это время она рычагом не пользовалась, навык сохранился, а у другой исчез. Эта схема дает кое-что к пониманию забывания привычки. Исчезновение навыка в данном случае явилось следствием его *угашения*. (Этот процесс психологи еще называют изживанием).

Под угашением понимают *повторение ситуации, в которой происходило заучивание, но без эмоционального подкрепления*. Значит, для того чтобы привычка исчезла, надо создать *схему угашения*, т. е. воспроизводить ситуацию научения без ее существенного элемента — ответствующего переживания. Теперь мы понимаем, отчего воспоминания детства держатся крепко. Все дело в том, что детские ситуации в нашей жизни не повторяются и, таким образом, *схема угашения к ним неприменима*. В этом коренится парадокс: память у детей хуже, чем у взрослых, но ситуации детства они сохраняют лучше, чем взрослый сохраняет в памяти свои ситуации. Точно так же навыки плавания хорошо сохраняются потому, что в

нашей жизни не бывает случаев, чтобы ситуация, когда мы купаемся (не в ванне, конечно), была без плавания и положительных переживаний. А иностранный язык мы быстро забываем потому, что создается схема угашения; в сходных речевых ситуациях мы говорим по-русски и необходимость в иностранном языке отпадает. «Иностранные» навыки угашаются в каждом акте говорения по-русски, так как иное речевое поведение не получает подкрепления определенными смысловыми переживаниями. Но стоит иностранный язык включить в реальную речевую ситуацию с говорением и соответствующими переживаниями, как будет быстро происходить научение. Поэтому мне кажется очень неэффективным школьное изучение иностранного языка. Мы его усвоим тогда, когда он нам станет нужен, и мы будем испытывать удовлетворение от говорения или чтения на нем.

Я привел примеры, которые на первый взгляд далеки от наших задач. Но это только кажется. В устранении любого навыка действуют законы угашения. И их надо использовать.

Схема угашения плохих привычек. Мать жаловалась на ужасную драчливость ребенка. Ему только пять лет, но он все свои жизненные проблемы решает путем насилия над сверстниками и дерется ради удовольствия. Все попытки воспитателей и матери путем наказаний подавить эту наклонность оказались тщетными. Это и понятно, наказание лишь усиливает агрессию. Известно, что наказание имеет целью прежде всего создать неприятные переживания виновному, а страдание в свою очередь вызывает защиту или в виде бегства, а если оно невозможно — агрессию. Сегодня его накажет мать, а завтра он вымещает агрессию по законам психологической защиты на сверстниках. Как поступить?

Прежде всего надо уяснить, как произошло *научение* агрессивному поведению, т. е. как получилось, что в драке ребенок стал получать удовольствие. Обнаружилось, что отец мальчика придерживался концепции: «Пусть научится постоять за себя, если он настоящий мужчина». Отец одобрительно относился к прямому насилию над другим ребенком. Поскольку ребенок любил отца, то его одобрение вызывало сильное переживание радости, постепенно перенесенное на действия агрессии и насилия. Агрессия стала уже не защитой, а *средством получения удовлетворения*. Так возникла агрессивность.

Как может быть устранена эта вредная наклонность?

Во-первых, требуется построение схемы угашения данной привычки. Но как воспроизвести ситуации? Ведь они уже прошли и лишь оставили след в воображении и представлениях ребенка. Восстановить их можно в игре. Следующим элементом ситуаций, которые надо воспроизвести является отец, не изменившийся за это время. Поэтому нужно было убедить его в том, что он должен неодобрительно относиться к проявлениям агрессии у ребенка. Были организованы игры с моделированием ситуаций, сходные с теми, в которых в период научения проигрывались агрессивные акты, получавшие теперь *неодобрение со стороны отца*, что привело к быстрому угашению привычки.

Почему же усилия матери были бесполезны в устранении привычки? Во-первых, мать не входила в ситуацию научения. Поэтому мать не смогла бы ее смоделировать, так как ребенок совсем иначе воспринимает ее и отца. Во-вторых, она пыталась подавить наклонности ребенка путем наказывания и усиливала его переживания, тем самым закрепляя агрессию, так как после наказания, став более агрессивным, он получал большее удовлетворение от своего насилия.

В тех случаях, когда мы помним обстоятельства, в которых происходило формирование дурной привычки, мы можем смоделировать схему ее угашения. Однако это не такая простая задача, так как мы часто не помним обстоятельств. Поэтому вынуждены прибегать к помощи психотерапевта.

Его помощь особенно нужна в случаях, когда дурная привычка сложилась, например, в раннем детстве. Но мы можем, как правило, вспомнить, при каких обстоятельствах возникли неодолимое отвращение к физкультуре или к общению с людьми определенного типа или осознали появление эмоционального барьера к написанию сочинений или решению задач по физике. Тогда мы можем создать схему угашения. Однако мы должны научиться тому, как это делается. Чуть позднее мы специально разберем методы оздоравливающего или, как мы его называем, *саногенного* мышления, способствующего устранению плохой привычки, конечно, в сочетании с усилиями воли.

Психологи выделяют два вида поведения: *конструктивное*, стимулируемое положительными мотивами, направленными на ожидание какого-либо удовлетворения, и *защитное*, мотивируемое стремлением избавиться от неприятных состояний. Конструктивное поведение легко

описать. Например, мы можем учиться плавать не столько для того, чтобы не утонуть, сколько ради приятных ощущений, получаемых при плавании. Мы можем вступать в общение ради получения радости общения. Но бывает так, что мы общаемся, чтобы почувствовать помощь другого или уменьшить свою тревогу за счет общения. Замечали вы, какими общительными становятся люди в приемной у зубного врача? В данном случае общение носит защитный характер, так как имеет целью уменьшить состояние тревоги. Я могу учиться не ради получения радости познания или овладения навыками, а ради того, чтобы избавиться от порицания учителя или недовольства родителей. Именно моя установка превращает столь возвышенную и прекрасную работу учения в защитно-оборонительное поведение, в результате чего мною овладевают апатия и лень. Я лишь только тогда прихожу в движение, когда ожидаю угрозу. Я именно потому могу ждать последнего дня, чтобы сдать сочинение, что когда угроза становится явной, включается мое защитное поведение. Поэтому в своей лени, может быть, я сам и виноват.

Но не менее меня повинны в этом и мои родители, которые были нетерпеливы или по неведению считали единственно правильным способом воздействия или угрозы или вызывание чувства вины и стыда. Они действовали по схеме: «Если ты не будешь делать это, то тебе будет плохо», что способствовало тому, что я делал что-то, чтобы мне не было плохо. Поэтому во мне быстрее развивалось стремление избегания неудачи, чем стремление к успеху.

Трудно точно дозировать, кто внес больший вклад в мое защитно-оборонительное поведение. Может и учителя тоже, ведь им некогда было уделить мне внимание и для них самое главное было в том, чтобы я не получал двойки и учился чуть выше среднего, хотя я, наверное, мог учиться лучше. В результате моя учебная деятельность превращалась в защитное поведение! Но сейчас-то я понимаю, что учитель не мог дойти до каждого из нас, ведь в классе было 40 учеников. Учитель не сверхчеловек. Все это позволяет считать, что в своей лени в большей степени повинен я сам.

Итак, мы способны получать два вида удовольствия: удовольствие в результате достижения конструктивной цели и удовольствие избавления от неприятностей, являющееся результатом защитного поведения. Например, вы-

пивая стакан воды, я могу получить удовольствие от устранения неприятного запаха во рту.

Понимание этого, а также закономерностей научения дает в наши руки ключи к устранению плохих привычек. Для примера возьмем вредную и злостную привычку курения.

РАБОТА С ПЛОХИМИ ПРИВЫЧКАМИ

Если вы еще не втянулись в курение, а только балуетесь, то самое лучшее, что можете сделать — прекратить. Курение — примитивный способ самоутверждения, приобретение внешней скорлупы взрослости. По последствиям, курение — тяжкий недуг, опасный так же, как алкоголизм. Поэтому не следует баловаться сигаретой. Однако тот, кто уже приобрел эту вредную и опасную для здоровья привычку, поступит разумно и как сильный человек, если немедленно начнет работу над собой, чтобы изжить эту привычку, т. е. бросить курить. Ниже я постараюсь популярно рассказать, как это следует делать. Не спешите.

Как бросить курить? Курить я бросил давно и самым варварским образом. Просто бросил и, несмотря на все мучения, не курил. До сих пор остаются в душе неприятные воспоминания и появляются угрожающие позывы к курению. Но я знаю, стоит только раз уступить, как эта привычка вновь безжалостно оседлает меня и, наверное, уже будет терзать до самой смерти. Поэтому я, наверное, не притронусь к сигарете. Но я пишу это, чтобы вы не повторили моего печального опыта бросания курить, так как не каждый может выдержать многолетние искушения. Сейчас же, когда мы знаем, как устроены наши влечения и как возникают привычки, нам окажется нетрудным сделать это.

1. Изучите сначала, когда, при каких обстоятельствах и сколько вы курите. Просто ведите записи. Примерно за месяц картина станет ясной. Проведя эту работу, вы выполните разведку в стане врага и ответите на вопрос: «Какие ситуации, обстоятельства усиливают импульс к курению, какие образы способствуют началу курения?» Чтобы правильно ответить на этот вопрос, надо наблюдать не только внешние, но и внутренние обстоятельства, в частности узнать, с какими переживаниями, желаниями связан импульс к курению. Если мы вспомним, что было

описано о привычках и механизмах психики, то вы поймете, что это задание направлено на поиск ваших стимулов-образов, побуждающих к курению.

2. Воспроизведите в сознании обстоятельства, в которых вы приучали себя к курению. Какого рода удовольствие вы при этом получали? Гордились взрослостью? Может быть, вас приняли в свою компанию курильщики? Вас хвалил ваш друг-курильщик («Вот теперь ты стал настоящим мужчиной»)?

3. Ясно представьте то удовлетворение, которое вы получаете в результате выкуренной сигареты. Подумайте, на что оно похоже: на удовольствие от общения; от манипуляции сигаретой; от восприятия запаха дыма; может быть, особо приятно снятие напряжения в общении путем ритуальных действий курения; удовольствие от сосания сигареты, от впечатления, которое вы производите на других, от возможности блеснуть оригинальными и редкими сигаретами и т. д.?

4. Дайте количественную характеристику вашей потребности. Для этого можно построить график числа выкуриваемых сигарет в течение дней недели и по праздникам; можно определить число выкуриваемых сигарет в течение дня, например, в каждые два часа. Для того чтобы проделать эту работу, не требуется особая сила воли. Почти любой может составить такого рода карту и описать своего опасного врага. Теперь, спустя примерно месяц, мы знаем повадки «человека привычки».

Для борьбы с ним в нашем распоряжении есть уже отработанные приемы. Требуются анализ и перестройка защитных механизмов, «оберегающих» нашу привычку.

Сначала пронаблюдай, как работает механизм рационализации, с помощью которого твое Я оправдывает курение, твою неспособность бросить курить. Прежде всего это оправдание направлено на снижение вреда курения. Потом подумай, как совершается проекция: все курят, а я чем хуже других? Есть очень хорошие люди, которые курят, например преподаватель физики, а им все восхищаются. Потом надо создать образ некурящей личности, с которой можно было бы себя идентифицировать. Кто из ваших знакомых, которых вы уважаете, не курит? Постарайтесь чаще думать о нем, и это облегчит выработку отрицательного отношения к курению. Лучше было бы, если этот человек курил и бросил. Формируйте отрицательное отношение к процессу курения. Для этого попробуйте не слышать разговоры курильщиков и наблюдайте,

как они ведут себя в процессе общения. Когда вы не улавливаете смысла речи, вы можете выделить весь ритуал курения и удивитесь уродливости этого ритуала. Попробуйте не курить примерно сутки специально для того, чтобы проследить, как вы будете реагировать на это. Обратите внимание на то, как в результате начавшегося кашля начинается отделение из легких той копоты, которую вы туда заносите с каждой затяжкой. Представьте, сколько смол и копоты вынуждены усваивать ваши легкие, которые в общем-то предназначены поглощать кислород, выводить углекислоту и вбирать в организм энергию ионизированных частиц воздуха, «заряжающих» тело и нервную систему. Запишите на магнитофонную ленту свое дыхание, и вы услышите его хриплость и сиплость. Все это вы делаете для выработки отрицательной установки к курению.

Запомните, что «человека привычки» невозможно победить в результате энергичной и устрашающей атаки. Он требует длительной осады с обеспеченными тылами.

Если вы в течение месяца, пока вы изучали вашего врага, обдумывали, как он поражает вас изнутри, то можете постепенно перейти в наступление.

Первая атака: *отделить процесс курения от связанных с ним дел*. Обычно курение вовлечено в процесс общения, доставляющий радость. Таким образом, курение использует радость от общения и, сливая его с ощущениями от курения, усиливает их значение. Поэтому обычный курильщик не в состоянии отделить удовольствие от воздействия табачного дыма от эксплуатируемых им удовольствий: общения, принятия пищи и других действий, в которые включено курение. В этой атаке вы должны изолировать вашего противника, и вы увидите, что он слаб и не может самостоятельно возбуждать удовольствия, приписываемые ему вашим сознанием. Надо перестать курить с приятными вам людьми, с товарищами, с любимой девушкой. Если очень захотелось курить, уединитесь и покурите. Не нужно особенно насиловать себя. Через некоторое время вы почувствуете, что позыв к курению ослабевает, так как в нем уже нет той силы удовольствия и приятных переживаний. В распоряжении вашего врага остается одно средство: устрашение. Вы замечаете, что, когда вы некоторое время не курите, начинается недомогание, так называемый *абстинентный синдром*: неприятные ощущения, которые проходят сразу же, как вы покурите. Теперь ваш курильщик полностью обнажил свое

янно: вы видите, что он держится за счет принесения страдания, если вы ему не приносите в жертву ваше здоровье. Маски сброшены, и враг обнажен. 12-ти часов воздержания от курения достаточно, чтобы ваша кровь стала освежаться и организм начал освобождаться от табачного стресса. Но могут возникнуть неприятные состояния вплоть до болей в животе или общей раздражительности. Это ваш «человек привычки» дает о себе знать и возмущается лишением табачного яда. Также уменьшается сосредоточенность и способность к исполнению точных движений. Поскольку вы знаете причину возникновения этих симптомов, готовы к ним, они не должны вас пугать. Но при этом вы узнали то, какими методами действует ваш враг: только устрашением («Если ты не будешь курить, то тебе будет плохо, примерно так, как плохо сейчас!»). А раньше вы думали, что он вам еще и друг: дает удовольствие, обеспечивает эффективность общения, создает успокоение. Это враг, дремлющий до тех пор, пока вы его услаждаете и уступаете ему, а стоит вам проявить свое намерение, он озлобляется и переходит в наступление.

Вторая атака. *Подмена союзников и помощников вашего врага.* Еще римляне знали, что, для того, чтобы победить врага, надо отделить его от союзников или добиться их дружбы. Мы должны заменить сопутствующие курению действия другими, нейтральными. Если вы привыкли держать во рту сигарету или трубку, замените эти манипуляции чем-то другим, например зубочисткой или мятной конфетой. Акт сосания в младенчестве являлся источником огромного удовольствия, и, когда вы сосете сигарету или трубку, происходят реминисценции этих удовольствий, приписываемые вашим внутренним курильщиком удовольствию от курения. А теперь, перед тем как взять сигарету, вы совершаете другие манипуляции: сосете конфету, играете во рту зубочисткой. Спустя некоторое время берете сигарету, но ее не сосете, а просто вытягиваете несколько раз дым. Можете держать сигарету в руке, стараясь не получать от нее прежних ощущений на губах. Хорошо пользоваться жевательной резинкой, которую следует сосредоточенно пожевать перед и после курения. Заменяйте манипуляции сигаретой и спичками другими предметами, похожими на них. Можете строить из спичек замок, домик или выкладывать какой-либо рисунок.

Очень сильным средством замены импульса к курению

является дыхание, которое йоги называют «ситали». Сложите трубочкой язык и через это отверстие медленно втягивайте в себя воздух. Движение воздуха возбуждает нервные окончания на языке, особенно на его кончике, и заменяет ощущения, возникающие при курении. Дальнейшее дыхание состоит в том, чтобы втягиваемый воздух направлять к корню языка и нёбу, что охлаждает их и устраняет позыв к курению именно в данный момент.

Третья атака. *Угашение импульса к курению.* Когда появился позыв к курению, вы берете сигарету, спички, сосредоточиваетесь на самом себе, рассматриваете вашего внутреннего курильщика со стороны и как бы обращаетесь к нему в третьем лице: «Он опять захотел, чтобы я втянул в себя табачный дым. Но сначала я посмотрю на то, как он ведет себя, какие переживания в нем возникают». Потом манипулируете сигаретой, зажигаете ее, наблюдая за курильщиком, подносите сигарету ко рту, медленно прикасаетесь к ней губами. Проецируя эти ощущения в голову курильщика и рассматривая их, презириаете его, курильщика, и гасите сигарету. Вы можете сделать это каждый раз, когда появляется позыв к курению, и пронаблюдать все, что происходит с курильщиком. Это наблюдение весьма поучительно: оказывается, что позыв к курению не так силен, как кажется на первый взгляд. *Когда я рассматриваю этот позыв со стороны, он теряет свою энергию.* Если я думаю: «Он опять захотел курить», то происходит отделение моего Я от образов, стимулирующих «курительное поведение», и импульс неминуемо ослабевает. Попробуйте хотеть курить, одновременно представляя себе, как это вы хотите курить... Если это повторять достаточно часто, то позыв постепенно будет ослабевать. Это ослабление происходит вследствие угашения импульса. Вспомните, что в этом случае происходит повторение курительной ситуации, но без эмоционального подкрепления. Прodelав эти приемы, вы можете позволить курильщику закурить, но он уже не сможет извлечь из курения с такой предварительной игрой столько удовольствия, как прежде. Поэтому целесообразно перед тем, как полностью уничтожить противника, перед последней атакой на него, максимально его ослабить, лишив союзников и подорвав его внутреннюю энергию. Хорошенько запомним, что, *чем меньше удовольствия предвосхищается в результате выполнения определенного действия, тем меньше и сила мотивации в нем, меньше позыва к действию.*

Временные отступления допустимы. Твоя задача сос-

гоит не в том, чтобы выигрывать каждое сражение с прагом, — надо выиграть всю кампанию в целом. Поэтому можно временно и отступать, когда враг сильнее в данный момент и данном месте. Но если он победил и тебе пришлось закурить, не падай духом и не терзай себя виной слабости. Бывают моменты, когда твой «человек воли» слабеет на минуту, а твой курильщик как раз и использует минутную слабость. Ты нечто большее, чем твой «человек воли» и, несомненно, выше твоего курильщика. Ты должен выиграть кампанию и поэтому снова продолжай атаки, ослабляй противника угашением импульсов. Если уступаешь, то всегда с угашением, сопротивлением; изматывай его побочными действиями, заменами, рассматривай его со стороны, подвергай критике и презрению твоего курильщика. Если после этого ты уступишь ему, то он никакого удовольствия от этого не получит.

Четвертая атака. Полное воздержание от курения в течение суток или двух. После того как вы почувствовали, что ваш курильщик стал нервничать и потерял самоконтроль, изолирован, угашен, потерял силу, обнажен перед вашим умственным взором, можно поставить его на место путем одно- или двухсуточного воздержания. В этом случае уже через 12 часов вы почувствуете на фоне абстиненции и приятные состояния. Старайтесь их усилить, концентрируйте внимание и наслаждайтесь тем, что у вас улучшился аппетит, компенсируйте наслаждением от пищи и сладостями неприятные ощущения, старайтесь почувствовать, как обострилось обоняние, и вы можете наслаждаться запахом цветов, свежеспеченного хлеба, глубиной и чистотой дыхания, прекращением кашля и постепенным возрастанием благозвучия голоса. Посмотрите на свои зубы. Они стали белее, мысль работает лучше, голова свежая. Если вы накопили двое суток воздержания, то подумайте, трудно ли вам будет воздерживаться и третьи. Заранее не надо намечать длительность воздержания, чтобы при неудаче не чувствовать слабость и поражение. Однако каждое утро вы можете принять твердое решение: сегодня не курить.

Вполне может случиться, что ваш курильщик вынудит вас взять сигарету. Не набрасывайтесь на нее, как голодный волк на ягненка. Вам надлежит обращаться с курильщиком в точном соответствии с завоеванными позициями: изолировать курение от других удовольствий (общения, еды, питья), совершать акты угашения и интро-

спекции, т. е. рассмотрения его (курильщика) со стороны. Не теряйте бдительность! Это даст вам возможность почувствовать еще раз, что искушение не так велико, как казалось до того момента, как вы решили уступить. Помните, что вы изматываете противника, даже уступая. Окажется, что после этого удовольствие от курения уже не стоит того, чтобы курить. Это позволит усилить решимость воздерживаться от курения дольше.

Пятая атака. *Окончательное уничтожение курильщика.* К этому времени вы уже в точности знаете, что представляет собою ваша привычка, импульс. Вы уже пробовали ее подавлять, третировать путем разыгрывания замещающих действий. Вспомните моего знакомого, который манипулировал вкусными сырными палочками, как сигаретами, съедая их. Можно воспользоваться антитабачной жевательной резинкой или другими препаратами. Главное, решение должно быть окончательным. Лучше всего дать слово значимым людям, любящим вас, и, если вы начнете курить, их это огорчит. Этот день окончательного воздержания должен быть отмечен приятным событием. Ритуал можете придумать сами. Однако в нем должен быть акт символического отделения от себя — и навсегда — пачки сигарет. Можно организовать торжественные похороны этой пачки со всеми ритуалами и разыграть спектакль, который может хорошо запомниться. Эта пачка символизирует курильщика, уничтоженного вами. Если это происходит на даче, то на месте захоронения можете поставить надгробие с определенной надписью. После этого знайте, что вам не хочется курить.

Не следует стремиться бросить курить просто воздержанием, так как после этого останется сильное влечение к курению и вам придется постоянно бороться с самим собой в различных ситуациях! Наша система требует времени и работы. Не ленитесь! Ведь вы приучали себя курить достаточно долго. А на отучивание уйдет намного меньше времени, и его не стоит жалеть.

В борьбе с любой дурной привычкой важно иметь союзников, с которыми вы могли бы обсуждать свои проблемы. Если вы намерены бросить курить, то желательно, чтобы того же хотел и ваш курящий друг. С ним можно держать пари. Но здесь есть своя опасность: не выдержав перед искушением и начав курить, ваш товарищ может способствовать тому, чтобы вы тоже начали курить. Полезно вовлечь в свою работу над собою близких и быть уверенным в их сочувствии и помощи. От них требуется,

чтобы они при тебе не курили, дабы не создавать искушения. Мне приходилось видеть людей, мужественно боровшихся со своим пороком, пока не приходил курящий родственник. Не совсем разумно выбрасывать или дарить оставшиеся дома сигареты. В этом есть что-то детски беспомощное. Нужно просто докурить оставшиеся сигареты и больше их не покупать. При этом можно подумать о том, сколько стоят сигареты, выкуриваемые в течение месяца, года. Нужно научиться спокойно проходить мимо табачного киоска, преодолевая искушение купить сигареты. Но совсем плохо поступает отказавшийся покупать сигареты под предлогом борьбы с привычкой, но постоянно выпрашивающий сигареты. При этом он находит оправдание в том, что он решил бросить курить, но позволяет себе выкурить последнюю сигарету в обществе друга. Он нарушает правила бросания курить.

Каждый, ведущий организованную борьбу с потребностью в курении по указанным правилам, сможет ее устранить. Она отпадет как гнилой плод, перезревший от времени. Чтобы ясно это представить, подумайте над тем, что вам сегодня не хочется играть в солдатики или пользоваться любимой в детстве игрушкой. Вы просто выросли. Точнее эта игра с игрушкой переросла в другие игры и в оловянных солдатах вы уже не нуждаетесь! Точно так же и потребность в курении при соблюдении указанных правил постепенно отпадет и никогда не будет желания возвращаться к ней: искать в курении релаксации и успокоения, украшать общение (как она красиво держит сигарету), курением приправлять еду и питье.

Но советовать всегда легче, чем исполнять. Курение в жизни человека выполняет защитно-эмоциональную роль. В период напряженности и тревог вы чаще курите, и сигарета дает вам временное успокоение. Но в тот момент, когда вы страдаете, вы не задумываетесь о плате, вносимой вами за это успокоение. Поэтому мало шансов на успех в преодолении этой привычки, если вы начинаете эту борьбу в период, когда вы совсем не устроены или в вашей семье проблемы. Для перестройки своей личности и изгнания из себя курильщика нужно выбрать хороший период жизни, в котором вам будет легче обойтись без никотиновой соски.

Как быть с другими плохими привычками? Я неспроста подробно описал борьбу с курением. Любая дурная привычка устроена так, что в результате прямой атаки на нее она только усиливается и полнее захватывает

душу. Тот, кто нахрапом стремится бросить курить, остается навсегда «закомплексованным» до такой степени, что он начинает ненавидеть тихой ненавистью курильщиков или ведет яростную антитабачную пропаганду, с угрозами и устрашениями, произносимыми с явным удовольствием, чтобы вызвать страх и дискомфорт у курильщиков. Точно так же невозможно отделаться от привычки только путем запрета. Хорошо известно, что запрет действует до тех пор, пока сознание остается бдительным и не забывает сдерживать импульс к запретному действию. Но стоит потерять бдительность, как привычка полностью компенсирует себя.

Любая привычка преодолевается путем терпеливого перевоспитания нашего «человека привычки». Если вы решили изменить диету, то нужно преобразовать свои пищевые влечения так, чтобы захотелось есть то, что полезно, и не хотелось есть то, что вредно или опасно. Дурная привычка все откладывать на завтра не может быть преодолена принудительно: вы заставляете себя во что бы то ни стало сделать уроки, представляя в уме все неприятности за невыполненное задание. Каждый раз вам придется представлять все более устрашающие сцены, чтобы заставлять себя. Вы справитесь с привычкой откладывать дело с момента, как *оно вам понравится*.

Итак, дурные привычки, носящие защитный характер, могут быть устранены начисто, если они будут побуждаться не стремлением избавиться от навязчивого действия или обстоятельств, а *положительным желанием делать не это, а что-то другое*. Дурные привычки, от которых мы получаем удовлетворение, будут устранены, если от выполнения привычных действий мы перестанем получать удовлетворение. Поэтому устранение дурных привычек всегда есть работа по управлению желаниями. Если я буду получать удовольствие в действии, противоположном дурной привычке, то дурная привычка угаснет под влиянием того, что энергия удовлетворения, получаемая раньше от привычки, переключится на новое действие. Поэтому борьба с дурными привычками большей частью состоит не в насилии над ними или самим собой, но в том, чтобы угасить привычку путем создания ситуаций, в которых исполнение привычного действия не вызывает положительных переживаний, а противоположное действие создает их. Идея проста, но ее реализация затруднительна для человека, рассматривающего любое самовоспитание как борьбу с дурным и мало думающего над

выработкой в себе хороших привычек. В процессе формирования хороших привычек дурные постепенно отмирают и исчезают из репертуара поведения. Поэтому всякий раз, когда мы задумываемся над проблемой удаления плохой привычки, мы должны основательно подумать над тем, *какой хорошей привычкой ее заменить.*

Если мы охвачены идеей самосовершенствования и хотим выработать новые привычки, радость от которых будет сильнее, чем от удовольствия следованию дурной привычке, то последняя отпадет сама собою, угаснет. Дурные привычки следует не просто подавлять, а изживать. Любое действие, доставляющее удовольствие, постепенно приобретает способность возникать спонтанно под влиянием довольно слабых импульсов из окружения или собственной воли человека. Закон становления как хороших, так и дурных привычек одинаков — это *удовольствие, возникающее при следовании им.* Поэтому управление становлением привычек в конечном счете сводится к управлению переживаниями удовольствия, радости, сочетающихся с определенными действиями, восприятием ситуаций, в которых они возникают, т. е. с образами, связанными с ними. Выполняя с отвращением домашнюю работу по химии, я со страстью жду минуты, когда выбегу на вольный воздух в спортивном костюме, чтобы с наслаждением пробежать свои ежедневные пять километров. Другой же с отвращением думает о том, что он вынужден будет бежать кросс по настоянию преподавателя физкультуры, а после этого дома с наслаждением окунется в дебри химических формул. Все зависит от того, какие привычки у нас сложились. Нам в жизни ужасно повезло, если большая часть наших привычек — хорошие, а дурных мало. Однако если мы набросимся на наши дурные привычки, пытаясь «удалить» их путем простого подавления, то мы рискуем, что их число увеличится. Лучше всего идти путем увеличения числа и силы хороших привычек, которые могли бы заменить дурные. Но как это сделать?

ВЫРАБОТКА ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК

Как сделать так, чтобы это мне понравилось? Часто родители слышат от учителей следующую характеристику сына или дочери: «Мальчик (девочка) способен, но неусидчив, ленив, а мог бы учиться хорошо». Многие думают о себе подобным же образом: «Стоит мне захо-

теть, как я это сделаю. Но мне этого не хочется». Вера в то, что в нас есть возможности, которые проявятся, стоит нам этого только захотеть, держится долго, но потом истощается, и мы перестаем думать подобным образом. Некоторые психологи говорят, что такой способ мышления суть не что иное, как самооправдание своего нежелания или неспособности. Однако это не совсем так. Действительно, если мы сильно чего-то захотим, то своего добьемся. Когда говорят, что талант — это прежде всего труд, то часто забывают о том, что творческий труд имеет своей основой желание труда. Но как захотеть?

Наши переживания удовлетворенности или неудовлетворенности кроются в удовлетворении или неудовлетворении потребностей. Чем сильнее потребность, тем больше наслаждение от ее удовлетворения. Однако, чем сильнее потребность, тем сильнее и страдание от ее неудовлетворенности. Поэтому желание захотеть что-то может быть реализовано только в том случае, если это действие связано с удовлетворением какой-то потребности. Поэтому если мы знаем свои потребности, то нам нетрудно испытывать радость в деятельности, удовлетворяющей их или хотя бы как-то связанной с ними. Мы знаем, что если дело (например, безразличное для вас) осуществляется в окружении людей, которые вам нравятся, то в нем начинает удовлетворяться определенная потребность (в данном случае потребность в общении) и это дело само становится приятным. Поэтому можно вывести простое правило: *если ты хочешь заняться чем-то, то подумай, какого рода удовольствия могут быть получены в ситуации исполнения этого дела.* По законам научения эти «приятности» постепенно распространяются и на дело, которое вначале не было привлекательным. И обратно, *если ранее приятное занятие странным образом начинает сочетаться с неприятными переживаниями, то постепенно и это занятие становится неприятным.*

Я часто имею дело со студентами и учащимися, жалующимися на то, что им очень неприятно заниматься каким-либо делом, которое они должны исполнять. При анализе этих жалоб не было ни одного исключения из сформулированных правил. Всегда я находил, что это дело, например учение, было связано с ситуациями, порождающими неприятные переживания. Накопление этих переживаний со временем образовало эмоциональный барьер, через который не так-то легко прорваться даже при желании.

Учащийся, вставший на путь самовоспитания, должен ответить на вопросы: что же в этой ситуации вызывает плохие переживания, которые переносятся на данное занятие? Что мне мешает наслаждаться познанием. Каждый без труда найдет ответ на этот вопрос, если он действительно обусловлен ситуацией. Если же мы не можем найти ответа, то начинаем думать, что нам не нравится сама деятельность. Говорят: «Мне не нравится эта работа». А при ближайшем рассмотрении оказывается, что плохие переживания возникают вследствие общения с людьми, включенными в трудовую ситуацию, их отношения к тому, что я делаю.

Я не могу из-за ограничений объема подробно разбираться в том, почему что-то «не нравится делать». Моя задача сейчас проще: нужно ответить на вопрос, как сделать так, чтобы мне это хотелось делать. И ответ этот состоит не в том только, чтобы избавиться от отрицательных переживаний, отбросить свои «комплексы» и плохое отношение к делу. Это сделать почти невозможно без созидания радости, которая сопровождала бы дело. И эта радость зависит как от нас самих, так и от людей, с которыми мы имеем дело. С возрастанием радости постепенно отпадают, разрушаются и эмоциональные барьеры.

Как извлечь пользу из радости? Мало кто задумывается над этим. Считается, что радость ценна сама по себе и не имеет смысла вопрос об извлечении из нее пользы. Поскольку мы так думаем, то возникающие жизненные удовольствия остаются неиспользованными.

Я расскажу о том, что некоторую пользу можно извлечь и из радостей, которые, в общем причиняют вред. Я здесь должен извиниться перед юным читателем, что пример, который я разберу ниже взят из жизни взрослых. Так как взрослые имеют большой жизненный опыт, более зрелый ум, то и механизмы, которые я буду описывать, в их опыте представлены более отчетливо. При этом я также имею в виду, что каждый из вас должен и будет скоро вполне взрослым. Здесь важен для нас не сам пример, а то, что следует понять через него.

Ко мне на прием пришла женщина, хотевшая выяснить причины распада своей семьи. В разговоре выяснилось, что она и сама их понимает.

— Я просто невыносима в общении, — сказала она. — Я делаю все, чтобы быть в центре внимания. Не было еще случая, чтобы в компании центром внимания был кто-нибудь, кроме меня. Меня раз-

дражает общение, если мне приходится прекратить свою речь и выслушивать кого-либо. Когда я начинаю говорить, меня остановить невозможно! — добавила она к своей короткой и энергичной исповеди. — Меня может выдержать лишь тот, кто способен выслушивать меня молча и показывая всем видом, что ему очень интересно.

— Простите, — остановил я этот динамичный рассказ, — тогда чего же вы хотите от меня? Ведь вы, наверное, пришли не только рассказать о себе, но и выслушать меня.

— Я хочу, — сказала она уверенно, — чтобы вы помогли мне научиться сдерживать себя, по крайней мере говорить медленнее, и чтобы я смогла выслушивать другого человека и считаться с его мнением. Уже в школе я была одинокой из-за того, что была безапелляционной в суждениях и считала, что можно соглашаться только с моим мнением. А сейчас я понимаю, что дальше так жить нельзя. Невозможно быть в постоянном одиночестве в окружении людей. Даже моя мать не может выдержать меня.

— А на каком еще основании вы считаете себя слабовольной? — спросил я, представив в воображении ее «человека привычки» в окружении близких.

— Например, пыталась три раза бросить курить, но не смогла. Стоит мне оказаться в гостях или в общении с кем-либо, как позыв к курению становится невыносимым, — пояснила она откровенно.

Я подумал о том, что в ней импульс к курению настолько крепко сросся с общением, что при любом акте общения немедленно возникает потребность манипулировать сигаретой. Видно было, что ей очень хотелось курить, но она стеснялась попросить разрешения. Я разрешил ей курить. Оказалось, что она очень изящно манипулирует сигаретой и становится спокойней. Я понял, что для нее на данном этапе отказ от курения невозможен даже в мыслях.

— А зачем вам отказываться от курения? — спросил я доверительно. — Вы еще молоды и можете долго транжирить свое здоровье. Вам идет курить. Почему бы вам не извлечь пользу из курения? — предложил я.

Ее удивление граничило с возмущением.

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

Я ее спросил, испытывает ли она удовольствие от курения?

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

Я взял листок и напечатал несколько предложений повелительного характера. Вроде: «Я говорю медленно! Я говорю немножко нараспев! Я выслушиваю до конца собеседника, чего бы это мне ни стоило!» Я показал ей текст и спросил, устраивает ли ее он.

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

Я ей объяснил, что это не формулы самовнушения, а средство самоконтроля. «Любое поведение, если оно сочетается с удовольствием, усиливается. А сдерживание ведь тоже акт, который может рассматриваться как поведение. Говорение нараспев тоже поведение, точно так же как выслушивание собеседника, — пояснил я. — А теперь представьте себе, что вы позволяете себе удовольствие от сигареты в том случае, если вам удалось осуществить одно из описанных здесь действий. Притом немедленно. Никогда не позволяйте себе сигареты, если

ним не удастся осуществить одно из правил, — сказал я строго и внушительно. — Пусть это продолжается постоянно. От курения не отказывайтесь, но только при соблюдении этого правила. Но все-таки создайте оптимальную численность сигарет, чтобы уровень удовольствия от каждой из них был максимален. Потом через месяц позвоните мне».

Читатель, наверное, уже понял мой замысел. Задача состояла в том, чтобы усилить сдерживание и контроль речевого поведения. Для этого используется удовольствие хотя и от вредной, но зато сильной привычки. Примерно через две недели раздался телефонный звонок и женщина приятным голосом спросила меня, узнаю я ее или нет. Я ответил, что нет.

— Юрий Михайлович! Вы меня не узнаете?! Это так приятно. Но меня теперь никто из моих знакомых по телефону не узнает. Я им говорю, что я Ирина, они мне отвечают, что перестаньте нас дурачить, мы Ирину знаем по голосу! Мама говорит, что меня как подменили.

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

Я хочу здесь подчеркнуть, что природа удовольствия, с помощью которого подкрепляется вырабатываемое поведение, не имеет значения. В данном случае нам удалось использовать для хороших целей удовольствие от порока. «Человек привычки» устроен примитивно, и он не различает, откуда возникает удовольствие. Поэтому его следует дрессировать путем наград за хорошее поведение. В слове «дрессировать» нет ничего, что принижало бы наше чувство достоинства. Хотя сознание важности выработки нужной привычки способствует более быстрому ее образованию. Но это не исключает того, что «человека привычки» я дрессирую, награждая и наказывая его. Однако хочу я этого или нет, наше самосознание выполняет эту работу без нашего участия и избирательно. В данном случае сознание взяло на себя функции самосознания и быстро выработало соответствующее сдерживание. Для этой женщины главным было овладеть своим общением и лишь только после этого можно было начинать борьбу с курением.

Этот пример приведен для того, чтобы показать, что удовольствия жизни можно включить в самовоспитание и

извлечь из них максимум пользы, помимо радости, приносимой «человеку привычки». В целом, *все привычные радости могут быть использованы для выработки в себе желательных видов поведения*, которые стали бы устойчивыми формами проявления нашего «человека привычки». Для этого достаточно, чтобы этим радостям *предшествовали желательные виды поведения*.

Если вы награждаете себя конфетой за то, что перед этим вам удалось сделать что-то хорошее, скажем выполнить хорошо и с удовольствием домашнее задание, сделать уборку в квартире, что вам раньше делать не нравилось, то можете быть уверены в том, что, чем сильнее удовольствие, которое вы получите от этой конфеты или от чего-то другого, тем сильнее будет закрепляться в вашем «человеке привычки» данный вид поведения, предшествующий этому удовольствию. Вы человек, и у вас есть сознание, принявшее решение дрессировать вашего «человека привычки», и ему от этого некуда деться. Вы заметите, что и предшествующие удовольствиям действия вам будут даваться легче, возникать спонтанно, с меньшими усилиями, доставлять больше радости. Как говорят психологи, усилится мотивация этих действий, так как мотив всегда есть *предвосхищение некоторого приятного переживания*.

Однако надо иметь в виду, что переживание радости вырабатывает любое поведение, хорошее или плохое. Поэтому если вы злословили, солгали, предались лени (лень ведь тоже определенное поведение), нагрубили, проявили агрессию и если после этого было что-то приятное, *не обязательно от того, что вы это сделали*, то все равно тенденция к усилению этих действий будет налицо. *Ни одно переживание не проходит бесследно!* Вот поэтому-то слепая любовь, неразборчиво награждая дитя радостью, чаще вырабатывает пороки, чем добродетель.

Однажды, после лекции по самовоспитанию, один из слушателей заявил мне, что ему это не нравится.

— Ведь человек — это самосознательное существо, а вы предлагаете какую-то примитивную дрессировку. Может быть, нужно воспитывать силу самосознания, а не привычки. Ведь самосознание может преодолеть привычки. Так можно подходить к дрессировке собак и кошек, а не к человеку.

Я понял его возмущение. Действительно, нам бывает тяжело признать, что наряду с самосознанием и высшей сферой проявления личности в нас существуют системы,

уровень существования которых не поднимается над биологией и поведение которых определяется тем, чему научилось наше тело. Психологи выделяют даже *висцеральное научение*, происходящее в наших органических системах. Представим себе на минуту, что наш желудок научился реагировать отделением крепкого, кислого желудочного сока не на бифштекс, который мы видим, а на социальную ситуацию, скажем на обиду, или неудачу, или потерю любви. Что будет происходить? А то, что желудок будет выделять крепкий и кислый сок в ответ на изменения моих отношений, а не на появление бифштекса. Сколько смогут стенки желудка выдержать такое неправильное и «своевольное» его поведение? А все дело в том, что примитивный «человек привычки» научился вести себя подобным образом и вы, царь природы, чувствуете, что больны. И никакая диета не спасет вас, пока желудок ведет себя подобным образом. Вам нужно переучить своего примитивного «физиологического человека», чтобы он не реагировал так на социальные ситуации. Лишь только тогда вы почувствуете себя здоровым, не будете отделять кислый сок на обстоятельства, никакого отношения к приему пищи не имеющие. Я привел этот грубый пример, чтобы показать, что каждый из нас содержит в себе еще и «физиологического человека» и лишь над ним «человека привычки», «человека воли», «человека морали» и наконец личность, которая стремится всех соединить в одно целое. Однако уровень «человеков», которых личность хочет заставить работать по единому плану, различен: «человек привычки» имеет более высокий уровень, чем «физиологический человек», а «человек воли» выше «человека привычки». И к каждому нужно применять свои методы. «Человека привычки» следует обучать методами, какими формируются навыки по законам научения. Если «человека привычки» не окультурировать, то он войдет в силу и победит «человека воли» и морали. Ведь «человек привычки» находится в союзе с физиологией. Это очень древний человек. Если нашей Я-концепции примерно 15—18 лет, то «физиологическому человеку», формируемому с помощью генетического кода, около полутора миллиона лет! Об этом нельзя забывать.

— Однако эта программа неразрешима, — возразил мне оппонент. — Ведь невозможно организовать свою жизнь так, чтобы нашим удовольствиям обязательно предшествовали какие-то полезные и нужные действия, которые мы хотим выработать. Так можно превратиться в

робота. А человек не автомат, а самосознательное существо. Оно может принимать самые странные решения и даже менять их без видимой причины, — заключил он свое возражение.

Я согласился с ним, что человек свободно меняет решения, но заметил, что неправильно думать, что это происходит без причины. Эти причины могут быть неизвестны внешнему наблюдателю, но они понятны самому человеку, так как обусловлены мотивами и изменения решения. Но я также заметил, что для самовоспитания совсем не нужно превращаться в запрограммированного робота. Нужно просто иметь установку к тому, чтобы положительные переживания выступали в качестве эмоционального подкрепления тех действий, которые должны быть выработаны и закреплены в репертуаре нашего поведения. Для этого не обязательно, чтобы каждое хорошее действие подкреплялось удовольствием, но если у вас выработалась данная установка, то в процессе жизни будет чаще происходить эмоциональная поддержка желательного поведения, чем при ее отсутствии. Разве плохо со временем обнаружить, что письменный стол воспринимается вами с явным удовольствием и желание работать за ним усиливается. Разве не обрадует вас, когда вы почувствуете, что вам за этим столом требуется все меньше времени, чтобы полностью войти в работу, легче сосредоточиться и не приходится с такой силой принуждать себя к началу работы, как это было раньше. Ради этого можно приложить и незначительное усилие, чтобы реализовать эту установку.

Когда я был студентом, то стремился, как будто в шутку, применять на себе то, что написал выше. Уже примерно через месяц я заметил, что описанные выше симптомы с рабочим столом и вхождением в работу представляют собой приятную реальность и мне стало легче учиться! Как только мне удалось почувствовать положительные результаты моей схемы, мое желание приурочивать к повседневным удовольствиям какие-то полезные дела усилилось. И это оказалось тоже нетрудным. Я дрессировал своего «человека привычки» в связи с учением в институте настолько успешно, что закончил институт вместо пяти лет в два с половиной года. Я учился на заочном отделении, и тогда разрешалось досрочно сдавать экзамены и зачеты. И для этого мне не требовалось особых усилий, и все это делать мне было приятно! Это произошло не потому, что у меня были какие-то особые способности к самоуправлению. Те области и стороны жизни, которые я не воспитывал в себе, изменялись, но незначительно.

Меня каждый раз огорчал тот факт, что не всегда удавалось использовать радости в соответствии с моей установкой. Человек устроен так, что при предвосхищении радости обо всем забывает и концентрируется на том, что должно произойти в ближайшее время,

Потребовались значительное время и усилия, чтобы научить говорить себе «Стоп!» перед тем, как должно происходить что-то приятное. Мне сейчас смешно, но научила меня этому домашняя кошка! Я заметил, что она не набрасывается на еду как дикий зверь, а совершает некоторые ритуалы: она обходит лакомый кусочек, садится рядом, спокойно обнюхивает и осторожно приступает к получению пищевого наслаждения. Я сравнил собственное поведение в предвкушении утоления голода, и сравнение оказалось не в мою пользу. Я набрасывался на пищу именно неосмотрительно. Я решил в случае любого приятного предвкушения сдерживать себя и осмотреться. «Чем ты хуже кота?» — думал я. Оказалось, это делать не так трудно. Но возникли вопросы: чем заниматься в этот момент? о чем думать? Сначала я старался сосредоточиться на объекте удовольствия и ориентироваться на том, чтобы извлечь из него как можно больше положительных эмоций. Но потом увидел бесполезность этого. «Что это мне дает?» — задал я себе вопрос. И однажды меня осенило. Ведь я могу в уме воспроизводить те виды поведения, которые мне предстоит усилить и развить! Тогда я в эти моменты сдерживания перед чашечкой кофе, или наслаждением книгой, или общением уделял только десяток секунд, чтобы представить себе свой рабочий стол и то, как я за ним работаю. И это было правильное решение. В эту паузу с помощью воображения я представлял виды желаемого поведения, имевшие место в прошлом и соответствующие моей установке на самосовершенствование. Оказалось, что работа воображения почти полностью может заменить реальное исполнение действия. Она даже имеет преимущество: я могу воспроизвести ту ситуацию и поведение, которые считаю нужными, не дожидаясь обстоятельств, которые сделали бы их возможными. Именно после этого прогресс стал настолько ощутимым, что я его заметил сразу.

Теперь, когда я обучаю психической саморегуляции моих учеников, я в первую очередь учу их правильно осмысливать предстоящее удовольствие, даже если оно появилось неожиданно. Представив, как это действие исполнялось в прошлом, совсем недавно, следует, например, сказать себе: «Я награждаю себя этой радостью за то, что хорошо вскопал эти грядки в огороде нашей соседки, старушки!», если ты хочешь развивать в себе альтруистические тенденции. Ты тем же можешь наградить себя за то, что вдохновенно работал над неприятной работой. Вообще человек большей частью задумывается над необходимостью работы над собою, если он встречает препятствия или эмоциональные барьеры в исполнении своей ведущей деятельности (учение, труд).

Чем сильнее воображение, тем больше эффект. Потом вы заметите, что такого рода упражнения способствуют усилению воображения, делают его ярким и удивительно конкретным.

— А не будет ли человек, занимающийся такого рода тренировкой, выглядеть странно? — спросил мой оппонент. — А не снизит ли такого рода воображение тот уро-

вень удовольствия, который мы можем получить? Ведь это отвлекает внимание на объекты, не связанные с получением радости.

Я ответил, что происходящее в нашей голове невидимо для наблюдателя, каким бы он внимательным ни был. По крайней мере он не знает, о чем вы задумались в течение 15 секунд. Я практикую это давно и не заметил, что после такого кратковременного акта воображения я получал меньше наслаждения от бифштекса, приключенческого фильма или общения с приятными людьми. Правда, иногда забываешь делать это. Я рекомендую не обвинять себя в этом случае в нарушении установки. Человек не автомат. Вы можете ошибаться, но установка свое возьмет, и вы реализуете свою программу. В отличие от робота, вы сами составляете программу своего поведения и сами ее выполняете. А это чего-то стоит!

Чтобы лучше использовать радости вашей жизни, необходимо иметь ясные представления о том, какие виды поведения вы желаете превратить в привычку. А привычка не только некоторый стереотип поведения, но и определенная реакция на свойства ситуации, образы, «запускающие» данную привычку. Поэтому в процессе воображения нужно правильно представлять формируемое действие, которое должно превратиться в привычку. Что нужно для этого сделать?

1. Ясно представить извлекающий образ и воспроизвести его в сознании. Например, учебник на столе или дневник могут быть пусковыми образами, если вы в прошлом реагировали на них как на импульс к началу работы. Он может быть и другим. Например, для одного моего ученика это был голос матери, напоминающей о том, что пора готовить уроки. Поскольку он любил свою мать, то ему приятно было представлять ее голос и проигрывать в воображении свою работу.

2. Действие кратко проигрывается от начала до конца и ясно представляется его результат. Для воображения нужно мало времени. Если вы писали сочинение на прошлой неделе в течение двух часов или в два присеста, то в воображении вы можете «прогнать» все это за 15 секунд. Яснее всего надо представить полученный результат и сравнить его с ожидаемым результатом, целью. В этом представлении надо акцентировать внимание именно на признаках соответствия и хороших качествах результата, не «включаясь» в его отрицательные свойства. Скажите себе, что в следующий раз это будет сделано лучше.

3. Специально сосредоточьте свою мысль на том, что этот результат вас интересует сам по себе, безотносительно к его оценке со стороны учителя, товарищей и других значимых для вас людей. Если этот результат оплачивается, то нужно отделить от себя материальный интерес и сказать себе, что вы это дело сделали хорошо независимо от того, какую плату вы получите. Это необходимо, чтобы закрепить в себе установку на полную поглощенность делом безотносительно к его оценке со стороны других и установку на «непривязанный» труд, творческий труд ради самого труда.

4. Нужно сказать себе, что вы награждаете себя именно за эти (1—3) свойства вашего действия и то, что вы его выполнили таким образом.

Вначале эти этапы представления будут протекать медленно, но после того как отработается привычка такого думания, то достаточно будет 10—15 секунд, чтобы свернуто проиграть ваше прошлое хорошее и желаемое действие. Выбор действий, которые вы проигрываете подобным образом, определяется вашей программой самовоспитания.

Как я научился бегать? Вы помните, я рассказывал о моем знакомом, который потерял охоту к бегу после соревнований на уроках физкультуры. Похожая история была и со мной. Кроме того, я с детства был неповоротлив и толст, а наш учитель физкультуры был беспощаден к слабости и признавал только тех, кто сможет быть первым, поделив всех нас на перспективных и бесперспективных. После этого я уже помню себя как человека не бегающего. Теперь-то я знаю подлинные причины этого: идея бега была крепко связана с отвратительными органическими переживаниями, само ожидание повторения которых превращало бег в наказание. Я несколько раз брался тренироваться, но меня одолевало отвращение и страх. Думаю, что тот факт, что некоторые люди не хотят бегать, обусловлен психологическими факторами. У каждого из них, в свое время, был свой физкультурник, который сформировал это отвращение. Это отношение к бегу, естественно, не способствовало улучшению здоровья и снижению веса.

Когда я приступил к изучению психологии, то стало ясно, что у меня имеется эмоциональный барьер к активному движению. Мне удалось найти повторяющиеся ситуации, которые привели к нему. Одну из них я описал. Как прорваться через этот барьер? Я познакомлю читателя с

тем, как я научился бегать в полное свое удовольствие. Я пришел к следующим выводам:

1. Цель бега должна состоять в самом беге, а не во внешних целях, таких, как скорость, техника, длительность; сосредоточение внимания на внешних результатах приводит к потере наслаждения от самого бега как естественного вида активности.

2. Если внимание сконцентрировано на движении, ритмичном напряжении и расслаблении мышц, то они сами по себе являются источником удовольствия. Я впоследствии узнал, что первичным источником удовольствия являются *ритмичные движения*, которые, например, в ребенке проявляются в акте сосания; наслаждение возникает и когда ребенок является объектом прикосновения, давления и поглаживания.

3. Если внимание сконцентрировано на движении, то это движение способствует генерированию удовольствия. Если же внимание сконцентрировано не на движении, а на чем-то внешнем (скорости, способе исполнения, цели вне бега — кого-то перегнать, от кого-то не отстать, успеть), то такое движение не может генерировать удовольствие, так как внимание сконцентрировано не на движении, а на его последствиях, на символах. Но почему же человек испытывает радость от успешного достижения цели, например если ему удалось на дистанции сократить время? Да, это удовольствие имеет место. Но оно является удовольствием не от движения, а от удовлетворения *потребности в достижениях*, от самоутверждения, от победы над другим, над самим собою. Все эти удовольствия являются не первичными, а вторичными, возникшими вследствие научения. В обучении себя бегу нужно стремиться получать первичное удовольствие от гармоничной естественной работы мышц. Нужно приучить себя «вспомнить, как это приятно».

Поняв это, я сразу же отказался от всех беговых символов: формы, скорости, длительности, чувства гордости за результаты. Обнаружилось, что даже имитация беговых движений около рабочего стола (бег на месте) с полным сосредоточением на ощущениях от движения своего тела, особенно после длительного сидения, оказалась сразу же приятной. Это удовольствие свежести усилилось после того, как я впервые испытал очищающее потоотделение в результате примерно 10 минут такого бега. Сейчас это было просто приятно. При дальнейшем ощущении усталости и неудобства я замедлял бег. На улице занимался

ходьбой с полным сосредоточением на собственных ощущениях. Спустя примерно неделю у меня прошли некоторые неприятные ощущения от непривычной работы мышц, и я испытал глубокое удовлетворение, узнав, что эта боль была вызвана включением в мышцах ранее не работавших капилляров. Я не считал каждый раз время бега, но в определенный период заметил, что мне не хочется его прекращать. Потом мне стало тесно дома, и я пошел в лес, и на лесной тропинке на краю прекрасной поляны бегал примерно так же, как и дома. В некоторых случаях погружение в самого себя было настолько полным, что происходило отключение от окружения и полное наслаждение движением. Тогда я понял, что целью бега надо сделать *мышечную радость*.

Бег я стал совмещать с другими удовольствиями, в частности с общением. Я познакомил с идеями обучения себя бегу своих товарищей, и мы имели много радостей от общения молча во время бега. Однако при этом скорость бега определялась членом коллектива, бежавшим медленнее всех, и была договоренность никого не обгонять. Все члены нашего коллектива влюбились в бег! Они каждое свободное время стремились использовать для бега.

Я заметил, что начинающие бегать ради здоровья вынуждены постепенно принуждать себя к бегу ради того, чтобы избавиться от болезней. Несмотря на привычку бегать и даже на успехи в этом, они все равно вынуждены принуждать себя, так как бег для них не выступает как самоцель, направленная на наслаждение мышечной радостью. Начать заниматься бегом нужно не потому, что вы чувствуете себя плохо или нужно избавиться от лишнего веса, а ради увеличения общей суммы радостей от жизни. Если вы вступаете в общение, то вы хотите им насладиться. Если же вы включились в общение ради какой-то другой цели, например вовлечь человека в какое-либо мероприятие, то вы можете получить удовольствие лишь от того, что вам удалось это сделать, а не вследствие самого общения.

Бег является приятным занятием, дающим — как следствие или побочный продукт — здоровье, жизненную активность, выносливость и терпимость к другим. Поэтому усвоение бега следует включить в программу самовоспитания. Я рассказал об этом, так как хочу поделиться своей радостью и тем, как мне удалось научиться бегу (лучше поздно, чем никогда). Этому немало способство-

вало и то, что я в воображении часто соединял бег с самыми различными жизненными удовольствиями. Аналогично следует действовать, если вы хотите научиться каждое утро обливаться ледяной водой. Наступит момент, когда вам это будет просто приятно.

Как соблюдать диету? Для этого нужно, чтобы вам не хотелось есть продукты, которые по какой-то причине вы считаете вредными для себя (по совету врача или по собственному решению) и хотелось есть продукты, которые вы считаете полезными. Каждый из нас подчас принимает такие решения: не есть много, отказаться от мучного, долго и тщательно жевать, как советует врач, предпочесть, например, сырые овощи разваренным. Но эти решения чаще всего остаются невыполнимыми по разным причинам: нам это надоедает, или мы часто нарушаем собственные запреты, или полезная пища оказывается настолько невкусной, что следовать своему решению совсем не хочется. Проблема в конечном счете сводится к: а) управлению потребностью в пище и б) управлению пищевым поведением.

Мне иногда говорят, что проблема диеты — это проблема взрослых, а подростку или юноше еще рано думать об этом. В основе этого суждения лежит представление о том, что соблюдение диеты всегда есть осуществление пищевого запрета. На самом деле это не так. Контроль пищевого поведения — искусство, которым нужно овладевать как можно раньше. Я однажды спросил одного долгожителя, что он считает главным в его несокрушимом здоровье? Он неожиданно мне ответил: «Я был еще мальчиком, когда бабушка научила меня правильно жевать пищу и не есть то, что не следует!» Встречается много подростков, которые начинают стыдиться, что у них быстро возрастает вес, и им неприятно ходить на занятия по физкультуре, так как там приходится быть в спортивном костюме, и в глаза бросается излишняя полнота. Поэтому то, что я здесь пишу о контроле пищевого поведения важно как подросткам, юношам, девушкам, так и взрослым. Думаю, что эти вещи полезно знать и родителям, так как они берут на себя функции управления пищевым поведением своих детей и не всегда осуществляют их правильно, без вреда для здоровья детей. Итак, начнем обсуждать проблемы контроля пищевого влечения.

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

Поскольку каждая потребность обнаруживает себя в

образах объектов ее удовлетворения, то надо научиться *контролировать пищевое воображение*. Тот, кто дает себе слово: «Как бы я ни захотел, есть это не буду!», всегда его нарушает. Чем сильнее он будет бороться с влечением, тем сильнее будет представляться этот пищевой образ и в конце концов наша привычка есть плохую пищу лишь потому, что она вкусная, нас победит. Требуется очень сильное самоустрашение, чтобы одним запретом удалось победить «человека привычки». У первобытных людей пищевое поведение регулировалось различного рода пищевыми табу, нарушение которых тяжко каралось. Полинезиец XVII века, отведав запрещенную пищу, если не умирал, то надолго заболел. Но когда мы нарушаем запреты, то относимся к этому легко, так как нет непосредственной угрозы нашему здоровью, кроме неприятного ощущения, что нарушено собственное слово. В некоторых случаях врач прибегает к устрашению, говоря, что если вы будете это есть, то к вам вернутся страшные колики, и воспоминания о них наполняют нас уверенностью в том, что, видимо, следует воздерживаться от вредной пищи. В этом случае устрашение приходит извне и наполняет нас решимостью, выполнять предписание. Иногда мы наполняемся решимостью и без посредничества врача, если твердо уверены в том, что нарушения диеты приведут нас к разрушению здоровья и приобретению избыточного веса, что уронит нас в глазах других.

Но у читателя, естественно, может возникнуть недоумение: «Неужели для того, чтобы контролировать свою диету, обязательно нужно оказаться перед какой-то опасной границей? А нельзя ли просто есть то, что нам хочется, и чтобы это соответствовало требованиям гигиены? Ведь существует же пищевая интуиция, управляющая нами изнутри, и мы хотим есть то, что для нас полезно». Все дело в том, что при наличии двойственной природы наших потребностей (сама потребность и «аппетит») наши позывы к определенным видам пищи определяются не потребностями организма в данном питании, а влечением к определенному пищевому удовольствию, т. е. «аппетитом». Поэтому, не овладев этим влечением, мы не в состоянии прислушаться к нашему внутреннему голосу, звучащему слишком слабо. Так что при наличии установки на получение пищевых удовольствий мы не можем решить нашу проблему путем простого запрета. Значит, как я уже сказал вначале, нужно хотеть есть то, что полезно, и перестать хотеть есть то, что вредно и запрещено. Для

этого нужно научиться извлекать удовольствие из пищевого поведения, жевания и смакования, глотания полезной пищи, что будет способствовать становлению полезной установки. В управлении пищевым влечением следует использовать приемы, подробно описанные в разделе о борьбе с курением, поэтому буду конспективен.

1. Надо изучить, как ведет себя влечение, в какое время и в каких обстоятельствах оно усиливается и когда становится безудержным. Один из моих учеников, например, говорил, что он всегда испытывает желание есть, приближаясь к своему дому. Читатель без труда поймет, что так сложилось потому, что начиная со школьной скамьи мать кормила его немедленно, как только он входил в свой дом. Так сложился стереотип привычки. У другого (его кормили точно по часам) безудержное пищевое влечение вызывал вид циферблата в определенное время. Данные стереотипы программируются внешними обстоятельствами: приближением к дому, стрелкой часов и многими другими ритмическими процессами, в частности сменой труда и отдыха, суточными изменениями на поверхности земли. Например, римляне эпохи республики ели один раз в сутки, примерно в пять часов вечера. Это вовсе не значит, что римлянин томился от голода целый день, он просто не хотел есть раньше, так как его пищевое влечение было запрограммировано на конец второй половины дня. Отсюда понятно, что контроль пищевого влечения состоит прежде всего в том, чтобы оно как можно меньше зависело от случайно сложившихся в прошлом условий. Чем в меньшей степени мы запрограммированы внешними обстоятельствами, тем лучше. Это делает нас относительно свободными в контексте своего влечения. Оно будет иметь меньше шансов на то, чтобы в определенный момент дня вырвать нас из занятий и принудить к его удовлетворению.

2. Нужно научиться получать наслаждение именно от полезной пищи. Вспомним, как работает техника удовлетворения любой потребности: удовлетворение определяется количеством наслаждения, полученным от техники удовлетворения. Поскольку наслаждение всегда сознательно, то, чем сильнее сосредоточено ваше внимание на процессе удовлетворения потребности в пище, в частности на пищевом поведении удовлетворения (жевании, смаковании, глотании), тем больше удовольствия вы сможете извлечь из этого. Тот, кто умеет есть, получит больше удовольствий от сухой корочки и листа свежей капусты,

чем другой от изысканно приготовленных кушаний, которые он жует и глотает почти бессознательно, так как занят общением, разговорами и другими действиями, которые сами по себе не имеют никакого отношения к пищевому удовлетворению. Признаком насыщения для последнего из указанных людей является переполненный желудок, вызывающий неприятное давление и т. п. Чтобы научиться есть, нужно многое знать о пище, уметь сосредоточиться на пищевом поведении удовлетворения и стремиться извлекать из пищи как можно больше удовольствия.

3. Следует отработать пищевые ритуалы и соблюдать их. Поскольку количество наслаждения и, следовательно, насыщения от пищи зависит именно от техники удовлетворения потребности, то последняя может быть увеличена за счет ритуала. Он облегчит, во-первых, включение всех механизмов пищевого поведения и, во-вторых, контроль пищевого влечения, так как со временем для человека станет невозможным испытывать и удовлетворять пищевое влечение вне данного ритуала. В-третьих, ритуал увеличивает количество действий, приходящихся на определенную единицу пищевых объектов. Когда английский аристократ манипулирует многообразными обеденными приборами, пользуется различными вилочками и ножами, большими и маленькими, то все это направлено на увеличение количества пищевых действий, а не на поддержание этикета и духа дома, как он сам думает. Пищевые ритуалы играют большую роль в удовлетворении потребности, и пренебрегать ими опасно, так как пищевое влечение становится неконтролируемым со всеми плохими последствиями. Тот, кто по первому позыву идет на кухню и ест то, что ему сейчас захотелось, не сервируя стол, в одиночестве, похож на пищевого алкоголика, который уже совсем не контролирует свое влечение и попал в полную зависимость от него.

4. Если пищу готовят ваши родители, то убедите их в том, что полезной пище следует придавать внешний вид той, которая вам нравится, но от которой вы должны отказаться. Когда вам врач предписывает есть сырые овощи, а вы их не хотите, так как ленитесь жевать, не любите их запах и предпочитаете котлеты, то целесообразно делать капустные котлеты, внешне и по запаху похожие на мясные, и постепенно уменьшать влияние огня на продукт, позволяя себе только внешне обжарить их. Этим вы постепенно расшатаете установку есть пере-

жаренные и почти сожженные пищевые продукты, увеличивающие пищевые отравления отходами от них, которые организм не может вывести из себя обычными путями. Подобно тому как в курении вы создавали заместительные ритуалы, так же и здесь вы стремитесь одурачить «человека привычки» внешними признаками соответствующего поведения и включенных в него объектов.

5. Следует научиться отчетливо отделять пользу пищи от удовольствия от нее. Тогда вам будет нетрудно отказаться от пожирания с жадностью вкусных конфет. Поскольку вы понимаете, что от них только вред, то, чтобы получить нужное удовольствие, вы можете довольствоваться четвертью конфеты не поглощаемой как хлеб (так делают развращенные матерями дети), и наслаждаться минимальным количеством этого вредного для здоровья вещества.

6. Желательно создать для себя дружественное в смысле достижения ваших целей социальное окружение, стремиться к тому, чтобы ваши близкие и друзья помогали реализовать вашу программу соблюдения диеты, а не препятствовали ей.

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

При управлении любой привычкой надо помнить, что с помощью насилия и принуждения мы ничего не добьемся, так как дурная привычка всегда есть некоторый *дурной способ получения удовлетворения*. Поэтому нужно добиться того, чтобы мы получали аналогичное удовлетворение с помощью полезного или приемлемого поведения, не причиняющего прямого вреда нам и другим. Если вы научили своего «человека привычки» получать наслаждение от полезных пищевых продуктов, то его влечение к вредным ослабевает и потом отпадает совсем, как падает с дерева перезревшее или сгнившее яблоко.

В любой программе самосовершенствования бывают случаи нарушения запретов, которые мы ставим себе. Не нужно сокрушаться по поводу такого рода нарушений и обвинять себя в слабости и беспомощности. Если есть установка к самосовершенствованию, то таких нарушений будет становиться все меньше и меньше и постепенно они исчезнут, если будет возрастать *тенденция удовлетворе-*

ния потребностей желательным способом. В конечном счете мы достигаем эти цели в той степени, в какой приобрели способность и умения извлекать пользу из удовлетворений и радостей, которыми нас награждает жизнь. Однако при этом возникает вопрос: можно ли извлечь психологичную пользу от наших страданий?

Как извлечь пользу из страданий? С точки зрения закономерностей научения можно сказать, что если действие (поведение) сочетается с отрицательными переживаниями, то оно сдерживается и при достаточно частом повторении данных ситуаций подавляется или полностью вытесняется, если сдерживание стало привычным. Если же образ сочетается с отрицательными переживаниями, то он сам при достаточно частом повторении приобретает способность вызывать эти переживания, являющиеся *реминисценциями эмоциональной памяти*, т. е. воспроизведениями переживаний, которые были ранее связаны с этими образами. Если вдуматься в сказанное, то можно наметить пути извлечения пользы из наших страданий. Какая это может быть польза?

«Наши дети нас не понимают и ведут себя черство по отношению к близким, потому что им все легко дается», — говорят некоторые. За этим высказыванием кроется представление о том, что, для того чтобы понимать страдания других, надо самому пережить страдание. Против этого нечего возразить. Это верно. Однако от того, что человек страдает, он не становится обязательно хорошим, а тот, кто не страдает, — плохим. Способность понимать страдания другого человека может быть основой как альтруизма, когда мы ориентированы на то, чтобы снизить страдание другого, так и садизма, когда мы получаем удовлетворение от того, что причиняем и увеличиваем страдание другого. Эти садистические наклонности находят оправдание и рационализацию в том, что этого другого мы начинаем рассматривать в качестве врага, которому следует причинять страдания. Мы не будем вести здесь разговор о том, хорошо или плохо страдание само по себе. Наш вопрос, как извлечь пользу из страдания для самовоспитания, самопознания и формирования в себе определенных черт.

Ни одно переживание не проходит бесследно. Это верно и для отрицательных переживаний. Если вы получили на экзамене двойку, то ваше самосознание может работать различных направлениях. Например, можно объяснять неудачу случайным стечением обстоятельств: «несчастли-

вый билет достался», «экзаменатор придрался» (так как у него дома «неприятности и он ищет, на ком бы выместить зло»). Такого рода рационализация дает некоторое успокоение, но пользы для самовоспитания в этом нет никакой. Такого рода защитные объяснения своих неприятностей вредны, так как не ориентируют нас в будущем развивать соответствующий уровень активности и прилежания. Эти объяснения усиливают «внутреннюю трусливость» нашего самосознания, которое не может признать подлинные причины неудачи в разгильдяйстве и пренебрежении ведущей деятельностью.

Подчас мы виним в своих неприятностях других. Это стремление нам присуще, можно сказать, от природы. Я наблюдал белых крыс в клетке, которые были дружелюбны только до определенного момента, пока по сеточке, лежавшей на полу клетки, не стали пропускать слабый ток, достаточный для того, чтобы у крыс возникли неприятные ощущения. Через какой-то промежуток времени эти крысы стали вести себя злобно и начали нападать друг на друга безо всякой видимой причины. Страдание, которое возникло без причины, трансформировалось в агрессию, направленную против ни в чем не повинных членов этого маленького сообщества. Психологи такую агрессию называют *респондентной*, т. е. направленной не против подлинного источника страдания, а против членов своего сообщества. Не вдаваясь в причины такого направления агрессии, мы можем сделать вывод о том, что это поведение неконструктивно и вредно, так как увеличивает страдания.

Подчас и мы так же ведем себя в состоянии страдания, становимся агрессивно-раздражительными, чувствительными к любому изменению нашего окружения или впадаем в подавленное состояние. Мы зачастую ищем причину наших страданий в близких, и нам всегда удается найти признаки, которые можно истолковывать как причины, приведшие к кризису, конфликту, страданию. Слабость духа проявляется и в том, что мы не в состоянии не только извлечь пользу из страдания, но и даже сохранить прежнее положение, т. е. не причинять нового вреда себе и другим. Однако при объективном рассуждении всегда можно обнаружить, что причиной наших неприятностей являемся мы сами или в крайнем случае обстоятельства, но не другие люди. Однако нам что-то мешает думать подобным образом. Что же мешает?

Конечно, уже известные вам механизмы психологиче-

ской защиты. В общем плане ответ на поставленный в заголовке вопрос звучит так: *чтобы извлечь пользу из наших страданий, нужно понять их действительные объективные причины, как правило, кроющиеся в нас самих, а не в чем-то другом.*

Я с удивлением замечаю, что большинство курильщиков, пожелавших бросить курить, как правило, получили жестокое предупреждение. Пережитые страдания или ожидание новых страданий, вызванных разрушенным здоровьем, побуждают их на героизм борьбы с курением, которую они чаще всего ведут варварскими приемами глобального насилия над самими собою, а не только над «человеком привычки». Ожидание немедленного возмездия за пренебрежение какими-либо своими обязанностями по отношению к нашему телу или делу часто делает нас удивительно активными и способными на значительные усилия: мы аккуратно посещаем зубного врача, делаем гимнастику, соблюдаем диету, поддерживаем хорошие отношения с коллегами, которые «включены» в нашу жизнь и могут на нас влиять отрицательно, и многое другое. Наши страдания могут оказаться бесполезными, если мы не в состоянии извлечь из них определенной коррекции нашего поведения. Жизненные неприятности всегда сигнал, что в нас что-то не так, как должно быть. Если мы понимаем эти сигналы и соответственно изменяемся, то страдания приносят нам пользу.

Если же причины наших неприятностей мы ищем в ком-то другом, скажем в родителях, учителях, товарищах или других людях, то в этом случае мы отделяем эти причины от себя и данное страдание теряет свой воспитательный заряд. Если же это отделение имеет изрядную долю враждебности к тем, кому мы приписываем причины неприятностей, то мы уподобляемся крысам, о которых я рассказывал ранее. *Ни один такой акт приписывания причин не проходит для нас бесследно.* Если агрессивная установка к «носителям причин моих страданий» получает достаточно частое подкрепление, то формируется *паранойяльная установка к окружению*, в результате чего мы начинаем думать, что мир наполнен злом и враждебными нам людьми. Такие мысли приводят каждого к состоянию постоянной вражды к другим, войны, в которой бывают только временные перемирия. Поскольку в человеке агрессия и враждебность принимают подчас утонченные и подчас скрытые формы, то эта установка может длительно существовать тайно и скрыто от самого человека и других

людей, что препятствует своевременному прекращению роста. Поэтому главный и столбовой путь извлечения пользы из наших страданий — это поиски их действительных причин, которые *лежат в нас самих*. Если меня укусила собака, то причиной этого может быть разгильдяйство ее хозяина, позволяющего своему злобному Полкану гулять без ошейника. Но для меня более правильным будет думать о себе: «Не шлейся там, где гуляют бродячие собаки!» Или: «Не веди себя по отношению к собакам, бегающим без намордника, агрессивно, так как они это чувствуют, ведь Полкан мог бы укусить кого угодно, но он почему-то выбрал меня, и это нельзя объяснить только случайностью», «В том, что эта рана долго болела после укуса, виноват я сам, так как я слабо забочусь о своем здоровье». Я выбрал самый абсурдный пример для того, чтобы показать, что и в этом случае можно извлечь хоть маленькую пользу из неприятности, которая произошла с вами совершенно случайно. А о причинах, лежащих в основе ссоры с другом, гораздо легче правильно думать, так как они-то лежат именно в вас, а не в поведении других.

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

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

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

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

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ И ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

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

Почти все способности могут измеряться. Для этого созданы специальные тесты, которыми не сложно измерить как способности изменяются в результате упражнений.

Когда я, будучи студентом, из лекций по психологии узнал, какое огромное влияние на результативность деятельности оказывает внимание, я решил упражнять его.

Я нарисовал на листе бумаги точку и старался сосредоточить внимание на ней, смотреть постоянно, не отвлекаясь. В этом упражнении (о нем узнал из какого-то руководства) развивается устойчивость внимания, сосредоточенность. Я упражнялся некоторое время и заметил положительные сдвиги: я стал быстрее входить в работу, лучше писал сочинение, улучшилось и мое математическое мышление. Все это, очевидно, произошло потому, что меня стало труднее отвлечь в тот момент, когда я работал. Однако эти положительные сдвиги не сделали меня более постоянным в упражнениях. У меня просто не было времени, чтобы сидеть уставившись в эту точку, да и окружение мне мешало. Поэтому я постепенно забросил эти весьма полезные упражнения. «Почему, — подумал я, — мне надо обязательно сосредоточиваться на точке, нарисованной на чистом листе бумаги? Ведь сосредоточиваться можно на чем угодно». Постепенно вывел правило:

*что бы я ни делал, я делаю это с абсолютной
сосредоточенностью.*

После этого я заметил, что рутинные виды деятельности перестали меня раздражать, так как я стал их использовать как *случай, благоприятный для упражнений в сосредоточенности*. Оказалось, что, чем рутинней исполняемая деятельность, тем она оказывается полезней, если выбрать подходящий объект сосредоточения. Тем самым любая деятельность могла выступать как средство самосовершенствования. Вообще, чем больше вы сосредоточены, тем быстрее течет время и тем эффективнее деятельность, какой бы вид она ни имела.

В этих упражнениях я почувствовал, что *самовоспитание — это не какой-то особый вид деятельности, а такой способ выполнения любой деятельности, при котором сама она выступает в качестве средства. И это не зависит от окружения, а полностью определяется вами.*

Способность к сосредоточению — вот условие контроля психики. Когда мне жалуются на то, что не хватает воли, чтобы совершенствовать себя или улучшать здоровье, на то, что кто-то не может заставить себя делать что-то нужное, то я прежде всего обращаю внимание на способность сосредоточения. Чем сильнее эта способность, тем в большей степени человек может контролировать свое мышление и сознание. Для того чтобы быть в состоянии вызывать в сознании те образы, которые являются необходи-

мым условием успешной деятельности, например образы удовлетворенности результатом деятельности, или воспроизвести в памяти те ситуации прошлого, в которых эта или подобная ей деятельность исполнялись бы с поражающей ум успешностью, нужно обладать способностью к сосредоточению на этих образах и способностью устойчиво некоторое время держать их в сознании, чтобы потом они заменились приятными состояниями, сопровождающими данную деятельность. Психологи, изучая умственно отсталых детей, нашли очень много вариаций их умственных способностей, а иногда даже какие-то сверхспособности, например поразительно точную память. Однако во всех случаях для умственной отсталости они усматривали одно свойство: полное отсутствие сосредоточенности внимания. При недостатке внимания человек не может мыслить конструктивно, так как для воспроизведения ситуации будущей деятельности и умственного экспериментирования требуется устойчивость внимания; то же можно сказать и об управлении своими собственными импульсами, потребностями, влечениями, терпением и самодисциплиной.

В упражнениях по сосредоточению внимания мы приобретаем силу воли и самодисциплину. Вот главный вывод этого раздела. Второй вывод состоит в том, что любые способности человека в конечном счете связаны со способностью к устойчивости внимания и тренировка ее в повседневной жизни стоит того.

Я развиваю память. Здоровый человек не чувствует себя здоровым. Но, заболев, он начинает получать представление о состоянии здоровья. Точно так же память обнаруживает себя тем, часто ли она вас подводит. Человек с прекрасной памятью вовсе не интересуется ею, так как она сама себя в его деятельности не обнаруживает. Кажется, он ничего не помнит, но все, что нужно для того, чтобы нечто было сделано в нужный момент, в нужное время и в нужном месте, приходит на ум и немедленно включается в работу. После того как в шестом классе я не смог прочитать наизусть стихотворение, учитель сказал мне, что нужно специально развивать память, и я задумался над этим. Я взял длинный список слов и стал его заучивать. Чтобы была польза, я подобрал список немецких слов с русским переводом. Через некоторое время я мог воспроизводить почти пятьсот слов безошибочно. Но оказалось, что моя память от этого не стала лучше. Слова немецкого языка я запомнил, но стихотворения все равно не смог заучить так, как этого хотел преподаватель

литературы. Мне просто не хотелось этого делать, и хотя я заставлял себя повторять стихотворение, и, казалось, смотря в потолок, его заучил, но когда учитель попросил меня рассказать его, я сбился и не смог вспомнить нужную строку. После того как учитель потерял всякую надежду на то, что я смогу это стихотворение прочесть наизусть, я в отчаянии упер глаза в потолок и слова проклятого стихотворения стали мне приходиться на ум сами собою! Однако мне для этого пришлось представить потолок моей собственной квартиры, с которого я заучивал эти стихи, как бы спроецированные туда, как на экран. Тогда я не придавал этому значения. Просто не понял, отчего я вдруг вспомнил все, что надо.

Недавно мой коллега рассказал неприятное событие, которое с ним произошло. Он примерно 20 лет за рулем и считает себя опытным водителем. Но после нарушения какого-то правила его обязали восстановить свои права на вождение, прослушав лекции и сдав экзамен в качестве наказания за нарушение.

«Я слушал эти лекции по правилам уличного движения со скукой, так как все это мне было знакомо, — рассказал он. — Потом был письменный тестовый экзамен. Представь себе, что я получил двойку, в то время как начинающие водители — еще желторотые птенцы — получили хорошие и отличные оценки. Что это за экзамен и что со мной случилось? Почему же я сразу не смог сдать экзамен, а эти начинающие, которые на простом-то перекрестке теряются, сдали? Что это за экзамен и что он определяет?» — возмущался он.

Почему так случилось? Чтобы это понять, нужно иметь в виду, что наша способность памяти — не просто «отпечаток», как думали древние, а определенное мнемическое действие по запоминанию, сохранению и воспроизведению материала. А любая деятельность или действие определенным образом вызываются. «У вас, — сказал я, — профессиональная память водителя, у которого вся информация вызывается *конкретной ситуацией* на улице, т. е. образом ситуации. При этом вы даже и не помните, а информация сразу же, минуя сознание, превращается в основание для принятия решения. В обстоятельствах же экзамена в ГАИ тем образом, который должен был вызывать определенное мнемическое действие, была не конкретная ситуация, а словесное изображение или чертеж в тестовом задании. А вы уже давно отвыкли и забыли, как читаются эти схемы. Да и в то время, когда вы сдавали

экзамены, в ГАИ не было таких тестов. Поэтому ваша память, привыкшая реагировать на конкретные ситуации, не смогла отреагировать на искусственные модели». Образы этих моделей не «срослись» с определенным мнемическим действием. Подобные ситуации мы наблюдаем, когда студент изучил все симптомы болезни по учебнику, но, встретившись с больным, обнаружил, что из памяти не приходит соответствующая информация. Дело в том, что, когда он заучивал, он смотрел в учебник, а сейчас смотрит на больного, который не вызывает в нем определенную реакцию памяти. При больном студенту pseudobно смотреть в справочник, он чувствует, что ничего не может, и постепенно начинает вести непрофессиональный расспрос или светскую беседу.

Я привел эти примеры, чтобы провести различие между искусственной памятью и подлинной, профессиональной или жизненной памятью.

Давайте, уважаемый читатель, вместе подумаем, стоит ли тренировать память, заучивая длинные списки символов и стихотворений. Ясно, что не стоит. Память должна быть конкретной и служить определенному делу. Я знаю людей с прекрасной памятью, читающих наизусть «Евгения Онегина», но в жизни они забывчивы и часто имеют неприятности от того, что *не помнят в нужный момент того, что нужно помнить*. А как тренировать память?

Любая информация должна быть усвоена с определенной целью, а именно для исполнения определенного дела. Поэтому нужно представлять типичные ситуации, в которых данная информация пригодится и тогда образы ситуаций будут вызывать ее в памяти. Не следует пользоваться записной книжкой для того, чтобы в нужный момент делать то, что надо. Все равно забудете. Трудно представить более беспомощного человека, который каждый раз, когда ему нужно что-то делать, смотрит в записную книжку. Если вам нужно не забыть что-то сказать тому, кого вы встретите на улице, во дворе или в классе, то просто надо представить себе сосредоточенно и отчетливо, как вы увидите его, и вам захочется сказать ему, что нужно. После этого сосредоточения можете забыть об этом с уверенностью в том, что, когда вы увидите этого человека, вам сразу же придет на ум сказать то, что надо. Если вы забываете утром надевать галстук, то можно взять теннисный мяч и положить его в ботинок, чтобы он напомнил вам о галстуке. Но в этом есть опасность, что вы всякий раз будете забывать ваш галстук, если забудете

положить мяч в ботинок. Лучше всего включить в стереотип памяти то действие, которое предшествует воспоминанию о галстуке, например надевание рубашки, т. е. каждый раз после того, как вы наденете рубашку, вы обязаны подумать о галстуке и принять сознательное решение, надевать его или нет. Тогда надевание рубашки обязательно приводит к активности памяти в связи с галстуком и вы никогда не забудете его надеть. Я привел этот полушутливый пример, чтобы показать, как отрабатывать память. Профессиональная память отличается от памяти студента. Мнемические реакции профессионала вызываются определенными деловыми ситуациями, а студента — лицом и речью экзаменатора или видом тетради. Поэтому если посадить за экзаменационный стол врача и студента IV курса, то трудно быть уверенным в том, что этот хороший врач сможет сдать экзамен так же успешно, как тренированный для экзамена студент! Но разве это свидетельствует о том, что длительное время работающий врач менее компетентен, чем начинающий студент?

Наша память похожа на библиотеку, в которой по стеллажам расставлены книги и даны указатели, как их найти. Если мы будем складывать книги «навалом», не представляя, как и для чего мы будем их искать, то нам и не удастся в нужный момент найти нужную книгу. Точно так же устроена память неорганизованного и непрактичного человека: он помнит много ненужного, а нужного не помнит. Поэтому *искусство памяти есть искусство запоминания в связи с обстоятельствами и делом, ради которого что-то запоминается*. Поэтому было бы лучше записывать номера телефонов друзей не в записную книжку, а представлять этого человека и запоминать его телефон. Тогда вам не будет нужна записная книжка. Формулы следует заучивать, представляя то, как вы решаете задачу, в которой эта формула используется. А простое повторение формулы или списка формул приносит мало пользы. Если вы заучиваете таблицу удельных весов, чтобы быстрее решать задачи, и если эти задачи представляются в конкретности, то все коэффициенты вам будут приходить на ум в нужный момент. А в обычной ситуации вы просто их не помните, так как они вам не нужны. Если вы хотите научиться хорошо сдавать экзамены, то вы должны запоминать материал для экзаменов в воображаемой экзаменационной ситуации, принимая во внимание поведение экзаменатора. Этот умственный диалог с недоброжелательным экзаменатором, с которым вы ведете

борьбу, будет способствовать тому, что вы именно перед экзаменатором будете знать то, что надо знать. С вами не произойдет обычного случая, когда студент говорит, что «растерялся и не смог ответить, хотя потом вспомнил». Оказалось, что потом он вспомнил, когда просто взглянул на обложку учебника. Неправильно тренированная память приводит к тому, что студент может помнить целые страницы из учебника, но ответить на конкретный вопрос, который требует материал этой страницы в другом контексте, не в состоянии. Читателю уже понятно, почему это происходит.

Учение в школе или в институте носит искусственный характер. На занятиях жизненные ситуации только моделируются с помощью учебных задач. Поэтому успешная учеба еще не является залогом того, что вы будете иметь профессиональную память. У учащегося или студента вуза память «натаскана» на эти искусственные ситуации, и ему еще предстоит сделать свою память профессиональной, научив ее реагировать не на модели, а на подлинные жизненные обстоятельства. Вы, может быть, будете сдавать экзамены хуже, чем тот, кто натаскивает себя на искусственные модели, но зато приспособление к профессии у вас будет происходить успешнее. Приходится выбирать...

Сказанное позволяет нашему читателю вслед за мной сделать вывод, что *тренировка памяти неразрывно связана с тренировкой воображения, с чьей помощью воспроизводятся те ситуации, в которых и на которые наша память должна реагировать*. Чем выше у вас способность к сосредоточению внимания, тем успешнее будет работать ваше воображение и тем быстрее и подробнее вы будете воспроизводить нужные ситуации, к которым будут присоединены ваши реакции памяти.

Тот, кто помнит все и вся, конечно, изумляет сверстников своими способностями. Он может даже выйти на подмостки с демонстрациями своих способностей и удовлетворить свое тщеславие. Но этот человек похож на мастера, который всегда носит с собой свои инструменты, даже там, где они не нужны (например, в гостях), и затрудняет себя. Поэтому стремитесь к такой памяти, в которой мы не нуждаемся и которую мы не замечаем, так как она работает хорошо и выполняет свое назначение в нужное время, в нужном месте и в нужных обстоятельствах.

Следовательно, при организации запоминания следует

придерживаться правила: *я вспоминаю только то, что мне нужно в определенном месте и времени, и не более.*

Учусь управлять своим воображением. «Когда я не занята делом, мне становится плохо. Я страдаю от скуки, в голову приходят различные мысли, воспоминания, и мне трудно с ними справиться. Чаще всего эти мысли неприятны, и если я начинаю их обдумывать, то мне становится совсем плохо. Поэтому я обязательно чем-нибудь занята, — говорит женщина, обратившаяся ко мне по поводу ее навязчивого стремления постоянно наводить порядок и чистоту в доме. — Я просто не могу сидеть без дела, — сказала она, — подруги завидуют моей работоспособности, но если бы они знали, как мне плохо, они бы мне не завидовали», — добавила она после некоторой паузы.

Этот случай — пример того, что в состоянии покоя, когда мысль не сосредоточена на какой-либо, хотя бы пустячной, цели, воображение включается произвольно и тем самым начинает вызывать неприятные переживания, актуализирующиеся под влиянием спонтанно возникающих образов. Нечто похожее мы можем наблюдать на себе: вдруг всплывает ситуация, в которой я был обижен, или претерпел неудачу, или мне было стыдно, и невольно снова переживаются те же чувства, которые были в прошлом, когда эти события происходили. Однако чаще всего возникают приятные переживания; в этом случае мы не огорчаемся, так как получаем удовольствие от них. Мечтаем. Но, оказывается, в этом нет ничего хорошего. *Привыкнув к произвольному течению воображения для переживания приятного, мы привыкаем и к тому, чтобы не управлять своим воображением, а следовать за ним.* Поэтому мы и не гарантированы от того, что при такой расслабленности нашего ума в сознании могут спонтанно возникать и «плохие» образы.

Воспитание воображения прежде всего состоит в его обуздании и в *отказе от привычки давать ему полную свободу.* Поэтому упражнения в сосредоточенности внимания постепенно вырабатывают способность контролировать ум и тем самым повышают нашу внутреннюю силу, которую можно назвать и «духовной силой». Если я владею своим воображением, то я контролирую образы и их течение в сознании.

«Но что это дает? — спросили меня однажды. — Что толку, если мы владеем своим воображением, а дела все продолжают идти плохо? Гораздо вернее будет контролировать не воображение, а обстоятельства и других людей,

которые включены вместе с нами в эти обстоятельства».

Читатель, внимательно ознакомившийся с тем, как устроены наши потребности, может сам ответить на эти вопросы. В частности, он знает, что управление воображением способствует управлению и нашими влечениями. Ведь невозможно испытывать голод, не представляя себе пищевых ситуаций. Если силой воображения заменить пищевые объекты в сознании другими образами, то тем самым устраняется чувство голода. То же касается и других потребностей. Поэтому *контроль воображения дает ключ к управлению потребностями*. Если я управляю своими потребностями, то мною невозможно управлять с помощью моих потребностей. Например, если мы в походе чувствуем, что еды не хватает и ее надо распределить поровну, то владеющий собою может вполне уменьшить свою порцию в пользу более слабого. Он сможет это сделать, а другой, находящийся во власти пищевого влечения, не сможет. Если я владею своими чувствами, то мой противник, например в боксе, не сможет вывести меня из равновесия; в то же время ему легко удастся сделать это с тем напарником, который не владеет своей агрессией. Если меня невозможно обидеть, то в жизни и делах я в большей степени руководствуюсь разумными решениями, чем чувством оставшейся обиды. Можно привести бесчисленное множество примеров в пользу того, что управлением своего воображения мы повышаем свою эффективность.

Почему управление чувствами достигается через управление воображением? Да просто потому, что любое переживание, происходящее в нас, вызвано определенными обстоятельствами и образы этих обстоятельств и людей, которые вызывают в нас определенные чувства, выступают в качестве «представителей» этих переживаний. Когда в сознании возникает данный образ, то благодаря *эмоциональной памяти* вызываются соответствующие переживания. Поэтому у того, кто контролирует воображение, образы спонтанно не возникают. Тем самым он контролирует и свои чувства. Ведь невозможно испытать чувство ревности, не воображая сцену супружеской измены. Ревнивец тем и отличается от нормального человека, что в его воображении эти ревнические образы возникают чаще и сильнее влияют на его психическое состояние.

Тот, кто хочет управлять своими чувствами и поведением, своими потребностями, должен научиться контролировать свое воображение. Как этого достичь? Если вы сходу начнете удерживать свою мысль, будете бороться

с нею, то постепенно приобретете головную боль и мысли вас победят. Когда к мудрецу пришел ученик и попросил научить его мудрости, то учитель предложил первое задание: «Не думай об обезьянах!» Через неделю ученик ворвался в хижину к мудрецу с жалобами на то, что он его заколдовал: «С тех пор как я побывал у тебя, меня везде преследуют обезьяны! Я не могу не думать о них, они даже снятся мне каждую ночь!»

Ученик, стремясь не думать об определенном образе, сам его вызывал и, поскольку старался отбросить его, заражал этот образ все новой и новой энергией. А нужно было не бороться с определенным образом, а *думать о другом*. Бороться с образом — это все равно, что стремиться потушить костер, пытаюсь залить его керосином. Ученик не контролировал свое воображение. А когда получил задание обуздать его, то взялся за эту задачу не с того конца. Аналогично совершается работа воображения у обиженного человека, который старается не думать об обиде, а сам постоянно воспроизводит в сознании образы, связанные с нею. Если это будет продолжаться достаточно долго и превратится в привычку, то он станет *обидчивым человеком*, никогда не забывающим обид, и это его приведет к вражде со своим окружением. Он станет настолько чувствительным к обиде, что, как бы вы ни старались, вы все равно совершите оплошность и обидите его. Такого человека просто невозможно не обидеть! То же происходит и с ревнивцем. Такое мышление мы называем *патогенным*, т. е. мышлением, порождающим болезнь, патологию характера. Это не патологическое мышление, какое наблюдается у психически больных людей, оно вполне нормальное, но направлено оно на то, что порождает болезнь. Я кратко опишу его особенности, чтобы каждый из нас не допускал такого мышления у себя, и если оно все же есть, то стремился бы избавиться от него.

Черты патогенного мышления.

1. Полная свобода воображения, мечтательность, отрыв от реальности. Эта произвольность воображения переносится на отрицательные образы, которые способствуют произвольным эмоциональным и инструментальным реакциям. Например, обдумывая обиду, человек невольно начинает предвосхищать наказание обидчиков и произвольно разрабатывает планы мести: представляет в воображении, какое возмездие должно настичь обидчиков. Аналогично происходит и воображение, связанное с

другими чувствами, такими, как ущемленное достоинство, стыд, ревность.

2. Поскольку каждый акт такого размышления и воображения сочетается с определенными переживаниями, то они по известным читателю закономерностям научения закрепляются с образами, вызываемыми в воображении. Вследствие этого эти образы приобретают большую энергию чувств и способствуют накоплению отрицательного опыта: обиженный становится обидчивым, агрессивный — еще более агрессивным, ревнивый превращается в патологического ревнивца, трусливый — в патологического труса (оттого, что, кроме реальных событий, он и сам постоянно пугает себя). То же происходит с человеком, который перемалывает в голове ситуации, в которых он, например, испытал стыд и унижение, в результате чего он вместо естественного стыда вырабатывает глубокое чувство неполноценности.

3. Патогенное мышление характеризуется полным отсутствием рефлексии, т. е. способности рассмотреть себя и свое состояние со стороны. Для него характерна полная включенность в ситуацию даже после того, как она прошла или разрешилась определенным образом; если принять во внимание наше Я, то для патогенного мышления характерно полное слияние Я с образами, которые продуцируются в сознании. Эти образы заряжаются энергией от нашего Я, приобретают исключительный «магнетизм», притягивают другие образы и образуют целые комплексы образов, насыщенные необыкновенной эмоциональной энергией.

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

Посмотри, читатель, какие черты этого мышления есть в тебе. Если ты убедился в том, что это плохие черты, то имеет смысл задуматься над тем, чтобы устранить их в себе и овладеть *саногенным* мышлением, т. е. таким мышлением, которое способствует оздоровлению психики, снятию внутренней напряженности в ней, устранению застарелых обид, «комплексов» и многого другого.

Самовоспитание состоит не только в том, чтобы выра-

батывать в себе какие-то новые черты или устранить или ослабить дурные привычки, которые обнаруживаются во-вне и шокируют других или вас самих, но и в том, чтобы устранить те внутренние «комплексы», внешне не обнаруживающие себя, но препятствующие хорошему самочувствию, ощущению уверенности в себе. Они повышают тревожность и беспокойство в обстоятельствах, которые разумом мы признаем сносными, например процесс экзаменов.

Самовоспитание не может пройти мимо такой работы, как повышение уверенности и снижение тревожности. Это-му может способствовать саногенное мышление, основами которого можно овладеть самостоятельно, хотя под руко-водством специалиста этот процесс происходит эффектив-нее.

Основные черты саногенного мышления. Прежде чем перейти к описанию этого мышления, нужно сделать пред-варительные замечания, которые избавили бы нас от воз-можных недоразумений в понимании этого термина. В психологии *мышлением* принято называть совокупность умственных действий, с помощью которых в уме решается определенная проблема, задача. Мышление включается с того момента, когда под влиянием потребности определя-ется цель и в определенной ситуации возникает препятст-вие к ее достижению: не хватает или средств, или знаний, или способностей для того, чтобы достичь цели и удовлет-ворить потребность. Это мышление представляет собою оперирование в уме образами, символами, знаками, для того чтобы принять правильное решение. Когда вы решате задачи вроде «Из пункта А в пункт Б» или какую-либо другую, то мышление как раз должно выработать тот порядок действий, который приведет к желаемому резуль-тату. В данном случае цель этого мышления определяет-ся и нашей потребностью и ситуацией, задачей.

Но когда мы решаем проблемы внутренние (например, как ослабить боль и страдания от обиды, или ревности, или от пережитой неудачи), то это тоже мышление, но оно имеет другой характер. К сожалению, в психологии это мышление недостаточно исследовано. Те защитные механизмы, с которыми читатель познакомился ранее, выступают как «непроизвольное мышление», целью кото-рого является снижение страдания. В саногенном же мыш-лении этот процесс протекает сознательно, произволь-но; цель такого мышления также определена сознательно. Я, например, могу размышлять над ситуацией с целью не

обижаться на других или не ревновать жену. Но все дело в том, что *этому мышлению нас никто никогда не обучал*. Поэтому для читателя важно ознакомиться с тем, как устроено саногенное мышление.

Но чтобы лучше это понять, давайте повторим наши представления о патогенном мышлении, чтобы легче было определить различия.

Образное представление ситуаций, в которых происходили определенные события жизни, позволяет «проигрывать» их в голове. Тот, кто часто «проигрывает» в голове ситуацию неудачи, которую он, например, испытал на прошедшем экзамене, невольно повторно переживает напряжение. Такое отрицательное подкрепление собственных мыслей является проявлением патогенного мышления, порождающего болезнь, невроз. Патогенное мышление умножает страдания человека: ведь с помощью своего мышления он воспроизводит ситуацию стресса бесчисленное множество раз, вводит себя в состояние хронического стресса, разрушающего организм.

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

Более того, саногенное мышление способствует приспособлению к таким ситуациям, которые ранее были травмирующими, а в настоящее время вследствие работы саногенного мышления перестают быть таковыми. Это не значит, что человек, овладевший им, станет подобен дереву и на него обычные стимулы не будут действовать. Но его особенность состоит в том, что в ситуации, когда ему обидно, он будет переживать обиду, но зато после он устранил эту обиду намного быстрее, чем тот, кто не владеет этим мышлением.

Для саногенного мышления характерны следующие особенности. Во-первых, самосознание характеризуется отделением Я от ситуаций и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием. Эта особенность мышления проявляется в рефлексии или интроспекции, в которой наше Я делает объектом рассмотрения именно сами образы и эмоциональные реакции на них. Субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает их. Это отделение Я от чувств способствует ослаблению переживаний, освобождает образы от их «эмоциональной энергии». В самом деле, попробуйте представить со сторо-

ны, как у вас протекает радость, и вы почувствуете, что радость у вас ослабела или исчезла вовсе. Разумеется, когда дело касается радости, мы огорчаемся тем, что она исчезла. Но важен сам факт, что переживание исчезло. Исчезает не только положительное, но и отрицательное переживание, если мы сделаем его объектом умственного наблюдения «со стороны».

Почему это происходит? Ответ лежит в признании того, что переживание всегда «занимает» сознание, а в момент рассмотрения своей, например, обиды, сознание направлено не на обстоятельства и образы, которые ее вызывают, а на то, как она у вас «устроена», и, естественно, происходит ее устранение из сознания.

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

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

В-третьих, саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании «строения» тех психических состояний, которые контролируются. Так, размышление об обиде предусматривает знание того, как устроена обида, какова ее структура. Такого рода самонаблюдение невозможно без знания основ психологии чувств и психологии личности. Для того чтобы думать о том, как устроена моя обида, мое тщеславие, мой стыд и мой страх, надо прежде всего знать, как вообще «устроены» эти психологические реальности. Поэтому обучение интроспекции (самонаблюдению) предусматривает знание психологических механизмов объектов размышления. Тот, кто знает, как устроена его обида, может сделать ее объектом интроспекции и саногенного мышления. Тот, кто не знает этого, тот потерпит неудачу, так как он будет воспроизводить в своем воображении лишь образы, вызывающие опять же переживание обиды. Поэтому изучение методов интроспекции должно происходить под наблюдением психолога-

учителя, помогающего устранить грубые ошибки, которые поначалу допускает ученик. Лишь усвоив основы саногенного мышления, приобретая соответствующие умственные навыки, человек может в дальнейшем самостоятельно продолжать работу по самосовершенствованию и оздоровлению своей психики.

В-четвертых, овладение саногенным мышлением предусматривает приобретение навыков погружения самого себя в состояние покоя и мира. Каждый с большой пользой для себя сможет применять *аутотренинг* как существенный элемент саногенного мышления. Погружение в состояние покоя способствует более легкому отделению Я от ситуации, угашению эмоционального заряда, заключенного в образах ситуаций, а также более глубокой концентрации внимания. Аутотренинг сам по себе принесет меньше пользы, если он не связан с саногенным мышлением.

В-пятых, саногенное мышление невозможно без достаточно развитого уровня сосредоточенности и концентрации внимания на объектах размышления. Процесс интроспекции невозможен, если наше внимание «плавает», рассеивается и не может сосредоточиться на умственных объектах интроспекции. Поэтому формирование саногенного мышления имеет своей предпосылкой концентрацию внимания.

Читателю понятно, что тренировка сосредоточенности важна именно для развития саногенного мышления. Но поскольку процесс саногенного мышления невозможен без знания «устройства» того, о чем мы должны мыслить, то приведу несколько справок о том, как устроены, например, наша обида на другого человека или чувство вины перед ним.

ОБЩЕНИЕ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Как устроена обида? Если тебя лягнет осел, то, надеюсь, ты на него не обидишься. Если на тебя нападет тот, кого ты не знаешь, то, наверное, на него тоже не будешь обижаться, а испугаешься, побежишь или вступишь в борьбу. Но если ты увидишь, что твой друг пренебрегает твоими интересами или тот, кого ты любишь, ведет себя с тобой совсем иначе, чем ты ожидаешь, то возникает неприятное чувство, которое мы называем обидой. Из каких же элементов состоит обида? Мы выделяем три элемента обиды:

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

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

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

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

Но откуда берется эта установка на то, что другой человек зависит от нас? *Почему мы обижаемся именно на тех, кого любим?* Этот источник — из глубокого детства. Когда ребенок обижается на родителей, то он вырабатывает у них поведение, соответствующее его ожиданиям. И

на стадии детства это оправданно: ребенок помогает духовному созреванию родителей, т. е. превращает их из мужа и жены в папу и маму, вырабатывая у них с помощью своей обиды определенные черты поведения, необходимые для нормального развития подрастающего человека. Это необходимо для формирования его личности. Но с того момента, как личность ребенка сформировалась, необходимость в такого рода подпорках для созидания здания личности отпадает. Ведь после того как дом построен, леса только мешают жить. Точно так же *наша обидчивость — это инфантильная реакция на окружение, воспроизведение детства во взрослом*. Посмотрите на свое выражение лица, когда вы обижены. Ведь оно становится детским и по-детски злым!

Работая над обдумыванием своих обид с соблюдением принципов саногенного мышления, вы становитесь более зрелыми существами, чем были ранее. Обижаться не следует, даже на любимых, а надо признавать их свободными. Ведь всегда можно установить действительные причины того, что они ведут себя в рассогласовании с нашими ожиданиями. Вы же не будете обижаться на сына за то, что он не сходил в магазин, если он заболел! Но не каждый раз эти причины нам известны. Поэтому заранее надо признать эти причины существенными, раз они препятствовали исполнению действия, которое вызвало нашу обиду. Чтобы не обижаться, надо принимать, что поведение другого определяется им, а не мною. Ведь обижаясь на любимых нами людей, близких друзей мы рискуем потерять их любовь, так как другой, чувствуя себя виноватым, связывает произвольно ваш образ с неприятным переживанием.

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

Процесс саногенного мышления может осуществляться в одиночестве, в состоянии релаксации. Но это не значит, что обдумывание своих внутренних проблем должно осуществляться только на фоне релаксации. Если вы действительно обсуждаете это с товарищем и обдумываете, скажем, природу обиды, ревности вообще и вашей обиды, ревности в частности, то это будет способствовать их угашению. Самое главное при этом — *не испытывать пов-*

торных переживаний обиды, ревности в процессе обдумывания.

Если вы научились не обижаться, то это не может не оказать определенного влияния на ваше общение. Обидчивый человек всегда в одиночестве, так как никому не хочется испытывать лишний раз чувство вины от того, что он непреднамеренно кого-то обидел. Поэтому преодоление обидчивости всегда способствует повышению уровня общения. Однако общение и само по себе выступает как определенная область самосовершенствования. И этому искусству тоже надо учиться.

Значение общения в самовоспитании. Подросток, в отличие от младшего школьника, включен в более широкий круг общения. У юноши или девушки этот круг еще шире. Поэтому искусство общения приобретает большое значение. Нарушение контактов со сверстниками приводит иногда к глубокой деформации личности. Поэтому далее я поведу речь о психологических закономерностях общения, которые следует учитывать, принимать во внимание и использовать в общении с друзьями, старшими, знакомыми и незнакомыми. Эмоциональная жизнь, протекающая в межличностном взаимодействии, способствует формированию многих черт поведения и характера. Поэтому решение задач воспитания и самовоспитания невозможно без учета социально-психологических закономерностей общения. Если, к примеру, мои близкие значимы для меня и считают меня правдивым, то мне уже невозможно или очень трудно лгать им.

Исследования социальных психологов показали, что поведение человека во многом определяется ожиданиями других людей, а не только внутренними потребностями. Это влияние на отдельных лиц может быть различным, но никто не в состоянии без ущерба для своей психики полностью стать над окружением. Поэтому в организации самовоспитания важно определить круги общения. Моральная поддержка других людей тем эффективнее, чем больше мы их уважаем и любим. Согласие — великий стимул движения вперед, несогласие же — тормоз. Правда, человек может отделить себя от окружения, если оно его не удовлетворяет. Это зависит от силы воли, характера и особенно от способности к воображению. Тот, кто может конструировать мир, наполненный воображаемыми лицами, оказывающими нашему «фантазеру» поддержку, в конечном счете может стать в некотором смысле независимым от своего социального окружения. Но кто может

гарантировать, что при этом он не создаст изолированную систему смыслов и значений, непонятных для других людей и неразделяемых ими? Сила воображения полезна, если она дополняет влияние внешнего мира, опирается на него. Полная же потеря эмоциональных контактов и связей с социальным окружением ведет к болезни, так как человек — социальное существо и без общества не может нормально существовать.

Итак, самосовершенствование без развития искусства общения будет ограниченным. Мы нуждаемся в друзьях, нам нужно действовать совместно в труде, учении, и результативность работы в большей степени зависит от этого искусства.

Виды потребностей в общении. Мы вступаем в общение с другими людьми благодаря потребностям, удовлетворяемым при этом. Однако в общении происходит еще и обработка умений и навыков, называемых *техникой общения*. Уровень ее развитости в большой степени определяет эффективность межличностного взаимодействия. Отработка техники общения, кроме упражнений, предусматривает знание о структуре общения.

В процессе общения человек не задумывается над тем, как оно устроено. Другое дело, когда человек ставит задачу усовершенствовать свою способность к общению, устранить внутренние препятствия. В этом случае необходимо сделать общение объектом своего внимания, познания. Совершенствование общения необходимо именно потому, что большая часть конфликтов порождается в общении с близкими, членами класса, учителями, незнакомыми людьми, с которыми мы должны вступать в контакт. Рассмотрим важнейшие составные общения.

Поскольку большинство фундаментальных потребностей человека удовлетворяется в поведении других людей (см. I часть), то вполне естественно возникают вопросы: какие потребности удовлетворяются в общении? Какова движущая сила общения? Ради чего люди вступают в контакт между собой? Если в каждом отдельном случае ответить на эти вопросы конкретно (чего хочет этот человек от меня? Какого рода удовлетворение получаю я? Ради чего я поддерживаю это общение?), то будут понятны внутренние силы общения и устранены ошибки, ведущие к конфликтам и напряжениям. Поэтому важнейшей задачей самовоспитания является *повышение способности понимания внутренних пружин общения*.

Предположим, вас спрашивают: «Который сейчас час?»

или «Вы не слышали прогноз погоды на завтра?» Смысл, заключенный в этом единичном акте общения, может быть различным. Может быть, студент интересуется погодой в связи с завтрашним культпоходом? Или он хочет просто заговорить с вами, так как страдает от скуки и одиночества? Может быть, у него тревога перед экзаменами? Возможно, он хочет перевести разговор на обсуждение его вчерашнего выступления на семинаре и услышать ваше суждение? Неизвестно, какое из этих предположений верно. Успешность общения будет зависеть от проверки ваших предположений и того, принимаете ли вы его мотивацию общения. Чтобы судить о мотивах, надо знать, какие потребности поддерживают общение. В любом случае ваши предположения о мотивах общения будут более правильными, если у вас имеются достаточно достоверные сведения о преобладающих потребностях и мотивах общения другого человека.

Общение может быть вызвано самыми различными потребностями: общение может повышать наш престиж или стремление к самоутверждению, доминированию над другими; в общении мы спасаемся от гнетущего чувства одиночества, общение снижает напряженность и страх перед неизвестностью; вступая в контакт, мы обнаруживаем свои неповторимые качества, можем казаться себе лучше, чем на самом деле, или хуже, чем есть; через общение мы чувствуем заботу других и сами можем оказать покровительство и помощь; в общении развивается человек, расширяется его кругозор и именно в общении мы в состоянии наиболее полно насладиться красотой окружающего нас мира и красотой человека. Поэтому для понимания общения надо знать потребности, действующие через него.

Потребность в *престиже*. Когда человек, вступая в общение, надеется выразить свои личностные качества через признание, восхищение, положительные оценки со стороны другого человека, первый удовлетворяет потребность в престиже. Мы часто в общении ищем признания наших способностей и, не найдя его, бываем огорчены, а иногда разочарованы и даже агрессивны. Неудачи в одном заставляют нас искать признания в другом, и большей частью мы его находим в общении с людьми, склонными оценивать нас положительно.

Однако если эта потребность в нас гипертрофирована, то это может привести к потере друзей или к полному одиночеству. Ведь они почувствуют, что я только и жду, что они будут восхищаться мною. Не каждому захочется

играть такую роль, особенно когда я обижаюсь на них, если они не находят во мне положительных качеств. Значит, для гармонического общения наши потребности должны быть управляемы.

Потребность в доминировании. Это стремление оказывать активное влияние на образ мыслей, поведение, вкусы, установки другого человека. Если под нашим влиянием происходит изменение ситуации или поведения другого человека в желательном для нас направлении, то мы бываем удовлетворены. Одновременно с этим другой рассматривает нас в качестве человека, который берет на себя тяжесть принятия решения. Поэтому наряду с потребностью в доминировании у некоторых людей есть потребность в *подчинении другому*. Эти потребности могут выступать и как факторы, нарушающие общение, если, например, в споре мы стремимся доказать свою правоту безотносительно к тому, правы мы или нет, или же принимаем решения и установки другого независимо от того, приемлемы они для нас или нет. Человек может вступать в общение и исключительно ради того, чтобы оказать влияние на другого, ради самого этого влияния. Если мы склонны поддерживать с ним общение, то нам придется с ним все время соглашаться, иначе будет конфликт. Если же мы оба стремимся к доминированию, то возможность разрешения конфликта, как правило, исключается, если не вмешается кто-то третий. Если ваш коллега, спрашивающий о прогнозе погоды на завтра, хочет вовлечь вас в общение, чтобы сегодня доказать вам то, что не смог доказать другим вчера, то мотивацией его поведения является именно стремление к доминированию.

Потребность в общении проявляется как стремление быть в контакте с кем-либо ради самого общения, поддержания теплых отношений, устранения дискомфорта одиночества. Сильная аффилиация проявляется как неспособность человека быть одному. Он даже к экзамену не может готовиться один. Оказавшись в комнате один, человек стремиться немедленно восстановить общение с помощью, например, телефона. В общежитии он бродит из комнаты в комнату, разговаривая о чем угодно, лишь бы общаться. Возможно, что он спрашивает прогноз погоды на завтра, чтобы просто поговорить. У студентов с сильной потребностью в аффилиации успеваемость иногда бывает ниже не потому, что у них меньше способностей к наукам, а потому, что они не могут самостоятельно организовать самообучение.

Потребность в *безопасности*, снятии напряжения, тревоги проявляется в том, что мы общаемся ради снижения страха, тревоги или внутреннего конфликта. Даже совсем незнакомые люди становятся более общительными в ситуации тревожного ожидания. В этих условиях, если вас спросят, каков прогноз погоды на завтра, то вероятнее всего мотивом общения будет желание снизить тревогу и напряженность. Если же каждый раз такое снижение напряжения происходит эффективно, то постоянно может сформироваться навязчивое стремление к общению с кем угодно, лишь бы поговорить.

Потребность *быть индивидуальностью* проявляется в стремлении к такому общению, при котором мы могли бы «прочитать» на лице, в речи и поведении другого человека признание нашей неповторимости, уникальности, необычности. Эта потребность зарождается еще в младенческом возрасте, когда мать обращается с ребенком как с единственным и неповторимым существом. Жажда быть неповторимым порождает стремление в общении с другими увидеть себя как единственное в своем роде для них существо. Вполне возможно, что, спрашивая, который сейчас час, ваш собеседник попытается перевести разговор на то, каковы его последние успехи в спорте или учебе. Тогда мотивом общения является именно потребность быть оригинальным, единственным. Если вы это поймете, то можете доставить вашему собеседнику несколько приятных минут, оставить в нем глубокие и теплые впечатления о себе, удовлетворяя эти его ожидания. Для этого достаточно пуститься в обсуждение того, чего он достиг. А в некоторых случаях достаточно просто внимательно слушать. Чтобы его огорчить, достаточно просто отказаться его выслушать или, более того, усомниться в достигнутом, включить его в ситуацию неблагоприятного для него социального сравнения.

Потребность в *покровительстве* или заботе о другом проявляется в стремлении кому-то в чем-то помочь и испытать при этом удовлетворение. Эта потребность предполагает наличие потребности принять помощь, потребность в *помощи*. Потребность в заботе о другом социально значима и может быть удовлетворена лишь в том случае, если другой нуждается в помощи и принимает ее. Вполне возможно, что некто другой, спрашивая, который сейчас час, хочет перейти к сообщению сведений, в которых вы очень нуждаетесь, так как из вашей вчерашней беседы он понял, что вам недостает этой информации.

Приняв его помощь, вы доставите ему глубокое удовлетворение, а отказавшись, произведете впечатление человека с огромным самомнением. А может быть, он сам нуждается в помощи? Он слышал о вас и думает, что вы можете ему помочь. Если у вас достаточно развита потребность в оказании помощи, вы получите не меньшее удовлетворение, воспользовавшись тем, что к вам обращаются за поддержкой. Потребность в заботе о другом, удовлетворяясь в различных ситуациях, возникающих в течение жизни, постепенно формирует *альтруизм*, человеколюбие. Для того, кто желает быть врачом, учителем, необходимо стремиться быть альтруистом, и в его общении эта мотивация всегда должна проявляться в ситуациях, когда кто-то нуждается в помощи. Надо тренировать эту черту на близких, членах группы, а потом без труда, привычно альтруизм будет проявляться и в отношении к незнакомым людям, нуждающимся в помощи.

Потребность в *познании* часто мотивирует общение, когда мы через другого человека желаем уточнить свои представления, расширить возможности своего мышления, узнать человека, его способности и состояния. Познать другого можно только через общение. Точно так же познание самого себя осуществляется в общении. Знание того, каким я выгляжу в глазах другого, вносит большой вклад в самопознание. Когда человек рассматривается как источник определенной, нужной в данный момент информации, то главным мотивом общения с ним становится потребность в познании. Например, общение с лектором в основном мотивировано познанием. Поэтому о лекторе мы судим по тому, как он удовлетворяет эту потребность. Если же наша потребность в познании не удовлетворена, то лектор нам не нравится независимо от других его достоинств. Например, он может быть хорошим семьянином или альтруистом, но это не касается нас, если он не удовлетворяет нашу любознательность.

Многие стремятся поддержать общение посредством того, что могут рассказать что-то интересное. Эта установка порождает в некоторых случаях эрудитов, которые знают много обо всем, ловко пускают это знание в общение и становятся временно привлекательными личностями, «интересными». Однако мы быстро в них разочаровываемся, если в общении с ними не удовлетворяются другие наши фундаментальные потребности. Тот, кто накапливает эрудицию ради общения, поступает неразумно, так как знания прежде всего нужны для дела, а не для общения.

Знание, не включенное в дело, остается мертвым знанием. Ум эрудита превращается в кладезь мертвых знаний, отягощающих его голову и препятствующих эффективной деятельности.

Потребность в *красоте* также может мотивировать общение. Восприятие красоты музыки, художественного произведения, красоты окружающего нас мира дает более сильные переживания, если происходит совместно, в общении. Восприятие красоты другого человека будет более полным именно в общении с ним. В его речи, мимике, движениях тела выражается духовная красота, которая остается невидимой без общения. Вас могут спросить «Который час?» только ради того, чтобы вы на это ответили, чтобы услышать ваш голос. Именно в общении, мотивированном красотой, наибольшее значение имеет его техника. Отработанная дикция, благозвучный голос, адекватная мимика и хорошие манеры сами по себе создают очарование.

Заметим, что мы дали далеко не полный перечень потребностей, вызывающих и поддерживающих общение.

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

Первым актом в развитии общения является приписывание другому тех или иных целей общения, принятие или отвергание его целей, а также формирование собственных целей. Если этот процесс происходит неадекватно, неправильно, то общение дезорганизуется. Чего я хочу? Чего он или она от меня хочет? Каким должен быть общий результат общения? От постановки этих вопросов, от ясного ответа на них зависит эффективность общения.

Например, мы хотим позаниматься вместе, готовясь к очередному уроку. В данном случае цель общения отчетливо обозначена: мы должны, скажем, выполнить задание по программе или помочь друг другу в запоминании материала. Во многих же других ситуациях цели не определены отчетливо и не задаются ситуацией. Тогда строятся предположения о целях, которые или должны быть специально согласованы, или согласуются сами по себе обстоятельствами совместной деятельности.

У человека цели и мотивы общения могут не совпадать. *Если достигнуто согласие относительно целей, а мотивы, вовлекающие людей в деятельность, не скоординированы, то общение тоже нарушается.* Сначала это незаметно, но позднее общение дезорганизуется. Если у обоих учеников, которые захотели вместе позаниматься, обнаруживается преобладание мотивации доминирования, то несомненно порождается конфликт, поскольку никто из них не желает, чтобы его учили, каждый хочет учить другого. Другое дело, если бы стремление одного к оказанию помощи другому сочеталось с мотивацией принятия помощи. Общение в этом случае происходило бы гармонично. Поэтому эффективность общения зависит от того, в какой мере вступающие в него в состоянии правильно приписывать друг другу его мотивы и проверять правильность своих предположений.

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

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

Отработка техники общения. Любая потребность, возбуждаясь, вызывает работу воображения, ведет к активизации деятельности, включающей технику удовлетворения этой потребности. Так, достижение цели, вызванной потребностью в престиже, включает определенную технику удовлетворения этой потребности, вызывающую те или иные действия в партнере: положительную оценку моих достижений, восхищение мною. Способы, какими человек вызывает нужное ему поведение в партнере, собственно и

составляют эту технику, которой некоторые владеют хотя и бессознательно, но в совершенстве. Если, спросив о прогнозе погоды, студенту удалось вовлечь партнера в обсуждение доклада, который он сделал вчера, то вполне естественно ожидать, что он захочет услышать суждение о том, как этот доклад был выполнен. Если у собеседника хорошее настроение и он настроен благодушно, то скорее всего ему придется похвалить доклад. Все, что при этом происходит, составляет именно технику удовлетворения потребности в получении признания, увеличении престижа.

Общение зависит от того, в какой степени нам удалось вызвать в партнере желательные переживания, стремления и виды поведения. На улыбку, как правило, отвечают улыбкой, на приветствие — приветствием, на вопрос — ответом. Если попросить товарища: «Улыбнись, пожалуйста, мне», ему трудно будет это сделать, а может быть, он даже и не сможет улыбнуться. Если же улыбнуться ему, то он автоматически в ответ улыбнется, так как именно так научились реагировать на улыбку другого человека. Поэтому искусство общения состоит как раз в том, чтобы *непринужденно вызывать в другом действия, поддерживающие общение.*

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

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

Главным путем здесь является самостоятельное изучение техники удовлетворения основных потребностей, которые вовлечены в деятельность общения.

Одним из факторов, дезорганизующих общение, является *навязывание другому неестественных и не вытекающих из ситуации ожиданий.* Если вы хотите участия со стороны другого и одновременно демонстрируете свою силу, агрессивность, непримиримость и жесткость, то даже

человеку, склонному проявлять участие, трудно проявить его по отношению к вам. Если вы нуждаетесь в участии, то нужно, чтобы другой увидел, что вы в нем действительно нуждаетесь, и это способствует возникновению в нем действий и переживаний участия, заботы и покровительства. Если же вы демонстрируете силу и умение, показываете, что все можете, то это, наоборот, способствует со стороны другого появлению реакций, направленных на поиск у вас помощи и заботы; если же окажется, что вы не можете оказать помощи, то вы разочаруете партнера, который будет уязвлен в своих ожиданиях. Сказанное наводит на мысль о том, что искусство общения состоит в том, чтобы быть естественным, т. е. таким, *каков вы есть*. Это главный пункт в развитии техники общения. Любое отклонение от этого принципа в конечном счете ведет к нарушению динамики общения, разочарованию партнера, обиде и неудовлетворенности.

Таким образом, *искусственно разыгрываемая роль неминуемо приведет к конфликту, если теряется бдительность, и мы далее не в состоянии поддерживать эту роль*. Психологи нашли, что среди мужчин, имеющих внешность, которая в условиях современной культуры рассматривается как эталон мужества, силы воли, самодисциплины (крепкие челюсти, выдающийся подбородок, пронизывающий взгляд и т. п.), нервное истощение встречается чаще, чем среди тех, кто не имеет таких внешних признаков. Объяснение этому находят в том, что им в жизни, в общении постоянно приходится играть роль, соответствующую ожиданиям других, что требует большего эмоционального напряжения и постоянных усилий, которые не могут не вести к истощению нервной системы.

Быть естественным в общении — одна из труднейших задач. Этому постоянно мешает *процесс социального сравнения самого себя с другими, приписывание себе качеств, которые, как нам кажется, приписывают нам эти другие*. Если искажение происходит в неблагоприятную сторону, то это дезорганизует общение. Такого рода тенденция смотреть на себя через кривое зеркало, искажающее в неблагоприятную сторону, получила название «комплекса неполноценности». Для человека с этим комплексом не имеет значения, как на самом деле на него смотрят другие. Он сам отрицательно оценивает себя. Имея такой комплекс, трудно совершенствовать технику общения. Поэтому единственно правильным путем совершенствования техники общения в этом случае является

полная поглощенность общением, его целями и мотивами, реагирование не на воображаемые признаки поведения другого, а на реально осуществляемые действия партнера.

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

Совершенствование техники общения не может происходить в уме. Оно требует практики. Однако те эмоциональные барьеры, которые мешают становлению искусства общения, должны быть устранены путем ауто-тренинга. Напрасно было бы отрабатывать хорошие манеры в поведении или внимательность к другому, если вы чувствуете свою малоценность или чрезмерно застенчивы. Ведь тогда уход из ситуации, или избегание ситуаций, связанных с эмоциональными барьерами общения, также не могут устранить трудности, так как такого рода барьеры имеют тенденцию генерализоваться, обобщаться, переноситься на новые и новые ситуации. Эта генерализация происходит вследствие действия патогенного мышления, ведущего к отрицательному самоподкреплению образов травмирующих ситуаций.

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

Правило 1. Любой акт общения следует рассматривать с точки зрения ответа на вопрос, какого рода потребности находят удовлетворение в этом общении. Какие мотивы его поддерживают и придают ему смысл? Именно с этой точки зрения следует анализировать в памяти прошлое общение. Такой анализ расширяет наше представление о мотивах общения и совершенствует его опыт.

Правило 2. Контролируй свои потребности, удовлетворяемые в общении. Чрезмерная потребность, например, получить признание может сделать тебя смешным и странным. Следует помнить, что контроль потребностей не снижает наслаждения от их удовлетворения.

Правило 3. Ясно и отчетливо определяй цели общения, как свои, так и партнера. Вопросы: «Чего я хочу? Чего хочет он?» — требуют точного ответа.

Правило 4. Приписывая мотивы, цели общения другому, проверяй их и, если они не согласуются с реальными признаками поведения партнера, отказывайся от данного предположения и выдвигай другое. Мотивация общения гибка и изменяется не только от ситуации, но и в зависимости от личности человека, которого ты вовлекаешь в общение. Не повторяй ошибки глупой кокетки, которая в любой ситуации всем мужчинам приписывает мотивы поухаживать за ней и, конечно, выглядит смешной.

Правило 5. Изучай способы удовлетворения потребностей, описанных в данной книге, как они проявляются в твоём общении и в поведении других и особенно значимых для тебя людей.

Правило 6. Не навязывай другому свои шаблоны поведения и свою мотивацию, совершай те действия, которые у партнера вызывают желательные для тебя реакции. Твои действия должны быть стимулом к действиям твоего партнера.

Правило 7. Стремись быть естественным и не принимай на себя роль, которую трудно исполнить. Для этого надо быть правдивым не только перед партнером, но прежде всего перед самим собой.

Правило 8. Признавай себя неповторимым и уникальным существом, интересным для общения. Этому есть все основания. Каждый из нас представляет собой конфигурацию многих черт личности, и любого из нас невозможно сравнить с другим одновременно по всем чертам. А сравнение по отдельной черте не даст оснований для выводов о том, кто из нас в целом лучше, кто — хуже. Только узость сознания при фиксации его на отдельном свойстве приводит к такого рода сравнению.

Правило 9. Следует помнить, что искусство общения полностью исключает решение его задач с помощью силы и навязывания. Любое насилие в общении порождает не ответное удовлетворяющее действие общения, а защитное поведение партнера, что приводит к отчужде-

нию людей. Поэтому партнеры должны соответствовать целям и задачам общения и иметь желание к такому общению.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОВОСПИТАНИЯ

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

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

Чтобы дополнительно убедиться в правильности и обоснованности поставленных целей, стоит обсудить программу самовоспитания с близкими людьми. Они могут дать полезные советы. По крайней мере важно знать, как они вас будут воспринимать и как относиться к вашей программе. Это поможет скорректировать наши представления о самом себе, которые искажаются под влиянием защитных механизмов психики. Суждения других могут помочь заметить и устранить эти искажения. При этом можно задаться вопросами к самому себе. Действительно ли вы чутки и внимательны к другим? Верно ли, что вы не склонны к самоутверждению за счет других? Программу самовоспитания желательно обсудить с психологом, а если программа связана с достижениями гигиенических, оздоровительных целей — с врачом. Целесообразно познакомиться с соответствующей литературой по самовоспитанию, с жизнеописанием замечательных людей, уделявших много внимания проблеме самовоспитания.

Найди наставника. «Если есть ученик, учитель найдет-ся», — говорят на Востоке. В этом изречении заключен глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Кто же хочет учиться, найдет учителя. Человек — существо социальное, общественное. Личность формируется в процессе взаимодействия с другими. Сначала мать, отец и другие члены семьи, потом детский сад, сверстники по играм, соученики, учителя

школы, коллеги по работе или члены студенческой группы, друзья — словом, все, с кем мы имеем дело, постоянно или временно оказывают влияние на формирование нашего Я. Причем это влияние тем больше, чем значимей для нас эти люди. Значимый, компетентный человек может оказать огромное влияние. Он становится наставником. Поэтому в реализации программы самосовершенствования наставник имеет исключительное значение. Именно наставник, полностью разделяя вашу программу самовоспитания, и может оказать наиболее действенное влияние на вас. Наличие наставника не устраняет самовоспитания, а наоборот, делает его более эффективным.

Моральная поддержка окружения. Благоприятное отношение окружающих помогает осуществлять цели самовоспитания. Нужно стремиться к тому, чтобы близкие, друзья, домашние поддерживали вашу программу, радовались успехам, с пониманием относились к сложностям, неизбежно возникающим при ее реализации. Ведь даже сегодня человек, бегущий по бульвару трусцой, вызывает порой недоуменные взгляды. Поддержка членов семьи и добрых знакомых особенно эффективна, если они ознакомлены с деталями программы. Кроме моральной поддержки, они могут оказывать чисто организационную помощь: напомнить, помочь освободиться от каких-либо дел, подменить и т. д. Целесообразно создать небольшое сообщество, например клуб любителей бега, туризма. Однако лучше всего включиться в уже действующую группу. Правда, для работы над такими чертами личности, как отработка техники общения, усиление интуиции, совершенствование памяти, повышение самообладания, труднее подобрать сообщество. Но тем не менее заинтересованное общение способствует положительному эмоциональному подкреплению малейших достижений.

Наиболее благотворным и простым является организация группы по физической культуре. Однако при этом не обязательно стремиться стать чемпионами или соревноваться друг с другом. Нужно соблюдать принципы, изложенные в этой книге.

Соревнование. Соревнование в самовоспитании не должно превращаться в борьбу за первенство. Каждый продвигается в соответствии со своими способностями и целями. Дух нездорового, болезненно переживаемого соперничества противопоказан в работе над собой. Он часто оказывает губительное действие на эмоциональный фон деятельности по самосовершенствованию. Каждый из нас

уникален и неповторим, и ценность каждого человека в его индивидуальности. Принимайте другого человека таким, какой он есть, в сумме его достоинств и недостатков, ищите в нем положительное. Так же относитесь к самому себе. Многие стоят на такой позиции: «Если что-либо делать, то делать лучше всех. Но я не смогу этого достигнуть. Тогда лучше ничего не делать». Эта позиция ложного самооправдания — прямой путь к движению по наклонной плоскости. *Сравнивайте себя с самим собой.* Истинной является установка: «Я сегодня это делаю лучше, чем вчера, а завтра сделаю лучше, чем сегодня. Помогаю тем, кто еще не может делать так, как я. Радуюсь, если у кого-то лучше, чем у меня, учусь у них».

Если вы превосходили других в чем-то, то это может свидетельствовать о том, что у вас больше резервов для успеха, или о том, что у других этих резервов меньше. И ничего более. А в этом нет оснований для гордости и сомнения.

Самообязательство. В соответствии с выработанными целями самосовершенствования нужно принять обязательство. Оно должно быть посильным и выполнимым на уровне оптимальной трудности. Это обязательство может быть зафиксировано в программе самовоспитания с указанием приблизительных сроков выполнения. Если с вашей программой знакомы близкие, товарищи или наставник, то это создает мощный стимул к ее выполнению. Однако, если некоторое обязательство оказалось невыполненным, не следует огорчаться и винить себя. То, что помешало его выполнить, видимо, было существенным, и вы не учли всех своих возможностей и обстоятельств.

Самоприказ. В некоторых случаях возникают различного рода искушения, мешающие выполнить действия, предусмотренные программой. Тогда следует приказать самому себе сделать во что бы то ни стало, скажем, зарядку или выполнить какой-то фрагмент работы. Однако не следует злоупотреблять самоприказом, так как любой приказ есть насилие над самим собой. Поэтому человек, постоянно пользующийся самоприказом, вырабатывает в себе не какие-то новые черты, а только одну: способность эффективного насилия над самим собою. Задача состоит в том, чтобы соединить желания с нужным, необходимым и полезным. Человек, который с удовольствием делает зарядку или бежит трусцой, достиг неизмеримо большего, чем тот, кто каждый раз с усилием заставляет себя, хотя может бегать быстрее и дольше. Несостоятельность

грубого применения метода самоприказа демонстрируют люди, достигшие высоких результатов в спорте путем систематического и усиливающегося насилия над собою. Когда же они перестают быть чемпионами или по какой-либо другой причине их дух ослабевает, то они перестают даже делать зарядку. Поэтому самоприказ — частный метод, который должен применяться ограниченно.

Стимулы-орудия. Наша память подчиняется нашим целям и потребностям, которые возбуждаются в данный момент. Увлеченные одним делом, мы забываем о других. Так, решая головоломку, можно забыть о лекции, к которой надо готовиться. Большую помощь могут оказать тексты, символы, напоминающие о целях самовоспитания, о тех действиях, которые следует выполнить в определенный час. Записная книжка, карточки, повешенные над вашим письменным столом, различного рода *знаки* избавят от забывания стоящих перед вами целей. В некоторых случаях в качестве средства, напоминающего о ваших задачах самовоспитания, можно использовать предмет, которым вы чаще всего пользуетесь, скажем авторучка с надетым кольцом из пластмассы может быть вашим мнемотехническим знаком с таким, например, значением: «Увидев кольцо, я вспомню, что мне нужно сделать то-то и то-то». Поскольку ручкой вы пользуетесь часто, то она будет напоминать о действии или установке, которую у вас следует вызвать, скажем формулу самовнушения или какое-либо правило из вашей системы самовоспитания.

Необходимо также выработать систему *образов*, вызывающих запланированные вами эмоциональные или умственные реакции. Такой образ может быть закреплен, например, в слове, которое в нужный момент вы произносите в уме или вслух. Однако сначала этот образ нужно отыскать. Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали необыкновенный прилив вдохновения. Представьте ее отчетливо, обозначьте кратким словом. И потом в нужный момент представьте эту ситуацию и максимально сосредоточьтесь на ней. Всякий раз, когда вас охватывает вдохновение, вызывайте этот образ. *Таким образом вы «выращиваете» внутренний стимул — орудие, вызывающее состояние вдохновения и радость творчества.* Аналогично следует разрабатывать стимулы, вызывающие успокоение, снимающие напряженность и тревогу.

Выработка такого рода стимулов-орудий, позволяющих управлять психическими состояниями, облегчает вхождение в работу, прекращает импульсы к нежелатель-

ному действию, тормозит неуместную в данный момент потребность, облегчает психическую саморегуляцию.

Еще раз напоминаем об извлечении пользы из радостей и неприятностей. Радости, которые мы испытываем в жизни, оказывают положительный эффект тем, что улучшают настроение, кровообращение, общий тонус нервной системы. В общем радость улучшает наше здоровье. Плохо, когда наши радости остаются нейтральными к нашей программе самосовершенствования. А ведь многое зависит от того, что мы перед этим сделали, о чем думали. Если было что-то хорошее, то мы стали лучше, если плохое, то хуже. Нужно так организовать нашу жизнь, чтобы радости способствовали самосовершенствованию. Так, вспомним пример с учеником, сбежавшим с урока и получившим от этого сильные и приятные впечатления. Конечно, он усилит в себе тенденцию быть недисциплинированным; если это происходит часто, то вредное влияние радостей, полученных после акта недисциплинированности, станет угрожающим для его личности. И наоборот. Если его радости сочетаются и идут после действий выполнения долга, то каждое такое эмоциональное переживание укрепляет его чувство долга. От каждого из нас зависит, будем мы улучшаться от получаемых радостей или ухудшаться.

В деле самовоспитания очень важен принцип *опоры на положительные эмоции*. Каждый шаг в достижении цели должен быть не только доступным, но и приятным, любое действие должно быть связано с предвкушением удовольствия, которое действительно наступает после его исполнения. Напомню еще раз, что любое удовольствие можно использовать в целях самовоспитания. Если, например, вы произвели уборку или сделали великолепную зарядку, то чашечка любимого вами чая с лимоном может стать наградой за это. После хорошо исполненного дела можно вслух или даже письменно похвалить себя.

Один мудрец делил людей на две группы по их способности или неспособности учиться на своих несчастьях. Напоминаю читателю, что в самовоспитании обращение неприятностей в пользу не менее важно, чем правильное использование радостей. При ближайшем рассмотрении большая часть неприятностей и страданий является продуктом нашего собственного поведения. Разгильдяйство и безделье, неаккуратность и безответственность, отсутствие любви к другим, враждебность и подозрительность приводят часто к такому состоянию, которое мы называ-

ем неприятностью. Понимание действительных ее причин, отказ от самооправдания имеют серьезное воспитывающее значение.

Механизм воздействия страдания на человека достаточно сложен. Если какое-либо поведение, образ ситуации сочетается с неприятным состоянием, то предшествующее поведение скорее всего будет подавляться. Неприятности, происходящие после, скажем, деятельности учения, способствуют подавлению этой деятельности. Ученик с неразвитой способностью к самонаблюдению связывает неприятности, происходящие с ним на занятиях, с деятельностью учения вообще. «Если бы я не учился, то у меня не было бы этих неприятностей», — думает он. Такие мысли, связывая процесс учения с отрицательным подкреплением, способствуют отрицательному отношению к учению. Правильнее было бы неприятности ассоциировать с действительными их причинами, которые имели место ранее: пропуски занятий, предпочтение развлечений выполнению долга, отсутствие усидчивости, разгильдяйство и распушенность. При правильном осмыслении неприятностей они будут способствовать подавлению этих недостатков поведения и характера.

Человека с гипертрофированными защитными механизмами неприятности ничему не учат. Думаю, что у читателя при неприятностях не будет желания обвинять других и полностью оправдывать самого себя. Ведь такой способ мышления чреват опасными тенденциями, проявляющимися в убеждении, что личные неприятности являются следствием злокозненных действий окружающих.

О результатах деятельности. Любая деятельность направлена на достижение определенной, заранее поставленной цели. Поглощенность целью пробуждает силы, организует знание, повышает чувствительность к информации, необходимой для реализации плана деятельности и регулирования, управления ею. Ученик может усматривать в качестве цели удовлетворение потребностей, не имеющих отношения к содержанию учебной деятельности. Например, изучать учебник можно ради успешной сдачи экзамена, или ради повышения своего престижа, или ради избегания неприятностей. *Мотивы такой деятельности «привязывают» человека не к процессу, а только к результатам труда, так как человек связывает с достижением цели удовлетворение «параллельных», косвенных относительно труда потребностей* (в престиже, безопасности, успехе, признании, доминировании над другими

и т. д.). Эта мотивация неминуемо порождает беспокойство по поводу того, в какой степени достигнутая цель удовлетворит его ожидания, связанные с многочисленными мотивами, среди которых, правда, нет мотивов самого процесса труда.

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

Подведение итогов самосовершенствования. Любая деятельность регулируется и управляется благодаря обратной связи. Если «внутренние» результаты самовоспитания растут, то усиливается мотивация деятельности.

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

Проверка результатов своей работы создает сильное положительное эмоциональное переживание и стимулирует деятельность самосовершенствования. Если человек узнал, что в данный момент уровень его способностей выше, чем в прошлом, черты его характера изменились в благоприятную сторону, его самочувствие лучше, работа выполняется быстрее, точнее и эффективнее, чем вчера, если в какое-то время преобладает оптимистическое настроение и нет тревоги и напряженности при мысли о том, что предстоит какое-либо ответственное дело, и если в напряженной обстановке он может действовать спокойно, осмотрительно и уверенно, если опасности не пугают, а рассматриваются как вызов и человек с интересом идет навстречу им, как к испытанию на прочность, используя

их как упражнения по самосовершенствованию, предъявляемые жизнью, то все это не только повышает уровень мироощущения, но и дает новый импульс к самосовершенствованию. Поэтому для успеха самовоспитания необходимо *регистрировать свои результаты*. Так, человек, страдающий боязнью социальных контактов, получит достаточно сильный стимул, узнав, что по соответствующей шкале, скажем интроверсии, его показания стали более благоприятными. При самовоспитании желательно проходить периодические обследования у психолога. Установлено, что обращение человека к психологу в целях самопознания и самовоспитания является признаком эмоциональной зрелости и серьезного стремления к самосовершенствованию.

Лишь эмоционально и социально зрелый человек может беспристрастно взглянуть на себя со стороны. Зрелый человек свои успехи и неудачи рассматривает в контексте своих поступков, правильно оценивая свой вклад в достижение успеха, и не стремится в причинах своих неприятностей непременно найти козни других. Когда же он не может понять причин неудач, то в отличие от человека незрелого, обращается за помощью к специалисту. Зная, как функционирует психика человека, каковы индивидуальные особенности человека, психолог, психотерапевт может подсказать более правильный выход.

ПОИСК СЕБЯ В СЕМЬЕ

Итак, мы изложили основные подходы к организации самовоспитания. Но чтобы определиться в жизни, недостаточно получить хорошие советы и следовать им. Каждый сам сближается с друзьями, создает семью, выбирает профессию.

Вступление в самостоятельную жизнь есть вступление в профессию и формирование собственной семьи. Это главное. Тот, кто знает самого себя и способен изменять себя, совершенствоваться, тот сможет определиться в жизни. Это не значит, что он не ошибется, но ошибки для него не будут трудными для исправления. Слабый, не знающий своих возможностей, идущий по течению может тоже ошибиться в самоопределении. Но для него вероятность того, что эта ошибка будет роковой, больше.

В зависимости от того, какую я приобрету специальность, дальнейшая жизнь будет способствовать формиро-

ванию во мне определенных качеств личности. Если я стал врачом-терапевтом, то во мне будут другие качества ума и сердца, чем если бы я стал инженером-конструктором или следователем по уголовным делам.

Мой успех будет определяться тем, в какой степени мои черты личности будут соответствовать тем требованиям, которые предъявляются к человеку его профессией, т. е. тем, что он должен делать постоянно. Вопрос о том, что мне больше всего подходит, намного проще, чем принято думать. Нужно только лучше знать себя и пробовать, искать дело по душе. Для этого надо научиться в каждом деле, занятии, профессии видеть то, чего эта профессия требует от меня, а не наоборот, что эта профессия даст мне. Если нам удалось сделать такую трансформацию в себе, то выбор профессии произойдет более естественно и шансы на ошибку уменьшаются. Другое дело, когда я озабочен тем, чтобы как можно больше получить от профессии, здесь всегда можно прогадать и оказаться разочарованным в жизни. Поэтому в выборе профессии в процессе самовоспитания следует произвести существенный сдвиг в самом себе. Есть люди, которые всегда недовольны состоянием, в котором они находятся в данный момент: работа им не нравится и они постоянно ищут другую, друзья у них не те, жена тоже не та, семья живет в противоречии с их идеалом и даже погода большей частью остается плохой: им или жарко, или слишком влажно, или холодно. Эта книга написана не для них. Так как они, вместо того чтобы понять суть, о которой ведется речь, будут защищаться от нее:

Такая установка возникает из стремления рассматривать мир как нечто обязанное человеку в чем-то. Когда мы были объектом постоянной заботы и внимания со стороны родителей, которые нам все время что-то давали и у них не было времени и мудрости получать что-то от нас или воспитать в нас способность давать, то постепенно это отношение мы начинаем распространять на мир в целом и в частности на профессию, думая, что она нам что-то должна дать. Это заблуждение всегда приводит к жизненным разочарованиям. Профессия — это то, что создает для нас условия и возможность что-то дать другим с ее помощью. А то, что мы получаем от нее, — это радость труда и служения людям, делу. Зарплата, общественное положение, обеспечиваемое профессией, всегда производны, вторичны от того, что мы намерены через профессию дать другим людям и своей стране. По-

этому самоопределение не может происходить без вот этой внутренней работы души по преобразованию наших установок на профессию. Если эта работа произведена, то дальше дело идет само собою. Вы принимаетесь за дело, часто шокируя родителей и друзей своим выбором, но иногда к их общему удовлетворению и этот выбор бывает в общем-то безошибочным. Каждая профессия дает огромные возможности варьирования родов занятий.

Полюбив другого, мы не хотим расставаться с ним. Это обычно приводит к созданию семьи. Истинная семья основана на любви, и если она оформилась на любви, то это самоопределение приобретает значение на всю жизнь. Самоопределению в области любви нам мешают невежество и неспособность самостоятельно сделать выбор, зависимость от мнения других, и особенно от мнений и установок родителей. И здесь, если кто-то хочет заключить выгодную сделку, он имеет все шансы проиграть. Тот, кто выбирает мужа или жену как скаковую лошадь на аукционе, обязательно ошибется, так как ему придется сравнивать огромное число признаков и черт личности и он окончательно запутается, не заметит того, что они, будущие муж и жена, абсолютно несовместимы по своей сущности и природе. Эта несовместимость может быть скрыта за множеством приятных и завлекательных черт.

Необходимым условием правильного самоопределения в области семьи является *способность любить другого и следовать велениям этой любовной установки*. Самовоспитание должно быть направлено на то, чтобы индивидуум развил в себе эту способность во всех своих проявлениях.

Следовательно, общее самосовершенствование, самопознание, половое самовоспитание, укрепление в себе позиций «человека нравственности», «человека воли» и облагораживание «человека привычки» — это то, без чего невозможно семейное счастье. Потребительский подход к семье как средству наиболее полного удовлетворения моих собственных потребностей обеспечивает полную неудачу в формировании семьи. Разочарование наступает с момента, как человек начинает осознавать то, что суть семьи состоит в том, чтобы удовлетворять не свои потребности, а потребности другого: мужа (жены), детей, других близких, престарелых родителей.

Можно было бы выделить и другие области самоопределения, такие, как участие в общественных организациях, выбор друзей, кругов общения, занятия в свободное

время и т. п. Однако самоопределение в семье существенно влияет на благополучие и счастье человека. Поэтому имеет смысл детальнее обсудить вопросы любви.

Разговор с юношами и девушками о любви. Каждый из нас имеет свое представление о любви. Чтобы занимательно изложить этот вопрос, я приведу стенограмму устного журнала, посвященного вопросам семьи и любви. Это произошло 28 мая 1984 года. Зал, конечно, был полон юношами, девушками и взрослыми людьми¹, которые хотели получить ответ на вопрос: «Что такое любовь?».

Во встрече участвовали писатели, поэты, сатирики, футболисты, композиторы и певцы; я, как психолог, говорил о любви как духовной основе семьи, как важном демографическом факторе, о том, что семья, основанная на любви, стремится иметь детей. После выступления поступило много вопросов, которые я сгруппировал. Привожу эти вопросы и ответы.

Вопрос. Каждый из нас имеет свое суждение о любви. О любви написано много. Можно ли определить точно, научно, что такое любовь? Если да, то для чего? Можно ли это всеобъемлющее чувство втиснуть в формулу определения? А может быть, вся прелесть любви в том, что мы не знаем ее точных определений? Узнав, что она такое, не потеряем ли мы способность непосредственно ее переживать и чувствовать? Может быть, лучше не знать?..

Ответ. Любовь проявляется в виде способности человека жить жизнью другого, радоваться его радостью, страдать его страданием. Это способность радоваться отраженной радостью, наслаждаться отраженным наслаждением, причем это отраженно оказывается истинно человеческим, отраженная радость оказывается более действенной, значимой, чем непосредственно собственная радость. Любовь — отрицание эгоизма и самости, концентрация в другом, слияние двух Я в одном, исчезновение в «Мы». Конкретно любовь существует как действие, ориентированное на другого человека и имеющее целью вызвать радость в другом. Она существует как действие и как переживание, которые слиты воедино и реализуются в человеческих отношениях. Формула любви, ненависти и равнодушия проста: *если мне хорошо от того, что тебе хорошо, и я хочу, чтобы тебе было лучше, ради этого отказываюсь от себя, то я тебя люблю... Если мне хорошо от того, что тебе плохо, — я тебя ненавижу... Если же мне безразлично, хорошо ли тебе или плохо, я равнодушен*. Поскольку любовь реально существует и как действие, и как переживание, которые вплетены в межличностное взаимодействие, то она подчиняется законам психологии, изучающим межличностное взаимодействие. Психология в пределах своего знания может давать ответы на то, отчего любовь растет, отчего она умирает, исчезает, поэтому, видимо, надо изучать закономерности любовного межличностного взаимодействия, знать эти законы и применять их к себе. Эти законы нам не нужны, когда у нас все благополучно. Но если я люблю и мне видно, что меня перестают любить, мне жизненно необходимо знать, отчего так происходит. В

¹ Некоторые вопросы, как вы увидите ниже, задавались взрослыми людьми, уже имеющими опыт семейной жизни. Однако, думаю, и вам самим, еще не имеющим собственных семей, будет полезно познакомиться с некоторыми проблемами, возникающими в семье между супругами. Ведь в школах уже действует курс «Этики и психологии семейной жизни», где эти проблемы рассматриваются.

последнее время психология делает своим предметом изучение любви в контексте так называемого *просоциального поведения*, и эти знания для нас представляют ценность. Перестанем ли мы любить от того, что узнаем законы любви? Я на это отвечу вопросом: «Потеряем ли мы способность наслаждаться бифштексом от того, что узнаем закономерности пищеварения?». Но если наше пищеварение нарушилось и с желудком что-то происходит, то знание законов пищеварения и врачевания необходимо.

Любое определение односторонне, неполно, неконкретно. Оно выражает какую-то важную, существенную сторону предмета. Любовь пребывает в человеческих отношениях, и, зная ее определения, легче распознать ее бытие, не спутать с чем-то другим, которое рядится в словесную одежду любви: я не могу на тебя наглядеться, ты красива, меня влечет к тебе, я без тебя не могу, мне с тобой хорошо...

Вопрос. Но разве любовь не связана с влечением, с восхищением, стремлением быть вместе, с красотой...

Ответ. Несомненно связана. Но само по себе влечение, красота, желание быть рядом, могут и не быть проявлением любви, любовного отношения. Они сами по себе представляют ценность. Ведь человека влечет к предмету удовлетворения его потребностей... А поскольку человек — существо социальное, общественное, то и его потребности (как уже знает читатель) удовлетворяются в основном не вещественно, а символически, через поведение других людей. Моя потребность во внимании удовлетворяется в действиях внимания других ко мне, потребность в нежности — в действиях нежности, потребность в престиже удовлетворяется в том, что кто-то мною восхищается, положительно оценивает меня. Это все — потребностно-мотивационные отношения людей между собою, которые могут и не быть любовными отношениями. А любовь — это более высокий «слой» человеческих отношений, который точно выражается в формуле любви, приведенной выше. Если я тебя люблю, то я вижу твою физическую и духовную красоту, ты можешь заболеть, состариться, покрыться коростой, стать одноглазой, я тебя люблю и вижу твою красоту. Если же я тебя не люблю, то я вижу, наслаждаюсь внешней, физической красотой, духовной же красоты не вижу. В этом разница. Поэтому влечение влечению рознь: любовное влечение — выражение высших отношений человека к человеку. Семья и держится на любви прежде всего.

Вопрос. В определениях психолога любовь получается какая-то бесполоая. Вся литература проникнута идеей половой любви. Я чувствую, что формула любви, которую вы здесь дали, применима и к моим отношениям с другом: я радуюсь его радостям, жертвую своим временем и иногда деньгами ради него, участвую в его жизни. Я живу им. Любовь получается какой-то бесполой...

Ответ. А вы любите свою сестру? Мать? Отца? И наконец, друга? Разве это половая любовь? В сущности любовь бесполоа, она не различает полов. И лишь только на определенной стадии развития личности любовь становится половой любовью. А половое влечение само по себе, даже самое одухотворенное влечение, может и не быть любовью. Это очевидно. Поэтому часто и происходят ошибки, что это одухотворенное влечение принимается за любовь. Влечение исчезает, и, оказывается, за ним ничего нет. Поэтому знание формулы любви — важное знание, позволяющее каждому ответить на важнейшие вопросы: люблю ли я его (ее)? Любит ли она (он) меня?

Вопрос. Вы говорите, что любовь существует реально в межличностном взаимодействии человека с другим. А вот у меня не так. Я влюблен давно и с предметом любви не встречаюсь. Никакого взаи-

модействия нет. А я чувствую, что люблю и страдаю от того, что не могу реализовать формулу любви. Как здесь быть?

Ответ. Человек — существо не только общественное, но еще и мыслящее. Он может совершать действия и реально, и в воображении и, в мышлении. Мышление существует для того, чтобы любое действие совершить вначале в уме, в воображаемой ситуации. Любое действие существует в двух планах: в плане реальности и в плане мышления, как говорят, в «идеальном плане». Любовь не исключение: любовное действие может совершаться в воображаемом плане по отношению к человеку, которого в данной ситуации нет. Как долго это будет продолжаться, зависит от особенностей личности человека. Если столкновение с реальностью и с реальной любовью изменит воображаемый план, то это хорошо. Однако есть люди, которые живут в воображаемом идеальном плане и не видят реальной возможности любви с конкретным человеком, да и часто бывает, что они не в состоянии любить реального человека, так как его любить труднее, чем в воображении воображаемого человека, которого мы наделяем лучшими чертами и свойствами. А реальный человек может быть и хорошим, и плохим. Главное — принять его таким, *какой он есть на самом деле*, и любить его. А хороших, да еще в воображении, любить легко. При полном отрыве от реальности наступает болезнь, которую называют *пигмалионизмом*, когда человек может испытывать влечение, страсть только к недоступному и воображаемому объекту, а столкнувшись с ним реально, он сразу же перестает его любить.

Вопрос. Не могли бы вы подробнее описать психологическую анатомию любовных отношений, которая была бы понятна без специального изучения психологии?

Ответ. Главное в любви — любовное действие, ориентированное на другого человека, и любовное переживание, возникающее при этом. В отличие от любого другого действия, в котором его мотив представляет собою предвосхищение переживания самого человека, в любовном действии мотивом является предвосхищение переживания другого человека. Это главное, а собственное переживание — второстепенный вопрос. Поскольку действие ориентировано на другого, то любовные отношения существуют в виде действия и ответа на него: любить другого и быть любимым — это порождает и соответствующие переживания от того, что я люблю другого, и от того, что меня любят. Искусство любви, таким образом, состоит в способности любить другого, т. е. сделать его радостным, принести ему радость. Искусство любви состоит в искусстве принести радость другому. Оно также состоит в способности радоваться по поводу того, что тебя любят, искусство быть любимым. Между этими двумя видами проявления любви должна быть некоторая гармония, нарушение которой ведет к конфликту.

Вопрос. Трудно представить, откуда появляется конфликт, если меня любят?

Ответ. Наиболее общей причиной любого конфликта является блокировка наших стремлений и действий. Любовное действие не исключение. Если оно не достигло своего ожидаемого результата, то возникает состояние неудовлетворенности, напряжения и даже агрессии. «Я тебе это сделала, а ты даже не заметил!» Отсутствие способности или умения быть любимым является довольно частым конфликтом любящих. Поэтому искусство любить другого должно быть гармонично дополненным искусством быть любимым. Недостаток способности быть любимым зависит от многих причин, например, от опыта эмоциональной жизни. Если в детстве, например, мать или другие близкие не

интересовались результатами своих контактов с ребенком, их поведение не зависело от его эмоционального состояния, то у него может не развиваться способность эмоционально реагировать на действия окружающих, основанные на любви.

Вопрос. Способность к любви. Она врождена или приобретает-ся? Как же быть человеку в семье, если у него эта способность не-развита?

Ответ. Способность к любви не врождена. Она является следст-вием воспитания. Если ребенок растет в атмосфере любви, является объектом любви, если в отношениях с близкими он приобретает опыт любить и быть любимым, то у него эта способность развивается. Спо-собность к любви развивается в браке. Искусство быть любимым раз-вивает в другом способность любить. Способность любить развивает в другом умение быть любимым. Любовные переживания обладают способностью порождать стремление к такого рода переживаниям и тем самым способствуют формированию установки личности на любовь.

Вопрос. Все-таки каковы причины потери любви? Отчего лю-бовь растет и отчего она умирает и в какой степени это зависит от нас? Может быть, это от судьбы или каких-то врожденных качеств человека, которые от него самого не зависят?

Ответ. Если любовное действие сопровождается радостным пе-реживанием, то это переживание согласно психологическим законам научения способствует закреплению и усилению данного действия, его мотивации, желания его совершать. Если же, наоборот, любовное дей-ствие приводит к отрицательным переживаниям: разочарованию, обес-кураженности, чувству неполноценности или стыда, то оно подавляет-ся и постепенно исчезает из репертуара межличностного взаимодейст-вия. Поэтому-то я и сказал, что искусство любви — искусство радости. Если от того, что я тебя люблю, мне всегда плохо, то постепенно способность к любви подавляется.

Вопрос. Но здесь не все, видимо, так, как вы говорите. Если это закон, то из закона не должно быть исключений. Вот я, например, любила мужа, доставляла ему много радости, только жила им, но он меня разлюбил. Что вы на это скажете?

Ответ. Радость сама по себе, которую мы приносим другому, может иметь различный смысл. С помощью радости я могу выращи-вать в другом как достоинства, так и пороки. Если, например, удов-летворение и радость будет получать ваш муж после того, как он вам устроил сцену ревности, и если так будет повторяться часто, то ваш муж станет ревнивцем. Это нетрудно понять, так как ревнивое поведение его систематически будет подкрепляться приятными пере-живаниями и вы будете выращивать ревность. Точно так же другие черты человека. Если я получу удовольствие от того, что уйду с лек-ции один или два раза, то мое желание не ходить на лекции будет усиливаться. В этом нет никакого сомнения. Если ваша радость, ко-торую приносили вы вашему мужу, не зависела от того, проявляли ли он к вам любовь или нет, совершал любовные действия или нет, то эта радость оказалась нейтральной, не способствовала «выращива-нию» любви. Поэтому искусство радости должно быть разумным, а не бездумным искусством. *Если я тебя люблю за то, что ты совер-шаешь плохие действия или проявляешь плохие наклонности, то моя любовь будет выращивать в тебе эти плохие наклонности.* Об этом следует помнить мужьям и женам как в отношении супругов, так и в отношении детей. Психологические законы существуют объективно и действуют не взирая на лица. Поэтому в нашей власти, что выращи-вается в наших любимых тем, что мы их любим. Поэтому любовь и

мудрость, понимание другого человека, любовь и стремление к благу, к ценностям нашего общества едины.

Вопрос. Это говорить легко «приносить радость». А что делать, если она не радуется ничему? Если я не умею это делать? Как быть?

Ответ. Учиться искусству приносить радость. Учиться сознательно. Быть терпеливым, постоянным в своем стремлении. Любовь — труд. Этому труду надо учиться. Однако важно знать другого человека. Мудрость — в знании человека и самого себя. Сколько у меня потребностей, столько у меня способов получить удовлетворение и столько же способов испытать страдание неудовлетворения. Чем сильнее наша потребность, влечение, тем сильнее и радость, и страдание. Следовательно, чтобы приносить радость другому, нужно хорошо знать, отчего любимому человеку хорошо или плохо. В конечном счете знать, *чего хочет этот другой человек на самом деле*. Знать его потребности, мотивы, сокровенные желания. Это знание приходит с опытом жизни, совместной жизни.

Вопрос. Об этом хорошо и просто говорить, но трудно сделать. Если взять желания моей жены, то, наверное, ни одно из них я не в состоянии удовлетворить. Что же мне делать?

Ответ. От этого плохо не вам, а вашей жене. Она не дает вам благоприятной возможности любить себя. Это очень плохо для нее, так как она также лишает вас возможности развивать свою способность доставить ей радость. Наверное, будет правильным, если она поймет, что ее потребности и желания *должны соразмеряться с вашими возможностями*. Тогда вы сможете любить ее. Если она сможет искренне радоваться тому, что вы в состоянии сделать для нее, то она поступит разумно. Она не умеет быть любимой. Для этого надо принимать во внимание возможности и способности любящего. Думаю, что вам надо выбрать минуту, когда она вас поймет, и дать ей понять, как вам сложно удовлетворять ее нереалистические и чрезмерные желания. Другого выхода я не вижу. Если же она не сделает этого, то есть реальный риск, что вы постепенно можете перестать ее любить. Но лучше всего хорошенько приглядеться к ней и найти в ней те притязания и желания, которые вы сможете удовлетворить и сконцентрировать внимание на этом, и оставить в покое то, что вы не сможете сделать. Пусть это останется в качестве мечты для будущего.

Вопрос. А как узнать другого, даже любимого человека, если так многое скрывается: говорят одно, а желают другое.

Ответ. Познание другого человека намного сложнее, чем познание природы. Законы природы просты, и если мы их постигли, то без труда можем предвидеть, как будет эта природа дальше себя вести. Хотя и здесь могут быть сюрпризы. Другое дело — человек. Он как объект познания бесконечен. Мы упрощаем дело, приписывая другому мотивы и устремления, которые нам хорошо знакомы. А может быть, мы ошибаемся? Каждый акт общения есть проверка наших предположений о другом человеке, которые постоянно меняются, и мы постепенно лучше узнаем другого. Однако в любви люди вступают в отношения, в которых они должны стремиться к тому, чтобы *быть известными* друг другу. Поэтому любовь невозможна без доверия. Только доверяя друг другу, мы можем стремиться к тому, чтобы быть известными. Мы открываемся тогда, когда уверены в том, что знание о нас не причинит нам вреда, не унизит, не приведет к разочарованию. Однако если даже мы и сознательно стремимся быть известными, то следует помнить, что существуют механизмы психологической защиты Я, способствующие маскировке и созданию о себе

благоприятных впечатлений при полном отсутствии оснований для этого: я могу думать о себе, что я тактичен, в то время как у меня всегда внутреннее раздражение, которое я вымещаю на близких, и могу переоценивать свои способности и уровень притязаний и многое другое. Надо стремиться корректировать себя.

Вопрос. Но как это делать? Как стать доверчивым?

Ответ. Для этого надо принимать другого человека, который любит тебя или которого ты любишь, принимать этого человека как единственного и отказаться от сравнения с другими, принимать его, каков он есть, в совокупности достоинств и недостатков, как мать принимает своего ребенка, порождая в нем чувство любви. Тогда постепенно возрастает доверчивость и ослабевают механизмы психологической самозащиты. Человеку становится беспричинно хорошо, легко и свободно. Нужно стремиться к тому, чтобы и тебя принимали таким. Тот, кто тебя любит, примет тебя. Тот же, кто оценивает тебя с точки зрения своей выгоды, видит твои достоинства и презирает недостатки. Он хочет тебя разорвать на две части: хорошую взять себе, а плохую оторвать и отбросить другим, как бы тебе от этого ни было больно.

Вопрос. А как же быть с плохими чертами любимого человека? Мириться с ними? Трудно перенести наличие плохих черт у любимого? Если бы я его не любила, то могла бы принять его таким, как он есть, с его плохими качествами. А когда люблю, то он у меня должен быть идеальным и я этого добьюсь или пусть его со мною не будет.

Ответ. Все зависит от того, какими методами вы этого будете добиваться. От этого и будет зависеть результат. Если вы будете видеть в нем только отрицательные черты, то вам будет трудно его любить. Вы будете стремиться всякий раз, когда эти черты в нем проявляются, наказывать его. Вы можете подавить в нем эти черты, наказывая их каждый раз. Но каковы будут последствия? Ваш образ запечатлется в душе вашего мужа в тесной связи с неприятными переживаниями, которые вы причиняете ему. Общий закон психологии: если образ сочетается с неприятными переживаниями и если это повторяется достаточно часто, то образ сам по себе приобретает способность вызывать неприятные переживания. Так формируются комплексы, фобии и многое другое. Если вы преуспеете, то вы можете подавить плохую черту в вашем муже, но в ответ получите то, что ваш образ будет в нем вызывать трудно сдерживаемое состояние страха или отвращения. Слишком дорогая плата за тот ничтожный результат, который вы получите.

Вопрос. А как быть? Что, спокойно смотреть на то, как он проявляет свои наклонности?

Ответ. Ждать и любить. Любовь — наилучшая стратегия воспитания. Награждать радостью малейший случай, когда ваш муж будет обнаруживать черты, противоположные его плохим чертам. Это будет умножать его достоинства. Быть терпеливой. Все образуется. Принимать его раскаяние, если это происходит по поводу его плохих проявлений. Раскаяние способствует угашению плохих поступков. Это знали давно. Огорчайтесь, когда ваш любимый совершает плохие поступки. Это будет подавлять в нем стремление к этим поступкам, если он вас любит. Огорчайтесь, но не давайте перерастать огорчению в агрессивное проявление и различного рода вымещение агрессии: ваше огорчение будет усиливать в нем внутренние силы сдерживания и самодисциплины. Ведь он вас любит и не хочет, чтобы вам было плохо.

Вопрос. А как быть, если она (он) не желает выполнять свои обязанности в семье, ленится? Ведь невозможно заставить сделать то, что надо! Посылаешь его за хлебом, а он говорит, что ему некогда!

Ответ. Видимо, речь идет о распределении семейных ролей. Для любой культуры характерно определенное и наиболее вероятное распределение ролей. Однако характер семейных ролей в каждой семье определяется в соответствии с наклонностями, желаниями и способностями членов семьи. Потом они перерастают в семейную традицию. Лучше всего, если роли определяются сами собою. Самое лучшее — это совместная деятельность. Здесь есть возможность испытывать совместные приятные переживания, способствующие улучшению отношений. Если кто-то не хочет чего-то делать именно в данный момент, то, видимо, не имеет смысла угрозами его принуждать к делу. Оставить так, как было, и пусть ест без хлеба. Или сходить самой, но не превращайте это в проблему, которую надо разрешать ценой хороших отношений и настроения. Надо посмотреть на то, какой ценой мы получаем наши преимущества или выгоды. Иногда плата за них слишком велика. Умение взвешивать эти последствия наших желаний важны в совместной жизни.

Вопрос. А как быть с ревностью? Если он любит другую, да еще и взаимно, как-то трудно испытывать с ним вместе радость по этому поводу...

Ответ. Наилучшая стратегия в данном случае — не обнаруживать ревность. Ревнивое поведение в данном случае может быть направлено на объект ревности, на любимого человека, и ничего хорошего оно не принесет. Природа ревности сложна, и сейчас нет возможности раскрыть ее сущность. Однако следует помнить, что проявления ревности всегда направлены на то, чтобы причинить страдание тому, кого ревнуют. Поэтому если много ревности, то много и напряженности, агрессии и гнева. Это не может не убивать любовь. Чем меньше ревности, тем лучше. В ревности подвергается испытанию любовь. Если любимый человек считает возможным подвергать вас мучениям ревности, то, естественно, возникает вопрос, любит он вас или нет. Ревность — всегда реакция на реальную или воображаемую потерю любви. От того, как мы будем вести себя в этой ситуации, зависит многое. И советы здесь зависят от многих обстоятельств, которые нужно понять и учесть. Поэтому мне сейчас трудно ответить на ваш вопрос. Но с полной определенностью можно сказать, что, отдаваясь ревности, мы убиваем свою любовь. Обвиняя другого в неверности, мы усиливаем его установку на супружескую измену и уменьшаем его способности любить вас. Если я своей жене не доверяю, пробуждаю в ней чувство вины, то ей трудно любить меня, просто невозможно меня любить, так как она, смотря на себя моими глазами, видит себя притворщицей или лицемеркой, если я считаю, что она меня не любит, а притворяется.

Вопрос. По-вашему, надо играть роль влюбленного и доверчивого человека, если даже нет любви и нет доверия?

Ответ. Поведение человека в межличностных отношениях в очень большой степени определяется ожиданиями значимых других. Характер этих ожиданий программирует значительную часть поведения. Поэтому если я считаю, что ты меня любишь, то тебе трудно меня не любить, тебе легче реагировать в соответствии с моими ожиданиями. Если я считаю и показываю, что ты меня не любишь, то очень трудно меня любить. Для этого надо преодолеть мою установку, мнение о том, что ты меня не любишь. Ведь я существо общест-

венное, и об этом не следует забывать. Моя жена тоже существо общественное, и в ее поведении многое зависит от меня... Может быть, надо не просто играть роль доверия, а просто доверять. Это лучше, чем не доверять. Быть влюбленным в жену всегда лучше, чем сомневаться и не любить. Так что это приятные роли.

Вопрос. Почему неразборчивые связи могут привести к ущербу в половом развитии личности? Ведь человек — существо социальное, а здесь биология...?

Ответ. Примерно на одну десятую — биология, а на девять десятых сущность любовных отношений состоит в человеческих, общественных отношениях. И вред неразборчивых связей лежит не в биологии, а в их социальной сущности. Мы, отцы, обычно боимся, что наши дочери могут стать объектом соращения. Они, видите ли, от этого могут забеременеть и создадут проблему. Но мы не боимся соращения наших сыновей. Скорее думаем, пусть приобретают опыт... Ведь они от этого не беременеют... А на самом деле соращение мальчиков по своим психологическим последствиям не менее тлетворно влияет на личность будущего мужчины. Дело в том, что вступление в связь только ради полового удовлетворения всегда сопровождается впоследствии неприятными переживаниями. Если это повторяется часто и если объект полового влечения не является любимым, а в некоторых случаях низко оцениваем и даже презираем, то образуется конфликт между половым влечением и способностью к любви: объект влечения не может быть любим, а любимый человек любим в воображении и «платонически». Если это зашло далеко, то развивается пигмалионизм: любовь к недостижаемому, воображаемому, идеальному объекту. Так и появляются люди, любовь которых живет до первого интимного сближения, а потом она немедленно погибает под влиянием накопленного плохого опыта сексуальности, оторванной от любви... Невоздержанность и неразборчивость приводит к неразрешимому конфликту между любовной установкой и половым влечением. Впрочем, этому могут быть подвержены и мужчины, и женщины. Все зависит от опыта сексуальности...

Вопрос. Он ухаживал за мной полгода. Я влюбилась в него, я жила им и предстоящими встречами. Но все это продолжалось до первого интимного сближения. После этого он меня бросил. Я была в отчаянии, не находила себе места. Думала о том, что, видимо, я настолько непривлекательна физически, что сближение со мною убийло в нем любовь. У меня развился комплекс неполноценности. А теперь после вашего ответа мне становится ясным, что дело совсем не во мне, а в нем. Верно ли это мое предположение? Но удивительно, как мужчины могут притворяться: полгода демонстрации любви...

Ответ. Здесь не было никакого притворства. Он действительно испытывал к вам влечение, любил вас в своем воображении, так как вы еще были недостижимы в его определенном смысле. Вы правы. Вам просто повезло, что вы не поженились. Ведь нет большего несчастья, чем жить с человеком, которого любишь и который не может вас любить, чей ум постоянно устремлен к недостижаемому, воображаемому, идеальному человеку. Жить с человеком, который не может быть настоящим отцом для ваших детей...

Вопрос. Вы против платонической любви?

Ответ. Смотря для кого. Подросток, юноша должны пройти стадию платонической любви. Для поэтов, композиторов, художников платоническая любовь иногда оказывается основой творчества. Вспомните — Беатриче, Прекрасная незнакомка, Джульетта Гвиччарди... они были недоступны, жили в воображении... Однако платониче-

ская любовь не может быть духовной основой семьи. Она не желает сталкиваться с реальностью, отрицает ее. Для семьи и для подлинного счастья человеку требуется не платоническая, а реальная любовь к конкретному человеку в ее полноте. Об этой любви трудно написать роман или стихи, потому что она обыкновенна, не поражает наше воображение и она часто не может вдохновить писателя, поскольку эта любовь эффективно разрешает собственные конфликты и ее трудно художественно изображать. А писателю нужны конфликты...

Реальная любовь, лежащая в основе истинно человеческих отношений, является подлинной пищей жизни, тем, чем мы живем. Она питает личность в ее развитии, способствует возникновению в ней лучших качеств, она лежит в основе терпения и самодисциплины, в основе мудрости матери к ребенку, порождает отвагу и смелость в защите любимых. Поэтому именно реальную любовь в том смысле, в котором мы ее понимаем, следует культивировать в человеческих отношениях, в семье, в отношениях с близкими и коллегами. Именно она оплодотворяет человеческие отношения и пробуждает дух творчества. Нужно знать любовь и ее проявления, законы, по которым она или растет, или умирает, и применять эти знания к самому себе, к своим собственным отношениям, к близким. В этом заключен подлинный смысл психологического знания любовных отношений. В этом смысл любви как объекта психологического познания.

Сказанное можно подытожить так:

а) любовь — основа человеческих отношений в семье, и прочность семьи зависит от любви;

б) любовь — величина не постоянная, а переменная, она может возрастать и убывать, а то и вовсе исчезнуть; поэтому она нуждается в постоянной поддержке; *«пищей» любви является радость. Поэтому искусство любви есть искусство принесения радости; способность быть любимым состоит в способности радоваться тому, что тебя любят, радоваться открыто, свободно; это стимулирует к любви тех, кто вас любит;*

в) развитие и культивирование любви требует самосовершенствования. Если вы обидчивы, ревнивы, злопамятны, эгоистичны, то мало надежды, что вам удастся сохранить любовь, хотя любят не только хороших, но и плохих. Лучше, дорогой читатель, чтобы вас любили такими, какие вы есть. Но для этого вы сами должны быть способны на такую любовь.

Построение семьи. Говорят, что легче всего создать семью в юном возрасте, когда мы еще глупы и не предвидим своих поступков. Однако это не от глупости. Просто юные редко принимают во внимание при создании семьи какие-либо другие соображения, кроме того, что им вдвоем хорошо и они любят друг друга. Они не выбирают. Произошел случай, они встретились и не могут расстаться. Потом они будут думать, что это судьба. Но

именно благодаря «глупости» они оказались мудрыми, так как полагались на чувство интуиции. Когда же мы концентрируем внимание на чертах личности, сравниваем его или ее, то мы теряем связь с их индивидуальностью, а сознание наше поглощено только чертами: умный, красивый, серьезный, зарабатывает хорошо (хозяйственна и бережлива), а что скрывается за этими чертами, неизвестно.

Если же мы можем отвлечься от сравнений и выбора, то наше сознание приобретает способность слышать внутренний голос, который может намекнуть нам, что именно этот человек и есть твой избранник и не надо дальше сравнивать, все равно ошибешься. Поэтому ошибки в браке чаще всего происходят от того, что мы боимся прогадать и стремимся подогнать другого человека под какую-то мерку. А на поверку оказывается, что мерка-то неправильная, ложная.

Построение семьи путем ориентации на любовь — самая лучшая стратегия самоопределения в семье. Это очевидно.

Что нам мешает сделать правильное решение и не дает возможности слышать голос интуиции?

Прежде всего мнение окружающих. Один мой знакомый, собираясь жениться, нанес визиты своим друзьям, надеясь от них услышать объективное суждение о невесте. Он так вел себя, как будто не он собирается с ней жить, а его друзья. Поэтому эта женщина, заметив, что ее все-сторонне оценивают, поступила правильно, покинув его, и лишь только после его полугодового раскаявания и переосмысления согласилась на брак с ним. Видимо, любила его. А эти визиты и оценки оскорбляли ее.

Как быть с мнением родителей? Лучше всего стремиться к тому, чтобы они тоже полюбили избранника вашего сердца. Но это редко бывает. Конечно, довольно часто бывает, что мать мужа (жены) не признает вашей (вашего) жены (мужа). Чаще это бывает со свекровью. Не касаясь многообразных причин этого явления, можно дать один рецепт: *вы должны иметь мужество для защиты своей жены от подобного непризнания.* Если жена вас любит, то ваша установка создает в ней полную уверенность в вашей любви и вам легче будет уладить отношения с мамой. Мужья же, зависимые или придерживающиеся вредной жизненной позиции: «Мать одна, а жен может быть несколько», как правило, оставляют свою жену беззащитной перед критикой и враждебностью свекрови, и тем са-

мым незрелый и зависимый муж разрушает свою любовь. То же верно относительно жены, муж которой стал жертвой «синдрома тещи».

Но, конечно, самое лучшее, чтобы вашу жену (мужа) полюбила ваша мать. Без этого трудно строить семейное счастье. Ведь оно будет неполным, так как мы любим своих родителей, какими бы они ни были.

Главным условием прочной семьи является любовь. Не вступайте в брак, пока не уверены в том, что вы любите и любимы.

Половое воспитание и самовоспитание. Заметим, что самоопределение и создание полноценной семьи предъявляет исключительные требования к личности мужчины и женщины в плане самосовершенствования как личности в целом, так и определенных ее сфер. По мнению специалистов, в большинстве случаев глубинными причинами разводов является конфликт в интимных отношениях. Мужчина и женщина, вступающие в брак, подвергаются очень трудному экзамену. Чем сильнее между мужчиной и женщиной эмоциональные связи, тем сильнее реакции в области этих отношений. Повторим, что, чем сильнее влечение, тем сильнее наслаждение от удовлетворения влечения и страдание от неудовлетворения. Конфликты в этой области быстро генерализуются, распространяются и на другие отношения: если образ другого человека сочетается с плохими переживаниями, то этот образ сам по себе становится уже непривлекательным и наоборот. Поэтому эмоциональная жизнь интимной сферы сильно влияет на отношения, на первый взгляд не имеющие касательства к сексуальности. Юноша или девушка, ставящие перед собою задачи самовоспитания, должны осмыслить и проблемы воспитания своей мужской и женской природы: мужчины должны становиться мужественными, а женщины — женственными. Каковы же цели самовоспитания в плане требований, предъявляемых к мужчине и женщине с этой точки зрения? Чтобы понять эти цели, нужно иметь некоторые общие представления о человеческой *сексуальности*.

Сексуальность мужчины и женщины является результатом воспитания, нормального развития их природы в условиях приспособления к социальным условиям культуры. Представление о том, что это сплошная физиология, неправильно и опасно. В сексуальном влечении, как мы видели из предыдущей беседы, больше психического и духовного, чем физиологического или биологического. Ка-

ковы же цели полового самовоспитания? Прежде всего это развитие способности быть счастливым полнотой счастья любви, способность любить и быть любимым во всех формах проявления любви.

Как и для любой другой потребности, процесс окультуривания и воспитания сексуальной потребности состоит в выработке способности управлять ею, контролировать. Поскольку потребность прежде всего проявляется в виде системы образов — объектов удовлетворения, то контроль эротического воображения является самой трудной и важной областью самовоспитания. Можно сформулировать точное требование к этой области воображения человека: *в несексуальной ситуации воображение человека должно быть свободно от эротических образов.* Ложно понятое целомудрие, проявляющееся в том, что человек внешне кажется индифферентным к сексуальным проблемам, в то время как его воображение заполнено эротическими образами, вредно для нормального развития сексуальности. Образы, как уже знает читатель, являются мощными стимуляторами поведения. А эротические образы, стимулируя сексуальную установку, способствуют переутомлению нервных центров, ответственных за половое поведение, и тем самым могут быть причинами половой слабости человека, будь это женщина или мужчина. Поэтому самовоспитание должно быть направлено на контроль полового воображения и устранение этих образов путем замены их образами, соответствующими другим потребностям, или смещения их в сферу продуктивной деятельности. Юноша или девушка должны усвоить правило сдерживания воображения, принимающего эротический характер. Это необходимо для развития контроля полового воображения. Также необходимо быть сдержанным в обсуждении эротических проблем в кругу друзей. По крайней мере нужно стремиться к тому, чтобы в этом общении не оказаться во власти эротического воображения, которое искусственно стимулирует влечение.

Поскольку половая любовь есть не что иное, как способность к любви, реализуемая в сексуальных отношениях, то в развитии личности всегда существует возможность дезинтеграции любви и полового влечения. Выше было показано, что это разъединение нарушает гармоничность развития любовной сферы человека. Поэтому юноша и девушка должны быть сдержанными и не допускать возможность интимного общения без любви: ради удовлетворения чувственности или любопытства или ради са-

моутверждения, т. е. ради достижения каких-либо других целей, выходящих за пределы любовных устремлений. Только половые отношения, основанные на любви, могут быть приемлемы. Правда, многие юноши и девушки торопятся испытать свои чувства и принимают за любовь первое влечение, влюбленность.

Факт существования добрачных связей и относительная терпимость общества к этому не должны рассматриваться как вседозволенность. Мужчины, неразборчивые в интимных контактах до брака, плохо адаптируются в семье. То же можно сказать и о женщинах. Человек должен понимать, что сексуальное влечение есть богатство, дар природы, который следует использовать разумно, без вреда для себя и последующих поколений, ваших детей. Это влечение является аффективной основой любви, и воспитанность в этой области дает возможность большего развития любви в семье.

Юноша и девушка должны быть целомудренными и не наивным неведением гимназисточки, которая до вступления в брак не имела представления о том, отчего получают дети. Истинное целомудрие основано на знании закономерностей развития сексуальности человека, гигиеническом образе жизни и подготовке себя к семье. Это требует самодисциплины и воздержанности. Изучение литературы, посещение лекций, посвященных проблемам полового воспитания, необходимо.

Половое воздержание есть одно из средств окультуривания половой потребности. Чем сильнее влечение, тем больше требуется энергии для его контроля. Поскольку половое влечение — очень сильная потребность, то практика воздерживания тренирует волю и способности к психической саморегуляции. Я имею в виду не такое воздержание старой девы, когда, воздерживаясь, наполняют свое воображение отчаянием и чувством потери того, чего лишены. Это создает постоянное чувство лишения (фрустрацию, как говорят психологи) и деформирует характер. Воздерживаться человек должен сознательно, добровольно, а не из страха или стыда, и это повышает его энергию. Человек, овладевший своим половым влечением, одерживает огромную победу над своим «человеком инстинкта и привычки».

Представление о том, что половое воздержание вредно, является самой опасной ложью, которая может внедряться в ваше сознание сексуально невоздержанными людьми. Нарушение внутреннего равновесия, вызван-

ное гормональными реакциями и избытком половых гормонов, гармонично компенсируется в *эротических сновидениях*, приводящих состояние крови в оптимальное. Поэтому случайные половые связи или мастурбация для юноши или девушки совсем не необходимы для достижения внутреннего мира. Более того, прибегание к таким способам самоудовлетворения влечения способствует (не нанося физиологического вреда) деформации воображения, повышению сензитивности и формирует неадекватное половое поведение. Ведь половое поведение самоудовлетворения, например, у подростка коренным образом отличается от полового поведения в нормальных отношениях. В мастурбации часто возникает привычка к эгоистическому и быстрому самоудовлетворению, создающая серьезные проблемы в приспособлении в браке, когда мужчина не может сексуально удовлетворить любимую женщину и это бывает источником тяжелых переживаний и конфликтов.

Самовоспитание должно выработать привычки, компенсирующие неудовлетворение полового влечения в творчестве, спорте, искусстве, самореализации в труде. Количество энергии, освобождаемое в деятельности, для каждого индивида относительно постоянно, и поэтому умение рачительно расходовать ее всегда повышает эффективность любой деятельности.

Любовные отношения предъявляют очень высокие требования к индивидуальности, к его воле, самодисциплине, способности управлять своими психическими силами. Поэтому имеет смысл, идя по пути самовоспитания, использовать и любовные отношения для реализации в вас Личности с большой буквы.

Самоопределение в семье в конечном счете — это установка на любовь, создание семьи, основанной на любви, поддержание любовных отношений, культивирование любви. Доказано, что только в семье любящих вырастают полноценные дети. Нелюбовь родителей, конфликты и напряженность, являющиеся результатом ошибки в самоопределении в семье, в конечном счете бьют по вашим детям, по подрастающему поколению. Самоопределяясь в семье, мы должны чувствовать, что как нигде в этот момент мы исполняем историческую миссию, ибо процветание народа зависит от прочности семьи и «количества» любви в семье.

Чтобы не ошибиться, юноша и девушка, думающие о браке, должны ориентироваться на любовь, а не на цен-

ности, не имеющие отношения к ней: престижный брак, комфорт и т. п., ядовитые последствия которых обнаружатся после. Поэтому нужно научиться, вступая в брак, думать не о том, «что мне даст этот брак, что я от него буду иметь», а наоборот:

что в этом браке я могу дать тем, кого люблю и буду любить, смогу ли я дать стране и миру хороших граждан, моих детей, станут ли они лучше нас и смогут ли продолжить связь поколений в будущее.

ПОИСК СЕБЯ В ПРОФЕССИИ

Мое профессиональное самоопределение. Я собирался стать моряком, но в конечном счете оказался психологом. Если бы мне сказали, что, вместо того чтобы стоять на мостике военного корабля и властным, прокуренным голосом отдавать команды, я буду скромно читать курс психологии в медвузе, то я не поверил бы этому. Я хотел быть военным моряком, и мне удалось до окончания средней школы прочитать почти все, что было написано о военных морях русского флота, и казалось, что, поступая в военно-морское училище в г. Владивостоке, я поступаю в точном соответствии с велением моей природы. А на самом же деле это было компенсаторным стремлением заместить те недостатки характера, которые были свойственны мне: нерешительность, недостаток уверенности в отношениях с другими и стремление к подчинению авторитетам. Даже в процессе обучения в военном училище я еще не мог распознать эти свои черты, так как сама организация (устав и т. п.) позволяла при слабости проявить внешние признаки воли. Когда же я был отчислен с третьего курса по состоянию здоровья, то, несмотря на тайное чувство освобождения от тягот военной службы, я переживал это как личное несчастье. Теперь же я уверен в том, что если бы этого не случилось, не заболел я, то наш флот приобрел бы плохого офицера. Если вы побеседуете с кем-либо из старших, то примерно каждый пятый расскажет вам о своих профессиональных заблуждениях, колебаниях, которые привели их к настоящему состоянию. *Если мы думаем, что все проблемы самоопределения в профессиональном мире мы можем решить с помощью квалифицированной психологической консультации, то мы добросовестно заблуждаемся.* Представьте себе, если бы, когда мне было 18 лет, какой-либо

взрослый стал мне советовать сразу же стать психологом, а не военным моряком, то я с презрением отверг бы его суждения. *Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться, чтобы понять свои ошибки.* Никто не в состоянии решить вместо нас эту проблему, ни психолог, ни родители. В лучшем случае можно выслушать советы, продумать их, и... поступить по-своему. Поэтому ниже я поведу речь именно о том, как нужно думать, над чем работать, чтобы поступить по-своему.

В процессе самоопределения можно выделить три основных этапа: *самопознание, самовоспитание и собственно самоопределение.* Однако в процессе выбора профессии эти этапы приобретают совсем другое содержание, чем, например, в процессе самоопределения в семье. Рассмотрим их последовательно.

Самопознание должно вестись в таких примерно направлениях: нужно изучить, какие требования к личности исполнителя (к способностям, чертам личности, интеллекту, эмоционально-волевой сфере) предъявляет данный класс профессий. Познание этой стороны своей личности требует ознакомления с психологической классификацией профессий. Известный психолог Е. А. Климов предлагает сначала ознакомиться с картой мира профессий. Она основана на изучении того, как в данной профессии преломляются человеческие отношения. При этом выделяет пять классов отношений: «человек — природа», «человек — техника», «человек — человек», «человек — художественный образ», «человек — знаковая система». Эта классификация грубая и слишком строго определена, чтобы походить на реальную жизнь профессии. Например, профессия животновода или овощевода представляет собою не чистое отношение человека к природе, а отношение, опосредованное техникой. То же можно сказать и о других профессиях. Однако данная классификация позволит установить, к какого рода профессиям вы больше тяготеете. Самопознание, организованное с помощью такой классификации, может вам помочь установить, что для вас отношения вида «человек — человек» более привлекательны, чем, например, отношение «человек — техника» или «человек — знаковая система». В рамках этого отношения существует бесчисленное количество профессий, начиная от парикмахера и кончая социологом или психологом. Однако если для вас привлекательна еще и деятельность типа «человек — знаковая система», то вероятнее всего это окажутся профессии, в которых вы в боль-

шей степени будете уделять внимание теории, чем практике человеческих отношений (например, стать теоретиком организации здравоохранения или преподавателем математики в школе).

Данная классификация условна, но она поможет нам сделать первый выбор между этими пятью классами или установить комбинацию классов, которые ближе к вам. Но как это сделать? Прежде всего познакомьтесь с вопросником в книгах Е. А. Климова «Путь в профессию» и Я. Л. Коломинского «Человек: психология». Кроме того, надо задуматься над своими интересами, сложившимися в школе. Если вам математика нравится больше, чем биология, то это поможет отнести себя к классу профессий, связанных со знаковыми системами. Но это ненадежно. Вам может нравиться математика лишь потому, что в вашей школе, волею обстоятельств, оказался очень талантливый и обаятельный математик, который может пробудить интерес к этому предмету даже у тех, кто не имеет никакой склонности к оперированию в знаковых системах. И если ваш преподаватель биологии не любит свой предмет и тяготеет процессом обучения или не любит учащихся, то мало надежды на то, что этот великолепный предмет заинтересует вас. Поэтому, совершая выбор, нужно поразмыслить, почему вам эта область кажется более привлекательной. Вы можете предпочитать иметь дело с миром знаков или техники потому, что вам всегда трудно иметь дело со сверстниками и вы от природы склонны быть вне влияния вашей группы. Если вы увлекались конструированием, и ваша комната похожа на слесарную мастерскую, и, несмотря на то что родители всячески препятствуют вам заниматься «железками», вы с упорством и постоянством ждете только той минуты, чтобы, выполнив уроки, заняться конструированием и созданием только вам известных машин или поделок, то это явно свидетельствует о том, что вы предпочитаете профессии класса «человек — техника». Но это предпочтение может и не быть следствием развития ваших способностей. Так, вы любите отца, а он с увлечением занимается своим слесарным хобби. Если еще и отец рад тому, что вы разделяете его увлечения, то согласно закону подражания вы можете увлечься техникой, имея самые посредственные способности к этому занятию. То же может произойти под влиянием вашего друга, если он увлечен техникой. Поэтому всегда нужно поставить перед собой вопрос: «Почему мне это нравится?» Не каждый в состоянии

дать на него ответ. Но если он поставлен, то позволит поразмыслить над ним и, вполне возможно, приведет к правильному ответу.

Если вы с детства рисуете, близким нравятся ваши рисунки и вы увлечены этим, то вполне может быть, что вы «предназначены» действовать в системе «человек — художественный образ». Однако и здесь возможна поправка: может быть, мое увлечение вызвано близкими, которые очень хотят, чтобы у меня были способности к рисованию, и каждый раз, когда я брал в руки карандаш и проводил линии на чистом листе бумаги, они приходили в восторг и воспалялись надеждами на мое прекрасное художественное будущее. Ведь потребность в творчестве свойственна каждому человеку и эта потребность сохраняется до тех пор, пока окружение не подавляет эти способности. Они могут вспыхнуть ярко, даже если мало, совсем мало горючего материала. Эта вспышка может быть вызвана любовью близких. Но в профессии человек не может держаться только на любви близких, если у него не хватает способностей для этого. Поэтому нужно вводить постоянную поправку на наши увлечения в детстве, в школе: чем вызваны они?

Из того, что вам нравится собирать цветы и быть на лоне природы, нельзя сделать вывод о том, что вы должны выбрать профессию класса «человек — природа». Природа может вам нравиться за счет того, что всякий раз, когда семья выезжает за город или когда отец берет вас на рыбалку, вы получаете много неповторимых впечатлений, которые по законам научения связываются с идеей природы. Но все это еще не является основанием для того, чтобы принимать ответственные решения. Поэтому общая ориентировка в мире профессий может породить множество вопросов, на которые трудно получить окончательный ответ. Однако следует помнить, что человек выбирает не класс профессий. Класс — это умственное образование, с помощью которого мы упорядочиваем опыт восприятия и объединяем для простоты сходные объекты в одно. Человек выбирает род деятельности, *специальность*. Однако и о специальности можно сказать, что это нечто неуловимое. Например, «машинист» может означать машиниста автокрана или машиниста, который занимается регулировкой некоторой стационарной машины, обеспечивая ее исправность. Это совершенно различные деятельности. Поэтому о каждой специальности надо думать не только в терминах ее класса, но и в терминах

составляющих ее деятельностей и действий. Вопрос: «Что делает человек данной специальности, работающий на конкретном месте?» — является главным. Информацию о том, что он делает, можно получить разными путями: из литературы, например художественной. Но там эти деятельности даются фрагментно в тесной связи с художественной идеей и вы будете воспринимать эту деятельность в контексте того, каков герой художественного произведения, хорош он или плох, соответствует вашему идеалу или нет. Поэтому это восприятие будет искаженным. Вы можете расспрашивать какого-либо специалиста о своей работе, что он делает, и можете получить много сведений. Но восприятие этих сведений будет искажаться позицией того, кто рассказывает. Если он любит свою работу, то он вас заражает и вы воспринимаете положительно его работу, если же он относится с отвращением к ней, то тоже не может не заражать вас своим отношением. Для получения информации можно ознакомиться с определенными должностными инструкциями или квалификационной характеристикой какой-либо специальности. Министерство высшего образования СССР издало квалификационные характеристики на все специальности, какие имеются в номенклатуре. Этот документ можно найти в любой библиотеке и ознакомиться с содержанием деятельности и необходимым кругом знаний данного специалиста. Специальным приказом министр обязывает ознакомить студентов с этими документами, чтобы студенты сознательно готовили себя к определенной специальности. Однако это знакомство может возбудить множество новых вопросов, так как само содержание деятельности и должностные обязанности могут быть вам неизвестны. И все же после такого знакомства вы можете уже более конкретно судить, из каких действий состоит, например, деятельность врача-стоматолога, или санитарного врача, или выпускника фармацевтического факультета.

Однако любая информация, полученная из официальных документов или каких-либо других источников, неполна. Поэтому лучше просто наблюдать работу специалиста, соучаствовать в ней. «А кто меня допустит к работе, например, врача-хирурга?» — может сказать читатель. Да никто не допустит. Но вы можете устроиться на работу в госпиталь, где будете иметь личное знакомство с хирургами и постепенно получать представление об образе жизни и работе этих людей. Поэтому для более глубо-

кого ознакомления с содержанием профессиональной деятельности по определенной специальности нужно эту деятельность наблюдать, наблюдать в реальности, а не в кино, где события искажаются в соответствии с художественной идеей. Очень много молодых людей, избирающих профессию врача по впечатлениям кино, быстро разочаровываются в ней. Поэтому самопознание в контексте определенной профессии или специальности предусматривает наблюдение конкретной деятельности. Однако и здесь возможны ошибки. Вполне может быть, что наблюдаемый человек вам очень нравится и вы хотите быть таким, как он, но потом окажется, что вы просто быть таким не можете по своим индивидуальным особенностям. Поэтому самопознание будет наиболее полным, если мы пробуем исполнять определенную деятельность. Для этого надо искать определенный случай. Однако в мире профессий есть такие специальности, для исполнения которых требуются длительная подготовка и ответственность. Может ли вас кто-нибудь допустить к штурвалу современного воздушного лайнера? Не может. Тогда откуда вы возьмете пробу? Для этого надо выбрать тот аспект деятельности, который вы можете моделировать отдельно, например: боитесь ли вы высоты? Как переносите перегрузки? И многое другое.

Итак, до выбора специальности почти невозможно получить окончательный ответ, пригодны ли вы к ее исполнению. Представьте на минуту, что у вас есть все способности, вы просто созданы для того, чтобы, скажем, печатать на машинке или управлять самолетом. Но следует ли из этого, что вы, став машинисткой или летчиком, будете счастливым человеком и окажетесь в достаточной степени продуктивным? Не следует. Здесь включается очень важный элемент самоопределения, как *отношение к профессии или специальности*. Если вы считаете, что быть машинисткой ниже ваших профессиональных притязаний, то какими бы ни были ваши способности к этой специальности, вы не сможете действовать продуктивно и удовлетворенно. Поэтому было бы неверно остановиться на исследовании своих способностей и на этой основе получить окончательный ответ. Психологи давно установили, что *успешность деятельности определяется не только способностями, но и силой мотивации*, точнее силой желания работать по данной специальности. А сила желания зависит от способностей незначительно. Наши желания тесно связаны с общей си-

стемой ценностей, с идеалами, с общей ориентацией личности и прошлым опытом. Если этот опыт был благоприятным, то и желание больше, так как опыт создает предвосхищение удовлетворения в процессе исполнения деятельности. Поэтому более важным вопросом при профессиональном самоопределении является вопрос: *«Понравится ли мне эта работа?»* Если она нам понравится, то даже при посредственном уровне моих способностей я буду более продуктивен, чем тот, у кого есть все способности, но нет желания.

Если о своих способностях мы имеем только предположительные представления (если только нам не удалось пройти психологическое обследование), то относительно того, нравится ли нам то, что мы делаем в данный момент, не требуется специальных исследований. Если это нам нравится сейчас, то есть все шансы на то, что будет нравиться и потом, если, конечно, ничто не помешает. Но для того чтобы получить на этот вопрос более содержательный ответ, нам следует подумать над тем, что скрывается за сочетанием слов «нравится работа».

Как полюбить свою работу? Внимательный читатель, ознакомившись с первой частью, знает, что наши эмоции возникают вследствие удовлетворения определенных фундаментальных потребностей. Сколько потребностей, столько и способов получить приятные переживания. Но столько же способов испытать неприятности. Поэтому умножение потребностей размножает наши радости и страдания. Если я стремлюсь к успеху, у меня сильная мотивация достижения, то любое дело может быть для меня источником радостных переживаний. Но только в одном случае: если оно спорится. Чем сильнее мое стремление к достижениям, тем сильнее я могу переживать страдание от неудачи, неуспеха. Нетрудно понять, что эти слова можно сказать и применительно к любой другой потребности. Если, например, мое занятие помогает мне самоутвердиться и навязать свои методы другим, активно влиять на их поведение и решения, то, удовлетворяя потребность в доминировании, я буду испытывать общую удовлетворенность своей деятельностью. И если самому себе задать вопрос, что мне нравится в моей работе, то нетрудно ответить: «Возможность проявить свою власть, влияние». Если же я ориентирован на доминирование, то сомнительно, чтобы я мог получить удовлетворение в работе типа «человек — художественный образ». Свою власть над мольбертом проявить труднее, чем над колле-

гой, который мне вдобавок еще и подчинен согласно должностной инструкции. Поскольку в трудовой ситуации могут быть удовлетворены различные потребности, одна или несколько сразу, выявление того, отчего мне нравится эта работа, может быть достигнуто в результате выявления потребностей, удовлетворяемых в этой ситуации. Поэтому вопрос: «Какого рода удовлетворение я получаю от моей работы?» — не является абстрактным или неразрешимым без помощи психолога. Удовлетворение и удовольствие всегда сознательны, и каждый может дать верный и окончательный ответ на поставленный вопрос. Ваши ответы будут верны, так как никто, кроме вас, не в состоянии судить о том, какого рода удовольствия вы получаете в своем деле. Другое дело, что психолог может лучше вас объяснить, истолковать, назвать эти положительные моменты. Но это уже проблема не конкретного переживания, а терминологии. Значит, каждый из нас может судить, чем нравится ему та или иная деятельность, и не нуждаться в особых комментариях.

Однако для более глубокого осмысления своего отношения к работе надо получить более точный перечень потребностей, обычно удовлетворяемых в труде. Ранее, изучая общение, мы познакомились с потребностями в достижениях, аффилиации, престиже, во внимании со стороны других, помощи другим, доминировании, самореализации, самостоятельности, потребностью быть индивидуально-стью. Должен вам заметить, что те же потребности, которые могут быть мотивирующей основой общения, могут быть и движителями трудовой деятельности. Однако сам по себе труд может удовлетворять еще и потребности в социальном статусе, материальном достатке и другие.

Но перечень потребностей, удовлетворяемых в трудовой деятельности, будет неполным без потребности в творческом труде. Все указанные выше потребности, кроме потребности в достижениях, являются внешними для трудовой деятельности. Потребности же в достижениях и в творческом труде — это потребности адекватные, соответствующие содержанию труда. Если эти потребности сильны, то человек может вдохновенно трудиться. Если же его труд побуждается внешними потребностями например успехом, престижем, заработком, властью и любой другой потребностью, то эта мотивация будет внешней и возможности проявления вдохновения и творчества ограничиваются. Поэтому истинный творец в труде работает, мотивируясь самим трудом, безотносительно к

тому, какие последствия будут в результате труда: заработка, престиж, слава, продвижение по служебной лестнице. От всего этого человек, поглощенный трудом, отвлекается. Такой труд называется по-разному: вдохновенный, творческий, непривязанный труд.

Чтобы полюбить свою работу, нужно выработать в себе вот эту потребность: всегда быть *полностью поглощенным содержанием труда*. Когда наше внимание полностью сосредоточено тем, как можно лучше делать это дело, пусть даже и рутинное, то происходит переход нашей личности в высший план духовного проявления, в план творчества. Каждый акт такого труда постепенно способствует самосовершенствованию и приобретению способности наслаждаться самим процессом труда безотносительно к его социальным и экономическим атрибутам. Исследованиями психологов установлено, что так называемые *достигающие личности*, ориентированные на содержание труда и совсем не интересующиеся в процессе работы его внешними последствиями, как правило, больше зарабатывают, имеют более высокий престиж, общественный статус, получают большее признание со стороны общества и наград. Хотя они на это и не ориентированы! Следовательно, основная тайна труда и источник вдохновенного труда лежит в его непривязанности к внешним мотивам, в погружении в содержание труда. Наше Я устроено так, что сосредоточение внимания на том, что мы делаем, в конце концов повышает эффективность работы и, более того, создает переживание радости. Значит, чтобы полюбить свою работу, нужно делать ее наилучшим образом, с полным погружением и вдохновением. Это дается не сразу, но каждое погружение в работу, связанное с положительными переживаниями, по закономерностям научения способствует в дальнейшем еще более глубокому погружению и быстрому вхождению в работу. Напомним об упражнениях по сосредоточению внимания: каждый акт любого дела, исполняемого с полной сосредоточенностью, способствует выработке силы воли и концентрации внимания. Способность работать с полным погружением снижает вероятность ошибок в выборе профессии, так как, чем сильнее наша способность к погружению, тем больше круг профессий творческого характера, которыми мы при желании можем овладеть.

Правильному выбору профессии иногда мешают представления окружающих и *установки родителей*. У послед-

них неистребимое стремление к тому, чтобы дети компенсировали их недостатки в будущем в той деятельности, в которой они не смогли себя полностью проявить. Им часто кажется, что именно их сын или дочь сможет проявить себя, так как у них в отличие от родителей выше трамплин, с которого они будут погружаться в мир профессии. Это не значит, что вы должны обязательно выбирать другую профессию, чем у родителей. Но мои наблюдения показывают, что дети часто соглашались с выбором родителей, полагаясь на их помощь в поступлении в институт, в среднее учебное заведение. Но они забывают о том, что работать по данной специальности будут они, а не их родители!

Сейчас в результате решений, принятых Центральным Комитетом КПСС, направленных на перестройку высшего образования, возрастают возможности каждого талантливого юноши или девушки, увлеченных будущей профессией, поступить именно в институт, соответствующий их желаниям.

Для этого не нужна протекция родителей, так как каждый, окончивший среднее специальное учебное заведение и проработавший три года по специальности получает премущества.

Следующий фактор, вызывающий ошибки в выборе профессии,— это *престиж профессии*. В процессе стремления определиться наилучшим образом мы прежде всего ориентируемся на престиже профессии безотносительно к тому, соответствует она нашим способностям или нет. С этим трудно справиться. Социальное влияние слишком сильно, и престиж оказывает гипнотизирующее действие на наш выбор. Когда мне было 18 лет (после войны), престиж всех военных специальностей был необыкновенно высок. Он был овеян нашей победой над фашистской Германией на суше, в воздухе и на море. Поэтому отсутствие у меня способностей быть хорошим морским офицером никак не мешало сдавать вступительные экзамены, и притом успешно, в Тихоокеанское военно-морское училище. В наше время уже другие профессии обладают самым высоким престижем и могут существенно повлиять на выбор, чаще всего оказывающийся побочным. Почему?

При ориентации на престиж всегда проявляется наше потребительское отношение к выбираемой профессии. Что эта профессия *мне* может дать? Престижная профессия в любом случае даст мне престиж! Чтобы

не ошибиться, мне следует думать о профессии как раз наоборот: что я смогу дать людям, овладев этой профессией? Если нам удастся руководствоваться этой формулой, то вероятность ошибки уменьшается. Если бы студент, поступающий в мединститут, руководствовался этой формулой, то у него не было бы разочарования в профессии. Установка на то, чтобы через профессию служить людям, будет избавлять нас от ошибок.

Эта установка будет также способствовать любви к своей специальности. Она облегчает развитие основной потребности в «непривязанности» в работе и становится тем источником, который сможет сделать вас вдохновенным и одухотворенным человеком. Она даст нам возможность испытывать глубокое удовлетворение от своей работы даже при неблагоприятных условиях и отношениях в коллективе.

Но это не означает отрицания других факторов. Действительно прекрасно, если на работе вы удовлетворены не только содержанием труда, но и отношениями в трудовом коллективе. Если в ситуации работы вы удовлетворяете и потребность в престиже, вас признают и высоко оценивают ваш труд и вы любите своих коллег, вы уверены, что все они придут вам на помощь, если вам будет трудно, если в труде вы можете проявить свою индивидуальность и самобытность, ваши предложения и идеи принимаются другими и дают пользу, с каждым годом у вас повышается общественное положение, вы увенчаны определенными наградами, то все это повышает ваше удовлетворение трудом. Если это есть, то вы несомненно будете любить свою работу! Но для того чтобы это было, человек должен постоянно совершенствоваться. Если он обидчив, слабо контролирует свои импульсы, тщеславен или завистлив, склонен к злословию, доминантен или повышенно тревожен, то трудно ожидать, что человеческие отношения, какими бы они ни были гармоничными, не будут для него стрессовыми и он часто будет испытывать конфликт, неудовлетворенность, может быть, вражду или сколачивать сторонников, которые, так же, как и он, завистливы, склонны злословить, чрезмерно критичны, чтобы в этой подгруппе удовлетворять свои низменные потребности. В некоторых случаях чувство неполноценности переносится на работу и она ему не нравится, он сам низко ее ценит и все это не дает удовлетворения работой.

Чтобы полюбить свою работу, надо к ней готовиться,

совершенствовать себя. Качества, мешающие нам полюбить свою работу, в общем могут быть устранены еще в процессе учения, приобретения профессии, если мы понимаем, что они могут в дальнейшем быть препятствием к профессиональному развитию. Например, мы должны также знать, что любая работа происходит в определенных человеческих отношениях и учиться общению необходимо всегда.

Определяясь в жизни, мы должны постоянно принимать во внимание, что почти одновременно с профессией мы определяемся и в семье, что накладывает определенные обязанности: ее нужно содержать, заботиться о близких, будущих детях, жене (муже).

Любить профессию не означает исключать любовь к членам своей семьи. Конечно, общество оценивает ваше отношение к труду, не принимая во внимание ваших отношений в семье. Но вы как гражданин должны не только хорошо работать, но и выполнять историческую миссию: ваши дети должны быть лучше вас, умнее, сильнее, воспитаннее. Иначе не имеет смысла создавать семью.

Выбор профессии, следовательно, предусматривает изучение не только того, что делает специалист определенного профиля; нужно хорошо ориентироваться и в том, какое место занимает данная профессия в социальной жизни общества. Пренебрежение данной стороной выбора может привести к ошибке, которая обнаруживается лишь постепенно. Но поскольку ее часто исправить трудно, то возникают обстоятельства, снижающие удовлетворенность работой и соответственно ее продуктивность. Чтобы полюбить свою работу в будущем, надо знать ее общественно-экономические характеристики.

Обычно эти характеристики определяются государством в соответствии с интересами развития общества в целом. Если эта область хозяйственной жизни приобретает особое значение, то обычно включаются экономические рычаги, связанные с зарплатой и другими привилегиями. Поэтому при выборе профессии вы, как гражданин, должны стремиться к выполнению своего долга перед обществом, ориентироваться на социальную нужность профессии.

Молодые люди часто стремятся приобрести редкие профессии, на которые нет социального спроса. Это интересно, занимательно. Но где вы будете работать после получения специальности? Придется переквалифицироваться. Если инженер после окончания института под влиянием

заработка становится рабочим, то он совершает грубую ошибку и наносит государству ущерб. Гораздо было бы лучше, если бы он сразу же стремился стать рабочим и не тратил зря время на усвоение того, что оказалось ему не нужным. Если бы он, будучи рабочим, захотел приобрести высшее образование, то он смог бы без труда это сделать. Ошибка, допущенная им, кроется в том, что при выборе жизненного пути он руководствовался престижными соображениями. А сейчас он дисквалифицируется как инженер!

Нужно научиться не стыдиться своей специальности. Мой знакомый юноша, прекрасно окончивший ПТУ, где готовят столяров-краснодеревщиков, упорно представлялся как студент художественного факультета текстильного института. Он показал мне фотографию своей дипломной работы, которую он носил с собою. Это был прекрасно выполненный письменный стол, украшенный мозаикой. Но он все равно стыдился своей профессии. При ближайшем рассмотрении оказалось, что в нем боролись два влечения: с одной стороны, любовь к работе с деревом и поделками из него, а с другой — стремление к высокому социальному престижу. Первое победило, а второе осталось неудовлетворенным и травмировало его. Оказалось, что родственники жены считают, что мужем их дочери должен быть только человек с высшим образованием, да и его собственные родители разделяют эту точку зрения. Хотя он умом понимал значимость того, что он делает, и ценил свою профессию, но в душе испытывал чувство малоценности. При обследовании также обнаружилось, что у него вообще низкая самооценка, которая и проявляется в стыде за свою профессию. Со временем в результате самовоспитания, направленного на повышение самоуважения, он полностью освободился от этого чувства. Однако парадокс состоит в том, что пока он обладал этим чувством неполноценности, ему не удавалось заставить себя поступить в текстильный институт. Но после того как вследствие специальных занятий ему удалось уменьшить свой комплекс неполноценности и он стал относиться к своей работе с большим достоинством, он смог подготовиться и выдержать довольно большой конкурс в этот институт на желаемый факультет.

Довольно часто человек выбирает для себя редкую профессию, на которую в народном хозяйстве спрос очень мал. Уникальность и оригинальность человека определяют не тем, насколько редка его профессия или специаль-

ность. Но у некоторых эта иллюзия сохраняется. В жизни приходится менять место жительства, производить другие перемещения из отрасли в отрасль, и при обладании редкой профессией всегда могут возникнуть почти неразрешимые проблемы трудоустройства по специальности.

Участие родителей в процессе выбора профессии имеет большое значение. Обычно они выступают инициаторами решений. Несогласие с ними может породить конфликт. Поэтому не следует обрушивать на них свое решение, а готовить их постепенно к тому, чему вы намерены посвятить жизнь. Если вы будете достаточно информированы в выбираемой специальности, чтобы убедить их, то это будет для них указанием на то, что вы сделали серьезный выбор.

Профессия родителей представляет собою наиболее близкий объект изучения с точки зрения выбора. Но на него очень сильно влияет ваше отношение к родителям, их образу жизни и взаимоотношениям. Часто дети пренебрегают профессиями родителей, потому что или их не любят, или не считают их образ отношений хорошим. Большей частью отрицательное отношение, например, сына к отцу (в ответ на конфликты отца с матерью) может выступить препятствием к выбору профессии отца. Чрезмерно суровая домашняя дисциплина и мелочный контроль родителей вызывают протест, и дети часто распространяют неприятие своих родителей и на их профессию. А профессия здесь ни при чем. Может быть, она-то как раз и подходит вам. Поэтому возможность наблюдать выбираемую профессию через своих родителей дает более полную информацию. Полезным является вовлечение в процесс выбора и друзей родителей. Молодой человек, стоящий перед порогом выбора, должен использовать всякие возможности общения с носителями различных профессий, для того чтобы изучить ту или иную специальность из первых рук.

Подобно тому как в любви первые чувства и первая встреча с человеком оставляют глубокий след, то подобное же чувство может возникнуть при первом контакте с профессией или с ее носителем. Поэтому следует с самого начала полюбить профессию или специальность, которую вы выбираете. Для этого надо рассмотреть ее и с точки зрения требующихся способностей, оценить мотивы выбора, представить реальное профессиональное поведение, представить себя осуществляющим его, формировать окружение, положительно относящееся к выбираемой про-

фессии, изучать соответствующую литературу, письменно фиксировать собственные мысли о будущей профессии, чтобы знать, какие изменения происходят в установках на профессию. Этим вы уменьшаете шансы на ошибку.

Работа и семья — основные области жизненных проявлений человека. Однако для того чтобы в них обрести глубокий смысл жизни и счастье, необходимы самосовершенствование и самовоспитание. Человек не может быть счастлив автоматически, от рождения. Мы имеем от природы различные достоинства, причем у одного их может быть больше, у другого — меньше. Но подобно тому, как каждый из нас должен сам пить, есть, спать, радоваться, отдыхать, так и никто другой не может быть счастливым вместо меня, как бы он этого ни хотел. Каждый должен строить жизнь так, чтобы быть счастливым. Способность человека быть счастливым почти не зависит от того, что ему дано от рождения, если это, данное от рождения, остается «в пределах нормы». Счастье одного человека несравнимо со счастьем другого. То, как кто-то любит жену (мужа), работу, уверен или неуверен в себе, невозможно сравнивать с тем, как кто-то другой любит жену или работу или испытывает неуверенность. *Невозможно сравнивать человека с человеком в этом плане.* Поэтому способность каждого из нас, способность наслаждаться жизнью зависит от того, в какой степени мы знаем самих себя, становимся совершеннее сегодня, чем вчера, и станем лучше завтра, чем сегодня. А самосовершенствование невозможно без самопознания. Эта книга написана не для любознательных, для которых новое знание является удобным материалом для занимательных светских разговоров, в которых они могут блеснуть новыми сведениями. Эта книга написана для тех, кто хочет сделать психологическое знание *жизненным*.

Если вы, прочитав о том, как устроена обида и усвоив принципы саногенного мышления, поразмыслите над вашими обидами и станете менее обидчивым, если вы приобретете новый подход к тому, как сделать привлекательным то, что вы обязаны делать, если вы научитесь хоть немного извлекать пользу из тех радостей, которые происходят в жизни, воспитывая вашего «человека привычки», если вам удастся избавиться хотя бы от одной маленькой, но дурной привычки, и если у вас появилась уверенность в том, что самого себя можно переделывать, совсем себя не насилуя, то вы читали не зря.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Часть первая. Самопознание	
О чертах характера	9
Я познаю самого себя. — Что такое черта характера? — Для чего нам нужно знать черты характера? — Как устроены черты характера? — Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем? — Как порождается образ? — Набор черт или нечто большее? — Две группы черт.	
О привычках и воле	28
«Человек привычки». — «Человек воли». — «Человек нравственный». — Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры. — Слабоволие, проявляющееся в упрямстве. — Слабоволие как реакция на кризис в жизни.	
О потребностях, мотивах и действиях.	43
Я и мои потребности. — Анатомия желания. — От чего зависит удовлетворение потребности? — Две стороны потребности. — Идея потребности. — Мотивационное выражение потребностей. — Направляющая сила мотива. — Потребность, желание, действие. — Техника удовлетворения потребности. — Наши потребности удовлетворяются в поведении других, а не только в собственном поведении.	
О сознании и самосознании	64
Как работает мое сознание? — Самовоспитание как «расширение» сознания. — Как я сознаю самого себя? — Как устроено наше самосознание? — Как работает психологическая защита?	
Организация самопознания	93
Часть вторая. Самовоспитание	
Зачем это нужно?	101
Цели самосовершенствования. — По пути самосовершенствования. — Как начать новую жизнь? — Отчего трудно и отчего легко?	
Необходимое возвращение к первой части	112
Кое-что о психических механизмах. — Как мы научаемся? Как происходит отучивание? — Схема угашения плохих привычек.	
Работа с плохими привычками	124
Как бросить курить? — Как быть с другими плохими привычками?	
Выработка хороших привычек	133
Как сделать так, чтобы это мне нравилось? — Как извлечь пользу из радости? — Как я научился бегать? — Как соблюдать диету? — Как извлечь пользу из страданий?	

<i>Развитие способностей и психических процессов</i>	155
Я развиваю свои способности.— Я развиваю память.— Учусь управлять своим воображением.— Черты патогенного мышления. — Основные черты саногенного мышления.	
<i>Общение с другим человеком . . . , ...</i>	169
Как устроена обида? — Значение общения в самовоспитании.— Виды потребностей в общении.— Факторы, дезорганизующие общение.— Отработка техники общения.	
<i>Организация самовоспитания</i>	184
Постановка целей самовоспитания.— Найди наставника.— Моральная поддержка окружения.— Соревнование.— Самосбязательство.— Самоприказ.— Стимулы и орудия.— Еще раз напоминаем об извлечении пользы из радости и неприятностей.— О результатах деятельности.	
<i>Поиск себя в семье</i>	191
Разговор с юношами и девушками о любви.— Построение семьи. — Половое воспитание и самовоспитание.	
<i>Поиск себя в профессии.</i>	208
Мое профессиональное самоопределение.— Как полюбить свою работу?	

Юрий Михайлович Орлов

САМОПОЗНАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА

Зав. редакцией *Н. П. Семькин*

Редактор *А. И. Луньков*

Младшие редакторы *И. Г. Антонова, В. И. Липецкая*

Художественный редактор *Е. Л. Ссорина*

Художник *Н. Н. Буркова*

Технический редактор *Н. А. Битюкова*

Корректор *М. Ю. Сергеева*

ИБ № 9833

Сдано в набор 23.03.87. Подписано к печати 22.06.87. Формат 84×108^{1/32}. Бум. типограф. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 11,76+0,21 форз. Усл. кр.-отт. 12,34. Уч.-изд. л. 13,65+0,39 форз. Тираж 200 000 экз. Заказ 2990. Цена 60 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

Областная типография управления издательств, полиграфии и книжной торговли Ивановского облисполкома, 153628, г. Иваново-8, ул.Типографская, 6.

... Всякая крайность нехороша; все благое и полезное, доведенное до крайности, может стать и даже, за известным пределом, обязательно становится злом и вредом.

В. И. ЛЕНИН

Всякий дурной поступок носит в себе кнут для своего виновника.

В. О. КЛЮЧЕВСКИЙ

Ленивый человек в бесчестном покое сходен с неподвижною болотною водою, которая, кроме смраду и презренных гадин, ничего не производит.

М. В. ЛОМОНОСОВ

Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.

ДЕМОКРИТ

То, что начато в гневе, кончается в стыде.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

Самообладание, самодисциплина — не рабство, они необходимы и в любви.

В. И. ЛЕНИН

Истинная сущность любви состоит в том, чтобы отказаться от сознания самого себя, забыть себя в другом «я» и, однако, в этом исчезновении и забвении обрести самого себя и обладать самим собой.

Г. ГЕГЕЛЬ

Любить — значит жить жизнью того, кого любишь.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

Чтобы познать человека, нужно его полюбить.

Л. ФЕЙЕРБАХ