

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ ЖИЗНИ

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

БЕСТСЕЛЛЕР

Универсальные правила

Андрей Курпатов

**Главные вопросы жизни.
Универсальные правила**

«Курпатов А.В.»

2019

УДК 159.9
ББК 88.37

Курпатов А. В.

Главные вопросы жизни. Универсальные правила /
А. В. Курпатов — «Курпатов А.В.», 2019 — (Универсальные
правила)

ISBN 978-5-6040991-8-6

Чувство одиночества, любовь и разочарование в отношениях, время, в котором мы живём, дело, которым мы заняты... Это непростые вопросы, которые приводят нас к размышлениям о «смысле жизни». Но есть ли в ней этот смысл? И если есть, то чем он может быть измерен? Эта книга позволит вам заглянуть внутрь себя и оглянуться вокруг – здраво оценить свою жизнь, отношения с другими людьми, найти своё место в этом мире, в этом очень непростом времени. Психология жизненного пути от самого известного психотерапевта России. Рекомендуется принимать с «Красной таблеткой»! Ранее книга выходила под названием «Психология большого города. Краткий курс».

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-6040991-8-6

© Курпатов А. В., 2019

© Курпатов А.В., 2019

Содержание

От автора	6
В круге первом:	8
Одиночество – настоящее и нет	9
Трагедия большого выбора...	10
Теория личности	13
Уровни развития личности	16
Близость и страсть – две большие разницы	19
Матрица. Третий уровень	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Андрей Курпатов
Главные вопросы жизни.
Универсальные правила

© А. В. Курпатов, 2019

© ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2019



От автора

Зачем ветхозаветный Моисей сорок лет водил свой многострадальный народ по пустыне? Вывел, понимаешь, из плена египетского и повел... Сорок лет! Даже если все пустыни, которые в мире есть, вместе сложить, на сорок лет путешествия не хватит. А он, видишь, нет – водил и водил, водил и водил. Кругами, надо думать.

Почему? С какой такой целью? Дело, конечно, не в каком-то там «географическом идиотизме»... Умные люди говорят, что это вообще была не проблема расстояния, что дело в самом этом сроке: сорок лет – это два по двадцать, то есть два поколения людей, которые были рождены и воспитаны вне рабства, на свободе. Пусть и в пустыне.

Не знаю, за точность подобных интерпретаций ветхозаветного мифа отвечать не могу, но и спорить не буду. Действительно, есть что-то в этом очень правильное. Ведь рабство (плен) – это не клетка и не цепи, это внутреннее состояние человека.

И если убрать клетку, снять цепи – само по себе это внутреннее состояние рабства (эта специфическая привычка жить, этот особенный способ думать – подчиняясь, смиряясь, ненавидя) никуда не денется. Писал же Максимилиан Волошин, наблюдая за треволениями революции и гражданской войны: мол, не торопитесь, устаканится все, и – «вчерашний раб, усталый от свободы, возропщет, требуя цепей».

В общем, тяжело это – перестраиваться, очень. И нужны поколения, чтобы эти изменения, которые сначала происходят лишь историографически (формально и на бумаге – в манифестах, на картах и в конституциях), стали частью нас самих, частью нашей с вами психологии.

Больше десяти лет назад я уговорил Татьяну Девятову – первого главного редактора «Психологической газеты» и большого подвижника в деле, как она сама это называет, «менеджмента психологических услуг», – написать совместную книжку. По итогу у нас их получилось даже две – «Мифы большого города» и «Психология большого города»: про то, каково это – жить «в эпоху перемен», а в особенности – после этой эпохи? То есть каково нам с вами жить? И что, с этим делать, соответственно? Сейчас уже мы как-то позабыли (не модная нынче тема), но еще совсем недавно мы жили совершенно в другой стране.

Переезд из одной страны в другую (по существу, вынужденная эмиграция) – это дело непростое и не безболезненное. В результате мы все и заболели. Диагноз нам врачи-психиатры поставили сразу, еще в начале 90-х; звучал он так – «социально-стрессовое расстройство». Причем поставили его нам всем, скопом.

Но вот что делать с этой болячкой, не объяснили, действий никаких ощутимых не предприняли (да и не до того было, как сейчас говорят). В результате острое заболевание перешло у нас в подострое, а теперь уже и в хроническое. Кризис смыслов, кризис ценностей, кризис институтов и общее безобразие в «менеджменте» (что государственном, что личном, что каком угодно другом) – это все оттуда – из 80-х, 90-х, а теперь уже и из «нулевых».

Вот, собственно, об этом мы с Татьяной и говорили тогда, работая над своими двумя упомянутыми книгами: что с нами со всеми случилось, каковы причины, кто виной, а главное – что со всем этим делать? Лечиться как?! Все-таки у нас одна жизнь, и как-то обидно ее вот так бессмысленно и бесславно, а главное – безрадостно прожить, просто потому что какая-то там «система не выдержала», «идеология обанкротилась», «страна распалась» и т. д., и т. п.

Человеку-то – обычному, нормальному, «простому» – по большому счету, наплевать, какие там развеваются знамена и звучат лозунги. Он хочет жить и жить хорошо, счастливо, по возможности. А не получается. Формально, может быть, все и не так плохо, как, наверное, могло бы быть, но, копни глубже, и тоска...

Вот, собственно, эту тоску и хотелось нам тогда с Татьяной развеять. И мне очень дорого и то время, и те наши разговоры. Ведь одно дело, когда ты пишешь книгу, представляя себе

читателя гипотетически (как я обычно это делаю), и совсем другое – когда он прямо перед тобой и еще какой (как сказал бы великий русский ученый Алексей Алексеевич Ухтомский – «Заслуженный Собеседник»)!

Но вот прошли годы, те книжки уже распроданы, а та интонация, которая в них звучит, в каком-то смысле потеряла свою актуальность. Формально общество сейчас заботят совсем другие проблемы, но хотя одежда-обложка и поменялась, существо проблемы, на мой взгляд, осталось прежним – мы несчастливы, и сами не знаем почему. У нас что-то вроде родовой травмы – случилось давно, а болит до сих пор, при этом причины неясны, факторы воздействия – стерты.

Поэтому я и решил немного переработать прежний текст, сосредоточившись на том, что важно и актуально, на злобу, так сказать, дня. Так что теперь это не разговор двух людей, не интервью, как в «Мифах» и «Психологии», а несколько глав о том, что всех нас, по-настоящему, беспокоит; хотя, возможно, мы и не слишком над этим задумываемся, за что, впрочем, и расплачиваемся. Причем расплачиваемся самым дорогим, что у нас есть, – собственным качеством жизни, платим за неразрешенные, застарелые проблемы депрессией, апатией, растерянностью общей и общим же ощущением бессмысленности собственного существования.

Видимо, наши сорок лет еще не прошли. За сорок лет после падения царизма в России в СССР (если, конечно, верить выступлению Леонида Ильича Брежнева на одном из очередных съездов) возникла «новая общность людей» – «советский народ». Этот «советский человек» (или «гомо советикус», как назвал его философ Александр Александрович Зиновьев), родившийся в 50–60-х годах прошлого века, был из нового теста, «советского».

Тесто, впрочем, оказалось не ахти (не в том смысле, что люди были плохие – может быть, даже наоборот, а в том смысле, что слишком уж система была искусственная), и именно эти люди и разрушили, как известно теперь, породивший их СССР. Были у этих новых революционеров лидеры и постарше, но движущая сила всякой революции – люди молодые и борзые. Так что сорок лет, и одна «историческая формация» сменила другую.

С той поры мы пересекли половину новой пустыни. Однажды, когда моей Соне было около восьми лет, я спросил у нее: «А ты знаешь, что такое СССР?» Соня подумала-подумала и с гордостью выпалила: «Надпись у космонавтов на шлеме!» Думаю, Сонины дети, мои внуки, уже и такого ответа не дадут. Проехали. А мы с вами – нет, не проехали, мы с вами в Пустыне. Ходим, круги наматываем – такая Судьба, такой крест. Место и время рождения не выбирают...

Поэтому книжка эта, как мне кажется, и важная, и, в своем роде, уникальная. В ней я пытаюсь рассказать, как устроить жизнь, если она застала тебя вот так – «в Пустыне». О чем думать, как понимать и что делать...

В круге первом: Я сам и мое одиночество

Знаменитый футуролог (исследователь будущего) Элвин Тоффлер считает, что историю человечества определяют три принципиально важных этапа. Все началось с аграрной «волны» – люди научились обрабатывать землю, потом наступила «волна» индустриальная – люди придумали машины, а теперь нас захлестнула «третья волна» – волна информационная, когда балом правят законы виртуальной реальности. Иначе говоря, сначала был в нашей истории Мир Земли, затем Мир Машин, а вот уже мы с вами живем в Мире Виртуального.

Странно ли, что современный человек, оказавшийся в обществе, которое узнает новости не из уст в уста, а по телевизору, общается не лицом к лицу, а по телефону, и любит не от сердца к сердцу, а по Интернету, страдает от тотального, хотя и не осознаваемого в полной мере одиночества? Нет, совсем не странно. Человек – «социальное животное» (это еще Аристотель сказал, задолго до нашей эры), нам важно быть среди людей, чтобы чувствовать себя человеком. Но ведь это не просто вопрос физического присутствия, это вопрос внутреннего, психологического взаимодействия. А с ним-то как раз, почему-то, все хуже и хуже.

Кто я? Что я собой представляю? Какой жизнью живу? И зачем я живу? – это вопросы, на которые должна ответить эта, первая, глава книги.

Одиночество – настоящее и нет

«Одиночество» и «чувство одиночества» – это, на самом деле, не одно и то же. Как правило, когда человек жалуется на «одиночество», он просто обозначает таким образом свои переживания, связанные с внутренней неудовлетворенностью. Но речь, разумеется, не идет о реальном одиночестве – когда человек один: на необитаемом острове, в одиночной камере.

Мой учитель доктор медицинских наук, профессор Олег Николаевич Кузнецов многие годы занимался изучением феномена одиночества. Большая часть его исследований касалась психологии космонавтов: он пытался понять, что происходит с психикой человека, заброшенного, так сказать, на космическую орбиту в полном одиночестве в некоем подобии консервной банки. Проводились специальные эксперименты по герметизации: человека закрывали на продолжительный период (неделя, месяц) в специальном отсеке (исследовательском комплексе) и наблюдали за его поведением – в реальном одиночестве.

Такое, фактическое «одиночество» – это, действительно, тяжелейшая драма, настоящее испытание для психики. Мы биологически нуждаемся в социальных контактах, в общении. Но если это общение есть, а человек чувствует себя одиноким?.. Это я называю «социальным одиночеством». То есть это разные вещи, потому что, если тебя окружают люди, ты уже не можешь быть «объективно» одиноким. Проблема, таким образом, не в том, что нам недостаточно социума как такового, а том, что мы как-то не так себя чувствуем в этом социуме.

Иными словами, мы говорим о том дискомфорте, который испытывает личность, находясь в социуме, не будучи в него должным образом интегрированной. То есть я как бы и в социуме, но, с другой стороны, не ощущаю, что этот социум принимает меня. Или... может быть, я сам не принимаю этот социум. Что если проблема не в нем – не в обществе, а во мне самом?

Трагедия большого выбора...

Когда в магазине один вид печенья, то проблем с выбором не возникает. Пришел, увидел и купил. А если на прилавке сотни сортов, человек стоит, думает, а потом и вовсе машет рукой – мол, и без печенья обойдусь. Почему так происходит? Дело в том, что, **имея большой выбор, мы начинаем сравнивать, мысленно пробуем то, другое, третье и вдруг, словно бы пресытившись, теряем всякий аппетит.** То есть мы еще не поели, а ощущение переедания уже возникло. Кроме того, за этим длиннющим прилавком с печеньем есть еще и следующий – с чем-то другим, но, несомненно, тоже вкусным. И возникает иллюзия, что, может быть, не за этим прилавком, а за следующим мы найдем именно то, что нам действительно нужно. Там, разумеется, повторяется то же самое – всё мысленно попробовали и разочаровались.

Возможно, вы скажете, что я не прав, потому как сейчас все равно в супермаркетах покупают больше, чем при прежнем дефиците в советских магазинах. Но я же не говорю об объеме покупок, я говорю о внутреннем ощущении человека от приобретенных благ. Раньше, когда советскому гражданину удавалось «отхватить» что-нибудь в универсаме или в магазине одежды, он был счастлив до потери сознания. При этом что качество этой покупки, по сравнению с нынешними-то товарами, явно не было замечательным. Но он был счастлив и светился восторгом! А сейчас выходит из супермаркета с полной телегой продуктов и рассеянно качает головой: купил вроде бы много, а радости – никакой.

Та же ситуация и когда человек перед телевизором сидит, два десятка каналов... Переключается с одного на другой и ни на одном остановиться не может. Раньше после программы «Время» фильм какой-нибудь покажут, детектив советский, «Следствие ведут...» – счастье необыкновенное! А сейчас и то тебе, и другое, но абсолютное ощущение, что «смотреть нечего». Прямо так и говорим: «Смотреть нечего!» Но там масса всего посмотреть. Только вот внимание не задерживается. Надо потрудиться, сделать над собой усилие, чтобы вникнуть в происходящее на экране, – что за фильм, о чем говорит этот человек в сером пиджаке? А сил нет, желания трудиться нет, и все... Смотрим рекламу – спокойно, с чувством, с толком, с расстановкой.

И вот ровно то же самое происходит и в системе наших социальных связей. Человек в большом городе, разумеется, имеет куда более широкий круг общения, нежели житель деревни (человек Мира Земли и даже Мира Машин). И выбор потенциальных собеседников у него огромный! Тут даже говорить не о чем! Конечно! Но что это за связи, что это за общение? «Привет-пока»? «Пересечемся-по-делу»? «Созвонимся-спишемся»? **В бесконечных встречах «накоротке» мы растрчиваем весь запал своего социального интереса, своей потребности в социальных контактах. Запас растрочен, а ощущения полноценного общения не возникло.** Вроде бы и должен быть доволен – ведь столько людей вокруг, и такое общение насыщенное, а ощущение социального голода... и хоть ты тресни!

И ведь это не вопрос одиночества, а некоего чувства, которое мы называем одиночеством. Я вынужден это уточнять, в противном случае мы не поймем главного.

Когда мы говорим о нашем «чувстве одиночества», мы не имеем в виду субъекта, который, положим, уже третий год заперт в одиночной камере, сидит там и с тараканами разговаривает. Поверьте мне, рассказ последнего об одиночестве поверг бы нас в ужас! То, что он испытывает в одиночной камере, и то, что мы испытываем, ощущая свое «одиночество» в большом городе, – это абсолютно разные вещи. Послушав такого очевидца реального одиночества,

вам бы и в голову не пришло назвать свое состояние неудовлетворенности миром этим словом.

Но проблема есть, и она серьезная. Однажды я совершенно случайно услышал по радио весьма примечательное интервью с Земфирой – и это просто хороший пример. Сейчас уже я, конечно, не вспомню всех подробностей, не помню и вопроса, который ей задавали, но ответ ее звучал примерно следующим образом: «Иногда я беру свою телефонную книжку и начинаю просматривать все номера – кому бы я могла позвонить? У меня в телефоне больше двухсот номеров. И когда я дохожу до последней буквы списка, я понимаю, что позвонить мне некому. Хотя я, несмотря на то что обо мне пишут, девочка хорошая, культурная, и если мне кто-то позвонит ночью и будет рыдать, я его, конечно, выслушаю. Но мне позвонить – некому».

При этом нам ведь с вами абсолютно очевидно, что на самом деле количество людей, готовых с замиранием сердца выслушать ночные откровения Земфиры, измеряется если не сотнями тысяч, то, по крайней мере, десятками тысяч! И все они с огромным удовольствием сидели бы ночи напролет и выслушивали ее горести, поддерживали, говорили, что она лучшая, а все, кто ее подвел, – враги народа и вздернуть их надо вверх ногами. Но она говорит: «Нет, некому мне позвонить». Почему так? Потому что ей не нужно, чтобы ее просто выслушали! Ей нужно, чтобы ее выслушал кто-то конкретный... Человек, к которому она – Земфира – испытывала бы определенные чувства. **Иными словами, речь идет не о том, что соответствующих людей в ее окружении нет, а о том, что она сама не испытывает к другим тех чувств, которые бы хотела испытывать. Вот в чем дело.**

Ну или так еще можно сказать. Нашей условной, конечно, Земфире важно, чтобы ее не просто выслушали, а как-то по-особому выслушали. И чтобы это был какой-то особенный человек, который будет ее слушать и что-то ей говорить. То есть, иными словами, *речь идет не об одиночестве, а о запросе к людям*, с которыми она, собственно говоря, хочет или не хочет вступать в соответствующее взаимодействие. И у нее такого человека нет. Но правильнее было бы сказать – ее внутреннее состояние не позволяет такому человеку появиться. Да, она хочет, чтобы он появился, но она сама не готова чувствовать этого человека так, как чувствуют подлинного своего собеседника. **Она будет подсознательно требовать от него быть каким-то, каким он не является.** То есть она представляет себе некий идеализированный образ, к которому она будет испытывать некие, опять же идеализированные, чувства.

Надеюсь, вы понимаете, что я говорю сейчас именно о простых людях, а пример с Земфирой привожу просто для наглядности – даже такой востребованный человек мучается одиночеством. Представьте себе: она приходит в какой-нибудь клуб или еще куда-нибудь и по громкой связи сообщает, что ей тоскливо и она хочет с кем-нибудь поболтать по душам. У нее же очередь выстроится в три ряда! У нее выбор будет огромный! Кого хочешь – оприходуй и разговаривай хоть до потери сознания! Но не в этом же дело. Не в «одиночестве», а во внутреннем состоянии – во внутренней, то есть нашей собственной, готовности, или неготовности, к этому разговору.

То есть речь идет о наших внутренних проблемах, а не о том, что пустота вокруг. Когда же мы произносим слово «одиночество», то сразу возникает ложное ощущение, что, мол, в этом «моем одиночестве» виноваты – они, окружающие, которые меня бросили, оставили, предали и так далее и тому подобное. Потому что мне НЕКОМУ позвонить. Пребывая в этом не явном, но вполне очевидном состоянии обвинителя окружающих, я как бы снимаю, слагаю с себя всякую ответственность за тот дискомфорт, который я испытываю.

По сути же речь идет о каких-то моих особенных требованиях к этому миру, к этим людям. Я не говорю, что человек не вправе иметь вот такое, особое ощущение от своего бытия

и своих отношений с другими людьми. Но я говорю о том, что надо сначала очень четко определить корень проблемы, первопричину, источник этих тягостных для себя ощущений.

Так почему же все это происходит? Почему мы никак не можем найти родную душу? Для того чтобы ответить на этот вопрос, необходимо немножко теории – теории личности¹.

¹ Под понятием «личности» здесь понимается результат социализации ребенка в том или ином обществе, а подробно эта теория изложена в книгах «Философия психологии (новая методология)», «Теория личности (психология и психотерапия)», «Индивидуальные отношения (теория и практика эмпатии)», которые я написал в соавторстве с доктором медицинских наук, профессором А. Н. Алехиным.

Теория личности

Вот представьте, что вы встречаетесь, например, со своей мамой. Вам нужно что-то делать для того, чтобы чувствовать себя в отношениях с ней сыном или дочерью? Нет. При этом вы ведете себя с ней каким-то определенным образом – так, как вы привыкли себя с ней вести. Вам нужно что-то специально для этого делать, как-то перестраиваться определенным образом, настраиваться? Нет, это происходит само собой. А когда вы встречаетесь с кем-нибудь из своих сотрудников или с вышестоящим начальником, авторитетным человеком, вы же ведете себя не так, как со своей мамой, правда? И не так, как с человеком, у которого вы спрашиваете на улице: «Который час?» или «Как пройти в библиотеку?».

То есть всякий раз, в зависимости от того, в какой ситуации вы находитесь, вы автоматически превращаетесь в какого-то другого человека. Вы превращаетесь в «сына» (или «дочь») в отношениях с мамой, в «прохожего» в общении с другим прохожим, в «начальника» в отношениях с подчиненным. Вы превращаетесь в «ученика», общаясь с корифеем от науки, в отношениях с детьми мы все автоматически становимся «родителями», в отношениях с представителями противоположного пола – в «представителей противоположного пола» (своего собственного) и так далее. И все это нескончаемая чередка, масса, можно сказать, – неисчислимое количество ВАС.

И вот эту череду наших ролей, которые мы играем неосознанно, и не играем даже, а прямо ощущаем себя в них, можно назвать я-отождествленными ролями (мы тождественны этим ролям). Вы отождествлены с ролью сына (дочери), мужа (жены), сотрудника, любой другой. Нигде нет наигрыша, нигде нет ощущения, что такой я – это не я, и я только «притворяюсь» сыном (или дочерью) для своих родителей, учеником для своих учителей, прохожим для прохожих. Нет, это все – вы. Или все же где-то вы – это не вы? Нет, вы в данном случае – *везде* вы! Самоощущение себя в этих ролях для нас естественно и органично.

Но теперь встает вопрос, а где вы – к сожалению, не знаю, как вас зовут, но обратился бы по имени, – *настоящий*?! В какой из этих своих я-отождествленных ролей человек является *настоящим*? В роли ребенка, родителя, воспитуемого, воспитателя, учителя, ученика, товарища, сотрудника, подчиненного или начальника транспортного цеха? В какой?..

Нет, на самом деле ни в одной из этих ролей мы не являемся настоящими. Мы, конечно, во всех этих случаях являемся собой, но только частью себя, а поскольку часть не есть целое – мы, оказываясь в этих отношениях, пусть даже и очень теплых, доверительных, чувствуем, что мы не до конца востребованы, не восприняты во всей своей полноте.

И это происходит при любой формализации отношений! Допустим, юноша и девушка влюбляются друг в друга. Но они же сразу вольно или невольно начинают играть! Прямо-таки целая пьеса в голове раскручивается! Там вся великая русская литература XIX века встает, понимаете, и раскланивается. Там грезится все на свете! Мужчина «фильтрует» свой... речевой поток. Девушка думает, что бы ей такое сделать и как – как голову повернуть, ножку поставить или улыбнуться, чтобы он – возлюбленный – это заметил и восторгся ею. Восторгся и наконец-то уже к ней проникся. И вот она эту юбочку надевает уже второй час, прикладывает и прикидывает – достаточно ли она привлекательна в ней будет, покорит ли его и вызовет ли в нем желаемые чувства. Можно ли назвать ее в такой ситуации *настоящей*? Да, она руководствуется настоящими чувствами, но при этом не является самой собой, а пытается быть какой-то. Любые наши отношения с другими автоматически превращаются в какую-то часть нас. И мы уже не можем это контролировать, мы ничего не можем с этим сделать.

Супруг, который по идее должен быть самым близким человеком, в результате оказывается жесткой моделью. Да, мы какие-то вопросы обсуждаем, какие-то не обсуждаем, какие-то дружеские связи акцентируем, какие-то, наоборот, уводим в тень, потому что ему это неприятно, неинтересно и так далее. **Мы решаем массу всяческих вопросов, у нас деловое взаимодействие. А на самом деле – спектакль с четко прописанными ролями.**

Но при этом есть же тот, кто, «загримировавшись», исполняет эти роли... Невидимка, который входит в те или иные я-отождествленные роли и каждый раз надевает на себя разные костюмы: дочери, матери, сотрудника, прохожего – кого угодно. Невидимка, который на каждый свой очередной спектакль надевает соответствующий наряд.

Когда вы в театре выходите играть Офелию, вы надеваете костюм Офелии и ждете Гамлета, а не Отелло. Потому что если, по сценарию, выйдет Отелло, то надо одеться по-другому и надо платок обязательно при себе иметь, чтобы его потом куда-то передать, чтобы затем его выкрали и подсунули, правильно?

И это происходит автоматически, это лежит внутри самой структуры нашего социального поведения. А этот невидимка постоянно находится в ситуации перепрыгивания из одного костюма в другой. Но! Есть этот момент его полета, даже перелета, можно сказать. Когда он еще не в том костюме, но уже не в этом. Он может во время беседы взять и вдруг дистанцироваться, выскочить из ситуации, подняться над ней и воскликнуть: «Боже мой, и это – мои родители! Ну ничего не понимают вообще!» Невидимка вышел, костюм остался – держится, не падает, не оседает. А невидимка походил где-то, вернулся в костюм «ребенка» и сказал: «Да, мама, хорошо, папа, все, как вы скажете... Ну, я пошел. До свидания!»

И у нас проблемы, собственно говоря, с этим невидимкой. Именно он в нас ноет, воеет и плачет. Уставший, измученный от этих бесконечных спектаклей, которые, с одной стороны, и составляют его существование, а с другой – не дают того ощущения жизни, в котором он нуждается. И это ведь со всеми так происходит, со всеми людьми, вообще со всеми!

Нет ни одного человека, который бы не переживал чего-то подобного. Да, одни это переживают как развернутый драматичный экзистенциальный кризис, другие – как хандру, что, мол, никто меня не любит, никто меня не понимает, никому я не нужен и так далее. То есть одни в области духа экзальтируются, а другие просто брюзжат, ворчат, пьют и ипохондризируются. В общем, кто-то глубже это чувствует, объемнее воспринимает, а кто-то попроще. Но суть одна и та же: плач невидимки. Вроде и есть он, а вроде и нету. И очень ему от этого плохо.

Исключение из данного правила – редкость: люди, которые находятся на самом высоком уровне личностного развития, небольшая компания святых – мать Тереза, может быть. Не знаю... Мой список закончился. Впрочем, я не слишком верю, что и «невидимка» Терезы была всем и слишком довольна. Я видел очень интеллектуальных, одухотворенных, гениально одаренных людей, но каких-то святых, как о них рассказывают: пришел, сел перед ним, и тепло тебе сразу стало, и все твои маски сняты, и сразу твой «невидимка» освободился и наслаждается безмятежностью блаженства, и счастье есть, его не может не быть, – нет, таких не встречал.

Еще хочу заметить, что вот этот «невидимка» (в монографии он у меня «внутренняя сущность» называется), который мигрирует, в зависимости от состояния окружающей среды, из одного костюма в другой, – он же бессодержателен. У него есть только нота чувства, нота переживания. Он как звук камертона: «Тун-н-н-н-н-н...» В нем нет ничего, какой-то там ширины, глубины, длины, он просто это «ун-н-н-н-н...» **И весь мир – это огромное количество вот таких одиноких камертонов.**

Но к чему я это все рассказываю об этой загадочной бессодержательности, неспецифичности нашей исконной, внутренней сущности? Да к тому, что если внутри все мы по сути своей одинаковы, то, чтобы ощутить в другом «родственную душу», нам нет нужды в каком-то специальном человеке, в определенном лице с неким заданным количеством черт. Нет, нам нужен просто тот человек, который не побоится с нами и перед нами «раздеться». Фигурально выражаясь, разумеется.

То есть человек, который не будет с нами в каких-то определенных, пусть и прекрасных, но формализованных, привычно-отработанных отношениях. А будет «голым», как есть, без всяких попыток быть каким-то... Не будет ни ощущать себя, ни воображать себя каким-нибудь доктором, например, в отношениях с нами, или учителем, или учеником, или родителем, любовником, женой, сыном... он не будет находиться ни в какой роли.

И мы получим то, **что я называю «индивидуальными отношениями»**. Это когда друг с другом взаимодействуют не «личности» с их «богатым жизненным багажом», а сущности. Это отношения, в которых особенно и говорить-то не о чем. Это отношения, в которых время течет как-то неопределенно, есть или нет – непонятно. Отношения, где все *красиво*, при этом ты не можешь назвать ни одного формального критерия этого прекрасного. Это индивидуальные отношения – отношения двух людей, которые не предполагают развертывания никакой социальной пьесы. Они лишены всякой цели и хороши оттого просто, что они есть. Как цветы, знаете?

К сожалению, описанные «индивидуальные отношения» могут возникнуть только на очень высоком уровне развития личности (в классификации, которую я привожу, – это третий уровень). А до него доходят очень немногие – чем выше в гору, тем население меньше.

Уровни развития личности

Если личность находится на первом уровне своего развития (а на этом уровне находится подавляющее большинство людей), вы такому человеку можете сто раз объяснять, что он находится в роли мамы и совершенно не разговаривает с вами «по-человечески», а он – ваша мама, то есть, – будет смотреть на вас в искреннем недоумении и тревожиться, полагая, что, видимо, вы немножко не в себе сегодня или съели что-то не то. Она же мама! Она за вас волнуется! «Что значит – я не разговариваю по-человечески?! А как я разговариваю?! Нет, я тебе русским языком говорю – надень шапку и сосредоточься на учебе!»

На этом – первом – уровне развития личности, когда нет различия между моей «одежкой» и «мной» (моей сущностью), по-настоящему близкие отношения между людьми в принципе невозможны. Конечно, все люди хотят чего-то такого глубокого и проникновенного, но при этом большинство из них приходит к вам «в полном обмундировании» и запрашивает с вашей стороны весь объем необходимого костюмированного шествия, в соответствии с их собственным нарядом.

Они оделись в эти свои платья, например: «У нас широкая душа, и мы добры ко всем и уважаем всех». Это – «одежда», имидж, роль. Это не их сущность, не их «невидимка». Оделись, приходят к вам и ждут от вас, что вы точно так же будете всех уважать, принимать и так далее – по списку четко определенных критериев. А если ты вдруг не сделал этого или уважил того, кого не надо было, то явно ты уже подлец и должен быть луплен.

В этом смысле данный тип людей, вероятно, нельзя подозревать в том, что они боятся по-настоящему – психологически – интимных отношений, вот с этой внутренней «обнаженностью». Нет, они не боятся. Они просто не понимают, о чем речь.

«А что такое близкие отношения? – спросят они вас. – Это когда мы смеемся над одними шутками?» И вы, растерявшись, скажете: «Ну, вообще да, но это не самое главное...» Тут они дополняют сами себя: «А, понятно! Это когда мы уважаем друг друга, да?» Вы ответите: «Ну да, уважаете, но вы как-то об этом не думаете в этот момент». – «Не думаем? – удивятся они и добавят неуверенно: – Ну, не думаем. А чего думать-то? Когда уважаешь – уважаешь. Что тут думать-то?..» – «Видимо, это не то», – резюмируете вы. «А! Понятно! – воскликнут они. – Это когда нет секретов! Когда готов рассказывать все как есть!» – «Секретов?.. – печально задумаетесь вы. – Нет, секреты, пожалуй, могут и быть. Только это совсем в таких отношениях не интересно».

Суть в том, что человеку, который не пережил еще этого внутреннего кризиса, когда ты осознаешь, что в шекспировской, а на самом деле монтеневской фразе о том, что «весь мир – театр, в нем женщины, мужчины – все актеры», значительно более глубокий смысл, нежели намек на двуличность и лицемерие людей. Нет, в ней много большее. И смысл ее глубже.

Играя сына (или дочь) в отношениях с матерью, вы не то что не лицемерите, вы же не играете даже! Вы просто не можете быть настоящим, *собой*. Вот в этом дело! И на каком-то этапе своего внутреннего развития человек вдруг понимает, осознает, что кроме его стандартных функций, социальных ролей, есть еще и *он сам*. Ну или не понимает, не осознает. Но тогда он и одиночество чувствует как-то вяло, как общую дисфорию, без экзистенциального переживания и соответствующих прозрений, и то, что такое «индивидуальные отношения», тоже понять не может. Поэтому и не боится.

При этом я хочу подчеркнуть: экзистенциальная жажда нашей «невидимки» близких отношений есть у каждого, вне зависимости от уровня развития личности. Но если мы гово-

рим о начальных этапах этого развития, сам этот «невидимка» еще настолько в скорлупе, что добиться от него некоего звучания – этой ноты нашего камертона – невозможно.

На втором уровне развития личности ситуация существенно меняется: человек начинает чувствовать свою сущность, осознавать наличие этого своего внутреннего «невидимки», но вот другие «невидимки» (сущности других людей) ему пока не видны, словно бы скрыты от него. Вот тут ощущение одиночества зашкаливает страшным образом! Причем этот наш герой не просто «невидимка», он у нас прямо-таки *воинствующий* «невидимка»!

Он ненавидит окружающих за то, что вынужден играть эти свои роли, носить эти свои наряды. Ему претит то, что он должен играть роль матери в отношениях с ребенком, роль ребенка в отношениях с отцом, роль подчиненного в отношениях с начальником, роль начальника в отношениях с подчиненными... Его от этого просто мутит, ему от этого плохо. Почему? Потому что он уже чувствует, что можно по-другому... Но как с ними-то со всеми, дураками, быть настоящим?!

И совершенно ему невдомек, что проблема не в окружающих, а в нем самом. Потому как никто не вынуждает его играть эти роли и быть ненастоящим. Он просто боится быть настоящим, не умеет быть настоящим – в этом все дело, а не в других людях. И вообще, он сам находится в плену каких-то своих нелепых фантазий – «как оно все должно быть», у него для всех уже инструкции заготовлены. Вся философия Фридриха Ницше, например, создана на этом трагическом изломе.

При этом человек, находящийся на втором уровне развития своей личности, не отдает себе никакого отчета в том, что **эти его фантазии и инструкции – не что иное, как его собственные, причем воинствующие, требования в отношении окружающих людей:** «Будьте искренними! Будьте настоящими! Будьте открытыми!» Ага... Три раза. Словно бы к этому огнем и мечом можно понудить. Дудки. Нельзя. Но наш герой (на втором уровне развития личности находящийся) этого не понимает. Ему кажется, что истина ему уже открылась, и он, на правах, так сказать, правообладателя истины, сейчас всем все расскажет, как они должны жить и действовать.

В общем, себя видим, себя живым ощущаем, а других – нет. Вокруг наблюдаем не живых людей, а только объекты – перед нами не люди, а бездушные манекены. Они воспринимаются как некая «толпа» тех, которые не понимают, не видят, не чувствуют, но, наверное, могут, если выдать им соответствующие инструкции. Вот такая, в чем-то наивная, эгоцентричная и вместе с тем очень важная фаза личностного развития.

Понятно, что такой воинствующий, осуждающий других людей (хоть и под благовидным предлогом) запал делает «индивидуальные отношения» невозможными. «Невидимка» нашего героя начинает всех проверять, подчас неосознанно экзаменовать – так будут развиваться отношения или не будут? Наш герой очень болеет душой, терзается, переживает. Эта его экзистенциальная тоска – она становится «у-у-у-у-у...» – как набат. Он словно выброшен из мира, он потерялся, запутался, но ни за что не сдастся.

Он борется за право быть собой, не понимая пока, что собственно собой он может стать только благодаря другим людям, людям, которые помогут ему проявить его истинную индивидуальность, его сущность в отношениях с ними. И вот это вселенское одиночество – точь-в-точь как у Блеза Паскаля. Одиночество внутреннее, психологическое, эта экзистенциальная тоска по «родной душе». Он трагически оглядывается то направо, то налево. Направо и налево... Их там океан – родственных душ, но он их не видит, а если и видит, то не верит. Почему не верит? Просто потому, что не имеет соответствующего опыта – никогда не чувствовал себя через Другого, не испытывал этого счастья.

Отсутствие опыта близких отношений – это всегда травма. А у нас есть наработанные роли, многие из них уже перестали быть отождествленными, но сознательно отыгрываются человеком. То есть он уже не чувствует, например, себя подчиненным, но изображает подчиненного. Он не ощущает себя «рядовым обывателем», но пытается им казаться, чтобы не вызвать осуждения. На этом уровне развития личности человек уже виртуозен в надевании тех или иных социальных «одежд», потому что понимает, что все-таки это некий спектакль, правда, для дураков, но надо все-таки «одеваться», и у него эти автоматизмы срабатывают.

Близость и страсть – две большие разницы

Впрочем, мы можем легко спутать «индивидуальные отношения», в которых проявляются наши сущности, эти два звучащих камертона, с любовными... То есть с состоянием влюбленности, любовной страсти (у Стефана Цвейга есть такой рассказ замечательный – «Амок»). Это ошибка. Индивидуальные отношения – это не отношения желания, наслаждения, вождения. Нет, это ощущение, что ты на месте и что с тобой все в полном порядке. **Страсть – это дефицит, это жажда какого-то жгучего недостатка. Индивидуальные отношения – это насыщение, точнее – ощущение полноты.** Если в страсти наступает насыщение, страсть уходит. Индивидуальные отношения – они начинаются как раз с этой полноты, исполненности.

В любовной страсти наш партнер не существует, он нам только чудится, мерещится, он воображаем. Его рисует наша жажда по объекту, эта жажда по собственному удовольствию. Разумеется, себе мы в этой жажде никогда не признаемся (или, по крайней мере, будем объяснять ее как-нибудь очень возвышенно), но она есть, и именно она определяет наше поведение.

Вот женщина ложится в постель, закрывает глаза и думает о его прикосновениях, обнимает его подушку, гладит его одеяло, прижимается к нему... Она жаждет объекта. Да, он – этот объект – насыщен ее романтическими переживаниями, но от этого он не становится *живым*. Он виртуозно раскрашен, но он не личность, не человек. Он источник ее наслаждения. Да, влюбленный с жаром будет убеждать нас, что он готов отрешиться от всего ради своей любви, что готов любить на расстоянии, что он примет свою любовь какой угодно – в инвалидной коляске, душевнобольной... Прекрасно.

Но с кем этот наш влюбленный поддерживает связь? Он же никого не видит перед собой, только собственную жажду. «О-о-очень хочу, больше всего на свете, больше жизни!...» Страстное желание объекта – ничего больше. И в этом случае, конечно, ни о каком «невидимке» речи не идет в принципе. **Влюбленный – это не «невидимка», о котором мы говорили, это бронепоезд.** Влюбленный – это огромный бронепоезд, который мчится, и не дай бог кому-нибудь оказаться на рельсах! Как сказал Иван Михайлович Сеченов: «Мужчина любит в женщине свое наслаждение». С женщиной чуть иначе – она любит в мужчине свое чувство. Ну, это в качестве афоризма, разумеется.

А если серьезно, во влюбленности действительно присутствует предельная степень обнаженности личностной, человеческой. Когда я готов через все переступить, когда мне становится на все наплевать – на все условности, рамки, законы, роли, – я люблю, и все. И мое чувство выше всего, оно все оправдывает. Но есть большое «но» – эта самая жажда объекта, то есть сугубо эгоистическая цель. Дайте, и все, или упаду на пол и буду сучить ногами – то, что делают дети, когда они не получают того, чего они хотят.

В индивидуальных отношениях, о которых я говорю, нет этой жажды объекта. Скорее наоборот – есть некое охранение суверенности другого человека, очень бережное отношение к нему. В любви действительно может быть и это чувство обнаженности, это ощущение, что нет преград, препятствий и условностей. Но все это сопряжено с изломом, с болью, с надрывом, с некой патологической трансгрессией установленного порядка.

Страсть – это хищное переживание. В ней влюбленный сгорает, а объект влюбленности сжигается. Рогожин и Настасья Филипповна из «Идиота» Федора Михайловича Достоевского – классический дуэт такого рода. **Объект – возлюбленный/возлюбленная – автоматически становится жертвой любящего, он должен «пасть» и быть затянутым в существова-**

ние влюбленного/влюбленной. Но никто из нас не готов отдаться другому человеку просто потому, что тот нас любит. И возникает эта агрессия.

Иллюзия, что страсть, влюбленность и индивидуальные отношения – это одно и то же, может возникнуть лишь на момент взаимности чувства. Но в таком – редком – случае происходит своеобразный обмен телами, каждый берет себе тело другого и наслаждается им. Но в целом это хрупкое равновесие, оно держится только на силе полового чувства, которое живет по своим, сугубо физиологическим законам, и поэтому после периода напряжения неизбежно следует период спада. Кто-то неизбежно охладевает, и в конечном итоге такая любовь приносит огромное страдание участникам драмы.

Опыт любовных отношений сопряжен с болью. Всякий, кто любил, а затем терял любовь, знает это чувство. Всякий, кому приходилось пережить охлаждение любимого человека, запоминает эту боль на уровне подсознания. Она фиксируется психикой как условный рефлекс. И далее человеку кажется, что, стоит ему «обнажиться» перед другим, как тут же придет черед страдания. Эта «открытость» ассоциируется с мукой, с ощущением раздавленности, ненужности, внутренней пустоты.

Когда же мы говорим об «индивидуальных отношениях», а не о болезненной и роковой страсти, здесь все иначе – здесь нет риска быть раздавленным и выброшенным за борт. Нет. Потому как ваш партнер в таких отношениях не пытается вас «заполучить». Благодаря вам, благодаря вашему к нему отношению и благодаря его собственной, взаимной открытости навстречу вам он «заполучает» самого себя, потому что такие отношения позволяют ему почувствовать себя рядом с вами настоящим. Вот почему эти вещи нельзя путать...

Неслучайно многие люди боятся того, что они называют «близкими отношениями». Причины тут, конечно, могут быть разные, и сейчас я привел лишь один из механизмов образования такого страха. Поскольку описанные только что отношения ошибочно идентифицируются нами с любовью, у человека возникает страх повторения его прежних страданий, связанных с любовными разочарованиями. Но, с другой стороны, именно такая – предельная, заостренная и надрывная – любовь *учит* человека снимать все его социальные «костюмы».

В каком-то смысле такая любовь – это опыт сбрасывания масок. Пусть это и не чистый опыт... Пусть одна маска – маска влюбленного (прекрасно, кстати сказать, описанная Ролланом Бартом в книге «Фрагменты речи влюбленного») – на влюбленном остается, опыт некоего внутреннего очищения любовь все равно дает. Сжигает, так сказать, в своем горниле все лишнее и наносное. И в этом ее великая роль. И она вполне может проторить дорогу процессу развития личности – для перешагивания с первого уровня на второй, со второго на третий, то есть в конечном счете навстречу по-настоящему близким – индивидуальным – отношениям.

Матрица. Третий уровень

Часто меня спрашивают о том, есть ли какие-то способы ускорить личностное развитие, перейти с одного уровня на другой. Я не думаю, что здесь возможны какие-либо рекомендации или инструкции. Это наше поведение можно изменить с помощью психотерапевтических методик, какие-то чувства можно с помощью них подкорректировать, а **собственно себя с помощью доктора изменить невозможно. Да и вообще, стать другим по заданию невозможно.**

Психолог, психотерапевт может стать неким иницирующим звеном в этом процессе – поскольку талантливый специалист такие (индивидуальные) отношения предлагает своему клиенту (пациенту). Но только инициировать и не более того. А будет человек лично развиваться или нет – это уже его выбор, а зачастую даже не выбор. Это в определенном смысле идет как-то само собой, изнутри, спонтанно, неконтролируемо. Этого нельзя захотеть, и большинство из нас меняются без всякого на то желания, просто как-то так получается, само собой. В общем, это как научить быть «добрее».

Можно, конечно, помочь человеку справиться с его раздражительностью, научить иначе думать о других людях, по-другому воспринимать их, но вообще генетическая заданность «доброты» у конкретного человека – она константна. У одного такой потенциальный уровень, у другого – другой. Это как с умом. Интеллект тренировать можно, а ум – сколько тебе дали от природы, столько и есть.

Причем я говорю именно о *потенциальном* уровне. То есть многое, конечно, зависит от того, насколько этот потенциал явлен, реализован – возможно, там еще целые рудники «добра», «ума» и так далее, а на поверхности – все по мелочи. Но как «ум» разовьешь упражнениями? Что-то я сомневаюсь в такой затее.

Точно так же и с развитием личности. Дело в том, **что у каждого из нас разная потребность в этих самых индивидуальных отношениях. Кто-то в большей степени предуготован к ним, кто-то в меньшей.** В буддийской и индуистской традиции есть представление о перерождении души – рождение, жизнь, смерть, новое воплощение. «Круг сансары» так называемый.

Кстати, и у древних греков была такая теория, Платон об этом прекрасно пишет. В чем ее суть? Суть ее в том, что каждый из нас приходит на эту землю неоднократно. И приходим мы не просто так, а для внутреннего совершенствования, для своего духовного развития. С одного раза до состояния Будды, конечно, не дотянуть, поэтому приходится возвращаться и возвращаться заново, чтобы пройти в очередном воплощении очередную часть пути. И что в соответствии с этой теорией получается? А получается, что одновременно на земле живут, то есть «воплощены», души с разной степенью своей «продвинутости»: кто-то больше развит, кто-то меньше, кто-то еще в самом начале пути, а кто-то без пяти минут Будда.

К чему я об этом рассказываю? Вообще не потому, что я верю в эту теорию. Нет, я рассказываю об этом только потому, что любая теория (религиозная, философская, научная) имеет своей целью максимально корректно объяснить и систематизировать объективно наблюдаемые факты. И если такая теория вообще возникла, а она возникала (хотя и в разных трактовках, но чуть ли не во всех частях света), значит, есть некий объективный факт, который заставляет людей ее придумывать.

И факт этот, на мой взгляд, состоит в том, что **одни из нас от природы производят впечатление неких аутсайдеров в пространстве духа, а другие – напротив, кажется, что без пяти минут Будды, в общем, святые и праведники.** Это не значит, что жиз-

ненный путь никак на степень духовного (внутреннего, личного – как угодно назовите) роста не влияет. Напротив. Но должны быть некие «задатки». Как с музыкальным слухом. Вот мой музыкальный слух – развивай, не развивай, Паганини не получится никогда, хоть убейся. В лучшем случае, я думаю, уровня хоровика-затейника достичь можно. Это мой потолок. А у кого-то – он от природы блестящий, и есть возможность развивать его дальше. Так и личностный рост – его развивать можно, конечно, но в рамках, заданных матушкой-природой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.