

Психолог
РЕКОМЕНДУЕТ

И. В. Вацков, М. Р. Битянова

РЯ и мой внутренний мир

психология для старшеклассников



DELTA

**Марина Ростиславовна Битянова
Игорь Викторович Вачков
Я и мой внутренний
мир. Психология для
старшеклассников**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183627

Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. : Питер;

СПб.; 2009

ISBN 978-5-388-00262-4

Аннотация

Если вы интересуетесь психологией и хотите лучше разобраться в самом себе – эта книга для вас! Изучив ее, вы сможете узнать: как устроена наша память, что такое мышление, как развивать свой ум, каковы истоки нашего настроения, что такое темперамент и в чем заключаются его свойства, как формируется характер, как оценить собственные возможности и сделать правильный профессиональный выбор. Вы поймете, что ваш внутренний мир доступен для познания и изменения. В этом вам помогут включенные в книгу задания для самоанализа и самоизучения. Это пособие для молодых, вступающих в самостоятельную жизнь людей. Из всего богатого

психологического багажа в него вошло все самое актуальное, интересное и полезное. Преподаватели курса психологии в школе смогут использовать его в качестве методического материала. Книга также будет интересна студентам первых курсов факультетов педагогики и психологии и педагогических колледжей. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	8
Мир внешний и мир внутренний	8
Познание внутреннего мира	13
Зачем познавать свой внутренний мир? Два образа жизни	16
Устройство внутреннего мира	20
Картина мира	22
Разговор со своим Я	25
Образ Я	29
Глубины внутреннего мира	32
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Марина Ростиславовна Битянова, Игорь Викторович Вачков Я и мой внутренний мир. Психология для старшекласников

Предисловие

Уважаемые старшекласники!

Эта книга адресована вам.

Скажем честно, перед нами, авторами, стояла непростая задача. С одной стороны, мы хотели простым, «человеческим» языком передать те современные психологические знания, которые могут быть *вам сегодня действительно интересны и нужны*. (Каждое из выделенных слов имеет свою ценность.) С другой стороны, мы не хотели создавать упрощенный вариант академического учебника по психологии, этакие научные комиксы, скорее – путеводитель по внутреннему миру. В этом путеводителе есть определенное количе-

ство научной информации, немного проблемных или спорных вопросов, некоторые авторские ответы на эти вопросы известных и уважаемых людей... Все то, что помогает нам понимать и разбираться в устройстве Вселенной, отношений между людьми, самих себя. В нем нет непреложных истин и аксиом, так как внутренний мир – и это нам очень важно было донести до читателя – принципиально познаваем только тем человеком, который им владеет и кто его ежечасно и ежеминутно создает – своими поступками, своими желаниями, своими переживаниями.

У этой книги есть определенная структура. Каждая *глава* посвящена тому или иному аспекту нашего Я и нашей ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ в полном смысле этого слова. Внутри главы есть *информационная часть*. Она разделена на некоторые тематические блоки, многие из которых заканчиваются *проблемными вопросами*. Нам кажется, это те вопросы, которые очень полезно задавать самому себе время от времени. После информационной части следуют различные тематические рубрики. *Психологическая консультация, самоисследование* – это возможность проанализировать себя или получить психологический совет. *Лаборатория, психология в жизни* – это факты, полученные в экспериментах, проявления психологических закономерностей в жизни – все то, что позволяет увидеть психологию в реальных явлениях. *Лирика* – еще один психологический взгляд на мир и на самого себя: не научного характера, но не менее значимый и глубо-

кий. Великая литература подарила нам множество образцов серьезнейших психологических исследований.

Мы, авторы, постарались решить те задачи, которые перед собой поставили. И надеемся, что эта книга поможет вам, уважаемые читатели, решить те задачи самопознания и саморазвития, которые вы перед собой ставите.

Удачи!

Марина Битянова, Игорь Вачков

Глава 1

Человек и его Миры (начало)

Мир внешний и мир внутренний

Цивилизация, к которой все мы – люди рубежа второго-третьего тысячелетия – принадлежим, существует и развивается на Земле уже довольно давно. Конечно, по нашим, человеческим меркам. Значительно старше ее мир Земли: он видел закаты и рассветы, встречал весны и зимы задолго до рождения первого представителя нашего рода. Мы появились, создали свою цивилизацию, особый человеческий мир и назвали себя *homo sapiens* («человек разумный»). Тем самым мы подчеркнули, выделили среди прочих одну из самых ценных для нас, самых ярких и значительных способностей: способность мыслить, познавать, целенаправленно и осознанно строить свою жизнь.

Разумность – это предмет гордости вида «Человек». Но она далеко не исчерпывает уникальность каждого его представителя, каждого из нас. Более того, даже уводит несколько в сторону от понимания этой уникальности. В сторону от открытия главной тайны Человека.

Что же это за тайна? Как ни парадоксально, на словах она

известна практически всем, но *по-настоящему* может быть открыта только каждым из нас в отдельности, как Личная Тайна. Что обязательно и происходит с человеком в какой-то момент его жизни. Иногда довольно рано, иногда на склоне лет, часто – через сильные переживания, душевную боль. Приходит понимание того, что Человек – житель двух хотя и взаимосвязанных, но все же самостоятельных миров. В одном мире он рождается и существует в своем физическом облике. Этот мир дарует ему тело, в котором заложены свойства и возможности. Он же определяет среду, в которой человеку предстоит существовать: дышать, развиваться, стареть и умирать. Имена этого мира – Вселенная, галактика, Земля, эпоха, страна. Второй мир постепенно раскрывается перед человеком богатством своих возможностей, красок, просторов. Человек открывает этот мир в себе, развивает, совершенствует, расширяет его границы. Имя ему – внутренний мир, или мир собственного Я, или же душа...

Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой.

Сократ

Во внешнем мире развивается цивилизация людей. Каждый из нас учится жить в этом мире: постигать его, изменять, приспособливаться к нему. Что знали мы о Земле и галактике тысячу лет назад и что знаем сейчас? А что будем знать еще через сотню лет! Человечество придумало множество способов для изучения и изменения свойств окружаю-

щего мира, оно создало науку, технику, технологии, помогающие ему разговаривать с внешним миром, миром предметов и природных явлений.

Но и внутренний мир также открыт для познания, понимания, принятия и изменения. Что я знаю о себе сейчас? Что буду знать завтра? В русском языке, как и в любом другом, существует множество словосочетаний, обозначающих разные приемы общения человека со своим внутренним миром. Мы говорим: «понять себя», «поговорить с самим собой», «разобраться в себе», «разрешить себе», «забыться» (забыть себя), «жить с собой в ладу», «быть недовольным собой» и т. д.

Какой мир важнее, значительнее? Можно ли вообще ставить вопрос таким образом? Наверное, нет, ведь в каждый миг своего существования мы пребываем в удивительном пространстве, в котором эти миры пересекаются, дополняют и определяют друг друга. Как это происходит? А вот смотрите.

Все мы очень разные. То, что радует одного, оставляет равнодушным другого, то, от чего один взорвется, другой воспримет спокойно и т. д. На первый взгляд, все определяется особенностями личности, особенностями Я каждого из нас. Это так, да не совсем. Потому что есть еще чисто физиологические свойства нашего организма, данные нам природой, – особенности нервной системы, обмена веществ, физической конституции, которые задают нам наши реакции –

их силу, продолжительность, последствия.

Скажем, два друга решили целый день заниматься ремонтом старенького мотоцикла. Один и через пять часов работы полон сил и энтузиазма и с осуждением смотрит на товарища, который уже двигается и вникает в технические подробности с видимым трудом. Первый в обиде: разве мне одному это нужно? Решили же вместе... Конечно.

Но есть такое свойство психики – утомляемость. И у одного она от природы низкая, а у другого, увы, высокая. Он так устроен. И лень здесь ни при чем.

Или другой пример: подруги поругались, был для этого повод. Незначительный, но все же. Одна вспылила и очень быстро успокоилась. Она уже готова говорить о другом. А вторая «завелась». По пятому разу она твердит одно и то же, никак не может успокоиться, забыть. Первая чувствует, как раздражение снова начинает накапливаться в ней, требуя быстрого и сильного выплеска эмоций. В чем дело? В воспитании? Во вредности второй подруги, неумении ее дружить? Скорее все гораздо проще. Разные типы нервной системы: гибкая и «застревающая». Плюсы и минусы есть у каждой, речь сейчас не об этом. Речь о том, что свойства внутреннего мира, наши действия, оценки, желания, существенно зависят от тех качеств, которые дарованы природой нашему телу. Порой кажется: я веду себя так, как считаю нужным (Я! Лично я!). А на самом деле это природные свойства тела задают нам наши реакции. Внешний мир вмешивается во

внутренний.

Но есть и обратная связь. Внутренний мир – наши желания, устремления, чувства – определяет, в каком внешнем мире мы будем жить. Нет, дело не в магии. Не в том, что свойства внешнего мира меняются в соответствии с нашими представлениями о нем.

Во-первых, человек будет стараться организовать окружающее пространство так, чтобы оно отвечало его устремлениям. Тот, кто очень любит общение и суету, быстрое течение жизни, не поедет жить в маленький поселок у края тайги. Тот, кому дороги покой и уединение, не выберет профессию журналиста. Питающий страсть к достатку в доме лучше сэкономит на билетах в театр, чем на красивой «финтифлюшке» для убранства комнаты. Стремящийся к духовному обогащению поступит наоборот.

Во-вторых, наш внутренний мир, состояние души влияет на то, как мы видим, воспринимаем внешний мир. Если для одних он юдоль земная и источник вечных проблем, то для других – расцвечен радостью, удивлением, жадой познания.

Как вы думаете, пессимист и оптимист живут в одном мире или в разных?

Познание внутреннего мира

Мы уже говорили о том, что для постижения внешнего мира человек придумал множество способов. Прежде всего это наука. Биология и химия, физика и география занимаются познанием внешнего мира, разрабатывают основы тех технологий, с помощью которых человек изменяет его свойства (увы, часто поспешно и непродуманно). Но не только наука. Каждый из нас постигает окружающий мир, используя для этого замечательный инструмент – органы чувств.

Внутренний мир тоже доступен изучению. Но есть определенные трудности. Внутренний мир – штука тайная, особая. Он принадлежит только одному человеку. Каждый из нас – обладатель собственного уникального внутреннего мира. Поэтому естественным образом он открывается только своему обладателю, который при желании может поведать о нем другим, приоткрыть завесу своей тайны. Так поступают писатели, художники, композиторы, создавая свои творения, так поступают влюбленные, друзья и все те, кто чувствует близость своих душ, своих внутренних миров.

Итак, мы можем познавать свой внутренний мир, общаясь с самими собой. Мы можем постигать внутренний мир других людей (общаясь, читая книги, наслаждаясь музыкой или живописью) и благодаря этому раскрывать новые стороны своей собственной души. Но человеку разумному это-

го кажется мало. Ему нравится обобщать, выводить закономерности, постигать всеобщие законы. Поэтому были созданы особые науки, пытающиеся понять свойства внутреннего мира человека. Свойства, присущие большинству людей, и свойства редкие, почти уникальные. Среди этих наук особое место принадлежит психологии и философии. Философия пытается ответить на самые главные вопросы, волнующие человека и человечество: «Что есть человек?», «Каковы цели и смысл его существования?», «Каковы его роль и место в мире?». Вопросы, на которые пытается ответить наука психология, чуть проще: «Как устроена психика человека?», «Какими психологическими свойствами человек наделен?», «Чем все люди похожи и чем они отличаются друг от друга?», «Как мы думаем, чувствуем, действуем?».

Самое главное в человеке – то, что нельзя потрогать руками, увидеть глазами, нельзя взвесить и измерить.

Александр Мень

Психологи проводят исследования, обобщают их данные, пытаются установить общие закономерности психологической жизни человека. Но все же научная психология – лишь один из путей познания собственного внутреннего мира, так же как естественные науки – лишь один из путей познания внешнего мира. Каждый человек – психолог своего собственного внутреннего мира. В постижении его свойств человеку могут помочь:

◆ психологические и философские науки;

- ◆ литература, искусство;
- ◆ открытое, доверительное общение с другими людьми;
- ◆ общение с самим собой, опыт собственной жизни.

Да, все эти знания, чужой и собственный опыт находятся в распоряжении того, кто решил открыть внутри себя целый мир, вторую Вселенную, скромно и коротко именуемую Я.

Какими источниками для познания собственной души сегодня пользуетесь вы?

Зачем познавать свой внутренний мир? Два образа жизни

А нужно ли вообще задумываться о своем внутреннем мире? Во-первых, многие знания – многие печали, как говаривал царь Соломон. А во-вторых, общеизвестна истина: самокопание до добра не доводит. Хорошо, коли там клад. А коли залежи, так сказать, естественных удобрений? И самому нюхать неприятно, а другим, которым сдуру открылся, – вообще тошно.

Психология – наука опасная и бесполезная. Опасная – по описанным только что причинам, а бесполезная – вот почему: узнать о себе человек может прекрасно и без нее. Ведь никто лучше самого человека его душу не знает. И не сумеет узнать, поскольку для постороннего она, как известно, потемки. Для нас – и только для нас! – открыты наши психические явления. И не надо туда лезть со специальными научными методами и инструментами, всякими психологическими штангенциркулями и прочими тестами. Нам-то самим эти самые явления без труда видны, а другому никакие приспособления не помогут. Верно это или нет?

Что скажут о тебе другие, коли ты сам о себе ничего сказать не можешь?

Козьма Прутков

Неверно. Потому что непосредственность восприятия многих переживаний и психических явлений иллюзорна. Первым это показал великий австрийский психолог Зигмунд Фрейд. Ошибка думать, что ты знаешь себя лучше, чем кто-либо другой. Разве ни с кем из нас не случилось, когда подлинные мотивы наших поступков другие люди объясняли гораздо точнее и правильнее, чем мы сами? Ведь наши внутренние защиты так заботливо выстраивают прочные заслоны от той информации, которая может разрушить старательно созданный нами и потому любимый образ себя. И в результате – «я сам обманываться рад». Так, может, и не надо трогать эти защиты?

Представляется, что ответ на этот вопрос можно найти внутри себя или в диалоге, общении с интересным, думающим собеседником. А в помощь вам предлагается следующее рассуждение.

Человек рождается, живет и умирает. Так *устроен внешний мир*. Человек обладает психикой, сознанием и свободой воли. *Человек так устроен*. Познаем ли мы законы жизни и собственного устройства или нет – от этого ничего не меняется. В том смысле, что внешний мир остается таким, какой он есть, и внутренний мир дан каждому из нас.

Но есть два способа жизни, которые возможны при таком мироустройстве. И нам дано право выбирать один из них.

Представим океан. Все его обитатели могут быть разделены на две неравные группы. Первые – это те, кто всю жизнь

проводит в подводных глубинах. Они добывают пищу, спасаются от врагов, охотятся за более слабыми и... представления не имеют, что есть и абсолютно другой мир, другое – воздушное – пространство. Им оно недоступно, а подавляющему большинству – попросту неинтересно.

Но есть особая группа океанских жителей – летающие рыбы. Кто наградил их крыльями – Бог, судьба, собственное любопытство, – трудно сказать. Однако благодаря крыльям они могут выходить – пусть ненадолго! – в иное пространство. Иногда они вылетают из толщи воды и парят над поверхностью. Они видят, что происходящее в глубинах – это лишь часть огромного мира. Они получают уникальную возможность осмыслить то, что они делали под водой, посмотреть на свою жизнь со стороны, из другого пространства. Конечно, они вновь нырнут в воду и погрузятся в привычную суматоху. Но они умеют останавливаться. Они способны к рефлексии.

Первый способ жизни – это жизнь *внутри* обстоятельств. «Так сложилась жизнь», «такое нынче время», «как все, так и я»... Человек полностью погружается в текущие события. Ему некогда и незачем отслеживать их ход, он не верит в то, что может серьезно повлиять на них. Утро, день, вечер... Радость, обида, разочарование, успокоение... Поел, попил, поучился, погулял, а завтра будет завтра. Все понятно. Жизнь течет, человек растет, изменяется, стареет. Ему ни к чему задумываться о том, почему именно так развивается его жизнь.

Так получается, так складывается. Человек растворяется в природе, добывании хлеба насущного, в отношениях с другими людьми. Такая жизнь вполне может приносить умиротворение и чувство наполненности. И такой образ жизни явно не предполагает серьезного интереса к своему Я.

Другой способ жизни – жизнь *над* обстоятельствами. Этот способ предполагает совсем другие отношения с миром и с самим собой. Осознание своих целей и желаний, затем – анализ своих реальных возможностей и условий жизни, затем – свободный выбор и принятие на себя ответственности за все последствия выбора, то есть пристальный интерес к самому себе, постоянное соотнесение своих планов с жизненными планами других людей. Жизнь теряет плавность, в ней появляются взлеты и падения, временные остановки (для осмысления сделанного) и периоды бурного развития. Человек ощущает себя ответственным за то, как и чем он живет. Такая жизнь может приносить радость, чувство осмысленности бытия. И она основана на глубоком знании себя, своего внутреннего мира.

Так надо ли постигать свой внутренний мир и почему?

Устройство внутреннего мира

Об этом – все последующие тематические блоки этой главы, все упражнения, разговоры и споры на уроках психологии. Как устроен внутренний мир? Сложно, красиво, удивительно тонко и гармонично. А как именно устроен внутренний мир – человека вообще и наш, личный, собственный?

Некоторые общие представления о том, как устроен внутренний мир человека, разработаны в философских и психологических теориях разных авторов. На их основе мы и построили эту книгу. Но главная ее задача не в том, чтобы рассказать вам об устройстве внутреннего мира абстрактного *homo sapiens*. Ее задача – помочь вам раскрыть свой собственный внутренний мир, узнать о его свойствах, научиться с ним разговаривать. А наука психология, одноклассники и близкие люди, произведения искусства и ваш опыт исследования этого мира будут в этом помогать.

Пока человек существует, он будет себя открывать.

Евгений Богат

В чем может состоять их помощь? Ведь мы несколько раз повторили, что открытие внутреннего мира, его уникальных свойств – это личная работа каждого. Только я могу до конца понять свое Я. Но опыт других людей поможет увидеть разнообразие внутренних миров, найти их созвучие и различия. Науки о человеке дадут знание о тех общих закономер-

ностях, на которых построен внутренний мир каждого. Произведения искусства дадут возможность ощутить всю глубину внутреннего мира через сильные, настоящие переживания. Но только работа собственной души позволит каждому из нас заговорить на общем языке с личным Я.

Каждый ли способен к познанию своего внутреннего мира? Всем ли это нужно?

Картина мира

Я думаю, я чувствую, я хочу... Кто или что скрывается под этим таинственным Я? Я – владелец внутреннего мира. При желании мы многое можем узнать о том, как устроено королевство нашего Я и как им грамотно управлять.

Благодаря работе внутреннего мира мы познаем внешний мир: с помощью разума постигаем закономерности его существования и развития, с помощью чувств наделяем его красками, насыщаем нашими личными отношениями и желаниями. У каждого из нас есть своя собственная картина окружающего мира (еще говорят – *образ* мира). Возникает и развивается личная картина мира благодаря различным источникам. Во-первых, благодаря той научной информации, которую мы приобретаем в школе, выуживаем из книг, телепередач и разговоров со знающими людьми. Физика и химия дают нам возможность понять основы мироустройства на молекулярном и атомном уровне; биология позволяет осмыслить законы живой природы; математика дает нам в руки инструмент для измерения свойств окружающего мира.

Во-вторых, личная картина мира формируется благодаря нашему личному опыту. Маленькому ребенку доступны для изучения его собственный дом и песочница во дворе. Именно информацией, полученной при их исследовании, он воспользуется для того, чтобы создать свою картину мира. По-

степенно перед человеком открываются все большие и большие пространства: городской район или весь поселок, город, край, страна, континент, мир... Замечательно, если на уроке географии удалось посмотреть фильм про неизведанные леса в пойме реки Амазонки. Это, несомненно, пополнит нашу картину мира. Но если это удалось увидеть не на экране, а в жизни... В картине мира появится яркий, насыщенный экзотическими запахами и цветами фрагмент личной жизни.

В связи с этим третий источник создания собственного образа мира – чувства, переживания, личные смыслы, которые каждый из нас вкладывает в то или иное знание о мире. Без них наша картина мира была бы безжизненна. И вообще, она не имела бы никакого отношения лично к нам. Скажем, каждый из нас знает, что где-то в мире (а может быть, совсем рядом, в километре от дома) существует Тихий океан. Но для кого-то знание о нем – лишь абстрактная, блекло окрашенная точка на карте мира, для кого-то – часть личной биографии, элемент повседневности («да, каждую неделю я езжу с отцом на океан»), а для кого-то – яркая, всепоглощающая мечта. Для него само словосочетание «Тихий океан» вызывает множество чувств; с ним связаны грезы, сны, образы будущего. Возможно, что образ мира такого человека наполовину состоит из Тихого океана.

Человек – это восприимчивое, чувствующее, разумное и рассудительное существо, стремящееся к

самосохранению и счастью.

Поль Анри Гольбах

Итак, вся известная нам информация о внешнем мире, весь наш опыт его познания, все переживания и чувства, объединяясь, позволяют нам создать свою, личную картину мира. Эта картина постоянно изменяется, пополняется новым знанием и новыми впечатлениями. Если мы учимся по одним учебникам и живем в схожих социальных условиях, наши картины мира будут близки. Но они все равно будут отличаться друг от друга! Каждый из нас, живя и развиваясь, создает свою вселенную.

Можно ли сказать, что есть «правильные» и «неправильные» картины мира?

Разговор со своим Я

Человек – удивительное явление, его жизнь протекает сразу в двух мирах: внешнем и внутреннем. Конечно, эти миры взаимосвязаны, но все же живут и развиваются они по своим собственным законам. Так, человек может жить в невероятно трудных, можно сказать – нечеловеческих, условиях (война, голод, природные катаклизмы), но при этом жить напряженной, яркой и богатой внутренней жизнью. И даже при этом ощущать себя счастливым. Жить, а не существовать. И наоборот, окружающий мир может быть прекрасен, он может благоволить и потакать человеческим желаниям, но сам человек внутренне будет пребывать в мире тоски и безмерной скуки, ощущать свое существование как жалкое, никчемное и бессмысленное.

Каждый из нас имеет свою картину внешнего мира. Точно так же у каждого из нас есть картина собственного внутреннего мира – образ Я. Тот факт, что картины обоих миров существуют у каждого из нас, вовсе не означает, что мы эти картины осознаем.

Постижение мира, закономерностей его существования и развития – задача, которую ставили и ставят перед собой множество людей. Они выбирают профессию исследователя, естествоиспытателя, ученого. А постижение внутреннего мира? Разве это менее интересно?

Люди, ставящие перед собой задачу понять, как устроен внутренний мир человека вообще, выбирают профессию психолога. Но чтобы изучать свой собственный внутренний мир, чтобы понять самого себя, не обязательно выбирать именно эту профессию. Просто надо научиться разговаривать со своим Я. Как мы строим отношения с окружающими нас людьми, так нужно построить и отношения с самим собой. Разговаривать с собой – это прежде всего осознавать себя. Свои мысли, эмоции, желания, способности.

Человек – это единственное земное существо, способное не только к внешнему ориентированию, но и к внутреннему.

Виктор Кротов

Помните фразу Сократа: «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой»? Но для чего нужно осознавать себя? Что это даст человеку? Осознание себя открывает перед ним как минимум четыре удивительные возможности:

- ◆ узнать себя;
- ◆ оценить себя;
- ◆ изменить себя;
- ◆ принять себя.

Как узнать себя? Совет прост: наблюдать и анализировать. Общаетесь с человеком – наблюдайте за собой. Что вы чувствуете? Как реагируете на слова и действия другого человека? Какие мысли возникают? Наблюдайте за партнером по общению: как он реагирует на вас? Делаете какое-то дело –

анализируйте, что делаете и как. Все ли получается? Как оценивают ваши успехи другие люди? Что вы сами чувствуете в процессе работы и по ее завершении? Делать выводы о себе можно, анализируя с помощью таких вопросов и давно прошедшие события. На чужом опыте не учатся. Это правда. Но тогда на полную катушку нужно использовать опыт собственный!

Открытие своего Я – одно из самых важных открытий в жизни человека. Осознание себя открывает перед нами возможность сделать свою жизнь и свои отношения с другими людьми более осмысленными, управляемыми. Кроме того, исследование своего внутреннего мира – увлекательнейшая задача. Уникальность исследования состоит в том, что совершить его может каждый человек только САМ.

Каждый человек – отдельная определенная личность, которой вторично не будет. Люди различаются по самой сущности души; их сходство только внешнее. Чем больше становится кто самим собою, тем глубже начинает понимать себя, – тем явнее проступают его самобытные черты.

Валерий Брюсов

Но, отправляясь в экспедицию по просторам и глубинам своего Я, каждый из нас может обрести верных помощников в лице научной психологии, авторитетных и уважаемых философов и художников, а также близких людей. Чем они могут нам помочь? Научная психология предоставит в наше

распоряжение информацию о том, как устроен внутренний мир человека, и даст нам советы относительно того, какими маршрутами лучше всего двигаться во внутреннем мире. Она владеет некоторыми отработанными приемами, техниками самопознания и может ими поделиться. В книгах, музыке, картинах, других образцах человеческого творчества мы сможем познакомиться с личным опытом тех, кто уже прошел дорогами своего внутреннего мира и нашел средства его выражения – словом, зрительным образом, мелодическим сочетанием звуков и т. д. А близкие нам люди... Они будут служить нашим зеркалом: вот – что мы думаем о себе, а вот – как это видят, читают по нашим поступкам те, кто рядом с нами.

Всегда ли совпадают мнения о вас близких вам людей? Способны ли вы предсказать возможные суждения о себе со стороны родителей, одноклассников, кого-то из знакомых вне школы?

Образ Я

Образ Я – это представление человека о себе самом. Оно не всегда выражено словами, чаще – это некоторая внутренняя картинка; в ней присутствуют зрительные, телесные и звуковые образы, чувства, отдельные фразы. Человек вообще редко думает о себе словами. Он себя представляет, ощущает, переживает.

В целом образ Я включает набор некоторых устойчивых характеристик, с помощью которых человек себя самого описывает и дает себе эмоциональную оценку. Эти характеристики очень разнообразны, но так или иначе любая из них относится к одному из трех видов Я-характеристик: социальному, физическому или психологическому. Поговорим об этом подробнее.

Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может. И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей.

Стефан Цвейг

Социальное Я. Оно возникает благодаря тому, что все мы включены в жизнь других людей, общества в целом и по отношению к этому обществу выполняем некоторые обязанности. Иначе говоря, мы играем социальные роли. Играем – не значит прикидываемся. Просто в рамках роли наше поведение перестает быть спонтанным и непредсказуе-

мым, оно начинает подчиняться определенным правилам. Человек, школьник, сын (дочь), друг, спортсмен, отличник, юноша (девушка) – это лишь краткий перечень ролей, которые могут исполняться в подростковом возрасте. Мы много времени проводим, общаясь с другими людьми на ролевом уровне. Многие наши роли становятся важной частью нашего Я. Описывая себя, мы естественным образом делаем это через те или иные значимые социальные роли. А как же иначе?

Физическое Я. У Бориса Пастернака есть стихотворение, которое начинается так: «Дано мне тело, что мне делать с ним?..» Получается следующее: есть Я и есть физическое тело, в котором это Я существует. Конечно, все не так просто. Наше Я не просто заключено в некоторую физическую оболочку. Внутренний мир каждого из нас во многом определяется свойствами этой физической оболочки: биологическим полом, физическим здоровьем, особенностями устройства нервной и гормональной систем. Но в стихотворной строчке – важная истина. Заключается она в том, что каждый из нас устанавливает свои, особые отношения с собственным телом: любит его или не принимает, холит-лелеет или не обращает внимания на его недуги, развивает и совершенствует его или просто поддерживает в жизнеспособном состоянии. Отношение к телу находит выражение в характеристиках образа Я.

Психологическое Я. Оно представляет собой набор ха-

рактистик, с помощью которых каждый из нас описывает себя как индивидуальность, как существо, обладающее психологическими свойствами: характером, личностными особенностями, способностями, привычками, странностями и склонностями.

Образ внутреннего мира каждого из нас уникален. Он включает свой, личный набор характеристик, среди которых у одних преобладают социальные, у других – психологические. Есть люди, включающие характеристики физического облика в свое Я и игнорирующие свои телесные качества.

Социальное, физическое, психологическое Я – все это, так сказать, характеристики нашего внутреннего мира в ширину, его географическая карта. При желании ее можно нарисовать, обозначив различными цветами пространство, которое мы в своей душе отвели исполняемым ролям, телесным характеристикам и личным особенностям. Однако наше Я имеет еще и свою глубину. Рассмотрим ее далее.

Может ли человек по своему желанию менять свой образ Я?

Глубины внутреннего мира

Когда наши предки пытались понять устройство окружающего мира, они опирались на доступные им приспособления познания. Прежде всего – на собственные глаза, на умение наблюдать и делать выводы на основе наблюдаемого. А разве увидишь невооруженным глазом молекулы? Или космические тела? Звуковые волны? Вирусы? Описывая окружающий мир на основе данных непосредственного наблюдения, наши предшественники совершали множество мелких и крупных ошибок. Попытки исправить некоторые из них стоили жизни многим великим умам.

Наш внутренний мир столь же сложен, как и мир внешний. И далеко не все в нем доступно непосредственному самонаблюдению. По сути, самонаблюдению без каких-либо дополнительных усилий доступно то, что осознается человеком, а ведь есть еще неосознаваемая и бессознательная жизнь нашего Я. Итак, внутренний мир включает в себя как бы три уровня, три этажа:

- ◆ то, что осознается человеком;
- ◆ то, что происходит без осознания, но при желании может быть человеком осознано;
- ◆ то, что происходит бессознательно.

Наша сознательная жизнь. Она очень богата. Каждое мгновение существования наполнено множеством осозна-

ваемых нами явлений. Через органы восприятия поступают образы внешнего мира: зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные. Они складываются в текущую (существующую в данный момент) картину мира, которую мы вполне осознаем. Мы понимаем свое внутреннее состояние, свои эмоции и переживания, свои мысли и желания. Конечно, какие-то состояния и явления мы осознаем отчетливее, какие-то осознаются несколько расплывчато, как бы не в фокусе. Хорошо осознается то, что в данный момент кажется наиболее значительным, важным (готовясь к старту, спортсмен допускает в сознание только то, что помогает ему настроиться, подготовиться). Или то, что обладает высокой интенсивностью: скажем, сильный раздражающий звук, головная или зубная боль, эмоция обиды на близкого человека.

Идущий к самому себе рискует встретиться с самим собой.

Карл Густав Юнг

В человеческом обществе очень ценится умение в нужные моменты ограничивать круг осознаваемых явлений для того, чтобы сконцентрироваться на каком-то деле. Это называется сосредоточенностью, погружением в деятельность. Но не менее ценно и обратное умение: способность жить с широко раскрытыми глазами, впитывать в себя множество различных образов, осознавать разнообразные явления внешнего и внутреннего мира. Неразвитость этой способности приводит к тому, что человек живет как будто во сне: погруженный в

свои думы или заиклившийся на своих переживаниях, он мало что воспринимает и осознает в происходящем вокруг и внутри него.

Неосознаваемые процессы — это стереотипы, действующие в тех или иных ситуациях как бы за нас, на неосознаваемом уровне. Мы говорим в таких случаях: «сорвалось с языка автоматически», «вышло само собой», «сделал по привычке». Да, среди неосознаваемых процессов нашего внутреннего мира много таких, которые когда-то были выработаны нами сознательно, а затем стали привычкой, реакцией, доведенной до автоматизма. Так, умелый автомобилист в серьезной ситуации на дороге реагирует на неосознаваемом уровне. И если у него хорошие навыки вождения автомобиля, его автоматические реакции оказываются более быстрыми и правильными, чем сознательная оценка ситуации. В голове еще только мелькнул вопрос: «Что делать?», а руки уже выполнили нужный маневр.

А если то, что было доведено до автоматизма, стало неосознаваемой реакцией, не устраивает человека? Мешает общаться или успешно учиться? С этим можно справиться. Неосознаваемые процессы человек при желании может осознать и откорректировать. Для этого необходимо время, а также волевое усилие, работа ума, но подобное изменение вполне доступно каждому. И если кто-то в ответ на ваше возмущение по поводу нецензурной лексики говорит, что у него это вошло в привычку и он ничего не может с этим по-

делать, — не верьте. Неосознаваемые процессы внутреннего мира находятся под нашим контролем.

Бессознательная жизнь нашего Я. Потаенные глубины внутреннего мира существуют, в этом нет никаких сомнений. Их наличие подтверждают страхи и желания, которым нет объяснения, но которые сильнее нас. Об этом свидетельствует хорошо известное каждому состояние дежавю — удивительные всплески необъяснимой памяти, когда человек вдруг начинает говорить на давно умершем языке, обретает невиданные и несвойственные ему доселе способности. Это подтверждается верностью традициям поколений, любовью к мифам и сказкам древности.

Среди философов и психологов существуют самые различные представления о природе бессознательного и его значении в жизни человека. Приписываемая бессознательному роль кем-то возводится в абсолют, а кем-то весьма ограничивается.

Что содержит в себе бессознательное? Прежде всего информацию, которая поступает в нашу психику по каналам, в принципе недоступным для восприятия. Это наши рефлексy и установки — устойчивые, привычные реакции на определенный внешний сигнал или ситуацию. Они возникли под воздействием внешних обстоятельств потому, что организму так было удобнее, легче приспособиться к этим обстоятельствам. Наше Я он об этом, что называется, не спрашивал. Есть и такая информация, которая в нашу психику по-

падает через различные органы чувств и на нас влияет, но осознана быть не может. Мы просто так устроены.

По нашему мнению, в душевном аппарате человека имеются две мыслеобразующие инстанции, из которых вторая обладает тем преимуществом, что ее продукты находят доступ в сферу сознания; деятельность же первой инстанции бессознательна... На месте перехода от первой ко второй находится цензура, которая пропускает лишь удобное ей, а остальное задерживает.

Зигмунд Фрейд

Бессознательное содержит также то, что в разных теориях принято называть генетической памятью, архетипами, родовой памятью. Каким-то образом культура, традиции, ценности и даже стиль жизни наших предков передаются нам по наследству и влияют на нас. Мы не осознаем этой памяти, лишены возможности сказать: «Я точно помню, что у нас в роду было принято... (то-то и то-то)». Но в каком-то сложном, пока мало понятном для нас виде память рода, культурная память существует в бессознательном нашего внутреннего мира.

Наконец, в бессознательном «живут» переживания, мысли и воспоминания, которые стали для человека слишком болезненными, слишком тяжелыми. И он вытеснил, переместил их в бессознательное. Открытие бессознательного, которое является вместилищем болезненных переживаний, принадлежит величайшему психологу и психиатру XX века

Зигмунду Фрейду. «Вытеснение» – это его термин. Человек, будучи не в силах принять свою проблему и решить ее, вытесняет мучительные переживания и воспоминания. Но избавление иллюзорно. Вытесненные переживания не уходят совсем, они дают о себе знать, проявляясь в снах, болезненных фантазиях. Они порождают у человека психические переживания – неврозы.

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.