

**А.М. Бурно**

# **ТЕРАПИЯ ПУСТОГО УСИЛИЯ**

**КОГНИТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ  
ПОДХОД К БЫСТРОМУ ОБЛЕГЧЕНИЮ  
ДУШЕВНОЙ БОЛИ**



Москва

Российский университет дружбы народов  
2015

Антон Бурно

**Терапия пустого усилия.  
Когнитивно-ориентированный  
подход к быстрому  
облегчению душевной боли**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

**Бурно А. М.**

Терапия пустого усилия. Когнитивно-ориентированный подход к быстрому облегчению душевной боли / А. М. Бурно — «ЛитРес: Самиздат», 2015

Пособие посвящено психотерапевтической работе с психологическим феноменом, выделенном и описанном автором - "пустым усилием". Пустое усилие заключается в попытке произвольно управлять непроизвольной психической деятельностью. Иллюстрируется каким образом пустое усилие участвует в формировании различных негативных переживаний как здоровых, так и психопатологических. Показывается, что пустое усилие всегда связано с ощущением душевной боли и сильным психологическим напряжением. Рассматриваются психотерапевтические методы, способные "дезактивировать" пустые усилия и тем самым оказывать быстрый "обезболивающий" эффект. Книга написана в виде лекций, читаемых в смешанной аудитории, состоящей из психологов и психиатров.

© Бурно А. М., 2015

© ЛитРес: Самиздат, 2015

## Содержание

Посвящение:	5
Предисловие	6
Лекция 1. Произвольная и непроизвольная физическая и психическая активность – Элементарные волевые акты.	10
Лекция 2. Вера в прямой волевой самоконтроль – Ситуация «пойди туда, не знаю куда» – Определение термина «пустое усилие» – Опыт переживания пустого усилия «in vitro».	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

## **Посвящение:**

*Моей жене Некрасовой Светлане, без которой эта книга не была бы написана*

## Предисловие

Предлагаемый читателю курс лекций составлен и прочитан для смешанной аудитории, в которой присутствовали и психологи, и психиатры. Для печати я решил выбрать именно этот вариант. Прежде всего, потому, что содержание курса может быть практически полезно и тем, и другим. А также, потому что при таком составе слушателей удастся избежать той однобокости в подаче и восприятии материала, которая неизбежно возникает в аудитории, состоящей только из психиатров или только из психологов. Психиатры оказываются вынуждены хотя бы немного приподняться над своим «вульгарным материализмом», а психологи, наоборот, спуститься из заоблачных высот привычных концептуальных построений ближе к земле. И то, и другое, в конце концов, хорошо для наших пациентов. Хотя такой характер аудитории создает определенные трудности, в целом, плюсы здесь, обычно, перевешивают минусы.

Я стараюсь здесь говорить на языке, понятном всей аудитории. Я не углубляюсь (без жесткой необходимости) в клиничко – медицинские детали, разве, что в ответе на вопросы. И у читателя нет нужды глубоко погружаться в ту или иную глобальную психотерапевтическую парадигму. В то же время я надеюсь, что читатели – психиатры знакомы с основными техниками когнитивно – поведенческой терапии. А, также принимают базовый принцип когнитивной терапии – то, что эмоции всегда (не важно, идет речь о норме или патологии) связаны с тем или иным мыслительным содержанием, и то, что, изменяя это мыслительное содержание, мы можем изменять и эмоции (в определенных пределах, конечно). А от читателей – психологов требуется знакомство с частной психопатологией хотя бы на уровне МКБ10 и готовность познакомиться с наиболее кардинальными понятиями психопатологии общей.

Важно сразу прояснить, что терапия пустого усилия (или кратко – «ТПУ») ни в коем случае не является отдельной и всеобъемлющей психотерапевтической системой. ТПУ никак не претендует на полное и правильное истолкование психологических проблем и не пытается исчерпывающе объяснять происхождение психопатологических симптомов. Во всяком случае, ТПУ в своем симптоматическом, краткосрочном варианте вообще всем этим не интересуется.

Терапия пустого усилия занимается поиском и устранением одного единственного душевного движения – «пустого усилия». Словосочетание «терапия пустого усилия», стало быть, следует понимать также, как словосочетания «терапия головной боли», «терапия воспалительного процесса», или «терапия гипертензии». Акцент здесь делается не на методе, а на цели лечебного воздействия. Методы при этом могут быть разными, взятыми из различных психотерапевтических систем и направлений. В арсенале терапии пустого усилия может быть все, что помогает устранить избранную мишень.

Термином «пустое усилие» мы обозначаем попытку произвольно управлять непроизвольной психической активностью. Попытку напрямую командовать собственными чувствами, мыслями и ощущениями. Такое внимание именно к этому феномену, такая «озабоченность» этими попытками, то есть пустыми усилиями оправдана тем, что в каких бы психологических или психопатологических контекстах они не возникали, их появление всегда связано с сильной душевной болью. Моральное страдание это не только сильное, оно к тому же всегда связано с переживанием внутреннего тупика, безысходности, и иногда отчаянья. Связь это настолько крепкая, что можно говорить о том, что душевная боль является как бы обратной стороной пустого усилия. Или, говоря по-другому, пустое усилие служит ее непосредственным механизмом. Это не единственный механизм душевной боли вообще, потому что может быть психологически больно и без пустого усилия. Не единственный, но очень частый и скажем так, «экзистенциально» значимый, свойственный исключительно человеку и, по-видимому, незнакомый другим живым существам. Потому что страдание, связанное с пустым усилием, всегда имеет

саморазрушительный характер. Не в смысле предрасположенности к суициду (хотя иногда и в этом тоже), а в смысле потери душевного равновесия, в смысле душевного смятения, «потери себя», торможения личностной активности и спонтанности, тягостного ощущения личностного разлада, напряженного и безысходного внутрличностного конфликта.

Мы находим пустые усилия при целом ряде здоровых переживаний и психопатологических симптомов. Это и тревожно – депрессивные реакции, и различные негативные эмоциональные состояния при расстройствах личности, и эндогенные тревожные и депрессивные расстройства, и некоторые случаи паранойяльного бреда. Это обсессивно–компульсивное, паническое расстройства, изолированные фобии, социофобии и деперсонализация.

И во всех этих случаях ТПУ может оказаться уместной и часто оказывается эффективной. Тогда, когда получается обнаружить в душевных движениях пациента пустое усилие и устранить его, это всегда ведет к избавлению от душевной боли, или, по крайней мере, к серьезному, отчетливому снижению интенсивности страдания. Несмотря на точечную направленность ТПУ на отдельное переживание, она оказывается чрезвычайно широко применимой, поскольку переживание это (пустое усилие) встречается сплошь и рядом, оно почти вездесуще.

Здесь вполне уместна аналогия с обезболиванием, анальгезией на физическом уровне. Физическая боль, как вы понимаете, – это чрезвычайно частый симптом, встречающийся при многих, почти при всех заболеваниях. Она может быть вызвана повреждением самых разнообразных органов и систем под воздействием не менее разнообразных причин. Но существуют способы прямого лечебного воздействия на боль, независимо от того заболевания или состояния, в рамках которого она возникает. Врачи часто снимают или снижают физическую боль симптоматически, воздействуя анальгетиками на механизмы боли как таковой. Потому, что независимо от того патофизиологического контекста, который порождает боль, обезболивание само по себе резко облегчает страдания больного. Так и с душевной болью, вызванной пустым усилием. Мы находим ее при многих состояниях – и в рамках здоровья, и в рамках душевной болезни. И, также как на физическую боль, на такую душевную боль есть симптоматическая управа. Ее непосредственную подоплеку – пустое усилие – можно устранить или существенно уменьшить, оставляя в стороне тот психологический или психопатологический контекст, в котором оно возникает. Для этого нужно (и можно!) работать прицельно с этим психическим феноменом, психотерапевтически «разбираться» непосредственно с ним. И, этого часто бывает достаточно для резкого облегчения состояния.

Если посмотреть на скромные задачи терапии пустого усилия изнутри глобальной психотерапевтической системы, претендующей на то, чтобы работать с глубинными процессами на уровне скрытых причин и механизмов развития проблем и симптомов, задачи эти могут показаться весьма поверхностными. Понятно, что они покажутся несерьезными и с точки зрения психофармакотерапии, поскольку с точки зрения этой парадигмы все самое главное происходит на уровне нейромедиаторов. Здесь опять же все также, как с анальгезией. И физическая анальгезия сама по себе тоже считается врачами не «настоящим», а поверхностным, паллиативным лечением, не затрагивающим глубинные механизмы заболевания. Однако, трудно представить себе медицинскую практику без этого важнейшего компонента. И как бы то ни было, невозможно переоценить его значимость.

И конечно же, терапия боли как физической, так и душевной не исключает, а подразумевает, что проводится и другое, патогенетическое лечение, если оно возможно...

Итак, краткосрочное применение терапии пустого усилия можно рассматривать как сугубо симптоматическое воздействие, «просто» обезболивание. Такая точечная направленность ТПУ на боль, связанную с конкретным переживанием или симптомом, делается ее потенциально широко востребованной среди специалистов. Психолог–психотерапевт может применять ТПУ локально, к конкретным переживаниям, оставаясь при этом в общем контексте своей психотерапевтической системы. Психиатр может применять ТПУ на фоне биологи-

ческого лечения, оставаясь в рамках нейрохимической ориентации. И в том и в другом случае это будет чрезвычайно полезно, это будет служить прекрасным подспорьем, а, может быть, и основанием для проведения патогенетической, «глубинной», «каузальной» терапии.

Так можно применять терапию пустого усилия, и на этих страницах мы преимущественно будем говорить именно о таком, симптоматическом и краткосрочном ее применении.

Что имеет терапия пустого усилия в своем арсенале? Другими словами, какие психотерапевтические приемы и техники могут использоваться для обнаружения и последующего устранения пустого усилия?

Обнаружить пустое усилие можно на основании специфической окраски переживаний. Мы будем об этом специально говорить: исследовать его клинические, психопатологические, психологические маркеры.

Для устранения пустого усилия могут использоваться, как уже говорилось, различные психотерапевтические техники. Но, прежде всего разработанный нами прием под названием «методика инверсии возможностей» и приемы экспозиции или *mindfulness*.

Методика инверсии возможностей является прямым методом совладания с пустым усилием в том смысле, что пациент здесь прямо сталкивается с собственной попыткой командовать своими наличными душевными движениями и при помощи специальной процедуры ясно осознает ее абсолютную бесперспективность и проникается этим. Он видит своего врага (пустое усилие) в лицо и спорит–сражается с ним. Процесс этот напоминает работу с автоматическими мыслями в когнитивной терапии Бека и еще больше – работу с иррациональными суждениями в РЭПТ.

Хорошо известные и широко применяемые в когнитивно – поведенческой терапии методики экспозиции–созерцания получают в нашем подходе новую трактовку. Их механизмы объясняются не через разрушение условно–рефлекторной связи (обуславливания), как в первой волне когнитивной терапии. И не через «принятие», «осознанность», «децентрацию» и понимание того, что «мысли –это только мысли» как в третьей волне. По нашему мнению, эти терапевтические техники косвенным образом разрушают пустые усилия. Те пустые усилия, которые содержатся в структуре симптомов, с которыми эти процедуры работают, – то есть в основном, пустые усилия в структуре обсессивно–компульсивных, панических, фобических и некоторых депрессивных расстройств. Методики экспозиции–*mindfulness* ставят пациента в условия, в которых попытки совершать пустые усилия становятся невозможными. И именно за счет этого (прекращения пустых усилий) наступает облегчение.

Однако, сразу заметим, что технически применение экспозиции–созерцания в рамках ТПУ не сильно отличается от применения этих методов в рамках других подходов. Отличия, по сути дела, касаются объяснительного контекста, обоснования механизмов действия терапевтического вмешательства для пациента. В проведении самой процедуры они незначительны.

Существуют подробные руководства по поведенческой терапии и по терапиям третьей волны (в том числе и русскоязычные) в которых детально освещается применение экспозиции и *mindfulness*. Поэтому логично, если на этих страницах речь будет идти в основном о применении наших технических разработок – методики инверсии возможностей, а экспозиции–созерцанию мы уделим относительно немного места. Если читатель захочет применять экспозицию или созерцание «под флагом» ТПУ, он легко сможет это сделать, изучив технологию в упомянутых руководствах и истолковав ее в духе настоящей книги.

Симптоматический подход, в рамках которого чисто технически можно применять ТПУ, понятен, атеоретичен. Он даже не подразумевает с необходимостью ответа на вопрос о происхождении пустого усилия. На вопрос: «Почему, вдруг, люди начинают всерьез пытаться управлять тем, что не управляется?». Однако, если мы все же зададимся этим вопросом и попытаемся на него ответить, мы не сможем игнорировать тот факт, что пустые усилия чрезвычайно широко распространены в мире людей, и, что, по–видимому, каждый представитель челове-



ского рода в той или иной степени знаком с этим явлением. Если рассуждать естественнонаучно, придется предположить, что этот феномен представляет собой некую эксклюзивную природную особенность, исключительное природное качество представителей вида *homo sapiens*. В дальнейшем мы будем говорить о том, что склонность к пустому усилию можно рассматривать как эволюционную «ошибку», «несуразицу» естественного отбора наподобие перегруженного позвоночника или слишком узкого родового канала. С точки зрения эволюционной теории известно, что этими особенностями строения своего организма человек платит за способность к прямохождению. Многие заставляют думать, что склонность к пустым усилиям – это своеобразная плата за разум, способность мыслить.

Если это действительно так, терапия пустого усилия – это не такая уж поверхностная задача, как может показаться на первый взгляд. Поскольку тогда мы имеем дело с куда более фундаментальными вещами, чем процессы научения или нейрохимические механизмы высшей нервной деятельности. Склонность к пустому усилию является тогда особенностью, встроенной в самую базовую структуру человеческого существования, программой, «вшитой в материнскую плату» нашей душевной жизни. Речь тогда идет о совладании с изначальным, врожденным изъяном в нашей психической деятельности, о противостоянии недостатку, «дефекту», заложенному в нас самой природой.

(Не случайно поэтому, что, если посмотреть на феномен пустого усилия с позиций религиозно-метафизического миропонимания, мы увидим, что попытки управлять неуправляемым имеют косвенное (а, иногда, и прямое) отношение к таким базовым здесь понятиям, как «поврежденность человеческой природы», «греховное самоутверждение», «гордость», «неведение», «отдельное эго», или «двойственное восприятие». Эти концепты также говорят об изъяне в природе человека, только в данном контексте не естественного, а метафизического происхождения).

Опыт долгосрочного применения ТПУ, то есть систематического поиска и устранения попыток управлять неуправляемым в широком спектре различных переживаний пациента, говорит о том, что устойчивое совладание возможно не только с пустыми усилиями, связанными с конкретным симптомом или проблемой, по поводу которых обращаются за психотерапевтической помощью. Люди способны овладевать навыками самостоятельного поиска и устранения пустых усилий и пользоваться этими навыками что называется «по жизни», в самых разнообразных ситуациях. И такое совладание приводит к уменьшению общего жизненного дискомфорта, усилению или появлению способности ощущать радость бытия как такового, увеличению жизненной спонтанности с чувством освобождения от груза неразрешимых проблем и бесплодного самокопания–самоедства.

На этих страницах, однако, еще раз оговорюсь, мы будем говорить о ТПУ, прежде всего, в ее симптоматическом, техническом применении. Я думаю, что возможности быстро облегчать душевную боль, самой по себе достаточно, чтобы вызвать читательский интерес.

## **Лекция 1. Произвольная и непроизвольная физическая и психическая активность – Элементарные волевые акты.**

Я хотел бы начать с простого вопроса. Как вы думаете, насколько мы властны над собой? Я имею в виду неспособность изменять себя в принципе, а способность влиять на себя непосредственно, здесь и сейчас, прямым самоприказом. Итак, чему в себе мы можем приказывать? Или, другими словами, какая наша активность является произвольной?

Чтобы сориентироваться в этом, давайте сначала разберемся с произвольными и непроизвольными действиями, касающимися нашего тела. Давайте спросим себя, что мы можем произвольно сделать со своим телом, что мы можем приказать своему физическому организму?

...Правильно! Нам не нужно долго размышлять, чтобы ответить, что в нашей власти сокращать или расслаблять скелетные мышцы, и мы не в состоянии приказывать своему физическому организму что-либо другое. Мы не можем по заказу управлять пищеварением, кровообразованием, сердцебиением и другими вегетативными функциями.

Хотя, вы, быть может, захотите возразить мне, что существует старое доброе самовнушение по Куэ, что есть аутотренинг по Шульцу, есть более модные ныне техники визуализации. И что эти техники позволяют в определенной степени влиять на физиологические параметры. Конечно, позволяют! И, подчас очень даже выразительно. Но прямой самоприказ здесь не причем. Его здесь попросту нет. И самовнушение, и аутотренинг, и визуализация представляют собой именно техники, то есть инструменты. Да, с помощью этих инструментов можно добиваться определенных успехов. Так, например, овладев методом Куэ, я могу уменьшить частоту сердечных сокращений, произнося про себя без всякого напряжения, как бы автоматически определенную «формулу самовнушения». Но это не есть прямое, непосредственное воздействие на сердце. Между моим намерением уменьшить сердечный ритм и результатом лежит ментальная операция, выполнение четкой технологии, определенная последовательность внутренних действий. Причем важно, что эту последовательность я должен выучить заранее, я ей должен научиться, от рождения она органически мне не присуща, я должен сначала обрести «know how», сначала мне необходимо узнать «как».

Совсем по-другому обстоит дело, когда я сокращаю скелетные мышцы. Между отдаваемым мной намерением согнуть руку и реальным сгибанием руки нет никакого посредника в виде техники визуализации, работы с воображением, или произнесением «мантры». Есть только волевое напряжение, волевое усилие, которое непосредственно переходит в мышечное действие. Организм сам знает, как это сделать, как перевести волевое усилие в материальное выражение. Я никогда этому не учился, я не понимаю, как это происходит, а он знает и с легкостью делает. Если хотите, это маленькое чудо, с которым мы встречаемся постоянно. Мой организм с готовностью, непосредственно откликается на мое «воление». Вот это я и имею в виду, когда говорю о подчинении непосредственному волевому приказу или о произвольном действии.

Теперь давайте вернемся на собственно психический уровень. Своему телу я могу приказывать сократить или расслабить мышцу. А, что я могу приказывать своей душе?

...Я вижу, что многие из вас в некотором замешательстве. Опыт показывает, что это не такой простой вопрос для большинства людей. Обычно люди путаются в этом вопросе значительно сильнее, чем в предыдущем. Тем, не менее, попробуем разобраться.

Рассмотрим процессы, из которых состоит наша психическая жизнь.

Начнем с того процесса, который явным образом произволен. Это – внимание. Точнее передвижение внимания, направление внимания. Действительно, я с легкостью могу направить внимание на любой объект, находящийся здесь в аудитории. И на любой объект моего внутреннего мира, во всяком случае, на любой осознаваемый внутренний объект. Итак, вниманием я управляю по заказу. Чем еще?

Можем мы непосредственно, по приказу, прямым волением влиять на ощущения? То есть на то, что непосредственно чувствуем – обоняем, осязаем, слышим, видим и т.д. Повторюсь, прямым волевым образом, без обучения специальным техникам, непосредственно, так же, как мы сгибаем руку или двигаем внимание. Можем мы вот таким образом наши ощущения по желанию включать, выключать, уменьшать или увеличивать? Попробуйте увеличить громкость моей речи. Получается? Очевидно, нет.

Можем мы прямым образом изменять восприятие? Заставьте себя воспринимать меня более высоким и широкоплечим. Опять не получается...

Правда, существуют такие глаголы, как «всматриваться», «прислушиваться», «вчувствоваться», «принюхиваться» и т.д. Всмотритесь в мою поднятую ладонь. Это вроде бы произвольный процесс. Всматривание не требует никаких выученных техник. И вы можете всматриваться, а можете не всматриваться, как захотите. Но, что мы на самом деле делаем, когда «всматриваемся»? Разве, мы непосредственно увеличиваем резкость, яркость или контрастность изображения, внутреннего образа? Нет! То, что мы делаем, это сосредоточение на объекте. Вы сосредотачиваетесь на моей руке. То есть фокусируете на ней все свое внимание. Отбираете его у других ощущений и приводите к моей руке. В ответ на эту мобилизацию внимания может как бы увеличиваться ясность и контрастность восприятия моей руки. Но это уже происходит само собой и как следствие. То, что мы делаем здесь произвольно – это только привлечение внимания. А непосредственно на сами ощущения и восприятия мы повлиять не в состоянии.

Теперь рассмотрим память. Вспоминание – это произвольный процесс? Не всегда, конечно. Иногда мы бы и хотели бы что-либо забыть, да не получается... Всем известны, так называемые, навязчивые воспоминания. А иногда мы хотели бы что-то помнить, а оно не помнится и все тут... Но, если забыть по приказу невозможно, то вспомнить что-либо по желанию, произвольно, часто в наших силах.

Я что-то могу заставить себя вспомнить специально. Вспомнить, например, что я ел сегодня на завтрак. Но не сводится ли то, что я здесь делаю, опять же, к передвижению внимания? В самом деле, я сосредотачиваюсь на образе сегодняшнего утра в моей голове, на образе стола на кухне и следом появляется образ горячего бутерброда и образ чашки кофе. Все, что я сделал – это привлек внимание к определенным образам из прошлого, а они, уже сами по себе «вытащили» из памяти другие образы. Рыбак не способен приказать рыбе клонуть наживку. Он может только забросить удочку, а рыба клонет сама (или не клонет, если для того нет достаточных условий). Если я попытаюсь вспомнить, чем я завтракал в воскресенье, мне будет несколько сложнее, поскольку прошло уже несколько дней. Это потребует от меня некоторого напряжения и времени, и в этот момент про меня можно будет сказать «он напрягает свою память». Но, что я буду делать, «напрягая память»? Я буду опять же привлекать внимание к сохранившимся у меня образам прошлого, образам воскресного утра. Только теперь их, по всей вероятности, придется перебрать больше, и возникать они будут медленнее, но, в конце концов, потянут за собой и образ воскресного завтрака. Произвольное в «напряжении памяти» опять же сведется к концентрации внимания. Снова воспоминание всплывает в ответ на привлечение внимания.

Но, если я попробую вспомнить о завтраке двухнедельной давности, скорее всего у меня ничего не получится. Образы того дня уже померкли, стерлись из памяти. В этом пруду уже нет рыбы, которая могла бы клонуть на наживку внимания.

То же самое и с запоминанием. Что мы произвольно делаем, когда запоминаем? Например, когда зубрим таблицу умножения. Мы сопоставляем два образа, два ментальных содержания, два представления: представление «2х2» и представление «4». А, что значит «сопоставляем»? Мы направляем внимание сначала на первое из этих представлений, потом, на второе. Затем опять на первое... и на второе. И так далее, пока в ответ на эту повторяющуюся операцию не возникнет ассоциативная связь, то есть не произойдет запоминание. То, что мы произвольно, по приказу делаем – это, опять же, только передвижение внимания. Собственно запоминание возникает в ответ на «сопоставление», само, и никаких дополнительных усилий не требует.

Перейдем теперь к мышлению. Мышление – это процесс течения представлений в определенном направлении. Мы часто говорим: «я думаю», «он подумал», «она будет думать». Или, даже, «Я заставил себя думать об этом». Эти высказывания звучат так, как будто процесс «думания» совершенно произволен. Однако, давайте присмотримся так ли это.

В известной притче ростовщик Джафар требовал от Ходжи Насреддина, чтобы тот вылечил его от горба. Мудрец понимал, что вылечить горб невозможно, но не мог отказаться от предложения, потому, что не хотел терять свою репутацию целителя. Нужно было в неудаче лечения обвинить самого пациента. И хитрый Ходжа придумал: он велел ростовщику во время совершения обряда ни в коем случае не думать о белой обезьяне, в противном случае он не отвечает за результат. Джафар с легкостью согласился. Естественно, во время «лечения» белая обезьяна не выходила у пациента из головы, и хитрый Насреддин вышел сухим из воды. Эта притча показывает нам важный момент: (Белая обезьяна вообще, о которой собирался не думать ростовщик, и белая обезьяна, о которой он реально пытался не думать, – это разные образы. Связав представление о белой обезьяне с представлением об исцелении, Ходжа аффективно зарядил, то есть сделал актуальным здесь и сейчас безразличную до того идею. Во время «лечения» уже не просто абстрактная белая обезьяна. Это белая обезьяна, не думать о которой, чрезвычайно важно для исцеления...) Он, конечно, может переводить внимание на другие объекты. Но только на короткое время. То же самое можно сказать по-другому: человек не может сколько-нибудь продолжительно думать о безразличных для него объектах, мышление будет «уплывать» в сторону интересных представлений, неумолимо будет притягиваться вещами, аффективно значимыми. А вызвать здесь и сейчас интерес к тому, что не интересно, невозможно. Выходит, мышление не так уж и слушается наших приказов.

Представим себе ученика, решающего математическую задачу. Что он делает для этого? Мы сразу можем сказать, что произвольно, по приказу он приводит внимание к условию задачи. Что происходит дальше? Дальше, если он знает правила и формулы, и если есть желание выполнить домашнее задание, в его уме уже сам собой начинается складываться алгоритм решения. В том случае, если он проспал урок или не имеет никакого мотива решить эту задачу, знакомства с условиями задачи будет явно недостаточно для того, чтобы начались размышления.

Опять мы видим, что и здесь в мышлении есть произвольная и непроизвольная часть. И произвольная опять сводится к сосредоточению внимания. И опять приведение внимания к определенному представлению можно уподобить наживке, на которую реагируют (или не реагируют) уже непроизвольные психические процессы.

Теперь, эмоции. Можем мы влиять на них прямо, непосредственно? Нет, и тут обычно и сосредоточение на них не помогает. Об этом хорошо говорит народная мудрость: «Сердцу не прикажешь!», «Насильно мил не будешь!», «Любовь зла, полюбишь и козла!» и т.д. Тут и удочку внимания обычно не забросишь...

Может быть, скорость психических процессов мы можем произвольно повысить? Попробуйте соображать быстрее, чем соображаете? Получится? В некоторых обстоятельствах получится. Бывает в состоянии стресса, когда нужно немедленно принимать решения, в бою, напри-

мер, человек соотносит с такой ясностью и скоростью, которой никогда от себя и не ожидал. Но эта способность возникает сама собой, под воздействием обстоятельств. И самоприказом ее, опять же, не вызовешь...

А интуиция? Можем мы прямым волевым образом простимулировать свои интуитивные процессы? Есть у кого-нибудь такой собственный опыт? Опять, нет...

Смотрите, что получается. Какие психические процессы, кроме передвижения (сосредоточения) внимания мы не возьмем, все они оказываются произвольными. А, если они и кажутся на первый взгляд произвольными, то на поверку впечатление это возникает исключительно благодаря тому, что они связаны опять, так с движением внимания.

Возьмем, к примеру, такой сложный процесс как чтение текста. Что в этом процессе мы делаем при помощи непосредственных усилий воли? На самом деле, очень немного. Приказ, который мы отдаем сами себе (и который безупречно выполняем) заключается в том, чтобы переводить внимание с буквы на букву, со знака на знак, со слова на слово. Для того, чтобы переводить внимание на ментальном уровне мы должны также двигать глазами, то есть сокращать и расслаблять мышцы глаз (и это тоже легко у нас получается). Что происходит дальше? Дальше наш психический аппарат отвечает тем, что в сознании возникает смысл, значение текста. Мы можем сказать при этом, что мы понимаем текст, так как будто это понимание представляет собой наше отдельное произвольное действие. Но не трудно увидеть, что буквы и слова превращаются в нечто осмысленное без всяких дополнительных усилий с нашей стороны, сами собой. Точно также, чтобы получить в организм питательные вещества, мы должны прожевать и проглотить пищу и это мы можем себе приказывать. Но переваривается пища в желудке уже без всякого волевого воздействия.

Для спонтанного процесса понимания текста кроме передвижения внимания (с сопутствующими мышечными сокращениями) требуется всего лишь одно условие – знание языка, на котором текст написан. Нетрудно показать также, что, если этого последнего условия не будет, всякие попытки при помощи волевого напряжения проникнуть в смысл текста окажутся тщетными. Точно также проглоченный путем самоприказа продукт, для последующего успешного и автономного от воли переваривания должен быть съедобным...

Возьмем еще более сложный процесс: вдохновение. Вдохновение в широком смысле: творческое вдохновение, вдохновение спортивного соревнования, игры, вдохновение азарта, вдохновение борьбы и т.д. В нашей прямой власти вызвать вдохновение? Конечно, нет! Для вдохновения должны сложиться определенные условия, которые нельзя вызвать по приказу здесь и сейчас. Или, вообще, оно приходит непредсказуемо. «Не продается вдохновение...» – говорит поэт. Вот, описание вдохновения А.С.Пушкиным:

**И мысли в голове волнуются в отваге,  
И рифмы легкие навстречу им бегут,  
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,  
Минута – и стихи свободно потекут.  
Так дремлет, недвижим, корабль в недвижной влаге,  
Но, чу! – матросы вдруг кидаются, ползут  
Вверх, вниз – и паруса надулись, ветра полны;  
Громада двинулась и рассекает волны.**

Поэт недаром говорит тут о своих душевных движениях как о самодвижущихся. Действительно, в этом состоянии, несмотря на совершение огромной работы, душа делает ее «сама по себе», ее не нужно понукать, ею не нужно руководить со стороны «я». Вдохновением руководит Муза.

Итак, получается, что единственное в нашей психической жизни, чем мы можем управлять непосредственно, это внимание.

Правда, и тут есть две оговорки.

Я действительно могу направить внимание на объект, но возможность задержать его там уже не в моей власти. Мы уже говорили об этом, когда обсуждали мышление. Внимание мое задержится на том объекте, который здесь и сейчас для меня интересен. И, наоборот, внимание будет отскакивать от безразличного объекта. Допустим, я сосредоточу внимание, вот на той картине, висящей на стене. И какое-то время я как бы смогу удерживать его там. До тех пор, пока не исчерпаю ее детали, пока она не перестанет быть для меня новой. Как только я ее исчерпаю, как только она перестанет что-то значить для меня, внимание, как бы я не старался, уйдет в сторону, отправится искать себе другую пищу. Если я по какой-то причине захочу, я смогу вернуть его обратно к картине, но оно опять же там не задержится. Я могу задаться целью снова и снова отводить внимание от, того, за что оно спонтанно цепляется, и приводить его к неинтересной картине, и оно, снова и снова, через несколько мгновений будет уплывать от нее. Итак, первая оговорка состоит в том, что прямым усилием, непосредственным волением я могу отводить внимание от одного объекта и приводить его к другому объекту, но не могу его там непрерывно удерживать.

У кого-то может возникнуть вопрос. А как же медитация, в особенности медитация «самадхи», которая как раз и состоит в том, чтобы полностью сосредоточить внимание на одном объекте (например, на дыхании) и находиться в этом сосредоточении, в этом «однонаправленном внимании». Дело в том, что, во-первых, такая медитация чаще всего дается не сразу, требует навыка, то есть опять же овладения определенной техникой, и это уже не есть непосредственное усилие. А, во-вторых, такое медитативное состояние, по сути, представляет собой измененное состояние сознания, в широком смысле транс, сродни гипнотическому. Мы знаем, что даже электроэнцефалографические показатели мозговых функций меняются в этой ситуации. А нас с вами сейчас интересуют наши возможности в обычном, бодрствующем состоянии сознания.

Вторая оговорка касается того, что существуют обстоятельства, в которых мы не в силах повлиять и на наше внимание, не в силах оторвать его от объекта, к которому оно «приклеивается». Например, если сейчас в эту аудиторию ворвется разъяренный тигр, я вряд ли смогу направить внимание на что-либо, не имеющее отношения к средствам спасения. Точно также страх может в буквальном смысле парализовать так, что человек теряет возможность пошевелиться... Но это бывает тогда, когда дело касается «подкорковых» инстинктов. И в обычной жизни такие ситуации достаточно редки.

Обычно, чаще всего, мы можем по заказу, непосредственным волевым усилием передвигать внимание с одного объекта на другой.

И еще мы можем, как мы говорили, таким же непосредственным волевым усилием сокращать или расслаблять скелетные мышцы.

И эти два момента составляют все, что мы можем делать по-настоящему произвольно. (Я еще раз подчеркну, что «произвольно» в нашем смысле – значит прямым усилием воли, здесь и сейчас, без всяких дополнительных инструкций). Давайте впредь будем называть перемещение внимания и сокращение мышцы **элементарными волевыми актами**.

Для наших целей чрезвычайно важно уяснить, что любую сложную человеческую деятельность можно разложить на эти два момента и на связанные с ними спонтанные (непроизвольные) психические акты (понимание, чувство, ассоциирование, вдохновение, озарение, и т.д.)

Давайте сразу заметим, что обычно, не задумываясь специально об этом вопросе, мы мыслим здесь по-другому. Мы привыкли считать себя хозяевами собственных душ, но полу-

чается, что это совсем не так. Во всяком случае, это не так «здесь и сейчас». И это может шокировать.

И потому я хочу теперь задать вам такой вопрос. То, что мы сейчас проговорили, очевидно. Опыт элементарной интроспекции, который мы сейчас осуществили, рациональные выкладки говорят о том, что так оно и есть. Кроме как передвигать внимание, произвольно мы не можем по сути ничего. Но... Поднимите пожалуйста руки те, у кого это положение, этот вывод вызывает неприязнь. То есть те, кому неприятно в этом ключе думать о собственных возможностях управлять собой. Поднимите руки те, кто чувствует, что этот вывод отнимает у него нечто чрезвычайно важное, лишает его чего-то экзистенциально значимого.

... Так обычно и бывает. Примерно половине аудитории неприятно думать таким образом. Хотя вывод, к которому мы пришли в результате интроспекции и размышлений оспорить трудно, части людей, причем значительной части, он не ложится на душу, он раздражает. Такое различие в отношении к этому вопросу связано с различием в мировоззрении, точнее в мироощущении.

Те, кто легко принимает положение о нашей неспособности управлять собой прямым самоприказом – это люди с естественнонаучным, материалистическим, реалистическим мироощущением. Реалистическим в том смысле, что им для объяснения мира не требуется чего-либо, кроме данных, которые поставляет нам чувственная реальность. Так естественная наука стремится объяснить мир исходя из того, что есть в нем самом. Объяснить реальность из нее самой, не прибегая к чему-либо, существующему за ее пределами и не данному нам в чувственных ощущениях. Такие люди легко принимают положение, к которому мы пришли, быть может сначала удивляются, но внутренне не сопротивляются ему. Для таких людей человек есть часть природы, часть животного царства. И, хотя *homo sapiens*, конечно, неизмеримо сложнее, чем другие млекопитающие, он тем не менее, устроен по тем же законам, что и прочие живые существа. А других живых существ мы обычно не наделяем способностью самостийно управлять собой.

Но есть люди с прямо противоположным мировоззрением – мироощущением, метафизическим, идеалистическим. Люди, соответственно, не предрасположенные объяснять чувственную реальность из нее самой. Люди, ощущающие, что кроме чувственной, материальной действительности есть еще что-то, что-то за ее пределами. Для них существует «мир идей», существует трансцендентное, чисто духовное измерение. Причем это надмирное, идеальное измерение еще и более настоящее, более подлинное, более реальное, чем чувственная реальность. И для таких людей человеческая душа имеет непосредственное отношение к этому духовному миру и не подчиняется (или не полностью подчиняется) естественно-научным законам. И представление о таком подчинении для них и неприятно и неправдиво. Тогда для них представление о том, что человек не может самостоятельно, изнутри управлять собой лишает человека собственно человеческого, то есть самого для них главного...

Мои слова похожи на правду? Дайте мне обратную связь. Хорошо, я вижу вы киваете.

И я хочу сейчас все-таки примирить наших «идеалистов» с нашим выводом. «Реалистов» примирять не нужно, поэтому они могут на пять минут отвлечься и подумать о чем-то своем... Так, уважаемые «идеалисты», примирение – это вполне возможно, если обратить внимание на один важный момент. Ничто не мешает вам думать, что в своем идеальном состоянии, то есть в том виде, в котором «задумал человека Бог», человек действительно полностью властен над собой и может управлять всеми своими психическими функциями. Но скажите мне, многие ли из нас здесь и сейчас находятся в этом состоянии? Есть среди нас полностью духовно развившиеся люди, полностью личностно реализованные, святые или просветленные? Вряд ли... Конечно, нет. До идеального состояния нужно дорасти, доразвиться, нужно пройти длинный и нелегкий путь, правда? Да, тогда, когда мы его пройдем, мы сможем полностью властвовать собой, почему бы и нет? Но не ранее... Мы, может быть, способны к этому, но

в потенциале. И мы можем двигаться к этому состоянию, личностно расти, приближаться все больше и больше к своему идеальному функционированию. Но здесь и сейчас, такие, какие мы есть сейчас, в модусе своего наличного существования, еще «недоросшие», мы гораздо ближе к другим живым существам на этой планете, чем нам, в гордыне своей, кажется... Согласны? А наш вывод, конечно, касается наших наличных, актуальных возможностей. И наш потенциал мы этим выводом никак не затрагиваем. Я думаю, вернее знаю, что при учете этого момента (понимания своей наличной, но не принципиально – вечной ограниченности) все становится на свои места. И у вас появляется возможность принять наш вывод, быть может с чувством печали, но без раздражения...

Хорошо... Идем дальше. Я уже обращаюсь ко всем. «Реалисты», включитесь, пожалуйста. Давайте оговорим еще один важный момент. Все, сказанное нами о невозможности непосредственно управлять своими психическими процессами, естественно, ни в коем случае не означает, что люди совсем бессильны перед своими эмоциями и не способны к направленным изменениям, к модификации своих чувств и мыслей, к движению к определяемым целям и т.д. Разумеется способны, и именно для этого существует, например, психотерапия. Но и психотерапия, и другие системы внутренней трансформации идут «окольным путем». Они добиваются своих целей через изменение внешних и внутренних стимулов, через модификацию когнитивного содержания переживаний и обстоятельств, в которых они происходят, при помощи разнообразных тренировок и упражнений, посредством внешней активации особых состояний сознания и т.д. Все это в свою очередь требует времени и конкретных, алгоритмизированных методик. Эти методики, в конце концов, можно разложить на безусловно выполнимые операции – элементарные волевые акты. То есть, на моменты передвижения внимания и моменты мышечных сокращений. Алгоритм любой сложной деятельности представляет собой определенную последовательность этих двух элементарных волевых актов. Мы, другими словами, можем изменяться и изменяться очень существенно, но для этого нам требуются конкретные, элементарные рецепты и инструкции, а не просто самоприказы. Инструкции, как передвигать внимание и сокращать мышцы. Конкретные алгоритмы, рецепты могут быть очень сложными, но они всегда разложимы на эти два произвольных элемента. Этим путем мы можем изменяться. И это касается даже таких глубоких изменений как «личностный рост».

Давайте подытожим. Мы говорим только о невозможности управлять своими чувствами и мыслями непосредственно здесь и сейчас, в наличном своем состоянии только усилиями воли, о невозможности контролировать их исключительно «своими силами», самочинно, без дополнительных стимулов и условий.

Своими силами такие, какие мы есть, в обычном (а для кого-то естественном) человеческом состоянии мы можем передвинуть внимание с одного объекта на другой, и мы можем заставить сократиться или расслабиться попеременно – полосатую мышцу. Все остальные душевные и телесные движения, как оказывается, нашему прямому контролю не подвластны. Одни из нас из нас принимают, что командовать собой невозможно в принципе. Для других это только временная, непринципиальная невозможность. Но здесь и сейчас мы можем только то, что мы можем...



## **Лекция 2. Вера в прямой волевой самоконтроль – Ситуация «пойди туда, не знаю куда» – Определение термина «пустое усилие» – Опыт переживания пустого усилия «in vitro».**

Итак, на прошлом занятии мы обнаружили, что прямым усилием воли мы можем совершить совсем немного: мы можем сократить или расслабить скелетную мышцу, и мы можем передвинуть внимание с одного объекта на другой. Согласитесь, это достаточно очевидно, и мы убедились в этом благодаря в общем-то элементарному анализу, занявшему весьма непродолжительное время. Но для нашей темы чрезвычайно важно, что несмотря на эту очевидность, в обыденном сознании *людям свойственно верить в прямо противоположное*. Причем, это касается не только «идеалистов», но и «реалистов». «По умолчанию», без специальных размышлений–исследований мы все считаем, что можем командовать собой.

Давайте остановимся на этом моменте несколько подробнее.

Я напомню вам, что на вопрос о том, что мы можем делать с собой на телесном уровне, вы ответили очень легко. А вот с тем же вопросом про душевный уровень, все было не так просто. Нам пришлось разбираться, специально анализировать, рассуждать. То есть без специального, хотя и элементарного анализа, без разбирательства, хотя и самого простого, у вас не было ясности по этому вопросу. Другими словами, вы допускали, что наши возможности прямого волевого управления своими душевными процессами значительно шире, чем оказалось на самом деле.

И я приведу вам примеры советов, которые мы нередко даем другим людям и самим себе: «Возьми себя в руки!», «Нужно просто искренне поверить в это!», «Ты все можешь, если только захочешь!», «Думай скорее!», «Тебе нужно простить его!», «Хватит сомневаться, надо действовать!», «Будь проще, и народ к тебе потянется!» «Нужно быть злее, (добрее, сильнее)!», «Соберитесь, нельзя так распускаться!», «Вам нужно прекратить думать о плохом!», «Надо было думать как следует!» и им подобные. Мы даем эти советы всерьез и так, как будто бы их действительно можно выполнить. Если понаблюдать, мы увидим, что такими «здравыми советами» в той или иной степени грешат все без исключения. Хотя прямая реализация таких советов невозможна, мы продолжаем давать их, искренне веря в то, что с помощью волевого напряжения здесь и сейчас можно «выпрыгнуть» из своего наличного состояния. Когда жизнь показывает нам, что мы в этом плане отнюдь не всемогущи, мы часто не верим в это. И списываем наши неудачи на случайные факторы и недостаточную «работу над собой».

Эти наблюдения наглядно показывают, что в нашем повседневном, обыденном сознании представление о том, что своими чувствами и мыслительными, когнитивными процессами можно командовать, весьма и весьма актуально. Не задумываясь об этом вопросе специально, мы склонны считать, что большинство наших душевных движений подчиняется прямым командам со стороны «я». Назовем это общее для большинства людей убеждение верой в прямой волевой самоконтроль.

Я еще раз напомню вам притчу про Ходжу Насреддина и ростовщика Джафара, но, теперь в другом аспекте. Обратите внимание, что Джафар, не сумев выполнить задание, не сумев не думать о белой обезьяне, никаких претензий к Ходже Насреддину не предъявил. То есть, списал свою неудачу на свою нерадивость. Решил, что он сам виноват, что не смог управлять своими мыслями, недостаточно старался, недостаточно напрягался. Поэтому Ходжа и вышел

сухим из воды, а ростовщик вдобавок к невылеченному горбу получил еще и некоторые претензии к себе.

Я еще раз обращаю ваше внимание на устойчивые выражения в нашем и, наверное, любом человеческом языке: «Я запоминаю», «Я вслушиваюсь», «Я подумаю», и т.д. Когда мы так говорим, легко создается впечатление, что, осуществляя эти душевные движения, мы делаем нечто большее, нежели передвижение внимания. Можно так понять, что, когда «я запоминаю», я не просто навожу фокус внимания на определенные представления, но еще и заставляю работать сами мнестические процессы, как-то непосредственно заставляю мозг запечатлеть, закрепить запоминаемый материал. Может создаться впечатление, что, когда «я вслушиваюсь», я каким-то образом усиливаю звуковые ощущения, а не просто концентрирую внимание на звуках. Можно решить, что, когда я намереваюсь «подумать о проблеме», моя задача состоит не только в том, чтобы привести внимание к ассоциациям с этой проблемой связанным, но и непосредственным усилием продвигать процесс течения представлений. Так, как будто бы сам он без этого не сдвинется. Из-за такой возможности, вот так вот понять эти выражения, сам язык поддерживает веру в прямой волевой самоконтроль.

Мы также произносим «Я переживаю», «Я пойму», «Я уже забыл про это». Хотя точнее было бы сказать: «у меня есть переживание», «возникнет понимание», «это уже забылось». Так же, как мы говорим: «лихорадит», «будет морозить», «уже потеплело»...

Нужно особо отметить, что вера в прямой волевой самоконтроль есть даже в повседневном сознании (подсознании) тех людей, которые на рациональном уровне в такую возможность не верят. То есть наличие этой подсознательной веры не зависит жестко от рационального мировоззрения и мироощущения. Человек может быть по своим философским убеждениям детерминистом, материалистом, считать, что всем правит судьба, или, что ни один волос не упадет с его головы без воли Высших Сил. Он может считать, что все предопределено свыше, иметь буддистское убеждение, что его «Я» это иллюзия, и, тем не менее, давать себе и другим советы, о которых мы говорили выше. Вера в прямой волевой самоконтроль имеет свойство легко обходить «таможню» рассудочного мировоззрения.

В дальнейшем мы поразмышляем о том, почему вообще у нас возникает такая вера в то, что мы можем управлять неуправляемым. Пока остановимся на том, что она есть. И отметим, что сама по себе она может быть относительно безобидна. В ней действительно много приятного. Она создает чувство довольства собой. Она позволяет считать, что «мы сами себя делаем», что мы «творцы своей судьбы», «кузнецы своего счастья», «хозяева собственной жизни». Все это весьма лестно, повышает самооценку и придает человеческому существованию значительную долю пафоса и романтики. Ведь для того, чтобы гордиться собой, надо верить, что мои успехи связаны с тем, что «я себя преодолел», «я себя переломил», «я поднялся над своими желаниями», «я не позволял душе лениться», «я воспитал в себе целеустремленность» и т.д. Иначе, если мы, на самом деле, всего этого не можем, под вопрос ставится центральный гуманистический лозунг: «Человек – это звучит гордо!». Конечно, с последним не хочется расставаться. Иметь такое романтическое мнение о себе и о человеке вообще гораздо приятнее, чем согласиться с тем, что передвижение внимания и мышечные сокращения – это единственное, что находится в нашей прямой власти, да и то с некоторыми оговорками.

Но в некоторых условиях вера в прямой волевой самоконтроль становится чрезвычайно опасна для душевного равновесия, или, скажем так, для адаптивного эмоционального функционирования. Условия эти следующие. Человек должен обнаружить в себе что-то очень нежелательное, какой-то с его точки зрения «недостаток», в широком смысле несовершенство, некую неполноценность. Этим «недостатком» может быть, например, личностная особенность, какое-то переживание или симптом. В этих обстоятельствах вера в прямой волевой самоконтроль заставит человека попытаться устранить этот внутренний недостаток прямым волевым образом, непосредственно, здесь и сейчас. Естественно, это не получится, поскольку, как мы выяс-

нили, мы не имеем этой способности в том объеме, в которой в него верим. А тем, что реально в нашей власти, то есть передвижением внимания и мышечным напряжением, здесь не можешь. Если человек вовремя это отследит и поймет, он просто перестанет предпринимать эти бесплодные попытки, и будет стремиться решить проблему другим, опосредованным способом. Но очень часто этого отслеживания–осознания бесплодности собственных попыток прямого волевого самоконтроля не происходит.

Невозможность непосредственным образом влиять на собственные душевные движения не осознается как таковая.

Тогда мы попадаем в ловушку. Тогда мы требуем от себя невыполнимого, не понимая, что это действительно невозможно. Мы пробуем совершить действие, алгоритм которого не знает ни наше сознание, ни наше подсознание. Не осознавая ясно эту ситуацию, мы склонны считать, что у нас не получается только потому, что мы плохо стараемся. Однако, как стараться лучше, оказывается непонятным. Мы можем продолжать наращивать «старания», но им по-прежнему не в чем реализоваться. Конкретная технология «старания» отсутствует и поэтому попытки стараться выливаются просто в диффузное душевное напряжение. Мы оказываемся в ситуации «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что!».

Помните, в русской народной сказке «Про Федота–стрельца» царь, дабы получить прекрасную жену героя, задумывает уничтожить Федота. Казнить его, однако, просто так, без всякого основания он не может. Нужно найти какую-нибудь причину, например, нерадивое служение. И тогда царь дает Федоту заведомо невыполнимое задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что! А, не исполнишь моего указа, не сносишь тебе головы». Хитрость царя в том, что на первый, поверхностный взгляд, это задание не кажется таким уж невыполнимым. Если не вслушиваться с пристрастием, можно услышать, что нужно просто куда-то пойти и чего-то принести. Если вовремя не вдуматься, можно такое задание легко «проглотить», приняв его за выполнимое, не заметив, что идти нужно не знамо, куда и принести нужно не знамо, что. На поверхности царь как бы и не собирается заведомо губить героя, а всего лишь посылает его сослужить трудную службу. Но вторая часть задания ненавязчиво и мягко лишает смысла первую. В сказке Федоту–стрельцу повезло, на его стороне были волшебные силы, которые все взяли на себя, и ему не пришлось решать абсурдную задачу самостоятельно. Но в жизни мы часто, не сознавая того, заставляем себя «пойти туда, не знаю куда», не понимая ясно заведомой тщетности прилагаемых усилий и не имея помощи волшебных сил.

Это происходит, например, тогда, когда мы серьезно воспринимаем вышеприведенные советы и пытаемся им следовать. В таких случаях, как правило, первый момент противоречия – то, что нужно здесь и сейчас скоординировать чувствам – осознается. В то время как другая сторона – то, что стремление это не имеет точки приложения, наоборот, ясным образом в сознании не присутствует. Кажется, что такой совет выполним, но на деле воспользоваться им невозможно, поскольку нужно произвести действие, здесь и сейчас невыполнимое. С одной стороны, вроде бы можно и нужно «взять себя в руки». С другой стороны, совершенно не понятно, как это сделать. С одной стороны, нет ничего проще, чем «стать проще». С другой стороны, попытка здесь и сейчас опроститься недостижима и выливается только в бессмысленное напряжение. Кажется, что возможно с помощью некоего внутреннего действия «выкинуть это из головы» и «не думать о белой обезьяне». Но действие это совершенно неопределенно, инструкции к исполнению его не существует. Кажется, что такой совет вполне конкретен, но на деле конкретной методики его реализации мы не имеем. Кажется, что достаточно применить усилие, умножить усердие, и проблема будет решена. И для того, чтобы измениться мы готовы потратить силы, но при этом неизвестно, на какой внутренний рычаг следует нажать.

Мы тогда совершаем усилие, которому здесь и сейчас некуда воплотиться. Такое усилие мы называем пустым.

Вот мы и подошли к определению нашего основного понятия:

***Пустым усилием мы называем стремление прямым волевым образом управлять произвольной психической активностью.***

Или, немного по-другому:

***Пустое усилие – это стремление прямым волевым образом совершить что-либо, кроме передвижения внимания и сокращения мышцы.***

Когда мы пытаемся реализовать пустое усилие, мы по сути запутываемся в том, что мы можем, а что не можем сделать произвольно, прямым волевым образом. У нас ведь действительно есть опыт совершения действий путем чистого самоприказа. Без всякого алгоритма, без всякого понимания «как», прямым усилием воли мы можем сократить (или расслабить) мышцу и можем передвинуть внимание. Мы не знаем как мы это делаем, но делаем! Каким-то волшебным, на самом деле, образом. Я как-то внутренне немножко напрягаюсь (а может, и не напрягаюсь, в общем, я как-то «волю»), и моя рука сгибается. Я «волю», и представляю себе белую обезьяну (на короткое время, по крайней мере). Я совершаю эти действия «просто так», меня никто этому не учил. И я легко могу предположить, что я не только это умею «просто так». Я легко могу предположить, что я и на чувства свои, и на другие свои психические функции могу влиять «просто так», прямым «волением». Предположить это и поверить в это. И могу попытаться это осуществить. И тогда я буду требовать от себя невозможного, тогда я окажусь в состоянии пустого усилия.

## **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.