

Ю.М. Орлов

СТЫД ЗАВИСТЬ

МОСКВА

«Слайдинг»

2005

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Б.А. *Сосновский*;

доктор психологических наук, профессор С.Н. *Морозюк*;

доктор психологических наук, профессор В.А. *Вотинов*

Серии "Исцеление размышлением" основана в 2002 году

Составитель серии А. В. Ребенок

Орлов Ю.М.

О-66 **Стыд. Зависть / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Исцеление размышлением, кн. 2. - М.: Слайдинг, 2005. - 96 с. ISBN 5-900736-34-2**

Стыд и зависть являются наиболее опасными и разрушительными эмоциями, которые, по выражению мудрецов всех народов, препятствуют просветлению и восхождению "на гору самопознания". Вопрос о том, как избавиться от этих внутренних мучений, настоящей болезни души, по-разному решается в Отечественных и зарубежных системах воспитания и самопознания. Теория саногенного (оздоравливающего) мышления предлагает уникальный подход и методы правильного, то есть сознательного переживания стыда и зависти на основе знаний об "архитектуре этих эмоций".

Подавление и уничтожение любых эмоциональных состояний может привести к эмоциональной тупости человека, поэтому гораздо разумнее постичь внутренние механизмы эмоций, научиться ими управлять и превратить их в призму, через которую мудрый человек видит свое истинное Я. Так, стыд способствует развитию личности, осуществляя надзор за нами изнутри, программируя наше поведение в соответствии с требованиями семьи, общества и культуры. Но с того времени как личность сложилась, она уже не нуждается в постоянном контроле. Поступки взрослого не должны определяться стыдом и завистью, поэтому зрелый человек бесстыден и независлив в том смысле, что позволяет этим эмоциям терзать и мучить себя лишь очень короткое время, а затем управление его действиями должен взять на себя его Величество Разум.

Четкое и конкретное "размысливание стыда" на основе специальных вопросов, разработанных автором этой книги, - надежный путь самопознания и различения того, каким человеку хочется казаться, и того, каков он есть согласно собственной Я-концепции. В работе с завистью описанная техника поможет выявлению тех черт нашего характера, на основе которых мы вовлекаемся в безжалостную гонку конкуренции между людьми в обществе, что может привести к потере индивидуальности.

В этой книге впервые широко использованы материалы публичных лекций и индивидуальных консультаций Ю.М. Орлова, поэтому особый интерес вызывают конкретные примеры авторского анализа болезненных жизненных ситуаций, связанных с часто трудно распознаваемыми проявлениями стыда и зависти.

Эта книга для тех, кто сознательно хочет избавиться от состояния "зомбирования стыдом и завистью", покончить с переживанием внутренней разорванности и чувством неполноценности, а взамен обрести внутреннюю свободу и радостную гармонию с самим собой и окружающим миром.

Научный редактор *О.Ю. Орлова*

Составитель *А.В. Ребенок*

Все права защищены. Частичная или полная перепечатка, а также любые другие формы воспроизведения настоящего издания без согласия правообладателя запрещены.

1. ТИРАНИЯ СТЫДА

Среди всех эмоций стыд является самым скрытым психическим бразованием. Эта психическая реальность имеет определенную структуру и способна реагировать самостоятельно. Как и любая иная функциональная система, эмоция стыда почти недоступна для умозрения. Она скрывается за другими эмоциями, стимулирует их и не отвечает за последствия. Тарас Бульба в одноименной повести Н.В. Гоголя убивает своего сына, и внешне это выступает как проявление праведного гнева, вызванного предательством. А на самом деле этот гнев вторичен. Этому воинственному человеку было просто стыдно, что у него такой сын. Перед лицом своих соратников он не мог этого вынести.

Пожалуй, нет человека, который не переживал бы иногда стыд. Приведу результаты некоторых исследований, проведенных профессором П.Г. Зимбардо: 80% опрошенных американских студентов сообщили, что они иногда это чувство переживают*. Только один процент из 800 опрошенных американских студентов признались, что они не переживают этого чувства. Это как раз свидетельствует не о подлинном отсутствии у них стыда, а о том, что он замаскирован, скрывается за другими переживаниями и не осознается. Ситуации, в которых активизируется стыд, существуют объективно. Разница лишь в том, что у одних стыд проявляется явно, переживается, а у других рассеивается через механизмы психической защиты или выражается через другие, более приемлемые эмоции, такие, как гнев.

В теории Фрейда наша бессознательная часть души нейтральна относительно морали. По Фрейду Ид** бесстыщен и аморален. Мне же кажется наоборот, что именно в бессознательной части души коренится эта эмоция стыда, тиранически управляющая поведением человека.

"Я не люблю свою работу и хожу на нее, чтобы добывать корм для домашних, только ради заработка", - говорит мне мой знакомый. Далее из беседы становится очевидным, что он и жену не любит, испытывает неприязнь к своим детям, так как ему кажется, что

*См. Zimbardo P.G., Pilkonis P., Norwood R. The silent prison of shyness. ~ Stanford University, 1974. (Paper distributed by Scott, Foresman College Division, Glenview, Illinois.)

**Ид /лат. Id - Оно/ - Обозначает по Фрейду бессознательную психическую энергию: сексуальные и агрессивные побуждения.

они больше тянутся к матери. Притом жена зарабатывает больше, чем муж. Что же его побуждает каждый день по семь часов заниматься неприятным для него делом? Ведь он мог бы оставить работу, взять на себя заботы по дому или просто выбрать менее денежную, но приятную работу. Ведь он все равно зарабатывает мало.

"Так стыдно же. Жена зарабатывает больше мужа. И не мужское это дело - заниматься домашними делами", - убежденно завершил он нашу беседу.

Одним из методов СГМ-терапии* является осознание клиентом структуры своей эмоции, то есть того, каким образом его умственная функциональная система** бессознательно вырабатывает тот результат, который переживается как данная эмоция.

Для того чтобы этот человек осознал свой стыд, мне пришлось задавать вопросы, из которых стало для него очевидным, что его стыд является переживанием отклонения его реального поведения от своей семейной роли, закрепленной в структуре его личности. Человек это делает, чтобы не испытывать чувство стыда. Стыд же является внутренним управителем, который слепо принуждает его соответствовать чертам своей личности и семейной роли. Именно стыд принуждает его к нелюбимой работе. Итак, стыд - безличная сила, принуждающая его к работе. Из этого факта можно сделать два вывода.

В данном случае стыд выполняет функции социального контроля: "Мужчина должен работать и содержать семью, иначе стыдно".

Бессознательная часть нашей души может быть исследована не только методами свободных ассоциаций, но и правильно задаваемыми вопросами, в процессе ответа на которые человек может осознать свои бессознательные импульсы. Набравшись терпения и

*СГМ - СаноГенное Мышление - ("sanos" /зреч./ - чистота, здоровье и "genos" /зреч./- рождать, производить) - мышление, рождающее здоровье или оздоравливающее мышление. СГМ-терапия осуществляется путем обучения человека саногенному мышлению.

**Понятие функциональной системы применительно к физиологии было разработано П.К. Анохиным, великим физиологом современности. Нет никаких препятствий для распространения понятия функциональной системы и на сферу психического. Признаки, какими характеризуется любая функциональная система, имеют место не только в работе наших органов, но и в работе души. В этом смысле каждая эмоция или потребность представляет собой психическую функциональную систему. С этих позиций обида, стыд, вина и другие эмоции являются таковыми. Обида, например, как структура у каждого человека одна, но она переживается по-разному в разных ситуациях. Этот вывод мной обоснован в моей книге "Постижение переживаний. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ)".

дочитав книгу до конца, вы узнаете те вопросы, ответы на которые позволяют осознать бессознательную и относительно автономную часть нашей души, которая вырабатывает такую неприятную эмоцию, как стыд.

Другие примеры проявления стыда

"Я не буду защищать диссертацию, так как ее защищают карьеристы от науки, и мне это занятие не нравится", - говорит мне мой коллега, у которого нет ученой степени, но он преподает психологию, работает в вузе, где наличие ученой степени обязательно.

Я интересуюсь, из чего же состоит его "не буду". Страх? Оказывается, что кроме материальных потерь, о которых он говорит в первую очередь, его страшит ожидаемое переживание чувства стыда и вины за возможную неудачу и по поводу того, что он не сможет ответить на некоторые вопросы своих коллег, которых сам он низко ставит. Здесь стыд маскируется в аргументы, в самомнение, в критику коллег. Вот что скрывается за тем, что готовить и защищать диссертацию по психологии ему не нравится.

Например, студент, знающий предмет, уверен, что сдаст экзамен, но все равно испытывает тревогу. Откуда берется тревога? Ведь вроде бы для нее нет причины. Оказывается, его страх вызван прогнозированием переживания стыда. А так как он в своей жизни ранее стыдился часто по трудно объяснимым поводам, то его тревога в значительной степени поддерживается иррациональной эмоцией стыда. Не каждый может понять, что в данном случае именно ожидаемая эмоция стыда осознается и переживается как страх.

Еще пример. Подросток жалуется на боль в животе. Психолог находит, что появление боли сочетается у него с ситуациями, в которых он вынужден вести себя неподобающим образом, например, врать или поступать против совести. Известно, что стыд часто сопровождается покраснением кожных покровов, которое сочетается с сужением сосудов, питающих внутренние органы. Психолог беседует с подростком о стыде и помогает саногенно размыслить свой стыд. Симптомы абдоминальной алгии (так боль в животе называется на жаргоне медиков) после СГМ-беседы проходят. Итак, изнанкой физической болезни оказывается стыд.

Эмоция и черта характера

Любая эмоция, если она переживается часто, превращается в черту характера. Есть люди обидчивые, гневные, боязливые, так как они часто и по многим поводам обижаются, гnevаются, боятся. Какая же черта возникает от частого переживания стыда? Психолог Адлер выявил эту черту, назвав ее чувством неполноценности, которое, как он ошибочно полагал, происходит оттого, что ребенок маленький, беспомощный, а все вокруг него большие, сильные. Если бы это было так, то маленькие тираны выросли бы без комплекса неполноценности. Ему просто не пришло в голову, что чувство неполноценности происходит от частого переживания стыда. То, что для читателя сегодня очевидно, тогда, в 20-е годы, когда он создавал свою теорию, было недоступно для понимания, так как психоанализ не изучал строение отдельных эмоций.

В процессе духовной эволюции человек выработал в себе способность к стыду и тем самым усовершенствовал систему общественного управления своим поведением в интересах этого общества. Эта принудительная и беспощадная, не взирающая на лица система тиранического управления поведением человека, в конечном счете, оказывается выгодной для общества. Те сообщества, которые не смогли выработать у своих членов способности к стыду достаточной силы, исчезли из истории или влачат жалкое существование.

2. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СТЫДА

Как переживается стыд? Поскольку стыд - неприятная эмоция, то она активизирует защиту бегством, уходом из ситуации. Поэтому переживание стыда содержит ощущение, похожее на то, что некто выставлен на обозрение, на него смотрят, и ему от этого неловко, он "со спущенными штанами", в неглиже. В стыде кажется, что человек видим для других в неподобающем состоянии. Он хочет исчезнуть из поля зрения и стать невидимым. У детей стыд проявляется в стремлении спрятать лицо, а у взрослого - в желании "провалиться сквозь землю".

В переживании стыда содержится импульс к бегству, который не всегда человеком осознается. Эти инфантильные реакции остались от того времени, когда мама была недовольна неподобаю-

щим поведением ребенка, строго смотрела на него, качала головой, грозила пальцем: "Ай-ай-ай, как не стыдно!" Критический взгляд безличного существа, невыносимый для взрослого, имеет свой источник в раннем детстве.

Изард, вслед за К. Марксом, считает, что стыд - это обращенный против себя гнев. Здесь совершается ошибка неосновательно-го присваивания гневу качества стыда. Происходит замена причины следствием, когда гнев считается источником стыда. Дело же обстоит наоборот. Стыд вызывает гнев против себя или других, в зависимости от обстоятельств, в которых он возникает, а не наоборот. Нельзя думать, что якобы гнев против себя превращается в стыд.

Любое страдание вызывает защитное поведение. Одной из психических защит является переход энергии стыда в гнев. Поскольку гнев - более древняя эмоция и его механизмы хорошо отработаны, то его переживание, оттягивая энергию стыда на себя, ослабляет боль от стыда. Ведь в гневе мы не замечаем боли, так как в течение многих поколений привыкли в гневе наносить боль другому, даже невинному и чаще всего близкому человеку. В одной басне Крылова ягненок оказался виноват лишь потому, что был под рукой, рядом, и волку хотелось есть, и он был зол. В ситуации же стыда у человека другой человек может стать жертвой лишь потому, что жертва близка, что он гневен, потому что ему стыдно и плохо.

Защита от стыда может осуществляться в особом виде бегства, ухода, который состоит в том, что стыдящийся хотел бы заставить других, весь мир не смотреть на него, ослепить его. Преступник* убивает свидетеля, ослепляя частицу мира. Но мир объективен, и его невозможно сделать незрячим. Признавая это, стыдящийся человек желает сам стать невидимым путем бегства.

Стыд активизирует психическую защиту

В стыде происходит конфликт между тем, каков ты есть на самом деле, и тем, как проявляешь себя именно в данный момент и в этой ситуации. Мысли о том, что такое может происходить не

*Преступник от стыдящегося отличается тем, что его поведение отклоняется от законов, а у стыдящегося от требований его Я-концепции.

только с вами, но и с другими, вполне приличными людьми, несколько ослабляют переживание стыда. Для стыдящегося характерна психическая защита путем проекции своего состояния на других. "Да, я сделала это, мне стыдно, но посмотрите на других, они не лучше меня!" Стыд - один из мощных стимуляторов механизмов психической защиты.

Любое событие переживается сильнее, если мы не знаем его причин и последствий, то есть не можем их предвидеть. Если же становятся понятны причины какого-либо неприятного события, которое происходит с вами, то эмоциональное напряжение уменьшается. Мудрость уменьшает боль. Положение, в котором оказался человек, может быть облегчено путем объяснения того, почему это стыдное с ним происходит. По Д. Роттеру, люди склонны двояко объяснять свои неудачи: или сваливая вину на других (экстерналисты), или виня самих себя (интерналисты)*. Первые в состоянии стыда становятся трудно выносимыми для своего окружения: "Если бы не ты, то со мной этого не произошло бы!" Интерналисты же обращают энергию стыда в самокритику и имеют больше шансов впасть в депрессию: "Мир устроен ужасно, особенно для меня, и у меня не может быть света в конце туннеля!"

Стыд за кого-либо

Человек может стыдиться не только за себя, но и за тех, с кем он себя отождествляет. Муж стыдится за жену, мать за ребенка, сын за мать или отца, если они ведут себя неподобающе. Дети иногда слепнут оттого, что им невыносимо видеть своих родителей, если им стыдно за них. Психиатры называют это истерической слепотой. Но не обязательно ребенок слепнет от стыда. Он может делать для себя невидимым самого родителя, когда убегает из дома. Вместе с тем он сам становится для родителей невидимым. Иногда это достигается путем убийства.

Я прочитал в газете, что подросток убил свою мать летним вечером, в тенистой роще, где пели соловьи. Мать любила выпить, и была "развратной женщиной". Женщина прилагала героические усилия, чтобы скрывать свои пороки. Она из благих намерений поддерживала приличный имидж семьи и себя в глазах ребенка.

*См. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб: Питер, 1997. - С 419.

Она старалась "держать образ" и воспитывала сына хорошо, работала в нем высокие ценности и достоинство. Это ее и убило, как как сыну видеть ее, когда у него "открылись глаза", стало невыносимо.

В другом случае пятнадцатилетняя девочка убила себя, узнав, что у нее мать очень плохая. Она этого не могла вынести. Эти мамы были очень стыдливы, и в первом случае стыд убил мать руками сына, во втором случае стыд убил дочь.

Как происходит переживание стыда за другого? Когда я идентифицирую себя с каким-то другим человеком, я формирую концепцию того, как он должен себя вести, каким он должен быть. А если он отклоняется, то что я испытываю? Я испытываю стыд. И в некоторых случаях это приобретает такие совершенно странные формы.

Вот один молодой человек врал, что у него родители работают в Совмине. Потом оказывается, что они работают в министерстве, в гараже, подметают что-то. Значит, возникает вопрос: "Почему он это говорит?" Ясно, что он всем создает имидж, потому что ему стыдно иметь этих родителей. И он всячески изображает, что у него не такие родители. Тогда нужно задать вопрос, который я формулирую: "А кто тебе сказал, что твои родители должны быть высокопоставленными? С чего ты это взял, что это лучше для тебя?" Он тогда думает.

Представляете, женщина влюбляется в мужчину и стыдится его, потому что у него низкий статус. Тайно она с ним встречается, культивирует любовь, ей это очень нравится, она его любит. Но вообще чем это омрачено? Тем, что она никуда с ним не ходит. Она стыдится. Ее подруги говорят: "Что это ты? У всех у нас любовники на "мерседесах", а у тебя что? И какой-то не такой он, и одет, как бомж". И тому подобное. Что она сделает? Она может продолжать свою тайную любовь. Отчего она делает тайну? От стыда. Это, конечно, омрачает ее существование.

Свирепые сцены ревности возникают большей частью не потому, что она ревнует его или он ее, а просто потому, что ему вот стыдно. Вот у него Я-концепция, что у него жена должна быть верна ему. И он упорно распространяет такое представление, какой-то определенный имидж и тому подобное. И когда обнаруживается, что жена ему неверна, он теряет голову. И в основе этого лежит,

оказывается, даже и не стыд за себя, даже и не ревность, а стыд за другого. Если взять женщин, то большей частью их ярость по поводу, положим, неподобающего поведения мужа определяете? тем, что они реагируют на стыд за другого. Чем больше человек создает имидж специально и культивирует какой-то уровень Я-концепции или концепции-Мы, тем хуже ему приходится, особенно если этот имидж сильно отклоняется от среднего уровня, принятого в обществе. Поэтому я как консультант распознаю эти вещи: на что направлены мои усилия? Направлены на корректировку. Как я это делаю? Я просто разговариваю и прошу человека: "Опиши мне все это, ответь мне на ряд этих вопросов". А когда человек проходит саногенное мышление, там вопросы уже заготовлены. Что он делает? Отвечает на них, на эти вопросы, и он постепенно постигает те интимные внутренние механизмы своего ума, которые его терзают слишком часто.

Наши эмоции должны нас терзать коротко и редко. Тогда они исполняют свою функцию. Ту собаку, которая все время дерется, конечно, растерзают. А та, которая дерется изредка и столько, сколько нужно, разопсеет и будет здоровая собака. Иногда видишь - просто удивительная собака. Но люди портят собак. Они превращают их во что-то такое, ну, человеческое и не собачье. Положим, питбулей делают похожими на людей - свирепыми и злопамятными, и надолго. Потом превращают их просто в инструмент убийства. Но это уже дело вкуса. Человек меняет природу так, как он хочет, но не всегда в лучшем направлении.

Могут ли ощущения создавать стыд?

Мы воспринимаем мир глазами, ушами, носом, прикосновением и на вкус. Может ли вкус создавать стыд? Хозяйка, которая претендует на то, что щи будут вкусны, может испытать стыд, если люди, сидящие за столом, сделают брезгливые мины. Нетрудно представить, что стыд мог бы возникнуть вследствие того, что нечто оказалось не таким вкусным, как ожидалось. Однако стыд, возникший при этом, проявится или в разочаровании, или, в крайнем случае, в отвращении. Однако если хозяйка считает себя хорошим поваром, то она испытает явный стыд. Стыд может стать явным у сидящих за столом, если они отождествляют себя с поварихой и

гордятся тем, что она хороший повар. Вкусовые ощущения мало участвуют в социальных контактах человека, за исключением, может быть, поцелуя. Но и здесь стыд может возникнуть оттого, что ваши губы сохранили вкус еды, например соуса.

Запах

Обоняние вовлекается в человеческие отношения и может вызывать стыд, если ожидаемый от вас запах неподобающий. Женщина может стыдиться, что у нее духи дешевые и не соответствуют тому, как она должна пахнуть в соответствии с требованиями ее концепции-Я. Сексопатолог в первую очередь начинает интересоваться тем, как воспринимает женщина свой запах ноздрями мужа или любовника. Деньги, которые выкачиваются из женщин в секс-шопах, как раз эксплуатируют именно этот вид стыда. Притом большинство женщин имеют ложную обонятельную Я-концепцию. Это заблуждение поддерживается ф и р м а м и, которые торгуют духами. Именно стыд поддерживает обонятельные навязчивости, возникающие при неврозах.

Слух и зрение

Изард считает, что стыд в большей степени связан со зрением и зрительными образами, в то время как вина, по его мнению, имеет, скорее, слуховой характер. Возможно, это так и есть. Если Спросить: "Какой орган чувств преобладает в стыде, который вы испытали недавно?", то без затруднений мы получим ответ: "Зрение, видение самого себя в неблагоприятной ситуации". Однако всегда найдутся люди, в ушах которых звучат слова, напоминающие о том, что они были в определенной ситуации неадекватны и пережили стыд.

Многим приходилось переживать ситуацию, когда, увидев человека в толпе, они с энтузиазмом приветствовали его, но потом находили, что обознались. Стыд, испытываемый в таких случаях, может быть умеренным или сильным в зависимости от условий. Почему непредвиденная ситуация "друг - незнакомец" может вызывать стыд? В данном случае стыдно человеку не потому, что он совершил ошибку, обознался, как утверждает Изард, а стыдно оттого, что он с незнакомым человеком вел себя неподобающим образом, то есть как со старым знакомым. Налицо рассогласование с

требованиями Я-концепции: "С незнакомым человеком нельзя допускать фамильярности". Как только ребенок научается отличать лицо матери от других лиц (приблизительно на 4-м месяце), он становится способным испытывать стыд, когда он случайно обознается и лицо другой женщины примет за лицо своей матери. Психический механизм стыда здесь тот же, что и в предыдущем примере.

Изард приводит подробное описание внешних проявлений переживания стыда, которые уместно здесь привести дословно. "Когда человек чувствует стыд, он, как правило, отводит взгляд, отворачивает лицо в сторону, обычно опускает голову. Движениями тела и головы он старается выглядеть как можно меньше. Глаза опускаются вниз или "бегают из стороны в сторону". Веки припущены, а иногда глаза и совсем закрыты. Стремление сжаться и сделаться как можно меньше ярко продемонстрировано в эксперименте с молодой женщиной, которая участвовала в съемке фильма по гипнотическому вызыванию эмоций. Когда был внушен стыд она отвела глаза, наклонила голову, а потом сжалась на стуле, притянув колени к груди. В постгипнотическом отчете она сказала, что чувствовала себя как маленький кролик, сжимающийся в комочек для того, чтобы его не было видно*. Из биологии известно, что мимикрия и оцепенение являются древними видами защитного поведения организма. В гипнотическом состоянии эта женщина пережила действие древнейшего инстинкта биологической защиты. Мимикрия делает возможным полное обнажение на пляже nudистов, в то время как этот nudист испытывал бы смущение, обнажаясь на обычном пляже. Вызов, который бросает человек обществу, чаще всего связан со стыдом. Точнее с тем, что люди считают стыдным.

Стыд возникает также вследствие нарушения человеком обычая, связанного с интимностью. В данном случае ситуация стыда вступает в рассогласование с тем, как должен себя вести человек в подобных ситуациях. В человеческих отношениях степень обнажения тела и некоторые отправления сильно регламентированы соотносительно с ситуациями жизни и запечатлены в Я-концепциях как требования подходящего поведения. В опыте эти требова-

*См. К.Изард. Эмоции человека. - М.: Изд-во МГУ, 1980. - С. 340.

ния могут постепенно меняться, как это происходит, например, в изменениях диапазона приемлемости ласк в половых отношениях.

3. ФИЗИОЛОГИЯ СТЫДА

Управление значительной частью жизни осуществляется через психосоматические отношения. Наши мысли и чувства выражаются в действиях и поддерживаются работой функциональных физиологических систем организма. В гневе мы выделяем адреналин, а в состоянии удовольствия происходит выделение в кровь морфиноподобных веществ. Как наше тело реагирует на стыд?

Дарвин указывает на феномен покраснения как выражение стыда*. Однако многие стыдятся, не краснея. Дети и подростки краснеют от стыда чаще, чем взрослые. Диоген, античный философ, увидев краснеющего мальчика, сказал: "Смелей, это краска добродетели!" Это замечание свидетельствует о том, что он понимал, что СТЫД является силой, поддерживающей добродетель. Быть добродетельным - значит испытывать стыд, когда ты ведешь себя хуже, чем ты есть на самом деле. Стыд - не что иное, как рассогласование реального поведения с подобающим поведением**. Покраснение свидетельствует о двух вещах: во-первых, эмоция стыда связана с реакциями автономной нервной системы, и, во-вторых, она является сообщением для окружающих о том, что ты на самом деле лучше, чем проявляешь себя в данной ситуации.

О чем сообщает покраснение? Оно сообщает другим людям о том, что этот человек в данный момент ведет себя неподобающе, но на самом деле он знает и умеет правильно себя вести. Такого рода сообщение успокаивает окружающих людей, и они не видят для себя угрозы в отклоняющемся поведении стыдящегося человека. В стыде происходит связывание социальных отношений человека с работой автономной нервной системы. Итак, стыд вызывает покраснение лица. Покраснение сообщает другим: "Я сейчас плох, но на самом деле я могу быть хорошим и буду!"

Однако сам факт покраснения у человека может стать стимулятором стыда. В результате человек приобретает фобию покраснения. На покрасневшего человека обращают внимание, и это вы-

*См. Darwin C.R. The expression of emotions in man and animals. - London: John Murray, 1872.

**См. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. - М.: Мысль, 1998. С. 231.

зывает смущение у лиц, склонных смущаться, когда на них смотрят внимательно. Если покраснение повторяется часто и внимания людей для этого человека болезненно, то человек начинает бояться того, что он покраснеет в неподходящий момент.

Люди краснеют лицом, так как лицо у человека - главный орган социальной связи. У животных органом социальной связи может стать, например, хвост. Если бы собака стыдилась, то это можно было бы обнаружить в поведении ее хвоста.

"По тому, как моя собака виляет хвостом, я точно знаю, что она виновата, и никогда не ошибаюсь", - сказал мой сосед, прочитав это место в рукописи данной книги. Действительно, общаясь с человеком, собаки усваивают требования социального окружения, и состояние вины, которое заключается в нарушении требований хозяина, вполне может выражаться в поведении собачьего хвоста. Но у собаки, поскольку она не может разговаривать, отсутствует Я-концепция, и поэтому она не в состоянии переживать стыд. Для выживания в тесном общении с человеком ей достаточно чувства вины.

У некоторых народов, которые ходят обнаженными, стыд обнаруживает себя в покраснении кожи торса. Дарвин наблюдал случаи покраснения у слепой и глухой девочки, а также у многих слепорожденных детей. Это свидетельствует о том, что данное психосоматическое отношение, а именно реакция покраснения на стыд, является в какой-то мере у человека наследственной.

Эмоции человека постепенно закрепляются в чертах характера. Частое повторение стыда может способствовать возникновению такой черты характера, как застенчивость. Она проявляется в том, что у застенчивого человека низок порог переживания стыда, и соответственно определенные виды стыда у него появляются чаще. В упомянутом исследовании Зимбардо и др. 53% застенчивых испытуемых отмечали покраснение. Были и другие физиологические реакции, сопровождавшие застенчивость: учащение пульса (54%), перебои дыхания (49%), специфические ощущения в животе (48%), колотящееся сердце (48%). Для застенчивых людей характерно также, что они меньше разговаривают (80%), говорят тихо (40%), меньше смотрят в глаза (51%), чаще избегают общения (44%) и более часто избегают действий, причиняющих беспокойство (42%) (приведено по Изарду).

Возникновение стыда сопровождается различными чувствами, перечень которых (по порядку значимости) я привожу ниже.

1. Разочарование в себе, ощущение своей неуместности.
2. Чувства, связанные со стыдом (смущение, робость).
3. Ощущение, что сделал что-то, ранящее других.
4. Ощущение, что сделал что-то, юридически или морально неверное.
5. Ощущение изоляции, отверженности, потерянности, одиночества.
6. Различные иные неприятные переживания, мысли о страдании и своей неуместности.

Этот список лишь в общей форме описывает переживания стыда, но он достаточен для общей ориентировки в нашем предмете.

Тест для измерения стыда

Переживание стыда связано с беспорядочным течением мыслей, которые составляют рефлексию этой эмоции. Мы приводим список отдельных обрывков мыслей, характерных для переживания ситуации стыда, взятых из нашего теста КЭТ (Когнитивно-эмоциональный тест).

Состояние стыда чаще всего возникает в ситуациях, в которых ваше поведение, облик, положение в обществе не соответствуют нашим представлениям о самом себе, каким должно быть ваше поведение, облик, общественное положение, согласно этим ожиданиям о себе. Это состояние стыда в вас усиливается, когда вы смотрите на себя глазами других.

Вспомните ситуацию, когда Вы испытывали стыд, и в приведенном ниже списке отметьте мысли, похожие на те, которые обычно возникают у Вас при этом. Можете дополнить список, если похожих мыслей нет.

1. Хотелось бы стать иным, но ведь не смогу.
2. Если бы это повторилось, я поступил бы иначе.
3. Если бы это был лишь сон, или мне все же все это показалось?!
4. Пусть мне будет плохо за это.
5. Хотел бы исчезнуть, провалиться.
6. Я сам(сама) в этом виноват(а).
7. Не хочу об этом думать.

8. Хочу, чтобы меня пожалели.
9. Ну что делать, если так обстоит дело, так получилось.
10. Все они такие, так поступают, не только я.
11. Я только козел отпущения.
12. Я здесь ни при чем, все произошло случайно, обстоятельства...
13. Как я дошел до такой жизни?
14. Я их ненавижу.
15. Любой другой мог оказаться в таком же положении.
16. Мне это подстроили.
17. Лучше бы я с этим не связывался.
18. Да, я такой, со мной это бывает, и я принимаю себя таким.
19. Не хочу быть с теми, кто знает об этом случае.
20. Я их ненавижу.
21. Они все такие же, как и я, но хорошо это скрывают.
22. Окажись они в этой ситуации, наверняка, вели бы себя хуже.
23. Не один я такой.
24. Все так поступают, но сознательно и успешно скрывают это.
25. Зато я уважаю себя в чем-то другом.
26. Я вам это припомню, если вы видели меня в стыде.
27. Потом я покажу себе и другим, на что я способен.
28. Стану лучше, а стыд - мне напоминание.
29. А почему я должен быть другим, чем я есть?
30. Уже завтра перестану об этом думать и начну заново.
31. Так мне и надо, думать надо было.
32. Эх, начать бы все сначала!
33. Есть люди, которые поймут, кто прав.
34. Покаяюсь перед друзьями обиженного, расскажу, почему я это сделал.
35. Ему нужно было объяснить, что не следовало бы обижаться.
36. Они же неправы, ожидая от меня этого.
37. А как я должен был бы вести себя, чтобы мне не было стыдно?
38. Не всегда же быть приличным, умным, честным, хорошим!

Если вы просмотрите список и отметите те строки, содержание которых похоже на ваши мысли, которые у вас бывают в ситуации стыда, то, подсчитав число строк, можете оценить степень вашей стыдливости. Для сравнения приведу показатели по объему рефлексии стыда по Когнитивно-эмотивному тесту (КЭТ)*: средний балл - 11.0 и среднее квадратическое отклонение - 5.0.

Стыд и психосоматика

Психосоматические отношения человека в значительной степени являются результатом научения и социализации личности**, а стыд как и любая другая отрицательная эмоция, может стать причиной психосоматических болезней (холецистита, гипертонии, язвы и т.д.). Стыд, вследствие научения, может связываться с различными физиологическими реакциями, некоторые из которых могут стать патогенными. Приведу несколько примеров.

Когда ребенка часто стыдят за столом во время еды, то у него вырабатывается реакция ухода из ситуации в виде подавления пищевого поведения и формирования контрастных пищевых реакции, например закрывания желчного сфинктера на еду. Далее, вследствие закрепления этой связи, пищевая ситуация, сочетающаяся с переживанием стыда, приобретает способность стимулировать закрывание сфинктера Одди. Это приводит вначале к дискинезии желчных путей, а потом делает практически неизбежной желчнокаменную болезнь. Но было бы неверным крайне обобщать этот пример. Подобные физиологические реакции могут быть и на другие эмоции, на обиду, вину или страх. Все зависит от своеобразия процесса организменного научения, который может происходить у отдельного человека.

Психическая защита уходом, вызываемая стыдом, может проявляться в нарушении координации активности сосудистой системы. Если при покраснении кровеносные сосуды органов (например, кожи), обращенных вовне, расширяются, то одновременно наблюдается обратный процесс сужения сосудов во внутренних органах. Между симпатической и парасимпатической нервными системами существует взаимообратная координация. Сжатие артериол во внутренних органах может быть следствием переживания стыда. Это ведет к нарушению питания нервных тканей, и это переживается как боль. У застенчивых подростков чаще встречаются беспричинные боли в животе, которые они испытывают вследствие эмоционального стресса. Боль вызывается спазмами артериол

*Более подробно о тесте можно прочитать в моей книге "Постижение переживаний. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ)",

**Более подробно об этих процессах см. также книги "Научение. Становление человека" и "Личность и индивидуальность".

кишечника, создающими ишемию этого органа. Приступы радикулита у некоторых лиц с бросающейся в глаза частотой сочетаются с переживаниями эмоционального стресса, вызванного стыдом. Чувство стыда всегда связано с какими-то физиологическими реакциями, если они не являются только поверхностными, вроде покраснения и так далее. Если человек от стыда покраснел, то это самая естественная и относительно безвредная реакция. А если на стыд у него будут сжиматься капилляры, скажем, сосудов, которые снабжают кислородом и кровью спинной мозг, в любом месте - в области шеи или поясницы, то у него будет радикулит, и все будут удивляться: "Почему у него радикулит?" И некоторые врачи качают головами и говорят: "Это остеохондроз". Откуда у него остеохондроз? Это еще молодой человек, молодая женщина. Говорят: "Остеохондроз молодеет сейчас в силу плохого образа жизни". Число глупостей, которые могут выразить врачи по этому поводу, можно множить.

А что происходит, когда капилляр сжимается и кровь перестает поступать в какую-то нервную клетку, в нервный узел? Возникает ишемия этого нервного узла и страшная боль. Поэтому хорошо, если это просто радикулит: он обездвижился, у него есть время подумать о своем стыде, о своих собственных отношениях. Большинству людей это идет на пользу, когда их разбивает радикулит. Потому что они немедленно выпадают из решения проблем социальной жизни, у них есть возможность провести инвентаризацию своих внутренних конфликтов, обдумать, кого-то простить, с чем-то согласиться и понять ценность и смысл жизни. С этой точки зрения многие болезни чрезвычайно полезны для человека. Но лучше, чтобы их не было. Нужно, чтобы мы были благополучны без таких пинков, которые мы получаем. Но можем ли мы адекватно вести себя по отношению к другим и самому себе, если у нас не будет стыда?

Какова его функция? Его функция состоит в том, что он указывает, что здесь и теперь, при этих обстоятельствах ты не такой, каким ты должен быть. Вот и все.

Стыд и комплекс

Сколько секунд нужно для того, чтобы человек понял это и сделал выводы? Я думаю для стыда достаточно столько, сколько и для

гнева: 10-15 секунд стыда вполне достаточно, чтобы человек был адекватным. Но все дело в том, что в силу патогенного мышления, что происходит с людьми? Если ему когда-то было стыдно, всякий раз, когда непроизвольно воспроизводится в сознании эта ситуация, он снова переживает это. А мозг наш устроен так, что если что-то переживается, то оно закрепляется, происходит научение, и человек становится очень чувствительным к такого рода ситуациям, в которых ему было плохо. На жаргоне психологов это называется комплексом. Под комплексом понимается любая чрезмерная, излишняя реакция, чрезмерная чувствительность к чему бы то ни было. Если у человека есть комплексы, то другие стараются к нему прилаживаться. И знают, что к этому он очень чувствителен. Но люди не всегда могут приспосабливаться, а чаще всего они даже не знают о тех комплексах, которые имеются у близких, они только думают, что он с придурью. Но раз с придурью, то есть дурак, придурь, то надо его как-то третировать, наказывать. И люди вообще-то беспощадны по отношению к своим близким, когда у них комплексы. Им кажется, что они притворяются. Когда подросток испытывает стыд и какую-то беспомощность, когда он чувствует себя неадекватным, то он испытывает сильное давление со стороны родителей, и в этом случае он упрямится. Упрямство является какой-то примитивной защитой против тупости и жестокости окружающего мира. Он тупо стоит на своем и совершенно не может даже и думать, хорошо это или плохо. Самое главное - удержаться. Точно так же, когда мы тонем, скажем, в трясине и тянем за какую-то веточку, мы держимся за нее, потому что знаем, что если пошевелимся, то будет хуже. Так же и подросток. Значит, если существует Я-концепция, то этот человек саморегулируется, и именно стыд беспощадно принуждает его к саморегуляции.

Мир устроен, с одной стороны, хорошо, и это наилучший из миров, согласно оптимистическому взгляду и, положим, христианскому вероучению. Хотя в нем есть, конечно, первородный грех, но это все равно лучший из миров, какой только возможен. Но в)гом мире у нас бывают такие пункты, такие его аспекты, когда он быстро становится наихудшим из миров. Мир существует не вообще, а он существует как мир каждого отдельного человека. Мир данного индивидуума. Что туда входит? У младенца весь мир сконцентрирован на чем? На матери, на близких, с которыми он обща-

ется. У человека взрослого его мир - это то место, где он находится, где живет, где работает, где отдыхает. Поэтому у каждого мир свой, своя Вселенная. И эта Вселенная становится ужасной, когда человек страдает от комплекса неполноценности.

Половое поведение и стыд

Половое поведение человека управляется почти целиком психосоматическими отношениями. Любовь, половое влечение немедленно находят отклик в физиологических реакциях. Часто стыд родителями используется намеренно или непреднамеренно как средство контроля полового поведения у детей. Социализация полового поведения стыдом может привести женщину к контитуционной фригидности, так как стыд может полностью подавить все составляющие полового поведения, в частности его мотивацию.

Некоторыми родителями проявление стыда рассматривается как слабость характера, и на стыд ребенка они реагируют отрицательно. Частые наказания ребенка за переживаемый стыд постепенно приводят к разрыву социальных связей и интроверсии. Наказание за стыд способствует также развитию шизоидных черт характера.

Переживание стыда может причинять большие страдания. Приведем образную характеристику стыда, данную Томкинсом:

"Хотя ужас обращается к жизни, а смерть и страдание окутывают мир покрывалом слез, стыд наносит самые глубокие раны сердцу. Хотя страх и страдание причиняют боль, они наносят удары, смягчаемые влиянием Эго; но стыд переживается как внутреннее мучение, болезнь души. Безразлично, были ли причиной унижения и стыда чьи-то обидные насмешки или человек высмеял сам себя. В обоих случаях он чувствует себя будто нагим, потерпевшим поражение, отвергнутым, потерявшим достоинство*" (Цитировано по Изарду, с. 343).

Я-концепция как источник стыда

Большинство психологов чувство стыда связывают с ущемлением достоинства и самоуважения, понятиями, которые недоста-

*См. Tomkins S. 5. Affect, imagery, consciousness. - New York Springer, 1963. - Vol. II. The negative affects. - P. 185.

точно точно определены. При этом слова "ущемление", "достоинство" не являются научными терминами и нуждаются в определении. Поэтому я буду в дальнейшем пользоваться более точным понятием Я-концепции. Тогда стыд можно рассматривать как Переживание рассогласования с Я-концепцией.

"Здесь и теперь я должен в своем поведении, во внешности, в одежде, в способностях и многом другом соответствовать моей Я-концепции", — таков императив, нарушение которого наказывается стыдом.

Черты Я-концепции проявляются субъективно как мои ожидания относительно самого себя: быть умным, сильным, честным или еще каким-либо. Эти ожидания, в сущности, являются чертами личности. Черта представляет собой некую программу поведения, которая имеет большую вероятность запускаться и осуществляться в определенной, типичной для данной черты ситуации. Рассогласование поведения с программой, которая субъекту предписывается его значимой чертой, переживается как стыд. То, что я здесь и теперь не таков, каким должен быть согласно моей Я-концепции, И вызывает во мне переживание стыда.

Как при этом работает мой ум? Какие операции он совершает? Если подойти к анализу стыда с точки зрения общих закономерностей поведения, то мы должны рассмотреть последовательность умственных операций, которые обслуживают любое поведение человека. Существует строгая последовательность этих операций. Последим ее.

Операция 1: определение ситуации.

Информация о типичных ситуациях жизни хранится в долговременной памяти, и определение ситуации состоит в том, чтобы сравнить конфигурацию ключевых объектов данной ситуации с типичными образцами, имеющимися в памяти. Ориентировочное поведение запускается преобладающей потребностью и завершается определением ситуации. В соответствии с преобладающей потребностью ситуации можно классифицировать на ситуации достижения успеха-неудачи, пищевые, ситуации конкуренции, согласия, сексуальные ситуации и другие.

Операция 2: строится программа ожидаемого поведения, соответствующая этой ситуации и черте Я-концепции.

Операция 3: происходит управление реальным поведением.

Операция 4: это поведение оценивается: соответствует ли оно программе или нет, соответствует ли полученный результат той цели, которая была поставлена вначале. Если реальное поведение согласуется с ожидаемым поведением, то возникает чувство удовлетворения, а если не согласуется - то возникает неприятное переживание внутреннего конфликта, которое мы называем стыдом.

Итак, возможны два варианта: или поведение соответствует ожиданиям, что наполняет человека чувством согласия с самим собой, сознанием выполненного долга, или не соответствует. При обнаружении этого рассогласования возникает боль, именуемая стыдом.

Стыд возникает при описанном выше рассогласовании, и притом не имеет значения, в лучшую или худшую сторону оно идет. Обычно стыд вызывается критикой, но он может возникнуть и в ответ на незаслуженную похвалу. Почему похвала может вызвать смущение? Наш организм чувствителен, как мы сказали ранее, к любому рассогласованию. В такой ситуации внимание к себе значительно возрастает, и слова, которых человек недостоин, вызывают стыд, если даже они хороши и не критичны.

Операции ума, вырабатывающие стыд, осуществляются автоматически, привычно, и не осознаются. Из четырех операций, описанных нами выше, операция 2 (акт порождения ожидания) и операция 4 (оценивание) совсем не осознаются. Лучше всего осознается операция 3 (реальное поведение, которое как раз воспринимается как стыдное). У человека создается впечатление, что стыд сам собой всплывает из глубин бессознательного.

Однако так было не всегда. В детстве ребенок ясно осознавал свой стыд и то, как он происходит. Он сознательно совершал эти четыре умственных действия. Ребенок, сознательно прекратив неподобающее поведение, немедленно освобождается от чувства стыда. Он точно знает, что запрещала мама и за что она его стыдила. Но потом эти действия ума стали часто повторяться и стали привычными. А привычное не осознается. Поэтому взрослый, как правило, не осознает тот критерий, на основе которого он мог бы вынести суждение о том, что его поведение неподобающе. Он просто получает автоматический щелчок по носу в виде стыда. Чтобы понять, откуда этот щелчок, он должен научиться интроспек-

ции, усвоить саногенное мышление. Спаситель говорил: "Будьте, как дети". То есть, будьте сознательны. Он призывал человека к тому, чтобы каждый осознал то, что делает его ум.

Как строится архитектура стыда?

У архитектора в голове был образ дома, который он строил. Построив дом, он впадает в депрессию, хотя все - и друзья, и хозяин дома очень довольны, и им непонятно, почему строитель в плохом настроении. Как объяснить его состояние? Дом-то получился прекрасен! Надо радоваться. Читатель уже понимает: "Все дело в том, что дом получился не такой, каким он его ожидал". Он также понимает, что случай с архитектором возвращает его к пониманию строения стыда: переживание отклонения реальности от Я-концепции. Но здесь есть и различие. Архитектор может под влиянием восторгов толпы легко пересмотреть свой образ, а в стыде мы не можем произвольно менять свою Я-концепцию, даже если мое поведение и одобряется другими. У зрелого человека стыд не может быть устранен под влиянием окружения. Иначе обстоит дело в детстве.

Всякий раз, когда я был не такой, каким должен был бы быть по представлению взрослых, они осуждали меня, лишали любви. Они полагали, что я должен быть не таким, каков я в данный момент. При этом во мне возникало неприятное переживание, которое связывалось со словом "стыдно". Со временем я приобрел способность испытывать то же самое переживание, когда взрослые говорили фразы, в которых присутствовало это слово. "Как тебе не стыдно!"

Для того чтобы ребенок мог выработать в себе способность к удовлетворению взрослых испытывать стыд, он должен был быть в состоянии сознательно совершать те четыре умственные операции, о которых мы уже знаем. Это становится возможным лишь к тому времени, как в ребенке образовалась Я-концепция, согласно которой я, к примеру, хороший, так как не стаскиваю трусики у моей сестры или без спроса не лезу в буфет за конфетами и не делаю много других интересных для меня вещей. Всякий раз, когда наступало рассогласование поведения ребенка с тем, какой он есть хороший, на него смотрели укоризненно, стыдили и качали

головой: "Ай-ай-ай! Как тебе не стыдно!" Вместе с этим у ребенка это неприятное переживание обозначается словом "Стыдно!", которое произносится другими и связывается с определенными видами поведения. Все это повторяется много раз, чего вполне достаточно, чтобы образовалась умственная привычка думать в строгой определенной последовательности: если это делать, то будет стыдно! Когда эта последовательность становится привычной, то согласно законам психологии, это поведение вычеркивается из сознания, но оно остается в бессознательном. Это проявляется в том, что стыд "взрывается" в бессознательном, и человек поначалу даже не имеет представления о том, почему ему стыдно, и он не может своему стыду дать объяснение. То, что устранено из сознания, не означает забытое. Оно есть, оно действует через необъяснимые состояния.

Когда мне стыдно, мне кажется, что тот, кто значим для меня и кого я люблю, укоризненно качает головой и показывает, что мое поведение не соответствует тому, каков я есть. Я веду себя плохо, а на самом деле, по его мнению, я лучше, чем кажусь. Стыдящийся констатирует мое плохое поведение и одновременно меня признает хорошим. Это пристыживание другим человеком порождает во мне состояние внутренней рассогласованности, которое подкрепляется переживаниями стыда и, повторяясь, само приобретает способность вызывать переживания.

Стыдные поступки в процессе научения связываются с лишением любви, плохим отношением взрослых, с мнением друзей, отворачиванием ко мне, с тем, что я плохой. Энергия стыда возрастает в той степени, в какой взрослые высоко оценивают меня, когда я хороший. Эта энергия проявляется наиболее полно, когда в силу обстоятельств я оказываюсь плохим, не таким, каков я есть, согласно сложившимся у меня ожиданиям о себе.

Если другие, перед которыми мне стыдно, мной любимы, то данный вид стыда сливается с чувством вины, ибо я не соответствую их ожиданиям. Если же эти другие не любимы, но значимы, то под видом стыда реализуется социальный страх перед осуждением другими.

А что будет, если близкие не считают меня хорошим, но с помощью бдительного надзора и наказаний добиваются подобающего поведения? Нетрудно понять, что в этом случае способность ис-

пыгивать стыд не развивается. Нужное поведение активизируется не самим человеком, а требованиями других людей. Но поскольку человек нуждается во внутреннем ориентире, управляющем его поведением, то он формирует в себе необычную Я-концепцию. Человеку естественно быть справедливым. Но когда понятие справедливости связывается с особым предназначением, с особой миссией, например борца за справедливость или за счастье людей, то этот человек теряет смысл жизни, когда все справедливо и кругом мало несчастных. Ему не с кем бороться, и это состояние невыносимо и независимо от его желания делает его очень чувствительным к любому рассогласованию поведения людей с их ожиданиями. Если пороков нет, то их надо найти. Концепция "Я борец против пороков общества" в сочетании с садистскими наклонностями приводит его или в сумасшедший дом, или в тюрьму.

4. ФУНКЦИИ СТЫДА

Мы получили знания о структуре стыда, и поэтому имеет смысл снова на более высоком уровне понимания вернуться к рассмотрению функций стыда в жизни человека.

Эмоции в жизни выполняют важную приспособительную функцию. Стыд, как средство весьма эффективного управления поведением, выгоден человеку. Поэтому он стремится, чтобы это чувство было у других, и апеллирует к нему. Способ, каким это достигается, - пристыживание. Суть пристыживания в том, чтобы указать человеку на его неподобающее поведение и квалифицировать это поведение как недостойное данного человека. В пристыживании по умолчанию предполагается, что человек на самом деле лучше, чем он себя ведет здесь и теперь.

Пристыживание является социальным процессом формирования стыда. Изард указывает, что у примитивных народов, желание пристыдить человека выражено сильнее, чем у цивилизованных. Это свидетельствует о том, что природный человек высоко ценил своих соплеменников. Можно заметить тенденцию, что в духовной эволюции народов роль стыда как безличного управителя поведением постепенно снижается. С эволюцией духа ценность человека снижается. Попутно заметим, что чрезмерное пристыживание по-

степенно делает человека нечувствительным к стыду, приводит к общей эмоциональной тупости.

Наша уверенность поддерживается тем, что мы можем хорошо предвидеть поведение других людей относительно себя или безотносительно к себе. Если мы знаем, что этот человек правдив, и мы знаем, что ему будет стыдно врать, то мы надеемся, что его словам можно доверять. Знание того, чего стыдится другой человек, позволяет нам быть с ним уверенным. Стыд поддерживается человеческим окружением из соображений безопасности и удобства. Совестьливый, стыдливый человек хорошо предсказуем и будет поступать даже во вред себе, лишь бы его поведение соответствовало внедренной в него Я-концепции. Ситуация общения с ним содержит меньше неожиданностей, чем с человеком, который непредсказуем, так как мы не знаем его как личность. Те сообщества, в которых вырабатывался стыд, имели больше шансов на выживание, чем те, в которых эти способности не получали развития. Стыд - это эмоция, которая автоматически наказывает за отклонение от Я-концепции и тем самым выполняет функции безличного управителя нашим поведением, который встроен в наш мозг воспитанием.

"Бичуемые стыдом, влекутся они к добродетели!" - написал я однажды, подражая Гераклиту, характеризуя людей и отрицая божественное вмешательство в создание морали. Видно, что значение стыда состоит в том, чтобы регулировать поведение человека в соответствии с нормами, зафиксированными в Я-концепции каждого человека. Благодаря появлению стыда процесс управления поведением, воспитания детей ставится "на автомат". Хотя та добродетель, которая держится на стыде, несовершенна, слаба. Она должна держаться не на стыде, а на разумных привычках человека.

Стыд в других - это удобно, предсказуемо, надежно, поэтому мы стремимся, чтобы в других людях был стыд. Если удалось внедрить в другого человека бессознательные психические структуры, обозначаемые словами "я умный", "я правдивый", "я щедрый", то носящий в себе эти качества, будет испытывать стыд всякий раз, когда окажется не совсем умным, или вынужден будет солгать, или не сможет проявить широты души. Он будет испытывать внутреннюю разорванность, не целостность. Звучит это грубо, неприятно, но "мы зомбированы стыдом" (как сказал один из моих учени-

ков на занятии). Однако зомбирование превращает человека в биоробота, и это опасно как для него, так и для других.

Стыд как фактор социализации

Эмоция стыда приводит к принудительной социализации человека, который под уколами стыда влечется к добродетели. Стыд - утонченное насилие, встроенное воспитанием в душу и действует как автомат.

Незрелый человек не в состоянии выдержать тиранию стыда и может погибнуть. Шестнадцатилетняя девушка покончила жизнь самоубийством, так как не смогла признаться матери, что уже беременна без мужа. Отец, которому на родительском собрании было стыдно, ЧТО он плохой отец и у него невоспитанный сын, выпорол сына. Тарас Бульба убивает своего сына. Нетрудно понять, что полезная функция стыда возможна только при его оптимальном уровне в качестве регулятора поведения. А когда стыд чрезмерен, то он порождает зло подобно взбесившемуся биороботу

Значение стыда в воспитании

Стыд не только порождает напряженность и страх, но стимулирует приспособление человека к жизни, развивает личность.

стыд способствует углублению самопознания, поскольку фиксирует внимание человека на черте, являющейся предметом стыда. Если здесь и теперь мне стыдно, то важно понять, почему, от какой моей черты личности отклоняется мое поведение.

Стыд повышает чувствительность к оценкам других, так как в противном случае мы могли бы не заметить, как нас оценивают другие.

Противоборство стыду способствует развитию самоуважения, усиливает регуляцию поведения, самооценку. Стыд развивает способность осознавать последствия своих поступков в большей степени, чем при внешнем контроле.

Однако чрезмерный стыд становится деструктивной силой души. Если мы не можем саногенно осмыслить стыд, отделить его от себя и сделать предметом сознания, то этот стыд полностью берет на себя управление поведением и мышлением человека, блокируя самосознание. Это превращает человека в биоробота. Упомянуто-му ранее отцу стыдно за плохое поведение сына на уроках, и, воз-

вратясь домой с собрания, он его бьет. Это избиение запланировано злопамятным учителем, который управляет поведением отца через такой инструмент, как стыд.

Стыд способствует развитию личности, которое автоматически программирует наше поведение в соответствии с требованиями культуры, наказывая за отклонение от них. Стыд осуществляет суровый надзор за нами изнутри. Самому себе солгать и перед самим собой притвориться невозможно.

Но с того момента, как личность сложилась и индивидуальность проявилась, она уже не нуждается в постоянном надзоре, в слепой работе этой эмоции как регуляторе поведения. Поступки взрослого определяются не стыдом, а Разумом и сознанием Блага. Зрелый человек должен принимать решения разумно, вопреки стыду, он управляется не стыдом, и поэтому для него стыд является лишь сигналом к тому, что здесь и теперь он не соответствует своей Я-концепции. При слабости саморегуляции стыд становится несвободой. Именно в этом смысле Аристотель говорил, что "мы не хвалим взрослого, если он стыдлив". Для зрелого человека стыд становится атавистическим образованием души. Зрелый бесстыден в том смысле, что он руководствуется в отношениях и делах разумом, а не стыдом. И в этом нет ничего плохого.

Вина и стыд

Важно различать эти понятия. Если в вине мы можем быть виноватыми перед родителями, детьми, к которым испытываем привязанность и с которыми идентифицируем себя, считая для себя значимыми их ожидания относительно нас, то в стыде, можно сказать, я виноват перед самим собой. Структура стыда сходна со структурой вины. Разница в том, что в стыде я нахожусь в противоречии с собственными ожиданиями относительно себя, а в вине - с ожиданиями другого человека. Если я чувствую, что мне стыдно перед матерью, другом, то это говорит лишь о том, что к стыду примешивается чувство вины, усугубляя стыд. Стыд же состоит в том, что мне стыдно перед самим собой, а не перед другим человеком.

Психологи недостаточно отчетливо различают эти две эмоции. Известный психоаналитик Э. Эриксон пишет: "Стыд - эмоция не-

достаточно изученная, поскольку в нашей цивилизации чувство стыда довольно рано и легко поглощается чувством вины".* Если же посмотреть на эти две эмоции на основании того, какие программы поведения порождаются ими, то увидим разницу. Чувство вины ведет к исправлению поведения и ожиданию наказания, в то время как при стыде ожидание наказания отсутствует, ибо сам стыд является наказанием. Вина в большей степени индивидуализирована в смысле "перед кем я виноват", в то время как стыд носит более безличный характер, он в меньшей мере стимулируется окружением, чем вина.

К примеру, эротическое поведение может блокироваться как чувством вины, так и стыдом. Формула: "Секс - грязное занятие морально дефективных девочек" ассоциируется у взрослой женщины с обликом изрекающей эту фразу матери. Мать считает, что дочь должна быть "чистая", и здесь формируется вина. Мысль Я должна быть чистая" в большей степени иницируется образом строгой матери. Предполагается, что мать может обижаться на дочь оттого, что у нее дочь "не чистая", и представление об этом страдании у дочери вызывает чувство вины. Если же эта формула определяется безотносительно к матери, существует как черта Я-концепции девочки, то действует стыд.

Итак, мы различаем эмоции стыда и вины. Это различие важно для психотерапевта, так как в случае вины применяется одна терапия, а в случае стыда - другая. Когда психолог, к примеру, имеет дело с фригидностью, то он должен принимать во внимание различие вины и стыда в патогенезе. Притом имеет особое значение, с помощью каких эмоций производился запрет, или стыдом, или виной, или страхом, или отвращением. В соответствии с ним различием может быть разная природа фригидности. Если стыд сочетался с отвращением, то Я-концепция, жестко программируя половое поведение, порождает половой стыд, замешанный на отвращении всякий раз, когда реальное сексуальное поведение женщины отклоняется от этой ригидной модели. В этом случае девочка, став взрослой, будет не в состоянии наслаждаться сексом без изрядной дозы отвращения к самой себе и глубинного чувства стыда. Это состояние остается независимым от отношений женщи-

*См. Erickson E. H. Childhood and society. - New York, Norton, 1950; Э.Г.Эрикссон Детство и общество / Пер. с англ. ~ СПб.: Ленато, АКТ, Фонд "Университетская книга", 1996. - С. 592

ны к своей матери. Если в качестве "социализатора" использовалась вина, то стыд поддерживается образом и отношением матери к сексуальному поведению вообще или ожидаемому сексуальному поведению дочери. В этом случае психотерапевт работает с образом матери. Следует ожидать, что с изменением отношений матери к сексу меняются и переживания дочери. Одна клиентка рассказала на занятии о том, что она не может испытывать полового влечения к мужчине, если мать к этим отношениям относится отрицательно или презирает ее избранника. Другая, наоборот, сообщила о том, что она предпочитает знакомить своего любовника с матерью для того, чтобы чувствовать в интимной ситуации уверенность в себе. На чувстве вины держится также и устрашающий и патогенный эффект материнского проклятия.

5. ОБЛИКИ СТЫДА

Сколько значимых черт в личности, столько и обликов стыда. Таким образом, диагностика стыда предполагает выявление того, в связи с какой чертой Я-концепции происходит рассогласование. Но поскольку большая часть этого психического образования не осознается, то и диагностика затруднительна. Объективное представление о своей Я-концепции человек может получить только путем анализа переживания собственного стыда. Всякий раз, когда я слаб умом, вынужден солгать, проявляю скупость, оказываюсь неудачником, возникает стыд. О чем мне говорит этот стыд? Это значит, что я считаю себя умным, правдивым, удачливым, щедрым, целомудренным. Раньше мне и в голову не приходило, что я считаю себя таковым. Поскольку мое реальное поведение, в результате которого возник стыд, осознается, то я безошибочно могу установить, что моя Я-концепция имеет те черты, которые я перечислил сейчас. Причем каждый вид стыда, стыд глупости, стыд лживости, стыд неудачи, стыд скупости протекает по-разному и имеет различный облик, и человек должен уметь, совершая интроспекцию, размыслить этот стыд в его своеобразии. Если же он не умеет, психолог должен его этому обучить. Не бойтесь стыда, переживайте его и используйте его для самопознания. Это единственная линза, через которую вы можете без искажений точно увидеть бессознательную часть вашей Я-концепции. В начале XX века

Фрейд шокировал интеллигенцию Европы утверждением о том, что сознание человека главной целью имеет исказить образ самого себя, чтобы полностью не потерять чувство достоинства, узнав, каковы мы на самом деле. Он был уверен в том, что человеку не следует надеяться на то, что он может о себе иметь правильное представление. Метод свободных ассоциаций в сочетании с теорией психоанализа, по его мнению, может способствовать построению лишь правдоподобных догадок о том, что скрывается за комплексом Электры (женский вариант Эдипового комплекса) или за завистью к обладателю пениса. Если же клиентка утверждает, что у нее нет желания совокупляться с отцом и она не думает, что пенис имеет преимущества перед влагалищем как орган репродукции и наслаждения, то правоверный психоаналитик настаивает на том, что все это есть, но ею не осознается. Это можно легко проверить. Если эта клиентка представит себе половой акт с отцом и при этом не испытает стыда, а, скажем, отвращение или страх, то по будет точным доказательством того, что в ее Я-концепции нет астановки, именуемой комплексом Электры. Отвращение и страх не связаны с Я-концепцией.

Я-концепция и личность

Когда на наше Я смотрят со стороны, глазами других, или другие смотрят на нас, то они воспринимают нас как личность. Когда же я смотрю на себя "изнутри", то моя личность мной воспринимается как Я, или на психологическом жаргоне - как Я-концепция. Это следует иметь в виду. Под этими двумя словами скрывается одно и то же психическое образование. К сожалению, Я концепция, как и личность, лишь частично осознается, так как механизмы психической защиты тщательно скрывают от осознания паши подлинные черты.

Стыд и другие эмоции

Сравним стыд с эмоциями, с которыми мы уже знакомы из моей книги "Обида. Вина". Напомню, что обида возникает оттого, что другой ведет себя не так, как я привык или как я ожидаю от него. Аналогично вина возникает оттого, что мое поведение не согласовано с ожиданиями другого, с его желаниями и тем, каким он ви-

дит меня. Стыд - рассогласование с тем, каким я должен быть согласно моей Я-концепции, то есть каким я вижу себя подлинным.

В интроспекции мы должны принимать во внимание внутреннюю структуру стыда, которую мы описали ранее, в виде четырех умственных операций. В самосозерцание включаются последние три операции:

1) детальное воспроизведение того, каким я должен быть здесь и теперь в смысле способностей, поведения, отдельных поступков, обладания чем-либо: деньгами, друзьями, любимыми, профессией, принадлежностью к определенной группе и многим другим;

2) восприятие того, каков я сейчас, каково мое поведение здесь и теперь;

3) оценка, ведущая к рассогласованию ожиданий и реальности, рассмотрение этого рассогласования по отдельным пунктам и деталям.

Для облегчения размышления можно составить схему. Можно вести дневник, описывающий конкретное рассогласование, а также мысли, которые возникают при переживании стыда. При вторичном прочтении этих мест возникают важные для самопознания мысли. Как вести дневник и зачем его нужно вести, более подробно написано мной в книге "Исцеление философией. Основные умственные операции".

Это рассогласование, как уже мы показали ранее, в прошлом опыте всегда сопровождалось неприятными переживаниями, которые вызывали во мне близкие, любимые. Они эмпатически заражали меня эмоциями, которые испытывали сами: стыдом, страхом, лишением любви, отвращением, иногда даже болью. Стыд обладает аккумулирующей способностью. Все указанные выше эмоции суммируют свою энергию в стыде. Этот опыт остается в памяти и теперь услужливо поступает в сознание всякий раз, когда происходит названное рассогласование.

6. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ СТЫД

Мы различаем экзистенциальный стыд и стыд атрибутивный.

Я-концепция содержит большое количество черт, каждая из которых может стать меркой, сравнение с которой порождает эту эмоцию. Мне стыдно, что у меня рост маловат, или родители не

те, или нос не имеет нужной конфигурации и тому подобные вещи. Например, рослые девочки обязательно сутулятся. Стыд преобразовывает строение тела; он может вызывать спазмы сосудов, питающих орган, и способствовать заболеванию. Все это - следствие атрибутивного стыда. Атрибут - это свойство, поэтому стыд, возникающий вследствие отклонения от какого-то ожидаемого свойства, которое индивид приписывает себе, я называю атрибутивным стыдом.

Экзистенциальный стыд есть рассогласование индивида с его личностью безотносительно к отдельным чертам. Ядерное чувство неполноценности порождается потерей базового доверия и отсутствия любви на первоначальных этапах развития человека, когда он еще не в состоянии различать в себе отдельные черты характера и поведения. Ребенок, лишенный эмоциональных контактов, чувствует себя отвергнутым и ненужным безотносительно к своему поведению. Он чувствует себя обузой для родителей независимо от того, "хороший" он или "плохой"; он постепенно приобретает чувство глобального несоответствия тому, каким он должен быть. Это проявляется в неприятии себя. "Каким бы ни был я, все равно плохой", - думает он. Это состояние хронического внутреннего рассогласования порождает чувство неполноценности независимо от того, соответствует ли человек отдельным чертам своей Я-концепции или нет. Экзистенциальный стыд не специфичен, и он является плохим регулятором поведения человека. Человек, потерявший ориентиры, постепенно сам создает их себе. И часто они находятся в резком контрасте с общечеловеческими нормами поведения. Причем истолкование этих норм бывает крайне извращенным. Серийный убийца, вроде Джека Потрошителя, считает себя чистильщиком и убивает женщин плохого поведения, чтобы очистить общество от скверны.

Фиксированное глубинное рассогласование полностью оторвано от реальности и подлинных свойств человека. Если человек имеет черту "Я - неумный, неспособный, недалекий человек", то он все время вносит поправку, подгоняя себя под эту черту, даже если он и успешен. Однако сама черта, благодаря рационализации, остается неизменной. Им бессознательно думается так: "Мне удалось решить эту трудную задачу, но это случайность, я все равно

глупый"; "Она восхищается мной, считает сильным и красивым, но это заблуждение, вызванное тем, что она или глупа или не понимает меня". Женщина думает: "Этот мужчина восхищался мной. Думаю, что это простое проявление вежливости или благодарности воспитанного человека. Ему не хотелось обижать меня, показав, насколько я неприятна в сексе". Видно, что в данном случае рассогласование между отрицательной чертой и положительным поведением поддерживается путем упорного навязчивого приписывания себе этих отрицательных черт. Точнее, это боль от рассогласования с плохим критерием, когда мы видели стыд от незаслуженной похвалы. "Меня похвалили, но я на самом деле плохой, и они во мне ошибаются". Человек с таким комплексом неполноценности парализован и постоянно ошибается, как это происходит в притче о незадачливом столяре-надомнике.

Притча о столяре

Столяр-краснодеревщик, работающий на дому и снабжающий красивыми резными ножками, дверцами и другими деталями мебельную мастерскую, купил на толкучке красивый метр, который по фантазии шутника-изготовителя был на 3 сантиметра в целом больше настоящего метра, которым пользуются в мастерской. Мастер полюбил этот простой инструмент, привык к нему, и он стал для него родным. Но неприятности начались позже. Каждый раз, когда он сдает свои заготовки, ему их возвращают, так как они не подходят к изделиям. Потом он научился давать взятку приемщику и продолжал работать по-прежнему. Потом новый приемщик сказал ему, что размеры неправильные и надо поменьше пить во время работы. Но столяру и в голову не приходит, что дело в его красивом и привычном неправильном метре. Приемщик пришел к нему домой с настоящим метром, чтобы помочь ему, так как он был прекрасный художник-мастер и мастерская хотела с ним сотрудничать. Но наш столяр прогнал гостя с его метром, который к тому же еще и оказался меньше его инструмента на 3 сантиметра. В мастерской наняли специально человека, который спиливал излишки, чтобы можно было эти вещи использовать. Столяр узнал об этом и подумал, что в мастерской "дурью маются", но менять свой метр не стал.

Эта притча мне приходит в голову всякий раз, когда я узнаю, что многие психоаналитики считают, что решение внутренних проблем клиента лежит в ракурсе повышения его самооценки или самоуважения. Если бы психологи принимали во внимание то, как устроен стыд, то отказались бы "удлинять метр".

Экзистенциальный стыд представляет собой не обнаружение рассогласования между тем, каков я здесь и теперь, и Я-концепцией, а скорее общую отрицательную реакцию на ситуацию оценивания меня другими. Отрицательные оценки других настолько привычны, что независимо от того, как они меня оценивают сейчас, я автоматически воспринимаю любую оценку как неблагоприятную, отрицательную. У него, как у героя этой притчи, неправильный метр, и он к нему привык.

Экзистенциальный стыд - когда стыдно оттого, что ты есть, стыд за то, что ты существуешь.

Экзистенциальный стыд и комплекс неполноценности

Комплекс неполноценности связан со стыдом в связи с какой-то существенной чертой человека, индивидуальной или ядерной чертой.

Здесь дело обстоит сложнее. Этот стыд, чувство неполноценности образуется, впрочем, родителями. Если ребенок развивается, то на первой стадии он становится объектом экзистенциальной любви. Его любят только за то, что он есть, существует, не независимо от того, хороший он или плохой. Женщина устроена так, что она преодолевает какие-то психологические сложности: чем хуже ребенок, тем она его сильнее любит на определенной стадии. И это естественно. И не только женщина, но и животные. Но я не буду рассказывать об экспериментах, как это доказано. Но я вам скажу точно, что это доказано: чем больше психической энергии тратится на общение, тем больше возрастает ценность. Поэтому мир устроен так, что хилые и слабые в большей мере получают любовь матери, когда ребенок маленький. И в этом случае он входит в жизнь, защищенный от комплекса неполноценности, даже если он больной и хилый. Но следующая фаза развития состоит в культивировании атрибутивной любви, любви, когда любят за что-то. Те матери, которые слишком быстро перешли на стезю воспитания,

культивируют атрибутивную любовь, то есть ты хороший, потому что ты хорошо себя ведешь, и, следовательно, за это я тебя и люблю. И она обращается с ним так, когда он хороший, когда он умный, когда он собирает игрушки. Когда он слушается, она его любит. Формируется атрибутивная любовь. Это естественный процесс социализации.

Любовь является мощным фактором усиления черт человека, которые признаются. Поэтому, если мама имеет какую-то систему ценностей, в соответствии с которой она всякий раз, когда проявляется поведение подобного рода, реагирует эмоционально, то все зависит от того, какая это система ценностей. Если, скажем, какой-то порок восхищает ее, например чрезмерная драчливость, то ее сын будет драчливым и погибнет где-нибудь в тюрьме, если не найдет достойного социального применения, да и в ОМОНе трудно ему выжить.

Значит, если слишком много атрибутивной любви и если она развивалась в ущерб экзистенциальной любви, то создается внутреннее чувство нелюбимости и неполноценности. Одним из важных факторов чувства самоуважения является то, что тебя любят, что ты приятен, что ты возбуждаешь у других положительные чувства и что они счастливы, когда ты с ними находишься. Матери, которые делаются несчастными от того, что у них есть ребенок, от того, что у них проблемы, иногда даже явно об этом говорят. Могут даже не говорить - ребенок все равно чувствует. У него формируется вот это чувство неполноценности, когда ему просто стыдно, что он существует. В этом случае начинаются самые различные извращения, неопишное число извращений в психологии человека. Поэтому самый лучший, совершенный геноцид - это заразить женщин такой системой ценностей, при которой они не давали бы экзистенциальную любовь своим детенышам, своим младенцам, маленьким детям. Это радикальное средство уничтожения народа. Не то, что экологию испортить и тому подобное, а вот самое лучшее сделать вот это в женской психологии. И все народы, у которых женщины имели такие сдвиги, погибли очень быстро. Ярким примером этого являются греки, которые создали научную геометрию и философию. Это удивительнейшая вещь, область чистого ума, когда человек конструирует реальность и со-

блюдают определенные законы. Только греки смогли создать научную философию, но этот народ исчез, как корова языком слизнула, с момента, когда женщину стали заменять образованные рабы-педагоги, когда они перестали формировать экзистенциальную любовь, и отсюда пошли все их проблемы. После этого идет уже гомосексуализм, в результате которого тоже греки исчезли быстро. Поэтому, для того чтобы народ исчез, нужно извращать их любовные отношения.

Последствия комплекса неполноценности

Чувство неполноценности имеет своим источником недостаток экзистенциальной любви. Поэтому такие субъекты, как Арбенин, такие герои художественных произведений, скажем, как Дон Жуан, как раз страдают от комплекса неполноценности и ищут постоянного подтверждения своего достоинства в наиболее значимой и нежной части человеческой души - это, я бы не сказал любви, но может быть и в любви. Поэтому, когда народ поражен, в нем сильный комплекс неполноценности, мужчины становятся людьми, которые постоянно хотят иметь подтверждение своей признательности через секс. И когда парень по телевидению говорил, что его отец имел тысячу любовниц и так далее, о чем это говорит? О том, что это излюбленный способ самоподтверждения глубинного чувства неполноценности.

Но наиболее близким проявлением этого комплекса является пигмалионизм. Это страдания, которые свойственны человеку, когда он испытывает влечение к объекту, когда он недостижим и требуется борьба для достижения. А когда борьба прекратилась, объект уже теряет свою значимость. Как в том анекдоте про кавказца написано. Когда создалась сексуальная ситуация, женщина раздевается и стремится к наслаждению, а он говорит; "Одевайся и сопротивляйся". Потому что иначе он этого не представляет. Это читая форма пигмалионизма.

Аристократия российская в общем-то страдала пигмалионизмом. Ну, например, Онегин. Он просто, как благородный человек, знал даже то, что он страдает этим. Помните, что он писал Татьяне в ответ? Он сказал, что не сможет дать ей того счастья, которого она ждет, потому что он знает, что, когда объект доступен, он ему

не нужен, ему делается скучно. Ну и дальше подтверждается. С момента, когда она стала принадлежать другому, у него вспыхнула страсть, и на этом все кончается. Пушкин это хорошо чувствовал и очень хорошо описал симптомы пигмалионизма.

Поэтому комплекс неполноценности, который является происхождением недостатка экзистенциональной любви, - чрезвычайно сложная проблема. Может ли с этим справиться человек? Может, если он понимает, откуда этот комплекс происходит, и не ленится воспроизводить свои жизненные ситуации того времени. В некоторых случаях просто предлагается в общем уходить в детство и объективным, взрослым, современным взглядом смотреть на то, что создавало в нем очень тяжелые переживания в свое время, и постепенно их изжить. Это довольно трудно делать, но человек сможет это сделать.

Вот такие комплексы неполноценности, связанные с отдельными чертами, легче изживаются с помощью саногенного мышления и различных видов психотерапии.

Значит, что можно подытожить? То, что мы именуем комплексом неполноценности, есть продукт стыда. Сам стыд состоит из того, что наше поведение не соответствует тому, каким я должен быть в соответствии с моей Я-концепцией. А Я-концепция образуется из межличностного взаимодействия, прежде всего матери с ребенком. Если мать считает ребенка больным, плохим, глупым, то он бывает больным, бывает глупым. Даже если он умный, он все равно считает себя глупым. Или мать считает девочку очень некрасивой. Вот одна мать привела дочь. Говорит: "Она такая дурнушка у меня, такая вообще некрасивая, какая-то угловатая". Кажется, она в 8-м классе училась. Пришла очаровательная девочка. А мать считает, что она такая, и у девочки очень сильный комплекс неполноценности, несмотря на всю свою внешнюю привлекательность, я бы сказал, даже талантливость, и тому подобное.

7. КАК ПРАВИЛЬНО МЫСЛИТЬ СВОЙ СТЫД?

Мышление представляет собой серию ответов на вопросы. Однако правильное мышление требует правильной постановки вопросов. Глупые вопросы невежд создают глупое мышление невежд. Я поставлю несколько вопросов, ответы на которые должны при-

вести к саногенному мышлению стыда. Лучше всего, **если человек**, испытывающий стыд, сам себе задаст эти вопросы.

Будем действовать от первого лица. Когда мне стыдно, это как раз повод задать себе следующие вопросы:

1. Каким я должен быть и как я должен себя вести, чтобы мне не было стыдно? Ответ на этот вопрос способствует осознанию неосознаваемой части моей Я-концепции и раскроет мою неприглядную структуру. Это постепенно будет освобождать меня от иллюзий относительно самого себя. Аналогичные вопросы мы задавали себе при анализе обиды и вины.

2. Откуда возникли эти черты моей Я-концепции, то есть ожидания, которые я имею относительно самого себя?

Эти ожидания могут осознаваться, но могут и не осознаваться, как как они привычны, и об их существовании я узнаю, только когда мне становится стыдно.

3. Насколько эти ожидания, мои черты реалистичны? Это как раз повод философствовать о природе моих реальных отношений с близкими и со своим социальным окружением.

4. Существует ли возможность скорректировать эти ожидания и направлении большей реалистичности, чтобы устранить внутренний разлад себя со своими ожиданиями, или Я-концепцией. Если и спрошу себя о том, откуда я взял, что я всегда умный, так как сейчас мне стыдно, что я не смог решить задачу, какие умеет решать пятиклассник. Могу же я быть и глупым. При этом следует иметь в виду, что есть ожидания, которые невозможно скорректировать, например, иметь других родителей.

5. Что мешает мне совершить эту поправку?

В процессе ответа на эти вопросы происходит саногенное размышление эмоции моего стыда и осуществление контроля над этой эмоцией.

Я быстро пойму, что эти ожидания произошли из обычаев и СЛОЖИВШИХСЯ представлений о подобающем поведении, закрепленных в традициях семьи или окружения. Мои ожидания о самом себе определяются культурными стереотипами, привычками общения, указывающими на то, как должен вести себя человек, в соответствии с той ролью, которую я реально исполняю или которую мне приписывают другие.

Мне следует обдумать эти стереотипы поведения. Они закреплены в моей Я-концепции и были внедрены в меня моими родителями и близкими, так как они разделяли эти требования культуры. Они не виноваты, если эти стереотипы уже устарели.

Насколько мои ожидания относительно себя реалистичны?

Почему мне стыдно?

Каким я должен быть, чтобы мне не было стыдно?

Как я должен был бы вести себя, чтобы мне не было стыдно?

Серия подобных вопросов позволит мне получить представление о моей Я-концепции на основе дедукции: мне стыдно потому, что мое поведение, или мое обладание, или моя принадлежность к группе отклоняется от некоторых ожиданий о самом себе. Мне нужно установить, к какой черте моей Я-концепции относятся эти ожидания. Мне нужно иметь представление о чертах человека, чертах его характера. Тогда я смогу думать правильно.

Поэтому чем лучше человек знает эти вещи и может отвечать на эти вопросы, которые удивительно просты, тем легче ему разобраться в своих собственных проблемах.

Иногда меня спрашивают: "Почему вы не объявите, что это русский психоанализ, российский?" Я отвечаю: "А зачем мне говорить, что это русский, когда и еврей может этим заниматься, и мусульманин, и вообще житель Востока, и индус?" Хотя я не отрицаю, что Россия — это такая страна, которая способствует развитию и появлению чего-то удивительного и нового. И я абсолютно убежден, что будущее будет за Россией, чтобы с нами сейчас ни делали.

Мне сейчас стыдно. Почему?

Мое поведение или состояние обладает следующими признаками: скажем, я оказался не таким умным, или не таким богатым, или не так красиво одетым, или у меня не те родственники, или я принадлежу не к той группе людей и так далее. Значит, нужно представить противоположное указанным признакам качество, которое, по-видимому, содержится в вашей Я-концепции.

Следовательно, ваша концепция содержит в себе черты: или "умный", или "богатый или должен быть богатым", "я должен быть хорошо одет", "я обязательно должен принадлежать именно к той группе людей, к которой я не принадлежу", или "у меня не те род-

ственники". Почему я должен быть таким, какое предусмотрено в моей Я-концепции?

Ведь именно от неспособности ответить себе на эти вопросы мне делается стыдно!

Духовное зрение

Существует обычное зрение, когда мы видим то, что перед нашими глазами. Духовное зрение - это когда мы видим то, чего нет перед глазами, но существует в скрытом виде. Атом или молекулу я не вижу, но знаю об их существовании и даже о некоторых их свойствах. Я представляю и "вижу" то, что существует невидимо для моих глаз, но могу обнаружить с помощью приборов. Однако я могу видеть вещи, телесно не существующие, например отношения брат-сестра, которые я вижу умозрительно. Этот человек стыдится, и это я вижу через его поведение благодаря умозрению. Свой собственный стыд я вижу по своим переживаниям, которые обозначаются словом "стыдно". Однако к стыду можно относиться не только как к объекту умозрения и понимания, а как к средству, с помощью которого я могу увидеть такое, что невозможно увидеть, не переживая стыда, а именно - черты своей Я-концепции.

Эмоция как линза для умозрения

Издrevле мудрецы всех народов рассматривали эмоции как препятствие к просветлению и к восхождению на "гору самопознания". Они делали все, чтобы устраниТЬся от жизни и не переживать эмоции, как это происходит со светскими людьми. Это коренная ошибка практики духовного опыта, которая устраняется в системе саногенного мышления.

Для идущего по пути самопознания важно не устранять от эмоций, а правильно, с пользой для себя переживать их. В своих книгах "Обида. Вина", "Постижение переживаний. Когнитивно-Мотивный тест (КЭТ)" я описал, как это следует делать. Сейчас я попытаюсь описать то, как стыд превращается в призму, через которую мудрый видит себя. Посмотрим, как осуществляется это духовное зрение.

Например, вам стало стыдно от незнания чего-то. Значит, в вашей Я-концепции содержится черта "Я - знающий именно это!"

Иначе чем объяснить ваш стыд? У вас есть возможность обдумать эту черту и согласиться с ней, принять ее или отказаться считать себя знающим. Лучше всего думать так: "Я это знаю. Хорошо. Но если не знаю, сегодня без этого обойдусь!" Или "Почему мне стыдно? Ах да! Для меня важно произвести впечатление знающего на других и иметь преимущества! Значит, дело совсем не в знании, а во впечатлении. Это же совсем другое и мало имеет отношения к познанию. Поэтому мне придется поработать над своим желанием производить впечатление на других".

Клиент, который обращается к консультанту по поводу того, что он считает себя слабым в сексуальном отношении, на самом деле бессознательно считает себя сильным мужчиной, так как жалуется на гнетущее чувство стыда по поводу неудач в сексе. Если бы он не был таков в своей Я-концепции, то откуда взяться стыду? Психолог дает ему понять, что такого рода неудачи встречаются в жизни любого мужчины, независимо от его сексуального потенциала. Такое знание корректирует ожидания пациента.

Все перечисленные выше случаи предполагают ответы на вопросы:

"Реалистичны ли ваши бессознательные ожидания относительно самого себя? Разумна ли ваша Я-концепция?"

"Я стыжусь своих родственников. Не абсурдно ли мое ожидание, что у меня должны быть иные родственники?"

"Я стыжусь своей некомпетентности. В то время как мне достоверно известно, что сила интеллекта у каждого колеблется, и даже гении делают глупости, и нет человека, который временами, когда у него плохой период, не был бы глупым. Не бессмысленно ли требовать от себя всегда быть в любой ситуации умным? Нет мужчины, который временами не оказался бы несостоятельным с женщиной".

Наш стыд говорит о нас намного больше, чем мы думаем. Поэтому размышление о стыде - один из надежных путей самопознания и различения того, каким сознательно мне хочется казаться, и того, каков я есть согласно моей Я-концепции.

8. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ СТЫДА

Человек обычно пытается справиться со своими эмоциями путем их подавления, привыкания. "Если привыкнуть к какой-либо

эмоции, - думает он, - то она перестанет причинять боль". Античный философ Диоген считал, что стыд можно искоренить и нейтрализовать, если демонстративно нарушать запреты и привыкнуть совершать стыдные действия. Он и его ученики на площадях Афин занимались мастурбацией и позволяли себе совокупляться, считая, что так можно изжить половой стыд. Современные хиппи бросают вызов обществу тем, что отказываются выполнять его нормы и требования. Однако такое насилие над самим собой лишь приводит к подавлению эмоции, которая выступает наружу окольными путями. Я присутствовал на психотренинге, где застенчивых людей психолог учит вести себя бесцеремонно и нагло. Однако из этого получится наглый застенчивый человек. Подлинное изживание эмоций состоит не в ее уничтожении, а в повышении уровня контроля над ней. Нельзя идти против природы человека, наделившей эмоции функциями, без которых человек не может обойтись.

Единственно правильный путь адаптации к своим эмоциям - это научиться правильно обижаться, правильно быть виноватым, правильно оскорбляться и правильно стыдиться, так, чтобы опыт переживания способствовал личностному росту и повышению саморегуляции.

Быть ни хорошим, ни плохим

Человек не может быть всегда хорошим. Когда-то он бывает еще и плохим. Я, конечно, не могу сказать другим прямо об этом, поскольку они могут обидеться; "Он плохой, да еще и не хочет стать хорошим, не желает исправляться, какая наглость!"

Чтобы снять напряжение стыда, мне нужно просто попросить прощения у самого себя, независимо от того, хорош я или плох, обоснованы или не обоснованы мои ожидания к самому себе. Тайна силы христианства состоит в признании догмата о первородном грехе. Наивные критики рассматривают это требование веры как самооправдание и неуважение религии к человеку. "Как это бесчеловечно! Один человек - Адам - согрешил, и теперь за него наказан весь человеческий род!" — думают они в своем светском невежестве, перенося юридические понятия вины на понимание духовного. Они не понимают того, что человеку, принявшему себя несовершенным, легче корректировать свою Я-концепцию. Верую-

щему это делать легче, так как он грешен и просит прощения у своего Бога: "Прости меня. Боже, за мою глупость!" Разделяя догмат о первородном грехе, он говорит, обращаясь к Богу: "Грешен и каюсь!"

Истинному атеисту это делать трудно, ибо у него, как он думает, нет Бога и он, в отличие от истинного христианина, хорош, не грешен. Ему в этом случае остается только либо раздвоение личности, из которых один грешен, а другой чист, либо изучение самогенного мышления.

Радикальное средство снятия у себя чувства стыда - принять себя несовершенным, любить себя и плохого.

Я-концепция программирует мое поведение

Любая оценка - это некоторая модель, под которую подгоняется поведение человека, стандарт, который навязывается ему.

Я-концепция, - это мой собственный стандарт. Моя привычка жестко оценивать себя происходит от привычки жестко оценивать других. Если же другие постоянно оценивают меня, то они усиливают мою привычку судить других и тем самым судить себя.

Оценка - завуалированное насилие. Спаситель радикально отрицал насилие и поэтому учил не судить.

Имитация стыда

Стыд нас жестко программирует: "Бичуемые стыдом, они влекутся к добродетели". При бичевании существует боль, которую, естественно, стремятся ослабить. Бичуемые совершают телодвижения, которые, как они надеются, уменьшают боль. Причем характер этих защитных действий не зависит от того, кто нас бичует: другой человек, который повышает свои требования, стыд или вина. Посмотрим, как поступают в жизни люди, если кто-то их жестко программирует, постоянно повышая требования.

Каждому известно, что дети в этом случае, бессильные сопротивляться, например, делают вид, что они следуют этим требованиям. Они поступают разумно, когда играют в исполнение требований. Более того, они проигрывают ситуации, которые чем-то их ранили. Чтобы ребенок играл во врача, надо чтобы он испытывал

ужас перед посещением врача. Для того чтобы он играл в учителя, он должен испытывать страх наказания за несоблюдение его требований.

Можно кое-чему научиться у детей, сделав следующий вывод: "Не стоит сопротивляться чувству стыда, если вам стыдно. Нужно этот стыд переживать сознательно. Будьте естественны: если вам обидно - обижайтесь, если вы виноваты - винитесь, если вам стыдно - стыдитесь!" Это требование саногенного мышления является уникальным. Ни одна система воспитания и самосовершенствования не сформулировала так отчетливо это требование. Если в психотерапии и моделируются болезненные ситуации, например, в психодраме или гештальт-терапии, то это делается для того, чтобы ослабить и угасить эмоцию, разрушить ее. В СГМ-терапии впервые предлагается не просто проигрывать эмоцию, а переживать ее, но переживать правильно, в соответствии со знанием строения этой эмоции.

Угашение энергии стыда

Эта практика переживания эмоции не является простой имитацией ее. Она не имеет целью разрушение ее психической структуры. Психолог, практикующий саногенное мышление, не имеет намерения сделать, например, человека бесстыдным или нечувствительным к обиде или чувству вины. Естественно, имитация эмоции постепенно угашает эмоциональный заряд, связанный с эмоцией. Тогда стыд из эмоции, насыщенной страданием, постепенно превратится в сигнал, информацию о том, что здесь и теперь вы не соответствуете своей Я-концепции, что сопровождается легким дискомфортом. Но здесь важно обратить внимание на то, что человек овладевает эмоцией, если он ее имитирует сознательно. Зная, какова психическая структура эмоции, он может проследить последовательность тех умственных операций, которые вырабатывают эмоцию. Нужно, чтобы этот процесс протекал сознательно, преднамеренно.

Что же произойдет, если эта имитация будет происходить автоматически в форме попутного или латентного научения? Результат будет патогенным, трагическим, так как человек перестанет переживать свою эмоцию в эмоциогенной ситуации. Представьте

себе, ситуация обидная, но он не обижается, обстоятельства стыдные, но человек не стыдится. Казалось бы, он должен испытывать чувство вины, но с ним ничего не происходит. Сам человек и его окружение воспринимают его состояние как эмоциональную тупость. Далее это соединяется с симптомами дереализации и деперсонализации, которые, в конечном счете, обеспечивают госпитализацию человека как душевно больного.

Когда человек не испытывает общепринятых эмоций, свойственных всем, то окружающие люди начинают испытывать страх по поводу непредсказуемости его поведения. Обычно инициативу отправить человека в сумасшедший дом, как правило, берет на себя его мать, которая очень болезненно и фобически реагирует на непредсказуемость поведения своего сына или дочери. Постараемся глубже вникнуть в сказанное.

Если вы получили ссадину, то боль мобилизует организм на исцеление. Организм в длительной эволюции научился тому, как обходиться в случае боли, и знает, что нужно делать. Представим на минуту, что произойдет, если организм привык к боли и перестал ее чувствовать. Он бы погиб. Если вы испытываете чувство вины, то сознательное переживание вины побуждает вас изменять свое поведение так, чтобы достичь более глубокого согласия и устранить конфликт в отношениях. Если бы вы привыкли быть виноватым, то постепенно перестали бы переживать вину. Вы перестали бы осознавать вину, так как привычка устраняет сознание. Тогда нарушилось бы приспособление к социальной ситуации. Если кто-либо, которого все время стыдят, привык к стыду и перестал его испытывать, то он стал бы невосприимчивым к стыду. Тогда этот человек будет всегда в конфликте с самим собой, не зная, как его разрешить. Вместо ощущения стыда он будет испытывать плавающую тревогу и страх, и его поведение и действия станут непредсказуемыми.

Если человек перестает переживать обиду, вину, стыд и другие эмоции и приобретает симптомы эмоциональной тупости, то это обстоятельство становится невыносимым для его окружающих, и они стремятся избавиться от такого человека. К их услугам оказывается психиатрическая служба.

Психологу важно знать, что эмоциональная тупость является следствием не поражения нервной системы и мозга, а следствием

автоматического и бессознательного приспособления к внутреннему конфликту с помощью защитных механизмов привыкания. Поэтому овладение искусством сознательного саногенного размышления эмоций является высшей профилактикой психического заболевания.

Проблема изменения своей Я-концепции

В саногенной работе над стыдом я должен изменить свою Я-концепцию, изменить свои требования к самому себе, иначе мне нужно будет отказаться от самого себя, чтобы не находиться в разладе с самим собой. Нашему столяру лучше скорректировать и проверить свой измерительный инструмент, сделать его оптимальным, чем каждый раз решать проблемы с мастерской. Итак, придется отказаться от нереалистических ожиданий относительно себя.

Значит, я сказал о том, что нужно уменьшить, проконтролировать, изменить Я-концепцию. А чтобы с этим предметом, с этой вещью что-то делать, нужно знать не только то, что она есть, но и знать, **как она** происходит, как она возникла, откуда и как будет дальше развиваться. Поэтому, когда мы говорили об обиде, мы говорили о наших ожиданиях, и человек, который размышляет над обидой, должен был дать ответ: "Откуда эти ожидания взялись? Чему и как он этому научился? Откуда он это взял?" Когда он размышляет о вине, он должен думать: "Откуда сложились эти ожидания другого человека относительно его?" А когда я размышляю о Я-концепции, я тоже должен думать: "Как образуется эта Я-концепция?"

Формирование Я-концепции

Примерно к 5 годам Я-концепция уже сформировалась у человека, и все психологи разделяют мысль о том, что это уже человек, то есть личность сложилась. А дальше идет огранка, шлифовка, совершенствование. Это, конечно, довольно беспощадная точка зрения. Она обрекает нас на некий фатализм: я уже вырос в такой семье, где образовалась моя личность, и такой я есть, и ни в чем я измениться не могу и тому подобное. Но эта точка зрения в конечном счете бесчеловечна. Современная психология более человечна и исходит из того, что человек всегда меняется и его Я-концепция находится в непрерывном изменении, и она постоянно

поддерживается в его взаимодействии с другими. Те черты, которые одобряются, они закрепляются. Те черты, которые не одобряются другими и самим собой, постепенно угащаются. Поэтому более гуманная точка зрения на этот счет состоит в том, что, действительно, развитие, социализация личности в период, положим, от младенчества до 5-6 лет происходит с огромной скоростью по тем изменениям, которые наблюдаются. Представьте, человек в 5 лет свободно говорит на родном языке, некоторые знают и второй язык, он овладел всеми обычаями и правилами, которые существуют в его небольшом сообществе или в детском саду и тому подобное, он имеет свою концепцию на этот счет. Это такой прорыв, это удивительный духовный рост, который происходит с человеком, даже если он искажен.

Дальше развитие, конечно, происходит медленнее, но неуклонней. Наступает момент, когда человек может влиять на это развитие за счет того, что у него пробуждается самосознание и он хочет, чтобы он был такой.

Но как он может изменить свою Я-концепцию, когда он не может ее распознать? Он ее не видит, он не может ее потрогать. Он не знает ее. Чтобы уловить это, надо знать, как я уже написал ранее, как она образуется. Если я совершаю какой-то поступок и общаюсь с кем-то, я вынужден смотреть на эту ситуацию не только своими глазами, но и глазами другого человека. Дальше, для того чтобы быть эффективным в общении, я должен предполагать, каким видит меня другой человек и как он оценивает эту ситуацию. Если это начинается примерно в 3 года, ребенок уже знает, что он хороший или плохой в зависимости от мимики и тембра голоса матери. И эта способность очень гибкая, приспособление не только самого себя к ситуации, но и реконструкции воспроизведения того, как в этой ситуации меня самого видит другой человек. Эту способность психологи называют порождением образов Я, Я-образы: чтобы я ни делал, я могу делать эффективно только тогда, когда я вижу, как это видят другие, не только я сам, но еще и как это видят другие. Некоторые ситуации повторяются, и вследствие повторения эти образы становятся устойчивыми, происходит интеллектуальный процесс отработки, образование понятий и так далее. В результате чего и возникает Я-концепция. Она не просто

возникает, как вообще Я-концепция, а применительно к наиболее часто встречающимся видам поведения.

Связь черт личности с Я-концепцией

Любая черта человека, личности есть не что иное, как поведение, характерное для типичной ситуации. Положим, правдив я или лжив, люблю я свою работу, люблю маму, вежливый я или нет. И все мои характеристики, которые мы именуем чертами личности, иногда мы называем это чертами характера. Все эти характеристики являются моими поведениями, связанными с какими-то типичными ситуациями. Я сейчас не буду разбирать, как устроена любая черта. Она устроена, как любое поведение. Она включает в себя ориентировку, определение ситуации, дальше программу определенного поведения, систему саморегуляции и контроля. И все это должен делать человек с помощью мозга.

Я постоянно утверждаю и повторяю: мозг ничем не управляет, мозг - это инструмент, с помощью которого работает наша душа. Любому эвмщику скажите, что компьютер его управляет или что-то делает, он упадет на пол и будет надрываться от смеха. Компьютер ничего не делает, поэтому наш мозг тоже ничем не управляет. Он занимается только тем, что является хорошим или плохим инструментом управления нашим поведением в зависимости от того, как он засорен, скажем, плохим питанием, наркотиками, пьянством, утомлением или патогенным мышлением. Поэтому мозг ничем не управляет. Когда мы думаем, что мозг что-то делает, так нам вдалбливали это в голову в течение восьмидесяти лет для того, чтобы оправдать принципы материализма, и мы начинаем думать, что действительно мозг управляет.

Если бы мозг управлял чем-то, то операции на мозге приводили бы к излечению любых болезней. На самом деле ни одна операция на мозге ни от чего никого никогда не вылечила. А только может покалечить. Вот когда психопатов начинают лечить путем лоботомии, они становятся ручными и вялыми. Просто это очень удобно, потому что в свое время этот человек причинял всем беспокойство в силу того, что он плохо контролировал себя, у него была такая Я-концепция, что общаться с ним было невозможно. Его ловят, хватают, перерезают определенную связь между лобной

частью и другими, и каким он становится? Становится таким, каким он удобен с точки зрения того, чтобы с ним иметь дело. Значит, мозг ничем не управляет. Мозг не вырабатывает стыд, не вырабатывает гнев. Он ничего не делает. Он только служит посредником во всех этих делах. Правда, он работает не так, как компьютер, в котором сам принцип работы элементарен и прост - пропускается электрический импульс или нет, а у него очень сложная биохимия и так далее.

Значит, Я-концепция формируется относительно тех черт, которые характеризуют личность. Можно сказать - сколько у личности черт, столько и способов, чтобы испытать чувство неполноценности и стыд. Положим, человек правдивый, если солжет - ему стыдно. Если он мужественный и вдруг проявил трусость, то ему тоже стыдно. Любая черта, которая есть у человека, может быть источником стыда. Источником удовлетворения. Любая черта программирует нас в тех ситуациях, которые типичны для данной черты. Поэтому постижение Я-концепции и постижение своей личности невозможно, как рекомендуют йоги и прочие: "Сядь, скрести ноги, сосредоточься, уйди в себя". Кто пробовал? Наверное, пробовали молодые люди, которые увлекаются этим. Что вы увидели? Что вы услышали? Что вы поняли из этого? Да ничего. Через некоторое время вы впадаете в сноподобное состояние и возникают какие-то образы, которые не представляют никакой ценности. Другое дело, если путем самовнушения ты приведешь себя в экстатическое состояние, то испытаешь экстаз. Больше ничего.

Постижение себя в наблюдении собственного поведения

Поэтому постижение самого себя путем сосредоточения или просто погружения в самого себя является бесполезным занятием. А постижение себя происходит в наблюдении собственного поведения: вот что я сегодня делал? Какие у меня были проблемы? Если я их не забыл (обычно я всегда забываю, вот). Что делает полноценный человек? Он мгновенно все это забывает. На него наорали, оскорбили, через минуту он забыл. Но потом он вспоминает, что вроде здесь его оскорбляют, но это его не трогает. Больной человек и неприспособленный застревает на этом. Вот, поло-

жим, ему было очень стыдно в связи с какими-то обстоятельствами, он никак от этого отрешиться не может. И то и другое в общем-то и хорошо, и плохо. Если он все сразу начисто забывает, то что с ним происходит? Его приспособительные способности снижаются, и там, где его оскорбляют, он вторично может оказаться. И во второй раз его не только оскорбят, а и побьют. А в следующий раз могут и убить. И если бы он все это начисто забывал, то выжить ему было бы трудно.

Где середина между тем, что мы помним о своем стыде, обидах и что должны забыть? Ответ на этот вопрос можно найти только в теории саногенного мышления. Саногенное мышление говорит, что все свои эмоции, все свои переживания, оскорбления ты просто должен хорошо помнить. А чтобы их запомнить (нормальный человек их сразу забывает), нужно вести дневник, в котором ты записываешь ситуации обиды, вины, стыда и других эмоций. А для чего ты записываешь? Для того чтобы воспроизвести эти состояния, размыслить их и нейтрализовать. И если ты что-то забыл, оно не исчезает, оно сидит и обязательно вылезет.

Значит, в чем состоит задача? Надо их вспомнить для того, чтобы размыслить. А просто если я их не помню, то я не смогу их размыслить. Они остаются в том виде, в каком они есть. И вылезают в нужный момент, как черт из табакерки, в готовом виде, без всяких поправок. Каждый раз более интенсивно. Так образуются комплексы.

9. НЕТЕРПИМОСТЬ К СЕБЕ КАК СТИМУЛЯТОР СТЫДА

Стимулятором обиды является упорство, с каким я отказываюсь признать свободу и индивидуальность другого человека. В случае вины я отказываюсь следовать ожиданиям другого человека. В стыде я отрицаю свою свободу, отказываюсь принимать себя таким, каков я есть.

Привычка следовать жесткой оценке других делает меня самогочень стыдливым. Нетерпимость, жестокость — эти инфантильные свойства человека стимулируют и гнев, который направлен против себя.

Стыд - результат нетерпимого отношения к самому себе, следствие отказа принимать себя таким, каков я есть в данной ситуа-

ции, продукт инфантильного стремления всегда "быть хорошим" и получать одобрение, в данном случае от самого себя.

Если обратиться внутрь себя, то можно увидеть, что я страдаю от стыда, потому что не могу "смягчиться", принять себя "плохим", "грешным", несовершенным, не соответствующим формальным характеристикам моей Я-концепции. В простой фразе "Господи, помилуй меня грешного!" содержится именно принятие себя не только хорошим, но и плохим.

Патогенно мыслящий человек не способен просить прощения, принимать себя несовершенным. Он занят тем, что судит себя, отрицая завет Иисуса не судить, чтобы не быть судимым. Поскольку он занят решением вопроса, хороший он или плохой, то он думает: "Почему я должен принять себя несовершенным, когда я хорош, и об этом мне все часто говорили!" Такой ход мысли усиливает чувство стыда.

Жестокость и нетерпимость

Следует иметь в виду, что наша нетерпимость - это скрытая жестокость по отношению к себе, которая является отражением нашей жестокости к другим. Когда я отказываюсь принимать другого как самостоятельное и свободное существо, отказываюсь принимать его плохим, а принимаю его только хорошим, то тем самым я привыкаю относиться к себе так же. Эта привычка делает меня чувствительным к вине и стыду. Стремясь разорвать другого человека, принять в другом только хорошее и отбросить плохое, вы разрываете и себя. За эту нетерпимость вы немедленно получаете возмездие в виде чувства стыда и вины.

Если я хочу освободиться от неполноценности и чувства стыда и вины, мне нужно внутренне смягчиться, принять себя, не судить себя жестко.

10. ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА СТЫД

Точно так же, чем сильнее завышена Я-концепция у человека, тем больше вероятность того, что он будет испытывать стыд и чувство неполноценности. Слишком высокая самооценка также опасна, как и чрезмерно высокие притязания. Кому это выгодно? Выгодно, в общем-то, сообществу, чтобы каждый член общества

выкладывался и изматывался, стараясь соответствовать этим требованиям. Поскольку науки часто служат не отдельному человеку, а сообществу, партиям, государству, то поэтому такие вот, я бы сказал, концепции существуют, несмотря на то что очевидно, что они приводят к неврозу. Очевидно, что, когда ты обсуждаешь и разговариваешь с человеком о его проблемах, первое, что нужно сделать, это снизить его притязания. И тогда он станет более адекватным.

Почему обществу выгодно, чтобы мы имели высокие притязания, каждый из нас в отдельности? Обществу и человечеству в целом выгодно, чтобы вы покоряли вершины, чтобы вы выкладывались полностью, забывали о своих интересах, о своей любви, о счастье и, как Бетховен, создавали ужасной духовной силы произведения, которые дают нам наслаждение такого рода, если вы музыкант, творец и поэт и т.п. Поэтому всегда существует проблема, как бы сказать, несоответствия между требованиями общества в целом и тем, каким должен быть человек, чтобы он был в Царствии Небесном, чтобы он был благополучен. Конечно, то общество, которое может полностью принудить человека к тому, чтобы он следовал только высшим целям, в периоды кризиса выживает. Но что делать с этим выживанием? Выживание общества в целом и выживание отдельного индивида находятся в такой тонкой взаимосвязи, где прямое воздействие, как правило, приводит к плохим результатам.

Меня иногда спрашивают о том, что, если у человека завышена самооценка, стоит ли ее понижать в общении? Как это сделать, не обидев его? Самое интересное, что никак нельзя ее понизить, пока он сам этого не сделает, потому что ничего нельзя сделать насильно, чтобы это было полезно человеку, да и не захочет он меняться, если ему это навязывается со стороны. Ничего вы не делаете. Чего ему занижать? Конечно, если это ребенок, подросток, можно сказать; "Ну что ты? Ведь я тебя люблю, хотя ты не совсем хороший".

Например, одна женщина на консультации мне рассказывает, что, когда она получала четверку, она устраивала истерику, буйствовала и обижалась на учителей. Как вести себя родителям? Родители идиоты. Они постоянно говорят, что наш ребенок отличница, умница и так далее. А нет бы обрадоваться; наконец-то

получила три! - Вот здорово! Я тоже иногда получал двойки, тройки, говорит папа. Тогда что происходит? У ребенка происходит поправка. А на что программирует нас школа? Отличник - это кошмарный тип. Ни один гений не был отличником. Отличник обладает способностью переваривать всеядно все подряд, изучая все ради оценок. Эйнштейна вообще хотели выгнать или выгнали, кажется, из гимназии, я не помню. В общем, директор гимназии сказал: "Альберт, мы не можем держать тебя здесь, потому что это подрывает престиж нашего respectable учебного заведения, потому что ты очень глупый" и так далее.

Ни одного не было гения, который бы хорошо в школе учился. Что значит учиться на "отлично" в школе? Особенно современной? Это нужно вообще превратиться в робота, пожирающего знания, перерабатывающего, сдающего экзамены. Вот вузовский отличник, красный диплом. Бывает, конечно, человек легко, играючи получает красный диплом, но это очень талантливый человек. Это не наносит ему ущерба. А если он добивается, то это ужасно. Поэтому, когда он получает двойку на экзамене, кто-то ему скажет: "Вот наконец-таки тебе поставили двойку".

Мне однажды сказал молодой, здоровый человек: "А я вот стремлюсь быть сильным, поэтому мне не хочется понижать свою самооценку". На что я ему ответил, что если ты сильный, то будь сильным. Но если твоя самооценка выше, чем твоя сила, тебе хуже, поэтому никто не мешает человеку быть сильным, никто не мешает ему быть талантливым. Но система, Я-концепция должна соответствовать этому. А иногда стоит подумать: "А зачем мне быть очень сильным? Другое дело ты на чемпионате, участвуешь в соревнованиях. Это твое дело. А так зачем тебе?" Нужно просто быть гармоничным, многосторонним и получать разного рода удовольствия. А человеку нужна сила для того, чтобы кто-то другой рядом с ним оказался слабым. Но на этом же ты не выиграешь. Всегда найдется человек сильнее тебя. Хорошо быть сильным в определенных пределах, то есть должен быть оптимальный уровень силы. Ну, если я могу шкаф поднять и передвинуть, мне кажется, что это устраивает меня, но если у меня нет силы поднять шкаф и передвинуть, я должен припасти деньги, чтоб пришел мордоворот, который бы поднял и передвинул. Получил свои денежки

и ушел. Допустим, он стареет, и у него сила уменьшается, большинство впадает в стресс, вместо того чтобы изменить свое поведение в соответствии со своими силами и способностями.

Поэтому золотая середина и адаптация к оптимальному уровню является наилучшим выбором. Чем Россия отличается от других стран? В ней возникло общество Оптималистов, главной идеологией которого является Саногенное Мышление, а основной принцип - добиваться оптимального состояния, не рваться ни вверх, ни в бок, ни к успехам, а добиваться оптимального состояния. Туда хлынули бывшие алкоголики и им подобные, потому что они чувствовали, что это им дает какое-то облегчение.

О преимуществе смирения

Если очень высокая Я-концепция, то это сразу заметно, так как человек всегда чувствует себя не в своей тарелке, всегда ему плохо. Все должно быть не так, как оно есть. Это нарушение главной христианской добродетели - смирения. Чем отличается христианство от других религий? Христианство, православие учит, что смирение - это высшее достоинство. Но это может быть извращением, когда человек искусственно становится смиренным. И всякие мерзавцы очень смиренны, просто святоши. В любом деле есть извращения. В любом. Поэтому смирение - это величайшая добродетель. Это значит, что ты, всегда можешь смириться с тем, что есть, и быть благополучным. Кому-то это не выгодно. Вот если меня наняли на работу и хотят, чтобы я сделал какие-то успехи, и, почувствовав, что я смирился с тем, что я уже имею и особенно не разбиваюсь в лепешку, скажут: "А он нам не подходит, давай возьмем сумасшедшего, который будет как танк переть вперед, он больше денег будет делать".

Поэтому смирение - это способность "заткнуться", смириться, когда это бесполезно. Любят рассказывать такую притчу. Одна лягушка упала в молоко и не хотела смириться с этим, она все время прыгала, прыгала, прыгала, взбила там масло, оттолкнулась и выскочила. Можно придумать и другую притчу, выражающую совсем противоположное. Притча - это что? Это способ выражения мысли. В данном случае, вот когда лягушка там оказывается, конечно, что ей делать? Что, тихо, мирно ждать смерти, что ли? Ког-

да ты дрыгаешься, и умирать легче. Поэтому лягушка ведет себя естественно, так, как она должна была вести себя. Но то, что у нее получилось масло, это мораль для людей: будешь биться - победишь. Ничего подобного! Большей частью, чем сильнее ты бьешься, тем хуже и быстрее тебе конец. Притом не только ты, а и твои близкие могут пострадать. Так что трудно сказать, стоит ли это делать.

Но в общем-то чем может еще оправдываться смирение? Считается, что оно лучше способствует выживанию. Я вам приведу пример эксперимента о преимуществе смирения.

Существуют две концепции: Пелагея и Августина. Пелагей учил, что Царства Небесного и загробного счастья человек заслужит только тогда, когда он ведет себя морально, хорошо, прилично. Это очень близкая нам концепция. Августин утверждал (концепция предопределения), что никто не знает, за что Бог тебя награждает вечным блаженством. Он награждает не за то, что ты хорошо себя ведешь, а по своему усмотрению, не известному нам. Это непостижимо, и никогда мы этого не узнаем. Казалось бы, все-таки первая концепция нам ближе, правда?

С точки зрения философии Августиновская точка зрения вроде бы какая-то плохая, но вот когда на животных стали проводить эксперимент, то подтвердилось совсем другое. Пасущихся козлов разделили на три группы. В первой группе каждый из козлов при нажатии психологом кнопки получал удар током. Во второй группе они получали удар током после предварительного звукового сигнала. То есть, как только сигнал раздается, козлы знают, что получают удар. В третьей группе добавили еще один элемент: любой козел ударом копыта мог отключить ток, если раздавался звонок, и не получать свое наказание. И стали смотреть, что с этими животными будет. В первой группе, в которой козлы просто получали удары током, как они жрали эту траву, так и продолжали жрать ее с аппетитом, как были мордастыми, так и остались здоровыми животными. Во второй и третьей группах животные стали чахнуть и многие погибли от прободения тонких кишок. Как они себя вели? Вначале они были более или менее, а потом, когда приспособились, их поведение стало странным: у них постоянно были подня-

ты уши, чтобы лучше слышать звонок. Потом они совсем перестали пастись нормально. Обычно козлы пасутся там, где трава гуще и вкусней, туда они и идут, а эти стали пастись поближе и выедать все рядом с тем местом, на которое нужно было нажимать копытом, чтобы не получить удар током. Кроме того, постоянная бдительность истощала их организм, отчего они и заболели.

И возникает вопрос: "Чья концепция лучше для выживания?" Это чистый эксперимент! Оказывается, с точки зрения обычного человека абсурдная концепция Августина способствует выживанию в большей степени, чем концепция Пелагея, и, к чести отцов церкви, когда шла эта дискуссия, все-таки пелагианство было объявлено ересью. О чем это говорит? Каким образом они почувствовали, что все-таки закон предопределения более приемлем? Действительно, когда мы принимаем свою судьбу, то становимся более благополучными. Когда мы ее не принимаем и сражаемся с ней, мы можем иметь победы, какие-то успехи, но что? Мы истощаемся в этой борьбе. Кому это выгодно? Сообществу выгодно, чтобы я изматывался, что-то делал, чтобы после меня осталось то, что можно растратировать, продать и тому подобное. Поэтому человек, если вовремя остановится и подумает, чему учил Спаситель и о смирении, то он будет более благополучным, так что сказать, что очевидное и то, к чему мы привыкли, всегда лучше, неправильно.

11. КАК ОСЛАБИТЬ ДЕЙСТВИЕ СТЫДА?

Мы закончили обсуждение строения стыда и теперь можем перейти к решению задачи, поставленной в заголовке этой главы. Здесь, естественно, будут повторения ранее сказанного, чтобы лучше запомнить нужные действия ума.

Познание стыда

Познание эмоции стыда предусматривает осознание моих ожиданий относительно себя, моего реального бытия (состояния, способностей, поведения, принадлежности) и акта сличения этих двух сторон и обнаружения рассогласования.

Зададим еще раз себе вопросы:

Каким следовало мне быть, чтобы мне не было стыдно?

Каков я был, раз мне было стыдно?

По каким чертам моего "Я" происходит расхождение, порождающее мой стыд?

Размышляя над своими переживаниями, включив в созерцание ожидания других, перед которыми мне стыдно, я отделяю мой стыд от чувства вины. Для этого я задаю себе дополнительно вопросы:

Какими были ожидания другого относительно моего поведения?

В какой степени они реалистичны?

Такие вопросы способен задать себе человек, изучающий са-ногенное мышление. Ответ на эти вопросы приводит к отделению моего стыда от себя, к его объективации структуры эмоции. С момента, как я делаю стыд предметом моего созерцания, он перестает действовать на меня.

Отстранение

Я отстраняюсь от моих ожиданий относительно себя, что позволяет ослабить действие стыда. Это сделать легче, если я стараюсь понять источник происхождения моих ожиданий относительно себя.

Зная, что эти ожидания усвоены мной от общения с близкими, будет полезно ответить на вопросы:

Почему они именно так думали обо мне?

Знали ли они мои возможности и индивидуальные особенности?

Склонны ли были они переоценивать меня и почему?

Принимали ли они меня не только "хорошим", но и "плохим"?

Испытывали ли они гордость или стыд за меня?

А теперь вопросы, касающиеся меня.

Я хвастал, наобещал и не сделал. Почему хвастал и обещал? Мне, может быть, хотелось быть значимым и полезным для них, мне хотелось проявить к ним свое расположение, и я не нашел ничего лучшего, как наобещать, а сейчас мне стыдно.

Мне неприятны мысли: "Что они думают сейчас обо мне, какие чувства испытывают в связи с моей необязательностью?"

Но мне становится легче, если я думаю: "А не преувеличиваю ли я те неудобства, которые я им причинил?"

Может быть, они этого и не заметили или не придадут им значения?

Насколько я в их глазах выгляжу хуже других, подобных мне?"

Помните, что искренние и письменные ответы на эти вопросы обладают необыкновенной терапевтической силой.

Отказ от сравнения

Сравнение себя со своей Я-концепцией к стыду прибавляет еще и чувство вины. Можете отказаться от сравнения? Если да, то прекрасно. Если же вы не можете отказаться от сравнения, то вам придется научиться не придавать значения результатам этого сравнения. Акт присваивания значения представляет собой отдельный умственный акт, который вы можете контролировать.

Отказ от сравнения своего поведения со своими ожиданиями и ожиданиями других, отказ от оценки ослабляет переживание рассогласования ожиданий и реальности. Интеллектуализируя свое состояние, мудрый человек отделяет стыд и вину от своего Я и ослабляет энергию этих эмоций.

Напоминаю речение Иисуса: "Не судите да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким и будете судимы" (Мф. 7, 1-5).

Если я привык судить другого, постоянно оцениваю его поведение, то я накапливаю чувствительность в себе. С той же страстностью, как я оцениваю и сужу других, я сужу и себя и немедленно получаю возмездие в виде моего стыда.

Отказаться от сравнения трудно, так как мы привыкли это делать с другими и привыкли быть объектом сравнения со стороны других людей. Однако если я каждый раз буду рассматривать элементы сравнения по отдельности и буду отстранять от себя результат сравнения, то постепенно научусь контролировать акт сравнения и тем самым я ослабляю свою эмоцию.

Отказываясь от сравнения себя со своей Я-концепцией, я нейтрализую свой стыд, и он теряет силу, то есть теряет способность притягивать к себе психическую энергию.

Пора побуждаться к добродетели Разумом, без бичевания себя стыдом!

Наивно думать, что это можно сделать, не приобретя ментальных навыков и привычек саногенного мышления. .

*Москва,
июль 1999 г.*

ЗАВИСТЬ

1. ЗАВИСТЬ И ГОРДОСТЬ. В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Пожалуй, среди эмоций, движущих революциями, преступлениями, борьбой за власть, явно или скрыто стимулирующих войны, которые причиняют большие страдания людям, зависть является главной. Она является той аффективной основой, которая раскручивает маховик большинства общественных движений. Зависть - это изнанка гордости. Ее можно определить как ущемление человеческой гордости. Для того чтобы начать войну, нужно убедить народ в том, что другой народ (или страна) ущемляет его национальную гордость. Революция невозможна без зависти. Когда экономисты выводят закон о том, что сила социального напряжения зависит от величины разрыва в доходах 10% самых богатых людей и 10% самых бедных, то этот закон является косвенным описанием количества зависти, которую переживают люди данного общества. Именно эта зависть преобразуется во вражду и ненависть, которые ведут к социальным потрясениям.

О зависти думали и пытались дать ей определение многие мыслители. Даль в своем словаре определяет зависть как досаду по чужому добру, нежелание добра другому, а одному себе. Здесь зависть понимается как некое эгоистическое чувство собственности. Бекон описывает не зависть саму по себе, а подчеркивает то агрессивное чувство, которое возникает из сравнения себя с ближним в своих достоинствах. Философ усматривает в основе зависти акт сравнения себя с другим человеком с целью ожидания превосходства над ним. В результате — агрессия, направленная против того кто превосходит завидующего. Декарт отмечает, что зависть - это порок, огорчающий как его обладателя, так и других. Спиноза рассматривает зависть как вид ненависти. Он не видит того, что зависть и ненависть - разные эмоции и что ненависть скорее порождается завистью, а не является сама таковой. Ларошфуко различает эти эмоции и обращает внимание на то, что "зависть еще непримиримее, чем ненависть". Для него эти две эмоции однопорядковые, и он ставит их рядом, а на самом деле сама непримиримость проистекает от зависти. И. Кант, описывая проявления зависти в поступках человека, постулирует существование черной

зависти, проявляющейся в виде неприязни. Черная зависть при этом выступает как мотив поступка, враждебно направленного против завидуемого.

К. Маркс - выдающийся профессионал по научному и идеологическому стимулированию зависти в обществе - не давал определения зависти, а показывал ее проявления, утверждая, например, что мой дом, вполне удобный и обеспечивающий полноту жизни моей и членов моей семьи, скукоживается до размеров жалкой лачуги, если рядом будет построен дворец.

Социологи и социальные психологи рассматривают зависть как состояние человека, возникающее в ситуации социального сравнения. Психологи очень редко относят эту эмоцию к чертам характера. Представитель одной крупнейшей и авторитетной школы дифференциальной теории эмоции, претендующей на всестороннее рассмотрение эмоций, К. Изард в своей книге об эмоциях человека зависть не рассматривает и даже не упоминает*

В отечественной психологии, пожалуй, первую попытку систематического рассмотрения понятия зависти сделал недавно К. Муздыбаев, который написал пространную статью "О психологии зависти"**. Он описывает психологическую структуру зависти, к сожалению, не обсуждая вопроса о том, как контролировать эту эмоцию.

Я пишу эту книгу не по философии истории или социальной жизни человека, а по психологии зависти с целью научить человека изнутри контролировать это свирепое и опасное чувство. Для этого мне придется описать саму зависть. Я должен ответить на вопрос: "Какие умственные действия, протекающие бессознательно и автоматически, вырабатывают это чувство?" Именно знание этих умственных автоматизмов позволяет человеку осознать, как возникает в нем эта эмоция. Зная это, он может легко научиться контролировать эту эмоцию. Я также опишу, каким образом зависть связана с другими эмоциями. Это позволит человеку, например, за враждой или неприязнью усмотреть их глубинный источник - зависть.

*См. к. Изард. Эмоции человека. - М: МГУ, 1980.

**См. К. Муздыбаев. Психология звити // Психологический журнал. - 1997. - №6.

Трудности в исследовании зависти состоят в том, что это чувство считается низменным и люди научились скрывать его. "Часто ли вы испытываете зависть к этому человеку?" - спрашиваю я у клиента. "Нет, - отвечает он. - Мне он противен, и я его презираю". В данном случае зависть предстает перед нами в виде презрения. Зависть может принимать различные облики, поэтому перед психологом часто встает необходимость обнаружения этой эмоции, скрытой за другими социально приемлемыми переживаниями, такими, как гнев, страх, обида, оскорбление. Ситуация осложняется тем, что зависть способна порождать любые иные переживания и часто человек, страдающий от зависти, может говорить о своей обидчивости или гневливости. Распознавать скрытую основу эмоции нужно уметь не только психологу, но и любому человеку, который не хочет быть игрушкой в "руках" своих эмоций.

Люди скрывают зависть, но не стесняются переживаний гордости и чувства превосходства, которые имеют ту же основу, что и зависть. Поскольку обе эти эмоции - зависть и гордость устроены одинаково и различаются только ситуациями, то для знающего человека отчетливым индикатором наличия зависти свидетельствует часто переживаемая кем-либо гордость и особенно ущемленная гордость по различным поводам. Читая эту книгу дальше, читатель может убедиться в сходстве строения эмоций зависти и гордости.

Для начала рассмотрим связь вражды и зависти. Даже непосвященному в глубины психологии очевидно, что зависть порождает гнев и агрессию против завидуемого. От зависти мы не только становимся злыми, но еще вдобавок глупеем. Человек, в отличие от животных, устроен странно и часто реагирует внешне бессмысленно. Животные, стремясь устранить боль, как правило, зализывают рану, врачуют больное место. В тех же случаях, когда локализация боли неопределенна, животные или впадают в неподвижность, оцепенение, или убегают, или нападают. Человек же поначалу поступает сходным образом, когда больное место можно точно определить. Когда у него болит бок, он обращается к врачу, с помощью которого и происходит "зализывание боли". Иначе он ведет себя, когда невозможна точная локализации боли, например, при обиде или зависти. Тогда он немедленно нападает на

другого человека. Желая устранить собственную боль от зависти, он отказывается "зализывать свою душевную рану", а стремится нанести боль другому человеку или явно, или в воображении.

Так называемые механизмы психической защиты оказывают только временное и локальное действие. Зависть имеет обыкновение возвращаться в неподходящей ситуации и терзает душу завистника. Тогда человек направляет свой гнев против того, кому он завидует, и стремится причинить ему боль. Выбор жертвы при этом может быть разным, в зависимости от жизненных обстоятельств человека, но, как правило, он направлен на объект зависти - на завидуемого (так мы далее будем называть этот объект).

Накопление энергии гнева неприятно, и напряжение ищет разрешения. Когда в какой-то мере удастся утолить гнев, то человек на время успокаивается, пока не обнаружится снова, что уже другой человек превосходит его в чем-либо. Тогда начинается новый цикл: стараясь уменьшить свою боль от зависти, он снова причиняет боль тому, кому он сейчас завидует. Человек уподобляется странному зверю, который вместо того, чтобы зализывать свою рану, кусает другого. Эта странная система борьбы с болью зависти сложилась в процессе духовной эволюции людей, так как она оказалась выгодной для общества в целом, правда, в ущерб каждому члену в отдельности. Она иногда смягчается, например, в случаях так называемой "белой зависти", или наличия конъюнктивных чувств между людьми, которые выступают как фактор, стимулирующий конструктивную активность. Сила любви, кроме всего прочего, состоит в ее способности нейтрализовать зависть. Если вы любите человека, который вас превосходит в чем-либо, вы начинаете еще больше его любить, восхищаясь им. Поэтому любовь является средством против зависти. Но она работает плохо: того, кого мы любим, тому не завидуем, а того, кому завидуем, не любим. Но бывает так, что зависть подавляет любовь.

В лице зависти культура создала совершеннейший инструмент стимулирования и принуждения людей к активности. Это выгодно обществу. Зависть и гордость возникли в процессе тысячелетней духовной эволюции человека. Общества, в которых зависть и гордость были правильно использованы, имели больше шансов на

выживание. Те же племена, где эти эмоции не могли быть конструктивно использованы культурой, остались или на стадии дикости, или вымерли.

Но в каждом плюсе есть и возможные минусы. Зависть не только принуждает к активности, но может придать ей плохое направление, увеличивая напряженность и конфликты в обществе. Неисчислимы преступления, которые совершаются из зависти. Вместе с тем неисчислимы достижения и успехи, стимулируемые ущемленной гордостью, направленной на изживание зависти.

Человек может благополучно существовать в культуре только в результате развития способности контролировать свою гордость и зависть, управлять ими. Однако чаще всего бывает так, что гордость и зависть управляют людьми, а не наоборот. Если под свободой понимать то, что человек сам собой управляет, то достижение им подлинной свободы невозможно, пока поведение этого человека управляется не им самим, а его эмоциями. Приобретение свободы от тирании зависти и гордости возможно только на пути саморегуляции.

Рецепт свободы до глупости прост. Чтобы не завидовать, нужно перестать гордиться, ибо зависть питается гордостью. Чтобы не гордиться, надо перестать завидовать, ибо гордость поддерживается и питается завистью тех, кто тебе завидует*. Для большинства людей эти простые требования невыполнимы. Большинство даже не знает, что существуют такие точно сформулированные требования к тому, чтобы стать благополучным.

Такие требования становятся выполнимыми, когда человек приобретает ясные представления о зависти и гордости, знает, как устроены эти эмоции. Для этого нужно научиться видеть в себе те умственные операции, в результате которых нашим умом вырабатывается зависть и гордость. Нужно сделать эти умственные операции объектом умозрения, научиться этому.

*Восхождение к свободе состоит не только в управлении и контроле зависти и гордости, но и других эмоций, которые мы рассматриваем в других книгах: "Обида. Вина", "Философия гипертонической болезни", "Саногенное мышление", "Как беречь любовь. Психобиоритмическая совместимость человека с человеком", "Научение. Становление человека" и так далее.

Способность к интроспекции не является врожденной. Она развивается в упражнениях самосозерцания и приобретения навыков анализа собственных эмоций. При чтении этой книги мы узнаем, как правильно нужно думать о своей зависти и своей гордости, чтобы их легко контролировать. Здесь возникают большие трудности. Когда вы не переживаете зависть, то нечего в себе усматривать. Когда же человек переживает эмоцию, то она берет управление на себя и подчиняет своим целям ум, чувства и волю переживающего. Человек оказывается "не в своем уме", так как управляется не самосознанием или даже не другим человеком, а некоей информационной структурой, которую мы будем именовать эмоцией. В том и другом случае он не в состоянии наблюдать эмоцию. Способность усматривать в себе эмоцию, а не только ее переживать, требует приобретения навыков саногенного мышления, которым можно научиться.

Для саногенного мышления требуется умение отчетливо различать психическую структуру эмоции от того, как она переживается. Об этом я написал книгу "Постижение переживаний. Когнитивно-эмотивный тест (КЭТ)". Применительно к зависти мы должны различать переживание зависти от того умственного поведения, результатом которого является переживание зависти. Понять поведение - означает осознать его цель, план или программу этого поведения, а также обстоятельства, в которых это поведение запускается. Чтобы осознать психический механизм собственной зависти, человеку нужно осознать структуру умственного поведения, порождающего переживание зависти и гордости. Причем эта программа запускается типичной ситуацией, когда происходит социальное сравнение моих результатов активности с результатами другого человека. Эта программа реализуется в строгой последовательности умственных актов, выполняемых автоматически и ведущих, в данном случае, к переживанию зависти. Кто бы ни завидовал, структура программы зависти остается неизменной, что открывает легкие возможности осознавать внутреннюю структуру своей зависти. Уверяю вас, после прочтения книги и обдумывания ее содержания ваша зависть и гордость не смогут так легко изнутри управлять вами, как это было раньше.

Поскольку зависть и гордость есть и для чего-то существуют, то важно понять социальные функции этих эмоций. Важно также понять, в каких ситуациях эти функции бывают полезными или вредными для человека и его окружения.

2. ФУНКЦИИ ЗАВИСТИ И ГОРДОСТИ

Если зависть существует, то для чего? Кому она служит? Какими ее функции?

Подобные вопросы могут возникать у каждого, стоит ему философски отнестись к жизни. Он найдет, что при зависти возникает неприятное переживание, которое переходит в неприязнь к завидуемому. При гордости же он испытывает приятное чувство от того, что кто-то завидует ему. Поскольку это приятно, люди хотят, чтобы им завидовали. Такое желание стимулирует чувство превосходства над другими. Существует строгая взаимосвязь переживаний. Если мы не выносим тех, кому завидуем, то нам становятся приятными те, кто нам завидует. Моя гордость наслаждается тем, что многие мне завидуют. Гордость подпитывается завистью других ко мне: чем больше у них зависти к моему превосходству в чем-либо, тем выше моя гордость. Ради удовольствия гордости мы повышаем напряжение наших отношений, хотя это порождает неприязнь к гордящемуся.

Итак, гордость и зависть связаны между собой. Здравый смысл подсказывает: чтобы не завидовать, нужно перестать гордиться, ведь не всегда у тебя будут дела обстоять лучше, чем у других. Чаще бывает наоборот: от гордости других по отношению ко мне, к моим достоинствам, которых у меня маловато по сравнению с этими гордецами, моя зависть растет. Такова диалектика.

Если начать разглядывать зависть внимательнее, то видно, что она легко переходит во вражду, которая облекается в рационализаторское морализирование, когда я, например, успех другого человека объясняю тем, что он достиг его с помощью плохих средств. Тогда я пытаюсь врачевать свою зависть признанием того, что я хороший, хотя у меня дела обстоят хуже, чем у другого. Но эти мысли не защищают меня от вражды к счастливцу, и я нахожу в

себе склонность радоваться, когда у завидуемого бывают неудачи. Чтобы сильнее почувствовать удовольствие от неприятностей другого человека, мне хочется поговорить об этом с другими людьми. Желание злословить по поводу этого поддерживается злорадством. Для моей ущемленной гордости - большая радость поговорить о неудачах того, кому я завижую.

Но не лучше обстоит дело, когда моя гордость не ущемлена, а удовлетворяется и в сей час у меня дела обстоят лучше, чем у других. Посмотрите на свое окружение в этот момент. Важно знать, что при этом происходит: гордясь, человек стимулирует зависть других и сам активно поддерживает вражду завижующих. Пассивно гордясь, я невольно окружаю себя враждой.

Но я могу гордиться и активно. Для получения большего удовольствия от своего превосходства я подталкиваю завижующего к неудаче, содействуя неприятностям, уготованным для него обстоятельствами. Здесь я уже действую во зло, злодействую. А потом удивляюсь, как много вокруг меня вражды и неприязни!

Это похоже на болезнь характера. Выбирая линию жизни самоутверждения через гордость, я теряю покой. Мое настроение становится весьма неустойчивым. У меня оно портится без всякой причины. Я озираюсь и вижу, что у меня все благополучно, но тогда почему у меня плохое настроение? Ах, да! Вот причина. Я неожиданно узнал о том, что у того человека, о котором я подумал, все благополучно, он имеет успех и счастлив. Оказывается, для моего благополучия нужно, чтобы у него не было благополучия! Где-то внутри гнездится мысль, что мое настроение может на время улучшиться, если о неучтенных доходах этого человека узнают в налоговой полиции. Мне трудно признать существование в себе описанных выше низменных наклонностей. Во мне включается адвокат Дьявола, который доказывает мне, что все это я делаю ради блага этого человека, которого следует наставить на путь истинный, иначе он плохо кончит. "На самом деле, - включается адвокат Дьявола, - ведь если сегодня я его не выведу на чистую воду, он завтра утаит еще больше доходов, чем сегодня. Я его спасаю от тюрьмы! Лучше его спасти, своевременно остановив". На жаргоне

психологов этот адвокат именуется механизмы психической защиты", которые оправдывают плохие поступки благими намерениями. Я становлюсь инструментом зависти.

То, что зависть следует искоренить и что это большое зло, было признано давно. Я для иллюстрации сошлюсь на высказывания святых отцов.

"Зависть - страсть несправедливая, потому что как об ехиднах говорят, что они рождаются, прогрызая рождающую их утробу, так и зависть обыкновенно пожирает душу, которая ею мучится" (*Св. Василий Великий*).

"Не так моль и червь снедают дерево и волну-шерсть, как горячка зависти снедает самые кости завистников и отравляет здоровье души их" (*Св. Златоуст*).

"Как зависть есть скорбь, то у завистливого столько скорбей и страданий, сколько у других различных благ и совершенств. Эта болезнь есть начало вечных скорбей, залогов бесконечных страданий. Дьявол мучится такою мукою, и завистливые на земле могут ощущать и понимать, что такое мучения адские" (*Св. Исаак Сирин*).

3. ЗАВИСТЬ и НЕНАВИСТЬ

Зависть легко трансформируется в ненависть. Во все времена государство всегда сдерживало зависть. Сталин, опираясь на учение о классовой борьбе, с помощью законов "О комитетах бедноты", "О коллективизации" по сути объявил зависть хорошим, благородным, классовым и государственным чувством, которое следует культивировать. После этого для проведения коллективизации и уничтожения зажиточного и работающего крестьянства достаточно было решения сельского собрания о раскулачивании. НКВД при этом только координировало работу зависти. Зависть с помощью властей сделала свое черное дело уничтожения тех, кому завидуют.

Известно, что зависть усиливает гнев, который имеет много источников. Рассмотрим источники гнева и агрессии:

1) блокирование и неудовлетворение моих желаний - фрустрация. Если мое желание быть первым не удовлетворяется, то воз-

никает зависть тем, у которых эти желания удовлетворяются. Здесь к боли фрустрации присоединяется боль от зависти. Поэтому завистник сильнее страдает от фрустрации, чем независтливый;

2) гнев может возникать под влиянием восприятия благополучия моих врагов или тех, кого я не люблю. Этот гнев имеет тенденцию усиливаться от зависти;

3) гнев может возникать от восприятия неблагополучия тех, кого я люблю. Этот гнев стимулируется завистью к тем, чьи близкие более благополучны;

4) гнев и агрессия могут возникать также под влиянием эмоционального заражения. Если мои близкие испытывают вражду к моему другу, который, в отличие от меня, имеет успех, то постепенно вражда заражает и меня. Атмосфера зависти возникает от завистливого окружения.

Каждый из этих четырех пунктов может быть стимулятором переживания зависти и ущемленной гордости. Логика чувств здесь проста. Мои желания блокированы, а желания другого удовлетворяются, и он этим гордится. Если у другого его враги неблагополучны, а мои враги в хорошем состоянии, процветают, то моя зависть растет. Если мои любимые неблагополучны, а любимые другого - благополучны, то ничто не остановит моей зависти.

Я описал формализованные отношения, порождающие зависть из источников гнева, и читатель может оснастить их множеством примеров из жизни. Поэтому-то зависть и гнев настолько тесно связаны, что некоторые весьма проницательные мыслители рассматривали зависть как вид агрессии и гнева.

Зависть и завистник

Часто переживаемая эмоция, повторяясь, перерастает в черту характера. Обижающийся становится обидчивым, боящийся - трусливым. Зависть, повторяясь, преобразуется в черту характера, в завистливость. Обладателя такой черты называют завистником. О нем говорят: "Это завистливый человек".

Если зависть - зло, то для его искоренения нужно изживать в людях черту завистливости. Для этого надо знать, как она зарож-

дается и укрепляется в характере человека. Если мы согласились с тем, что зависть возникла в результате длительной духовной эволюции человека, то следует задаться вопросом, по каким признакам происходил отбор, в результате которого возникла такая вредная вещь, как зависть.

Функция зависти - создать конкуренцию между людьми в достижении высших ценностей. Гордость дополняет зависть. Если человек достиг состояния", когда он может гордиться, он временно избавляется от зависти. Избавляясь от зависти, человек движется в направлении высших ценностей как бык, который тянет плуг и пашет землю, чтобы не получать удары бича от пахаря. Человек в этом случае отличается от быка тем, что удары бича заменены завистью и внедрены в **erb** бессознательное, то есть поставлены "на автомат".

Если удалось внедрить в другого человека такие характеристики, как "я умнее других", "я правдивее", "я щедрее", чем другой, то носящий в себе эти критерии, будет испытывать беспокойство и страдание всякий раз, когда окажется не умнее, не правдивее, не щедрее других. Он будет испытывать зависть к тому, кто окажется умнее, богаче, щедрее и так далее. С одной стороны - это плохо, а с другой - зависть выступает в качестве автоматического социального стимулятора активности. Эмоция зависти способствует, таким образом, принудительной социализации человека, который под уколами зависти стремится к преобладанию над другими иногда в ущерб себе. Здесь возникают мысли по философии культуры.

Двойственность культуры

Если мы будем рассматривать культуру как множество программ, хранящихся в опыте сообщества и обеспечивающих жизнедеятельность, то будет очевидна двойственность культуры. С одной стороны, культура обеспечивает за счет своих обобщенных программ жизнь и эффективность. А с другой - она слепо принуждает каждого, кто разделяет ее ценности, к определенному поведению. Всякий раз, когда человек отклоняется от культурных стереотипов, от требований культуры, он автоматически получает наказание стыдом, виной или завистью. Причем культура - не

личность, не существо, а просто набор программ, нечто безличное и бездушное. Она действует слепо, беспощадно, не взирая на лица, прошлые заслуги и индивидуальные особенности. В данном случае уколы зависти являются стимуляторами поведения, соответствующего ценностям данной культуры.

Другой человек как источник зависти

Человек не может испытывать зависть или гордиться в одиночку. Для этого ему нужен другой человек, да не всякий, а такой, которого он считал бы подобным и даже равным себе.

Зависть поддерживается окружением близких, которые хотят, чтобы я был всегда на высоте и лучше других, так как всякий раз, когда я в чем-либо хуже других, они испытывают неудовольствие, и оно передается мне. Они радуются, когда я превосхожу других, и этим гордятся. Эта зависть и гордость передаются мне. Потом образуется привычка к зависти и гордости.

Зависть - хорошее средство управления поведением. Мы уверены в том, что завистливый и гордый человек разобьется в лепешку, чтобы не уступить другому. Мы в большей степени управляемся гордостью и завистью, чем это принято думать.

4. КАК УСТРОЕНЫ ЗАВИСТЬ И ГОРДОСТЬ?

Если обида возникает от того, что другой ведет себя не так, как я привык ожидать от него, если вина возникает от того, что мое поведение рассогласовано с ожиданиями другого, с тем, каким он желает видеть меня, если стыд - рассогласование моего поведения с моей Я-концепцией, то "ведьма с красными глазами" по имени Зависть происходит от сравнения самого себя с другими.

Формулой гордости является "У меня лучше, чем у других, подобных мне!" Формула зависти - признание: "У меня хуже, чем у других", или "У них лучше, чем у меня!"

Ход мысли, порождающий зависть и гордость: "Здесь и теперь я должен во всем - в делах, в обладании, в положении в обществе, во внешности, в одежде, в способностях и многом другом пре-

обладать над другими, подобными мне, или в крайнем случае быть равным им". Таков императив, нарушение которого наказывается, в зависимости от обстоятельств, завистью и ущемленной гордостью. Роль сравнения в возбуждении зависти была известна давно. "Пока я в своем уме, я не сравниваю мою милую!" - писал древнеримский поэт. В результате сравнения возникают зависть и гордость, что побудило поэта квалифицировать это состояние как "быть не в своем уме".

Зависть порождается истолкованием успехов другого человека. К. Муздыбаев, ссылаясь на Аристотеля, пишет: "Завидующий интерпретирует чужой успех как свое поражение, а не как выигрыш целого, частью которого он сам является. Причина тут в том, что успехи и приобретения человека, с которым индивид сравнивает себя, указывают не только на его положение аутсайдера, но также выступают в его восприятии еще и в качестве укора ему".

Различают "белую" зависть - зависть без вражды, и "черную", которая густо замешана на ненависти и враждебности к тому, кто меня превосходит, хотя он "такой же, как и я". Зависть считается эмоцией низменной.

Когда в группе, которая занималась саногенным мышлением, я задал вопрос: "Какая умственная операция делает возможной зависть?", то мои ученики без колебания ответили, что такой операцией является сравнение человека с человеком, точнее, сравнение себя с другим, но не с любым, а с "таким же, как я". Из этого сравнения могут возникнуть две эмоции: зависть, если оно неблагоприятно - "он такой же, как я, но у него лучше, чем у меня", и тщеславие, гордость, если наоборот — "он такой же, как я, но у меня лучше, чем у него".

Для возникновения эмоций гордости и зависти нужно, чтобы объектом сравнения было качество, которому придавалось значение. Все многообразие черт человека - его состояние, статус, способности, обладание, все то, с чем он идентифицирует себя, может быть предметом сравнения и соответственно стать источником зависти. Может быть, жена любит его больше, чем меня моя жена, и дети его послушнее, и огород плодоноснее, и даже, может быть, гены лучше, хотя он и подобен мне.

Идея равенства в зависти и гордости

Однако не всякое сравнение порождает зависть. Чтобы испытать зависть, нужно разделять идею равенства: "Подобные мне равны мне!" Не буду же я завидовать богатству индийского магараджи или американского миллионера. Еще Аристотель отмечал, что "... люди завидуют тем, кто к ним близок по времени, по месту, по возрасту и по славе, откуда и говорится: "родня умеет и завидовать". Но если богатым становится подобный мне, то возникает желание делать революцию.

Зависть не возникает в случае больших различий. Доходы миллиардера не вызывают зависти розничного торговца. Мелкий наемный убийца не завидует Тамерлану или Гиммлеру, которые могли одним словом за раз убить сотню человек по причине очень больших различий и в смещении во времени.

Для зависти нужно иметь социальную близость. Хозяин маленькой аптечки на вокзале не станет завидовать доходам Брынцалова, но зато он внимательно следит за успехами соседней аптеки.

Как ум вырабатывает зависть и гордость?

Умственные операции, порождающие зависть и гордость, осуществляются привычно, автоматически, бессознательно:

1) акт восприятия или представления о некотором ценном качестве, свойственном себе и другому: черта личности, собственность, принадлежность, способность, мастерство и так далее;

2) умственный акт присваивания этому качеству ценности и значимости;

3) акт отнесения другого человека к той же категории людей, что и сам человек. Создается представление о другом, как подобном мне, равном мне: "Он такой же, как я". Это представление запускает магический акт присваивания другому человеку неких признаков, якобы связанных с подобием со мной. Зависть проявляется в мыслительной установке на то, что если человек в чем-то подобен мне, то он должен быть равен мне по всем иным признакам, способностям;

4) акт сравнения и обнаружения рассогласования. В результате этого рассогласования возникает переживание зависти, если сравнение не в мою пользу, а если наоборот, то есть результаты сравнения согласуются с ожиданиями, то возникает переживание гордости.

Если человек может осознать эти четыре умственных акта применительно к ситуации, в которой возникает зависть, то он может осознать свою эмоцию и соответственно ее контролировать. В наибольшей степени доступны для контроля второй и третий акт. Человек может защищаться от зависти путем корректировки значения, которое он присваивает признаку по схеме защитного психического механизма рационализации обесцениванием объекта. Он может также отказаться признавать другого подобным или равным себе, поскольку другой обнаруживает существенные различия в своих достижениях. В этом случае ему придется наделять объект зависти какими-то существенными качествами, признать его, например, более одаренным, чем он думал, или наделять его необыкновенной выносливостью и работоспособностью или хорошими привычками к труду. Православие радикально решает эту задачу зависти принятием себя меньше и хуже других, что весьма облегчается признанием огромной дистанции между собой и Богом. Врожденные задатки от Бога. Доказано, что если эти черты человека, задатки, врожденные, то они оказывают ослабляющее влияние на зависть.

Однако страдание зависти может порождать неэффективные способы защиты. Например, у некоторых зависть порождает еще и злорадство: "У меня плохо, но у него еще хуже, чем у меня!" Злорадство имеет ту же природу, что и зависть, но в нем содержится и ущербная гордость тем, что не только у меня плохо, а есть люди, у которых хуже, чем у меня. Однако такая призрачная гордость не разрешает проблемы этой плохой эмоции. При слабости мышления и неспособности иметь хорошую психическую защиту, то есть когда субъект не умеет "зализывать рану" и не знает, где эта рана находится, он ведет себя примитивно агрессивно. Если человек склонен столь низменным способом утолять гордость, то от пассивного злорадства он легко переходит к злодейству. Чтобы ней-

трализовать страдание зависти и испытать удовольствие, он выбирает в качестве жертвы своей агрессии объект зависти и делает ему нечто, отчего ему становится плохо. Эта защита уже носит садистический характер: "Чтобы я получил удовольствие, нужно, чтобы ему было плохо"

5. ПОЧЕМУ МЫ СРАВНИВАЕМ?

Мы сравниваем, потому что привыкли это делать, то есть работали у себя привычку к сравнению. Привычка сравнивать себя с другим человеком запускается мыслями или обстоятельствами и требует исполнения. Из одного и того же привычного акта сравнения извлекаются весьма различные эмоции: зависть, тщеславие, злорадство, гордость, самоутверждение. Если бы мы отказались от сравнения, тогда эти эмоции были бы убиты в зародыше. Но тогда мы уничтожили бы не только вред, но и потеряли бы всю пользу, получаемую от сравнения.

Этого не бывает по следующим причинам:

во-первых, сравнение чаще приятно, чем неприятно, поскольку оно может быть источником эмоционального подкрепления чувством превосходства; мы не всегда в гордости видим семена ядовитых плодов зависти. Такое действие, как сравнение, обладает самоподкреплением, ибо само по себе может вызывать удовольствие;

во-вторых, сравнение привычно, и оно осуществляется автоматически; нас с малолетства сравнивали и оценивали; акт сравнения необходим во многих ситуациях, когда мы принимаем решения и выбираем лучшее;

в-третьих, мы не понимаем и не задумываемся о последствиях акта сравнения. Мы не предвидим последствий сравнения, так как зависть или гордость возникают уже после акта сравнения, а не до него;

в-четвертых, общество побуждает нас к сравнению, ибо оно само через своих представителей постоянно нас сравнивает в семье, в школе, на работе, поэтому сравнение становится привычным.

Человек затрудняется, а иногда вовсе не может воздержаться от сравнения по многим причинам. Сравнение является основной

умственной операцией, посредством которой работает мышление и осуществляется познание. Все свойства объектов природы постигаются в сравнении. На результатах сравнения возникают и другие умственные действия: абстрагирование, обобщение, классификация, построение серий, оценка и др. Отказавшись полностью от сравнения, я потерял бы способность к мышлению.

Сравнение привычно, так как является движущей силой культуры, в которую каждый из нас вплетен бесчисленными нитями. С момента, когда человек стал обмениваться продуктами своего труда уже в натуральном обмене, он должен был сравнивать количество своего труда, воплощенного в предметы обмена, а не только интересоваться своими потребностями, которые удовлетворяются приобретаемой вещью.

Современная культура черпает свою энергию из энергетических реакций людей на сравнение, которое приобретает глобальный характер; сравниваются даже любовь, красота, истина...

Развитие зависти и гордости

Состояние души другого человека проникает в меня через восприятие его выразительных движений, путем эмпатии, внутреннего чувства; сопереживание обусловлено также взаимодействием наших биополей. Настроение может передаваться непосредственно.

Всякий раз в детстве, когда у меня было хуже, чем у брата, сестры, когда их больше любили взрослые, у меня возникало переживание, которое именуется завистью. А когда у меня было лучше, чем у них, возникала гордость.

Зависть и гордость - чувства, которые возбуждаются в школе путем социального сравнения, чем злоупотребляют учителя. С самого раннего возраста меня сравнивали с другими людьми мои родители, классифицировали врачи, воспитатели в детском саду. И быть объектом сравнения привычно. Известно, что ребенок устроен так, что он делает с другими то, что делали с ним самим. Ес-

ли меня привычно сравнивали, то и я в ответ сравниваю привычно всех.

Привычка действует обобщенно, как инстинкт, который не различает единичного, индивидуального. Поэтому-то я автоматически сравниваю всех: маму, друга, жену, возлюбленную, продукты своего вдохновения. В этом потоке сравнения я не делаю исключения и для себя, генерируя зависть, тщеславие, гордость. Это превращает меня в подобие биоробота. Один из моих учеников сказал, что мы зомбированы на сравнение.

Гордость и зависть способствуют самосознанию

Сравнение сосредоточивает внимание на чертах, которые сравниваются, и это совершенствует представление о чертах соответственно представлению о самом себе и других. Если Ване сказали, что Петя аккуратный, то он без труда понимает, что означает слово "аккуратный". Он аккуратный, то есть без напоминания собирает игрушки, они у него лежат на месте, и его любят за это. Ваня сравнивает свое поведение с поведением Пети и находит различия, которые становятся ему понятными. Поскольку при этом он еще испытывает гордость, то эти представления закрепляются сильнее, чем если бы ему просто кто-то рассказывал, что такое аккуратность. Таким образом, понятие аккуратности, как и любая черта, постигается из сравнения. При этом происходит научение: благоприятный результат сравнения вызывает у взрослых действия одобрения, похвалы, являющиеся для ребенка сильными эмоциональными подкреплениями восприятия результатов сравнения.

Акт сравнения обладает еще одним достоинством. Он любую черту поляризует на положительное и отрицательное: умный и глупый, аккуратный и неряха, добрый и злой и т.д. В результате сравнения человек оказывается в мире двойственности. Это облегчает ориентировку в социальной ситуации и повышает чувствительность к оценкам других. Игнорируя эти оценки, мы можем оказаться плохими, со всеми неприятными последствиями, так как плохих не любят. Таким образом, эмоция зависти способствует развитию са-

моуважения, улучшает регуляцию поведения, совершенствует его обратную связь.

Благодаря этим эмоциям человек может оценивать последствия своих поступков лучше, чем если бы его просто контролировали другие. Гордость является необходимым условием развития нормальной индивидуальности. Мы все должны пройти через тиранию зависти и гордости.

Задача состоит в том, чтобы вырасти из своей гордости и зависти. Эти эмоции нужны для построения личности; а когда дом построен - леса не нужны, они мешают. Так же зависть и гордость, сделав свое дело, должны быть изжиты средствами саногенного мышления.

Желание превосходства побуждает к сравнению

Неукротимое стремление сравнивать себя и других поддерживается духом соперничества, свойственного нашей культуре. Общество награждает первенство, в какой бы сфере оно не возникало, о чем ярко свидетельствует книга рекордов Гинесса. Враждебность, порождаемая соперничеством, поддерживает бдительность и постоянную оценку своих возможностей в борьбе за выживание в джунглях нашей культуры. Но здесь возникают и минусы.

Многие испытывают страх перед успехом, ибо он пробуждает зависть и враждебность со стороны других, вовлеченных в соперничество. В этих условиях как успех, так и неудача опасны. При неудаче меня сомнут, а при успехе объединятся в борьбе против меня. Отказ же от соперничества в условиях нашей культуры способствует комплексу неполноценности, когда человек отказывается признавать в себе даже имеющиеся у него положительные черты. Поэтому большинство склонны к гордости, поскольку она дает суррогат благополучия.

Уместность сравнения

Неуместные действия приводят к неудаче или даже к болезни. Например, неуместно сжавшийся сфинктер желчного протока при-

ведет к желчной колике. Также и сравнение; оно должно быть уместным, иначе вместо ориентировки и уверенности оно порождает конфликт.

Вспоминается сказка о дурачке, который поступал неуместно: увидев свадебную процессию, он начал горестно причитать, так как ему ранее строго указали, что нельзя веселиться перед процессией, которая в прошлый раз была похоронной. Неуместно сравнивать любимых, так как мы не можем их сменить, потому что любим.

Сравнение и эмоциональная реакция на него приводит даже к членовредительству: женщина выложила крупную сумму денег за то, чтобы ее очаровательный курносый нос сделать римским. А эта гимнастка, стремясь испытать состояние гордости (для этого ей нужно было сделать пируэт лучше, чем соперница), вывихнула себе шею и теперь почти обездвижена.

Гордясь, завидуя, злорадствуя, тщеславясь, мы участвуем в нашем культурном процессе, построенном на сравнении. Поэтому познание этих эмоций всегда потребует ответа на вопрос: "По каким пунктам, признакам, свойствам сравниваю я себя с другими, лишая себя и других покоя, вовлекаясь в гонку, у которой нет финиша?" Только саногенное мышление может создать такой стиль рефлексии успеха-неудачи, который может эффективно нейтрализовать тиранию зависти и гордости.

6. ЗАВИСТЬ - ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ СОЦИАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Зависть, портя отношения между близкими, выступает еще и разрушительной силой, энергетизирующей и направляющей насилие. Энергия функционеров, реализовавших процесс "раскулачивания", поддерживалась не только идеями социализма и "построения мира без эксплуататоров", а, скорее, завистью к тем, у кого дела обстояли лучше. Зависть мешает сейчас реформам намного сильнее, чем интересы бюрократии, боящейся потерять свои места. Идеи равенства поддерживаются завистью, одновременно порождая зависть.

Бесполезно, стремясь с помощью гонки за успехом устранить зависть, сохранив при этом гордость, ибо они имеют одну основу: сравнение и равенство. Отказавшись от гордости, я выпадаю из культуры. Как тут быть? Но об этом ниже.

Суммация эмоций

Зависть способна к накоплению энергий других эмоций. Если зависть сопровождается стыдом, виной, страхом, ревностью, ущемленной гордостью, поправлением достоинства, то энергия этих эмоций сливается с доминирующей структурой переживания, и все эти эмоции вследствие этой суммации переживаются как зависть, так как наше сознание центрировано. А присоединившиеся эмоции не переживаются, а только отдают свою энергию зависти, усиливая ее, так как она центральная эмоция. Например, студент говорит: "Ведь я ему помогал списывать и давал шпаргалки, он знает хуже меня, а на экзамене он получил пять, а я - три!" В данном случае к зависти присоединяется чувство поправленной справедливости, обиды и чувство неудачи. Поэтому, чем эмоциональнее человек, тем сильнее он переживает зависть, тем в большей степени ему необходимо саногенное мышление.

Многообразие зависти

Сколько социально ценных свойств или признаков в моей Я-концепции, столько же и истоков порождения зависти; для этого нужна самая малость: сделать эти свойства предметом сравнения меня с другими. При сравнении обнаруживается рассогласование с идеей равенства, которая и порождает эмоцию. Если я считаю себя умным, правдивым, удачливым, щедрым, то всякий раз, когда другой умнее, удачливее, я переживаю зависть, и если наоборот - гордость. Гордость сама по себе чревата болью. Ведь она ущемляется, когда другие злонамеренно не признают вашего превосходства, даже если оно и есть.

Гордость чревата еще и последующим предрасположением к зависти: я склонен сравнивать, но ведь не всегда у меня будет луч-

ше, чем у других. Каждый вид зависти протекает по-разному и имеет различный облик, и мы должны уметь, совершая интроспекцию, размыслить эту эмоцию в ее своеобразии.

Экзистенциальная зависть

Я-концепция содержит большое количество черт, каждая из которых может стать предметом сравнения. Я завижую росту, богатству, внешней привлекательности, социальному положению родителей других. Если оволосение груди будет социально ценным, то буду завижовать любому более шерстистому субъекту.

Установка на зависть создается в детстве родителями: "У нашего Пети все лучше, чем у других детей!" Но поскольку у Пети не всегда бывает лучше, чем у других детей, то из этой благой установки родителей порождается зависть. Замечу попутно, что зависть и гордость стимулируются психологами, которые считают, что обязательно нужно повысить уровень самооценки человека. Как низкая, так и высокая самооценка в одинаковой мере стимулирует зависть и гордость. Важно скорее отказаться от сравнения, чем повышать самооценку и делать благоприятные условия для сравнения.

Чувство неполноценности родителей заставляет повышать у детей уровень самооценки, что делает детей завистливыми, поскольку они лишают их базового самоуважения. Прививая им высокую самооценку, они вырабатывают у ребенка экзистенциальный страх потерять высокую самооценку. Результат чаще всего получается обратным ожидаемому. Установка на зависть приводит к такому ходу мысли, который парализует активность: "У меня все равно хуже, чем у других, а сегодняшний успех - дело случая!"

Зависть и ревность

Ревность обычно рассматривается как самостоятельное чувство. На самом же деле ревность представляет собой вид зависти, когда меня любят меньше, чем другого, или меня не любят, а любят другого. Ревность - это зависть в любовных отношениях людей. Зависть развивается в детстве, когда матери создают между

детьми конкуренцию. Каин убил Авеля, потому что пришел к выводу, что Бог больше любит Авеля, чем его. Когда говорят, что любовь спасет мир или сделает человека счастливым, забывают о ревности. Неравенство в любви порождает зависть, которая тем более свирепа, чем сильнее любовь, и не может облагородиться и стать мягче под влиянием любви, так как этот род зависти порождается любовью и сам происходит от любви, не неся в себе никакого признака любви. Если отношения зависти нами сейчас определяются точно в терминах умственных операций, то ревность имеет много эмоциональных составляющих, которые затрудняют понимание. Поэтому ревность заслуживает того, чтобы исследовать ее как самостоятельное психическое образование. Более полную информацию о ревности и ее последствиях, а также "формулу любви" вы можете найти в моей книге "Как беречь любовь. Психобиоритмическая совместимость человека с человеком". Однако вернемся к зависти.

7. КАК РАЗМЫСЛИТЬ ЗАВИСТЬ И ГОРДОСТЬ?

Анализируя зависть или гордость, мы выделяем следующие умственные операции:

- а) выбор значимого признака социального сравнения;
 - б) актуализация ожидаемой идеи равенства: "другой должен быть подобен мне, он такой же, как я";
 - в) суждение, оценка, создающая переживание рассогласования с идеей равенства, У него лучше или может быть хуже, чем у меня.
- Три элемента эмоции налицо: ожидания, реальность, сравнение.

Размышление для ослабления зависти

1. Сравнение неуместно, ибо люди изначально неравны

Каждый уникален. Принимая себя уникальным, я тем самым принимаю таковыми и других; поскольку каждый уникален, то сравнение людей друг с другом неуместно. Признав эти положения, я лишаю пищи зависть и гордость. "Если у него лучше, то для

этого есть основания; эти основания не обязательно плохие: много работает? Более удачлив? У него больше способностей? А может быть, у него хороший гороскоп?"

2. Отстранение от сравнения

Наблюдая акт сравнения, я отделяю его от себя. Ведь не все дела мы делаем с полной включенностью. Отнеситесь так и к акту сравнения. Тогда результаты сравнения меня не будут трогать. Здесь действует психологический закон: созерцание самого умственного акта приводит к отстранению от него. Для нас таким актом является сравнение.

3. Отказаться сравнивать несравнимое

Вот три хода мысли, которые делают невозможным возникновение зависти. Продолжим саногенное рассуждение.

Отдельный индивидуум имеет бесчисленное число признаков. Он живое существо, и его невозможно сравнить с другим существом по каждому из признаков. А для каждого акта сравнения выделяется только один признак. Любой признак в уме предстает как абстракция, как некоторое информационное образование. Неуместность этого акта очевидна: сравнивается целостное живое существо с неким шаблоном для сравнения. Это уже понимали древние греки, которые отразили недопустимость сравнения в мифе о разбойнике Прокрусте, который любил укладывать усталого путника в ложе, но вместо отдыха получалась пытка: рослому гостю он отрубал ноги, а малорослому растягивал тело до длины ложа.

Любимых не сравнивают. Сравнивают там, где намерены манипулировать другими людьми: в гражданских, а не в любовных отношениях. Сравнивать любимых - разбойничать по примеру Прокруста.

Чтобы убрать зависть, надо перестать гордиться

Привычка сравнивать поддерживается тем удовольствием, которое мы получаем, когда результаты сравнения утоляют нашу гордость. Если у меня в чем-то лучше, я горжусь. Но гордость гордое-

ти рознь, я могу гордиться, наслаждаясь завистью ко мне других, у которых хуже, чем у меня. Эта гордость нездоровая, разъединяющая людей. Но можно гордиться саногенно. Гордись превосходством над твоими же прошлыми успехами. Гордись, размышляя о том, как устроена твоя гордость, зная цену своей гордости. Гордись для поддержания культурного шаблона. Размысливай свою гордость по схеме зависти: предмет сравнения, идея равенства, благоприятный результат сравнения.

Бесстрастно относись к результату сравнения. Изживай привычку к сравнению. Сравнивай сознательно, чтобы не получалось так, что твое бессознательное без твоего ведома тебя же и сравнивает. Отделяй от себя гордость, и она потеряет свою силу. Относись к своей гордости снисходительно: гордость как инфантильное удовольствие, реминисценция детства, усиленная делами взрослых.

Культивируй смирение: "У меня лучше, чем у другого - я разыгрываю гордость, чтобы не шокировать других. Ведь они хотят радоваться моему успеху. Я горжусь как будто. У меня хуже, чем у других, хотя я отказался сравнивать, но сравнивают другие, и мне приходится разыгрывать зависть. Я завидую как будто. Я наблюдаю, как меня "завидует" привычка к сравнению; я наблюдаю, как эта привычка к сравнению "делает меня гордым".

Выработав установку на разыгрывание "Как будто" относительно моей зависти и гордости, я подчиняю их себе.

Аутопсихоанализ гордости и зависти

Вы ознакомились с общими характеристиками зависти и гордости. Теперь несколько советов о том, как размышлять о своей зависти и гордости. Заведите дневник для самоанализа, в котором будут отражаться акты саногенного мышления гордости и зависти. Любые акты, повторяясь, становятся привычками. Умственные акты не исключение.

Напоминаю общую схему типовой гордости. Сила вашей гордости удвоенно проявляется в силе вашей зависти. Чтобы осознать структуру этих эмоций, вам придется осознать те ваши умственные действия, которые возникают в типичных обстоятельствах и

порождают переживания гордости и зависти, и описать соответствующие ситуации.

Вернитесь в воображении в ситуацию, когда вы гордились. Укажите признак или качество вашей личности или поведения, наличие или избыток которых по сравнению с другими способствует вашей гордости. Опишите это качество. Может быть, это индивидуальные ценные качества, способности, профессиональное поведение, обладание чем-либо, свойства близких людей, качество и статус семьи, принадлежность к определенной категории людей, к закрытой группе, к сообществу и тому подобное. Если вы это будете делать достаточно часто, то вы придете к полному осознанию того, что поддерживает ваше самоуважение и достоинство ("у меня не хуже, чем у других!"), за которыми скрывается ваша гордость ("у меня лучше, чем у других!"). Она обнаруживается сразу же, как произойдет акт сравнения этих ваших качеств у себя и у других людей из вашего окружения.

Ловите себя на том, что вам хочется совершить этот акт сравнения, так как результат его вам приятен. Пронаблюдайте, как вроде непроизвольно блуждает ваш ум, ища благоприятные сравнения. Посмотрите на себя, когда вы в общении ведете речь о тех качествах и обстоятельствах, когда сравнение в вашу пользу. Опишите это подробно и объективно в вашем дневнике.

Эти объекты сравнения превращаются в источник зависти, если сравнение окажется не в вашу пользу. Вы убедитесь в том, что механика работы вашего ума одинакова как при выработке гордости, так и при выработке зависти. Разница только в результате сравнения. Но этот результат все поворачивает на сто восемьдесят градусов: вы уже избегаете случаев и обстоятельств, когда сравнение не в вашу пользу. А если не можете устранить мысль об этом сравнении, то боль зависти стирает ваше благодушие, и вы становитесь агрессивным и превращаете объект зависти в жертву вашей неприязни и критики. Это прекрасный материал для самоанализа, и ваш дневник может превратиться в лекарство, с помощью которого вы "зализываете раны", нанесенные сравнением.

Ловите себя на том, как зарождается боль зависти из этого акта сравнения, как вы уходите из ситуации, так как результат срав-

нения вам неприятен. Пронаблюдайте, как вроде непроизвольно блуждает ваш ум, ища повод для критики того, гордость которого усиливает вашу зависть. Посмотрите на себя, какие аргументы вы приводите в оправдание того, что у вас сейчас хуже, чем у другого. Опишите это подробно и объективно в вашем дневнике. Прочитайте мою книгу об искусстве ведения дневника, которая называется "Исцеление философией. Основные умственные операции". Это позволит вам вести дневник более эффективно и с большой пользой для себя. Саногенное мышление продлит вашу жизнь. Доказано, что завистники и гордецы чаще оказываются в эмоциональном стрессе, который истощает защитные силы организма. Если же вы сможете контролировать эти эмоции, то станете более благополучным.

*Москва,
август 1997г.*

СОДЕРЖАНИЕ

Стыд

1. ТИРАНИЯ СТЫДА	3
2. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СТЫДА	6
3. ФИЗИОЛОГИЯ СТЫДА	13
4. ФУНКЦИИ СТЫДА	25
5. ОБЛИКИ СТЫДА	30
6. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ СТЫД	32
7. КАК ПРАВИЛЬНО МЫСЛИТЬ СВОЙ СТЫД?	38
8. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ СТЫДА	42
9. НЕТЕРПИМОСТЬ К СЕБЕ КАК СТИМУЛЯТОР СТЫДА	51
10. ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА СТЫД	52
11. КАК ОСЛАБИТЬ ДЕЙСТВИЕ СТЫДА?	57

Зависть

1. ЗАВИСТЬ И ГОРДОСТЬ. В ЧЕМ РАЗНИЦА?	62
2. ФУНКЦИИ ЗАВИСТИ И ГОРДОСТИ	68
3. ЗАВИСТЬ И НЕНАВИСТЬ	70
4. КАК УСТРОЕНЫ ЗАВИСТЬ И ГОРДОСТЬ?	73
5. ПОЧЕМУ МЫ СРАВНИВАЕМ?	77
6. ЗАВИСТЬ - ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ СОЦИАЛЬНОГО НАСИЛИЯ	81
7. КАК РАЗМЫСЛИТЬ ЗАВИСТЬ И ГОРДОСТЬ?	84