



А.А. ХОХЛОВ, А.Г. ПОРТНОВА

АССЕРТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Восхождение
к себе

*Очерки
по психологии
пассивного,
агрессивного
и assertивного
поведения*

 **NordEx**
consulting

**А. А. Хохлов
А. Г. Портнова**

**Ассертивный человек.
Восхождение к себе.**

**Очерки по психологии
пассивного, агрессивного
и ассертивного поведения**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42673071
ISBN 9785449691880*

Аннотация

Из книги вы узнаете об ассертивных правах личности и правилах их применения в социальных ситуациях. Использование ассертивных прав повышает самоуважение, эффективность общения, расширяет возможности личности, обеспечивает защиту от манипуляций. Книга адресована психологам, врачам, педагогам, консультантам, HR-менеджерам, она будет полезна читателям, интересующимся саморазвитием, определяющим с жизненными ценностями, моделями поведения и воспитания ребёнка.

Содержание

Аннотация	5
Предисловие	7
1. Ассертивный человек в психологических теориях	15
1.1. Ассертивность в типологии	15
1.2. Самоактуализированная личность по А. Маслоу и ассертивность	21
1.3. Ассертивность и некробиофильная	24
1.4. Защитные механизмы по З. Фрейду и ассертивность	41
1.5. Интеллигентность, социальная зрелость и ассертивность	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

**Ассертивный человек.
Восхождение к себе
Очерки по психологии
пассивного, агрессивного
и ассертивного поведения**

**А. А. Хохлов
А. Г. Портнова**

© А. А. Хохлов, 2019

© А. Г. Портнова, 2019

ISBN 978-5-4496-9188-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Настоящие очерки направлены на развитие идей авторов работ по асертивному поведению человека В. Каппони и Т. Новака. Асертивность рассматривается в сравнении с двумя другими формами поведения: пассивным, когда личность не проявляет должной социальной активности, что ведёт к разрушению её отношений с внешним и внутренним миром; и с агрессивным, когда эти разрушения происходят уже по её собственной воле, намеренно. Асертивность рассматривается как целенаправленная социальная активность, ведущая к созиданию. Восхождение к себе – это воспитание и развитие в себе асертивности, понимаемой не только как настойчивость в достижении целей, а и как формирование «человеческого в человеке», как его духовность и самооценочность и как ценность другого человека для него.

В книге рассматриваются асертивные права и принципы, которые человек создаёт сам для себя, и правила их использования в провоцирующих социальных ситуациях. Использование асертивных прав приносит личности пользу: повышает гибкость поведения в целом, расширяет её возможности, обеспечивает социальную защиту от манипуляций, повышает самооценку и самоуважение.

Предлагаемый в книге авторский опросник позволит читателю узнать свой индивидуальный баланс по рассматри-

ваемым видам поведения, определить «точки невозврата» и «точки личностного роста», а именно в каких ситуациях и насколько мы бываем пассивны, агрессивны и асертивны. Психологический практикум по формированию навыков асертивной коммуникации послужит диагностике типичных для читателя способов восприятия и реагирования на социальные вызовы.

Книга будет полезна всем, кто испытывает интерес к собственной индивидуальности, к социально-психологическим механизмам общения, к тому, что делает их более эффективными.

В профессиональном плане она будет полезна для всех, кто имеет отношение к проблемам в системе «Человек – человек», включая её общегуманистические, психотерапевтические, педагогические и технологические стороны. Очерки будут полезны при обсуждении проблем асертивного воспитания и развития ребёнка.

Предисловие

*Памяти Льва Марковича Веккера, Учёного,
Учителя, Человека, посвящается.*

Тема эффективности поведения человека как субъекта общения, познания и развития в различных социальных ситуациях сегодня не только не теряет своей актуальности, а, напротив, значительно усиливает её. Как оказывать благотворное влияние на людей, как быть убедительным и успешным на переговорах и в дискуссиях, не прибегая к манипуляциям и уловкам, а честно и открыто? Как самому не стать жертвой агрессивного манипулирования, давления и шантажа? Как стать уверенным в себе и добиваться своих целей и согласия с другими? И как вести себя в соответствии со своей совестью, честью и чувством собственного достоинства? Регулярные попытки разобраться во всём этом часто застревают в мелкотемье, в недостаточно системном взгляде на эту тему. Поэтому любая попытка систематизации данных практической и клинической психологии для нас любопытна и привлекательна. Это, в частности, относится к разработкам темы ассертивности в работах чешских психологов конца прошлого века – В. Каппони и Т. Новак, а также автора тренинга по ассертивности (АТ) А. Солтера (США, начало шестидесятых годов прошлого столетия) [11; 41].

Изначально внимание главным образом уделялось собственно *ассертивности как способности к настойчивому достижению своих целей* («ассертивность» в переводе с английского означает «настойчивость»), как способности добиваться своего. Затем эта тема существенно расширилась и в плане теоретических выводов и обобщений. В настоящее время *ассертивность определяется как образ жизни человека; как характерное поведение в типичных социальных ситуациях; как отношение к другим и себе самому, социальный характер.*

На практических занятиях А. Солтер знакомил людей с тактиками удовлетворения справедливых требований и отказа в ответ на неприемлемые притязания, но так, чтобы при этом не ущемлялись права других людей. Он обучал подходам примирения с критикой (справедливой и несправедливой) и собственными ошибками. Обучал умению просить других об одолжении или отказывать в чём-либо, не испытывая чувства стеснения, неловкости и стыда. Он показывал, что компромисс (на переговорах) – нередко лучшая из побед. Методы А. Солтера получили своё развитие во всём мире [41].

Сегодня, на фоне резкого обострения меж- и внутригосударственных общественно-политических и социально-экономических противоречий и конфликтов, актуальность темы ещё больше возросла. Беспокоит и рост разводов семей – базовой социальной основы и духовной опоры жизни. Вызы-

вают озабоченность проблемы жизненных ценностей и общения людей, родившихся в начале девяностых, кризисных годов прошлого, двадцатого столетия, времени краха идей «развитого социализма» и строительства коммунистического общества, а за ним – краха идей «капитализма с человеческим лицом» и «честной» конкуренции.

Последователи А. Солтера, чешские психологи В. Каппони и Т. Новак, предлагают всё наше коммуникативное общественное поведение рассматривать с точки зрения трёх возможных типов внешних и внутренних реакций человека: асертивного, агрессивного и пассивного [11; 12].

В этой работе мы взяли на себя труд расширить эти взгляды на данные типы поведения, пропустив их через призму типичных социальных ситуаций, таких как социальный обмен благами, трудовая мотивация, разрешение конфликтов и споров, деловые переговоры, бытовой эмоциональный шантаж, руководство подчинёнными и другие.

Нами была сделана попытка определить, что собой представляет асертивное право, чем оно принципиально отличается от права конституционного, юридического и как с последним может взаимодействовать, наконец, как оно образуется. В результате список асертивных прав (у названных авторов их десять) значительно расширился. Мы попытались показать, что большинство асертивных прав носят взаимодополняющий и/или взаимоограничивающий характер. Так, например, асертивное право «быть и оставаться са-

мим собой» возможно только на основании использования прав «быть другим» и развиваться (изменяться), право «делать всё по-своему», значительно расширяя наши творческие возможности и область поиска решений, ограничивается принципом-правом «не навреди» и т. п.

Актуальность нашего труда мы видим в следующем. Если большая часть работ, посвящённых взаимодействию людей, учат нас различного рода манипуляциям и шантажу, обеспечивающим власть одного человека над другим (другими), то мы хотим научить обратному – защите от манипуляций и шантажа, именно с помощью использования ассертивных прав.

В доказательство сказанного выше приведём типичный пример: «Создайте вокруг человека, так сказать, «социальный вакуум»:

- лишите его поддержки и внимания;
- окружите ледяным безразличием;
- делайте вид, что его нет;
- вызывайте к нему брезгливость и отвращение;
- порвите ему нити знакомств, дружбы, любви;
- отберите годами нажитые связи и статус;
- погрузите его в полное «болезненное» одиночество;
- пусть он видит уже из *настоящего* равнодушие к себе

в *будущем*, – и вот вывод: из человека вы получите глину, которая допускает любую из себя лепку...» [26, С.16]. Что это? «Гестаповская инструкция», как превратить человека

в неодоушевлённую глину с использованием садистских психологических пыток? Не проще ли, особенно не утруждая себя, вместо всего этого изошрённого набора уничтожения всего человеческого в человеке взять его покрепче за горло? И тогда он или согласится со всем, или вы его не «домяли» до нужной «глиняной» кондиции.

Так вот, для нас важно обратное – что нужно знать каждому из нас, чтобы под силой социального пресса и психологического давления не превратиться в эту «податливую глину». Как вовремя распознать циничного манипулятора и шантажиста в другом человеке (и/или в себе самом) и как с достоинством выйти из такой ситуации.

Следующий момент. Нам было также интересно сопоставить упомянутые типы социального поведения (пассивный, агрессивный и ассертивный) с типами акцентуаций характеров (по Е. Личко [16]) и сделать, на наш взгляд, важный и принципиальный вывод о том, что наследственность, тип темперамента, акцентуации характера, определяя динамику протекания всех психических процессов, не предопределяет тип поведения и что при любой акцентуации характера он может быть одним из трёх: пассивным, агрессивным или ассертивным. Но движение к большей ассертивности для каждого типа акцентуаций своеобразное и требует учёта «узких мест» при использовании ассертивных прав, что нашло отражение в соответствующих рекомендациях для каждого типа характера.

Кроме того, было для нас полезно осмыслить этот материал в системном плане взаимосвязей и взаимообусловленности в более широком диапазоне, начиная от природного ресурса ассертивности – нашего тела и здоровья и заканчивая духовной культурой и нравственностью, выходящей за возможности «натаскивания» ассертивности только в формате групповых тренингов и домашних заданий. Стало очевидным, что ассертивность – это далеко не только технические приёмы и техники поведения в определённых условиях, но, по нашему теперь глубокому убеждению, по существу духовная, нравственная категория, которая не столько тренируется (например, приёмы и методы ассертивного ведения переговоров), сколько воспитывается в определённых, описанных нами условиях семейного и школьного воспитания. Различные приёмы и техники, приобретаемые в тренингах по ассертивности, обеспечивают очень важную, но лишь техническую сторону того или иного типа поведения. При этом главным критерием типа социального поведения является отношение человека к человеку и к самому себе как к человеку. «Восхождение к себе» предполагает соответствующее воспитание и самовоспитание личности как носителя определённой системы духовных ценностей и моральных качеств, в которой эта личность достойно представлена. Начиная с определённого уровня развития самосознания, это постоянный жизненный труд души с помощью и при поддержке взрослых.

Вполне возможно, что некоторые наши выводы и представления не являются бесспорными. Что-то сформулировано в виде гипотез и предположений, а что-то даже в виде возможных направлений аналитической и практической работы.

Большое внимание в предлагаемой работе уделено знанию человеком своих ассертивных прав, что в значительной мере обеспечивает ему социальную безопасность (защиту от нечестных и корыстных манипуляций) и, самое главное, лежит в основе «биофильной», в противовес «некрофильной» (Э. Фромм), его ориентации на полноценную и радостную жизнь, всестороннее развитие и возможность нести другим людям справедливость, добро и любовь, объединяя их вокруг себя и умножая свои силы.

Ценность предлагаемой работы заключается ещё и в том, что в современном пространстве психологической и философской литературы тема ассертивности человеческого поведения почти отсутствует – по крайней мере, не выходит за рамки тренингов по настойчивости и повышению уверенности в себе, а также по преодолению депрессий [35; 36; 37]. Возьмём на себя смелость восполнить и этот пробел.

Настоящие очерки предназначены для психологов, психотерапевтов, консультантов по проблемам управления персоналом, социологов и педагогов, также для медицинских работников и врачей. Некоторые главы, где описываются проблемы поиска смысла жизни, своего места в ней (предна-

значения), закономерностей своего личностного роста и развития, могут вызвать интерес у молодёжи, определяющейся с жизненными ценностями и приемлемыми моделями социального поведения. Не исключено, что работа может вызвать интерес у философов.

Для молодых родителей могут представлять интерес материалы по ассертивному развитию ребёнка в семье и школе. Для менеджеров и политиков, регулярно ведущих переговоры, могут оказаться полезными некоторые ассертивные права, делающие эти переговоры весьма эффективными. Будем надеяться на это.

В книге приведены небольшие тесты и практические задания (см. п. 3.7 и Приложение 1), направленные на закрепление материала и более глубокое понимание себя как личности. Пытливому читателю предлагаем ещё до знакомства с текстом очерков обратиться к Опроснику ассертивности, приведённому в Приложении 2, и оценить себя, пока существует возможность выступить «наивным испытуемым» и получить максимально искренние и достоверные сведения об уровне развития собственной ассертивности.

Искренняя признательность учителям, коллегам, близким и родным, внимательным сотрудникам издательства Ridero, помощникам в работе над книгой. Благодаря их помощи и финансовой поддержке С. А. Кашинцева, генерального директора компании «Нордекс», эта работа увидела свет.

Итак, в добрый путь!

1. Ассертивный человек в психологических теориях

1.1. Ассертивность в типологии В. Каппони и Т. Новака

В. Каппони и Т. Новак называют следующие отличительные признаки типов поведения человека.

Пассивный тип. Человек не уверен в себе, беззащитен перед манипуляциями. Достаточно малой толики критики, и он начинает извиняться, объясняться и оправдываться. Он не умеет чётко заявить о своих желаниях и потребностях. Иногда он пытается овладеть ситуацией посредством манипулирования другими людьми, что авторами рассматривается как изощрённая скрытая агрессия.

Агрессивный тип. Человек добивается своего в ущерб другим людям. Он не отдаёт должного их правам и справедливым требованиям. Он недооценивает и разрушает доверие окружающих к себе, настраивает людей против себя. При неудачах во всём обвиняет своё окружение. Агрессия может носить изощрённый характер и проявляться в виде сарказма или иронии, направленных на «деградацию личности» [12].

Между тем у агрессивных и пассивных типов поведения

база одна: «противник» в обоих случаях «назначается врагом», наделяется намерением, преследующим единственную цель – навредить. Отличие, по мнению авторов, заключается лишь в том, что агрессивный человек наносит упреждающие удары, а пассивный даёт понять, что не претендует на победу и уступает агрессивному. Агрессивный тип более инициативен, зачастую нагл и в схватке с пассивным типом чаще выходит победителем. Он захватывает власть и ресурсы и использует это только в своих интересах.

Первём изложение взглядов авторов типологии поведения и обратим внимание на несколько важных моментов.

Первый: оба типа – и пассивный, и агрессивный – по мнению авторов, относятся к агрессивному типу поведения. И тот, и другой типы склонны к меркантильной манипуляции, разрушению другой личности, её социального окружения или собственности. То есть роднит их эгоистичность и аморальность выбора социальных реакций и социального поведения. И это главная «красная линия» их отличия от асертивного типа. Уже при сравнении между собой агрессивный тип может отличаться большей инициативой, настойчивостью, самоуверенностью и жёсткостью в достижении цели, то есть доминировать по волевым качествам.

Второе: есть основания полагать, что агрессивный тип может в определённых социальных условиях превращаться в пассивный, а пассивный – в агрессивный. Позволим себе допустить мысль, что вертикаль и структура их взаимных

отношений, кто «сверху», а кто «снизу», определяется одним – объёмом власти в виде «административного ресурса»: статуса, широты полномочий, ранга, возможности влияния или реального авторитета. У кого объём власти больше, тот и агрессор, и он сверху. У кого объём власти меньше, тот пассивный тип. Он снизу и подчиняется первому, тому, кто сверху и у кого больше ресурс. Но не будем забывать, что пассивный тип в любых социальных ситуациях остаётся агрессивным, пусть в неявном, скрытом в манипуляции виде. И оба типа объединяет одно (главное): агрессия со своим неизменным атрибутом – разрушением.

Агрессивный тип в ситуации его подавления ещё более властным и агрессивным типом даже внешне меняется. Становится угодливым, уступает, лебезит, льстит, демонстрируя (но не испытывая) радость и преданность. Он будет так же, как и пассивный тип, жаловаться на плохую жизнь и унижительно клянчить о помощи, превращаясь в типичного манипулятора с удивительной способностью «сдавать назад» перед важной персоной, «сердечно» размахивать руками и фальшиво улыбаться.

Очень вероятно, что он потом найдёт, на ком можно сорвать зло и отыгаться за своё унижение.

Изложенное позволяет нам в дальнейшем, объединяя оба типа, называть их одним понятием «пассивно-агрессивный тип организации поведения», памятуя не о волевом, а о моральном их отличии от ассертивного типа и разрушительной,

а не созидательной силе.

Уместно будет добавить, что характер разрушения у пассивного типа может принципиально отличаться: если у агрессора разрушение является результатом его направленной активности и инициативы, то у пассивной личности – наоборот, результатом отсутствия инициативы, халатного бездействия, позиции стороннего наблюдателя, типа «моя хата с краю, я ничего не знаю». Участие в важных социальных событиях и личная за это ответственность – это не его кредо и образ жизни.

Ассертивный тип поведения, по мнению В. Каппони и Т. Новак, отличается позитивным отношением к другим людям и адекватностью самооценки. Он чётко и ясно формулирует свои цели и задачи. Уважительно относится к другой личности и её интересам. Уверен в себе, умеет слушать других и искать компромиссное решение. Готов изменить свою точку зрения под влиянием аргументов, но не в результате манипулирования партнёром, оказания давления на него. Речь ясная, вразумительная, равномерная. Взгляд открытый, жесты и мимика выражают уверенность в себе. Уважает моральные принципы, следует им... и не считает аморальное ассертивным. Создаёт вокруг себя приятную атмосферу [11]. Таким образом, и здесь авторы вполне определённо разводят ассертивность и аморальность.

Нужно сказать, что эта развиваемая нами позиция авторов, Т. Новака и В. Каппони, далеко не единственная точ-

ка зрения на мораль и нравственность поведения человека в социуме. Так, например, Э. Шостром в известной своей работе «Анти-Карнеги» утверждает следующее: «Вкратце, – пишет он, – нам надо более творчески манипулировать, поскольку актуализационное – это то же манипуляционное, только выраженное более творчески» [38, с. 20]. Что мы можем ответить Э. Шострому? Только то, что никакое самое изощрённое творчество, как и самая скрытая корыстная манипуляция, ни в коей мере не могут оправдать аморальность поведения личности, её выбора. Это предполагает наличие в ассертивном человеке ряда моральных принципов и прав, особой системы ценностей, таких как альтруизм, честность, справедливость, честь, уважение прав и свобод партнёра.

К списку ассертивных качеств можно добавить ряд черт поведения ассертивной личности из практических наблюдений этих же и других исследователей ассертивности:

- чувство собственного достоинства и самоуважения;
- ощущение внутренней свободы и раскованности;
- уверенность в себе, адекватная самооценка;
- неконформность и независимость суждений;
- ориентация на свои желания, на получение радости от жизни, «как делать всё по-своему»;
- единые стандарты требований к себе и окружающим людям и группам людей;
- чувство справедливости, проявление внимания к потребностям других;

– совестливость и эмпатия.

Напрашивается вывод, что *ассертивный человек – это социально и психологически зрелая личность, понимающая смысл собственной жизни, своё призвание и цели, которых она настойчиво добивается, и при этом ориентируется на внутреннюю систему ценностей, в которой другой человек феноменально, как и она сама, представлен первостепенной ценностью*, со всеми вытекающими из этого следствиями: эксцентрической направленностью, альтруизмом, эмпатией и милосердием.

Если это так, то имеет прямой смысл сопоставить «нарисованный» образ ассертивного человека и его пассивно-агрессивной противоположности с известными концепциями личности и её социальной сути, рассмотрев это в популярном отношении. Не претендуя на большую широту охвата таких концепций человека, мы обратимся к наиболее известным из них и признанным. К ним мы и будем регулярно обращаться. Назовём имена этих авторов: В. Капонни и Т. Новак, А. Маслоу, Л. Сэв, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, Э. Бёрн, У. Джемс, Л. Веккер и другие.

1.2. Самоактуализированная личность по А. Маслоу и асертивность

Традиционно, ближе всего по сути, описанная выше асертивность напоминает портрет «идеальной» самоактуализированной личности в теории человеческой мотивации Абрахама Маслоу [19]. Самоактуализированная личность – это человек:

- социально зрелый, конструктивный, самодостаточный и ответственный;
- сильный духом, независимый и самостоятельный;
- стремящийся к согласию с самим собой и с другими людьми;
- смелый, открытый, честный;
- определивший для себя основные жизненные ценности, миссию и цели;
- с экспериментально-исследовательским отношением к себе и к этой жизни;
- уважающий права других людей, их взгляды, язык, национальные традиции и вероисповедование.

Как видно при сравнении описания асертивной и самоактуализированной личности, их портреты в главных чертах совпадают.

Но хотя А. Маслоу и говорит об эффективной кооперации людей и взаимопомощи, не вполне ясны два момента.

Первый: «совместима» ли самоактуализированная личность с аморальностью? И второй: является ли для неё другой человек (в универсальном плане) высшей жизненной ценностью как для ассертивной личности, для которой эти два признака являются определяющими её суть и границу с пассивно-агрессивным типом личностной организации и поведения?

А сейчас продолжим наше описание ассертивного человека.

Если ассертивный человек государственный или политический деятель, занимающий ответственный пост, талантливый учёный или талантливый художник (в широком смысле слова), то его характеризует масштабность мышления и деятельности. Он как бы находится над временем, и его отличает от пассивного и агрессивного типов широкие замыслы и мечты. Он ориентирован на будущее, он не временщик, ориентирующийся на сиюминутную выгоду, и его имя часто переживает его самого, а дело может жить вечно. Он не торопится «взять от жизни всё». Напротив, он торопится как можно больше отдать этой жизни, воплотив себя в ней и каком-то полезном и перспективном деле. И если повезёт, то это дело продолжат его дети и ученики.

В отличие от этого, позиция двух противоположных типов поведения, агрессивного и пассивного, часто выражается установкой: «После нас хоть потоп». Или: «Прокукарекал, а там хоть не рассветай». Недаром руководители производ-

ства (и государства) с такой «кастрированной» психологией личности и малым масштабом мышления больше напоминают мелких завхозов и завскладами с их «государственно важными» заботами [34]. И не удивительно, что подобные «короткие временные установки и рамки» ориентируют человека на то, чтобы за короткий период жизни успеть «урвать» для себя как можно больше материальных благ, званий и почестей. Уже на этом основании мы должны категорию пассивно-агрессивных людей отнести к несоадекватно функционирующим личностям – настолько, насколько их функционирование носит незрелый, инфантильный характер. Это лишённые своего будущего временщики с объёмом взятой на себя ответственности, несоизмеримо меньшим, нежели объём их скоротечной жизни и социальной памяти о них и их мелких заслугах.

1.3. Ассертивность и некробиофильная ориентированность человека (по Э. Фромму)

Рассматривая основные психологические ориентации личности, нельзя не проанализировать фундаментальные исследования Эриха Фромма, который предлагает различать два основных типа ориентирования личности в социуме – биофильный и некрофильный, – являющихся двумя основными человеческими влечениями (инстинктами) по З. Фрейду: влечению к жизни и влечению к смерти [30]. Вот что известный представитель гуманистической философии и психологии, опытный психотерапевт и психоаналитик пишет по этому поводу: «Человек с некрофильным ориентированием чувствует влечение ко всему неживому, ко всему мёртвому: к трупу, гниению, нечистотам и грязи, что часто ему приходит во сне. Эти люди охотно говорят о болезнях, похоронах и смерти. Типичным представителем этого типа поведения был А. Гитлер. Он испытывал глубочайшее удовлетворение при виде тотального и абсолютного разрушения: при уничтожении немецкого народа, людей своего окружения и самого себя». Итак, «некрофил» – это прежде всего человек-разрушитель, разрушитель жизни, что вполне сов-

падает с фундаментальным характером поведения пассивно-агрессивного типа и является его главной чертой.

Что ещё, по Э. Фромму, характерно для симптомокомплекса «некрофила»: живут прошлым и никогда не живут будущим (хорошо стыкуется с незрелой личностью по А. Маслоу). Это наблюдение Э. Фромма можно дополнить тем, что «некрофилы» плохо переносят настоящее время и гонят его: коротают, убивают, заполняют пустыми развлечениями, эмоционально «украшают» наркотиками, алкоголем и сексом без любви, что является, как мы дальше покажем, суррогатной компенсацией «жизни в радость».

В отличие от этого «биофилы», с радостью переживая настоящее и прошлое, очень ценят время и берегут его, иногда спонтанно сливаясь с ним и «растворяясь» в нём. Именно в таком «блаженном состоянии» проникновения в природу мы наслаждаемся полотном художника или звуками скрипки, то есть не просто любопытствуем, а «по небу летим», по меткому выражению Булата Окуджавы.

Кроме того, «некрофилы»:

- холодны, держатся на дистанции;
- привержены (педантично) «закону и порядку». Это их идолы, и всё, что угрожает закону и порядку, воспринимается как вторжение в высшие ценности;
- имеют установку на силу как образ жизни, а не обстоятельств (по Э. Фромму, «в конечном счёте, каждая сила покоится на власти убивать»);

- обладают склонностью к садизму (в агрессивном состоянии) и к мазохизму (в пассивном состоянии);
- наибольшим «человеческим достижением» является для «некрофилов» не производство, а разрушение жизни;
- они движимы потребностью превращать органическое в неорганическое;
- испытывают стремление к неограниченному господству над другими;
- любят всё, что не растёт, что механично;
- воспринимают жизнь так, как будто другие люди являются их вещами или пищей;
- существенна ориентация «на обладание», а не «на бытие»: ориентированы на «иметь», а не на «быть» (как отмечает Э. Фромм, «скорее потеряет жизнь, чем владение»).
Предпочитают сорвать цветок и потом выбросить, чем наслаждаться его красотой и благоговеть перед его природой, не срывая;
- испытывают глубокий страх перед жизнью, поскольку жизнь плохо упорядочена и трудно контролируема. Отсюда – плохой прогноз будущего и плохое управление им, что находится в противоречии с задачами власти – вождя идола «некрофилов» агрессивно-пассивного типа;
- для них типичны тотальный контроль и вмешательство во всё происходящее.

Вспоминается один очень показательный случай, произошедший с одним из авторов этих строк (А.Х.) Назначенный

на новую должность директор одной крупной промышленной организации в первые же минуты пребывания в директорском кресле распорядился немедленно убрать стоящий рядом с рабочим столом большой аквариум с очень красивыми рыбками редкой породы. «Терпеть не могу», – объяснил он свой поступок присутствующим и брезгливо скривился. Очень скоро он проявил себя как типичный «некрофил» и по отношению к своим подчинённым – как к неодушевлённым существам, как бы составляющим часть его личной собственности, – и скоро уволился с этой должности.

По поводу любви «некрофилов» ко всему механическому хочется поделиться своим впечатлением о поведении зверей, таких как медведи, тигры или львы, в тесных железных клетках перевозных зоопарков. Обращают на себя внимание их частые, автоматически повторяющиеся перемещения по тесной клетке или монотонное мотание мордой в разные стороны, как бы выражающее категорический протест против такого насилия над своей природой. И чем более ограничено их «клеточное» пространство, тем больше они напоминают неживые, бездушные автоматы, лишённые радости удивляться новому, свободно перемещаться, проявлять свою волю и свой выбор. «Заживо убитые» существа с невероятно грустным взглядом, пронизывающим посетителей глубокой тоской и безнадёжностью.

Не так ли и мы, люди, помещённые в «железную клетку» несвободы выбора, рабства социальных ограничений

и несправедливости, превращаемся в «автоматы» с победой некрофильной ориентации, отрицающей саму жизнь и себя в этой жизни. И не в такую ли «клетку» нас пытаются поместить агрессоры – «властелины» этой жизни, запускающей нашу активность нажатием кибернетической кнопки: «Ты должен!»»

Таким образом, анализ некрофильной ориентации показывает её прямое сущностное сходство с пассивно-агрессивным типом поведения, особенно в части отношения этого типа поведения к окружающему миру, другим людям как к вещам, навязыванию силой своей власти и образа жизни. Особенно большое сходство рассматриваемых типов поведения обнаруживается при анализе их одинаково разрушительного агрессивного характера. Разрушение как образ, стиль и смысл жизни. Разрушение всего, в том числе себя самого.

Некрофильная ориентация (волки и овцы)

Некрофильная ориентация человека может быть рассмотрена с точки зрения поведения пассивного типа личности. Здесь опять нам на помощь приходит Эрих Фромм. В рассматриваемой им дихотомии «кто мы, люди – волки или овцы?» можно ясно увидеть не только различия по агрессивности и по отношению их к моральным и нравственным нормам между агрессивным и пассивным типами поведения, но и в том, что они находятся в некотором динамичном равновесии и не могут существовать друг без друга. И вот по-

чему.

Кто такой агрессор? Это тот, кто путём манипуляции, силы (зла) или обмана стремится подчинить своей воле другого человека или группу людей. Заставить, обязать, навязать, вынудить и т. п. Для этого он, как «волк», будет использовать власть, и чем больше эта власть, тем больше его «электорат овец». Это те «люди-овцы», которые покорно идут за этими «волками». Волки (их меньшинство) хотят убивать, овцы (их большинство) – делать то, что им приказано или внушено волками. Так в истории рождаются военные и политические вожди, берущие на себя роль волков-пастырей и ответственность, «снимая» её с овец. Волки заставляют убивать и душировать, придумывая истории о правоте «общего» дела, о защите прав и свобод человечества или «завоеваний демократии» и «чистоте расы».

Борьба за обладание максимально возможной властью, происходящая как между овцами и волками, так и среди самих волков, определяет лидеров и стратегии их поведения. Это то, что их рознит, волков-агрессоров и пассивных овец.

Теперь обратимся к тому, что их объединяет. Возьмём на себя смелость предположить, что и первые (агрессоры), и вторые (пассивные) по своей базовой ориентации – «некрофилы». Пассивные – потому что, став жертвой манипуляции агрессоров, предали (а часто и продали, как легионеры) свою любовь к жизни и, разрушаясь, отказались от самих себя, от своей человеческой сути и личностной иденти-

фикации, пошли за деньги убивать других.

В меньшинстве, как правило, остаются ассертивные люди, в идеале неподвластные эгоцентрическим манипуляциям, не теряющие чувства собственного достоинства и чести и по-настоящему любящие жизнь в любых её проявлениях. Они, являясь подлинными «биофилами», не стремятся к власти над другими людьми, но свои ассертивные права они должны постоянно защищать, в первую голову от агрессоров-«некрофилов». Эти люди являют собой совесть большого общества. Именно они, представляя его здоровую часть, составляют оппозицию большинству – агрессивному и пассивному типам социального поведения и принимают на себя основной удар агрессоров и их приспешников. Какой они, эти ассертивные люди, составляют процент от современного взрослого населения страны? Бог весть. Да, хорошо бы и нам узнать эти цифры – двадцать процентов на восемьдесят?

И тогда законно поставить вопрос: какой организационной структурой и какой энергией должны обладать, объединившись, ассертивные люди, чтобы достойно защитить себя, свою свободу, свои ассертивные, как и любые другие, права для нормального развития и творчества и для того, чтобы противопоставить свою духовность злу, реально угрожающему самоуничтожением человека на этой земле?

Биофильная ориентация и ассертивность

Противоположностью некрофильному ориентированию

человека является биофильное ориентирование, которое по своей сути есть любовь ко всему живому (Э. Фромм). Оно проявляется в тенденции жить, что можно обнаружить у любого живого организма, – жить и сохраняться в жизни в борьбе против смерти как в физическом смысле, так и в форме деградации личности и/или застоя и стагнации общества в целом. Другой аспект состоит в том, что живая субстанция имеет тенденцию к интеграции, объединению и росту (развитию).

Какие ещё особенности поведения «биофила» называет Э. Фромм?

- Для него «лучше создать заново, чем сохранить».
- Ему присуще состояние удивления, переживания чего-то нового.
- Жизненные приключения представляют для него большую ценность, чем безопасность.
- Он испытывает глубокое уважение к жизни, росту и развитию как к проявлению «добра».
- Радость – это добродетель, печаль – грех.
- «Злым» считает всё, что служит смерти.
- Установка на жизнь функциональна, а не механистична.
- Видит целое, а не только его части, видит структуры, а не суммы.
- Хочет формировать и влиять посредством любви, разума и примера, а не с помощью силы.
- Биофильная совесть мотивирована жизнью и радостью.

- Цель моральных усилий состоит в том, чтобы укрепить жизнеутверждающую сторону в человеке.
- Он не застревает на угрызениях совести (со стороны «супер-эго», по З. Фрейду).
- Повёрнут лицом к жизни и пытается делать добро.
- Ему присуще творчество, которое противостоит разрушению и механистичности.
- «Биофил» не понуждаем своей совестью избегать зла и творить добро, это он делает в радость, а не по принуждению.
- Имеет установку не грешить и «служить Богу с веселием и радостью в сердце, при изобилии всего» [29; 31; 32].

Сопоставляя этот портрет «биофила» с ассертивным типом поведения, нетрудно заметить их большое и существенное сходство, особенно в части «биофильной совести» и «моральных усилий для укрепления жизнеутверждающей стороны в человеке».

Картины некрофильного и биофильного ориентирования даны Э. Фроммом, по его выражению, «в чистом виде». В таком виде они, по его собственному наблюдению, встречаются лишь изредка. Рафинированный «некрофил» – душевнобольной, рафинированный «биофил» – святой. У большинства людей эти ориентации смешаны, и речь идёт о том, какая из них и насколько доминирует, что, в свою очередь, зависит от социальной ситуации.

По мнению Э. Фромма, человек от природы не явля-

ется злым, деструктивным или агрессивным, с одинаково представленными инстинктами: смерти – «танатосом» и инстинктом жизни – «эросом», как полагал З. Фрейд. Он рождается с основным, базовым инстинктом жить, радоваться жизни, защищать и воспроизводить (продолжать) её, как свою выстраданную веками биологическую основу и единственную во Вселенной данность, доступность самому себе в самоощущениях, образах, мыслях и чувствах. Но для срабатывания этого инстинкта жизни, его развития и социальной адаптации необходимо, чтобы все базовые потребности человека, описанные А. Маслоу, были до определённой пороговой степени удовлетворены. И особенно это касается потребностей в безопасности, в пище и внимании, удовлетворяющихся в условиях заботы о ребёнке.

При фрустрации этих потребностей у ребёнка появляется страх перед жизнью, чувство незащищённости, одиночества и бессмысленности собственного существования и жизни в целом. В таком случае некрофильная ориентация неизбежно вытеснит и займёт место биофильной. «Свято место (то есть наша душа) пусто не бывает». И тогда бесконечное страдание человека делает его, рождённого *жить*, предпочитающим *смерть* как избавление от нестерпимой душевной или физической боли. Свидетели тому – многочисленные примеры суицида. Итак, если не наполнять душу добром, она автоматически, с неизбежностью будет заполняться злом, куда на первые места поспешат равнодушные и безраз-

личие к жизни, ближнему и самому себе.

Таким образом, заключает Э. Фромм, инстинкт смерти относится к психопатологии, а не является составной частью нормальной биологии.

Отсюда, в свою очередь, следует важный для нашего гармоничного развития вывод: баланс «биофилия – некрофилия» в значительной степени зависит от нас самих, от нашей собственной творческой активности, образа жизни и ответственности за себя и других. Естественно, что в детстве очень многое зависит от социальных условий нашего развития и воспитания, от той особой атмосферы, которую создают наши родители, члены семьи и учителя. Подробнее об этом мы скажем позже.

Бионекрофилия, асертивность и технический прогресс

Согласно Э. Фромму, одним из признаков патологического проявления в человеке некрофилии, наряду с тягой (удовольствием от контактирования или созерцания) ко всему не-живому, мёртвому, является «механичность», или «механистичность» [30; 31]. Как это воспринимать с точки зрения категорий добра и зла, прогресса и регресса общества, если мы постоянно окружены миллионом различных механических систем и автоматов – продуктов технического прогресса нашей человеческой цивилизации? Всё, от космических спутников связи и современных автомобилей, «напич-

канных» электроникой, и до домашних гаджетов и кухонных комбайнов, – всё это, из современной области «механики и автоматики», в разы облегчает нашу жизнь и позволяет «вникать» в доселе недоступные области окружающей среды, нашей собственной природы и космоса в целом. А технологии современной медицины просто поражают наше воображение.

Вопрос о распределении функций между человеком и машиной, в широком смысле слова, принципиально давно решён ещё в рамках инженерной психологии в начале шестидесятых годов прошлого века. Всё, что поддаётся автоматизации, тут же «поручается» машинам, автоматам соответствующей сложности, а всё то, что выходит за эти рамки, – остаётся за человеком-оператором, будь он домашней хозяйкой, хирургом или космонавтом, которые уже будут работать в режиме «ручного управления».

Так что технический прогресс трогать не следует. Он ровным счётом ни в чём не виноват. Но и не следует его путать с нравственным прогрессом, который имеет свои исторические законы развития и не связан напрямую с техническим прогрессом. И если один человек убивает другого с помощью современного стрелкового оружия, взрывного устройства или ракеты, то ни это оружие, ни ракета здесь ни при чём. Это убийство останется исключительно на совести и ответственности самого убийцы, разрушителя чужих жизней, и тех нелюдей, кто послал убивать.

Разумеется, что масштабы нашего варварского вторжения в природу, часто прямого её уничтожения, при нашем катастрофическом нравственном отставании от этого прогресса, растут.

Что касается так называемого «бунта машин-автоматов» и роботов против человека и общества (любимая тема американских фильмов-«ужастиков»), то это было, есть и ещё долго будет плодом больной шизофренической фантазии тех, кто пытается этими страшилками всех напугать, поскольку напуганным человеком и человечеством гораздо легче манипулировать.

Роботы-автоматы всегда останутся продукцией нашего ума и нашей деятельности, а не наоборот, какими бы сложными эти автоматы и механизмы ни были. Они «наши помощники», а не особая каста жителей Земли или космоса. Из неживого, мёртвого железа никогда не родится живой человек, во всяком случае за представимое число человеческих поколений. Такая возможность на сегодняшний день наукой не доказана. А создавать и использовать «роботов» из современных биологических видов существующих животных мы давным-давно научились, успешно развивая, к примеру, сферу животноводства. И чем не супер-робот современная породистая дойная корова, представляющая сложнейшую фабрику разнообразных молочных продуктов и говядины? А как вы себе представляете бунт этих рогатых, но вполне миролюбивых роботов?

В чём же тогда заключается механистичность «некрофила»?

Чтобы это понять и получить ответы на заданные здесь нами вопросы, следует вначале разобраться в том, что и в каком контексте Э. Фромм имел в виду, говоря о механистичности «некрофила». Вот как он некрофилию видит в его симпатии ко всему механистическому:

– потребность «некрофила» в предсказуемости явлений, позволяющей контролировать всё происходящее вокруг. Пугающая «некрофила» непредсказуемость поведения живых систем, природы, человека, в отличие от детерминированных механических систем, делает такой контроль чрезвычайно трудным или невозможным. А это, в свою очередь, для агрессивного «некрофила» – смерть. Агрессор питается властью, а власть держится на контроле;

– тяга к «закону и порядку», вполне оправданная и «законная» в некоторых ограниченных пределах, но разрушительная за этими пределами, как неадекватная методологическая основа познания мира и самого себя (см. дальше – «неуместность»);

– предпочтение и привлекательность прошлого с его однозначной механической предопределённостью. В прошлом уже всё свершилось, всё «окаменело», всё как возможность надёжно умерло. Исторический выбор из ряда вероятных, параллельных альтернатив сделан. Поэтому прошлое уже не пугает своей неопределённостью и непредсказуемостью.

Другое дело для «некрофила» – настоящее время или, хуже того, будущее;

- восприятие всего живого как неживого, как вещи, механизма, конструкции;

- получение большего удовольствия от «общения» с техникой, машинами, автоматами, компьютерами, чем с живой природой и другими людьми, нелюдимость;

- восприятие другого человека как машины, робота, лишённого души, пищи;

- «компьютерный» подход к другому человеку, лишаящий его свободы выбора, запуск его в работу «нажатием кнопки «ты должен» [31; 32].

В итоге можно заключить, что плох не технический прогресс и не механика с автоматикой, а плохо, когда человек живому общению с другим человеком предпочитает избыточное «общение» с техникой, мобильными телефонами, компьютерами, планшетами и различного рода гаджетами, тратя на всё это своё свободное время. В этом случае с помощью техники человек быстрее убивает время, вместо того чтобы экономить его для решения своих жизненно важных задач.

Отсюда рождаются социальная незрелость и недалёковидность, трудности социального прогноза, трудности в понимании других людей, низкая культура общения и преодоления конфликтов, невозможность строить в семье и на работе нормальные и добрые человеческие отношения, равнодушие

и чёрствость. Эту тенденцию современной молодёжи, предпочитающей «умное железо» живому общению, мы считаем реальной опасностью государственного уровня. И вот почему.

ДТП и некрофилия

Весной две тысячи шестнадцатого года в теленовостях показали серьёзное ДТП. Девушка не справилась с управлением автомобилем и сбила на остановке пешехода, другую девушку, которая от сильного удара отлетела в сугроб и, как потом выяснилось, погибла на месте. Девушка-водитель вышла из машины, но не кинулась к беспомощной пострадавшей, неподвижно лежащей на асфальте, а стала внимательно рассматривать своё любимое и дорогое авто, нет ли где вмятин от удара. Вероятно убедившись, что вмятины незначительные, она села за руль и скрылась с места происшествия, а сбитая девушка так и осталась лежать, истекая кровью. Преступницу нашли, судили и наказали.

Но самое страшное, что подобные истории неоднократно повторяются, и мёртвое равнодушие и безразличие к чужой жизни пугает своим цинизмом и бесчеловечностью. От случая к случаю меняются марки машин, количество алкоголя или наркотика в крови водителя, число и степень тяжести пострадавших, место происшествия, но в главном – всё повторяется. Может быть, лишь преступники становятся всё моложе.

И это к вопросу о том, что человеку дороже – жизнь другого человека или кусок железа со всей его прекрасной механикой и автоматикой. Насколько ценится и во что оценивается человеческая жизнь этими «некрофилами»? Никак по цене не тянет она, эта чужая жизнь, на помятый бампер современной иномарки! Да что там чужая! Недавно в обзоре теленовостей показали жуткие кадры разгула стихии. Ростовская область. Середина мая. Град с куриное яйцо разбивает на глазах у ошеломлённых владельцев дорогих авто стёкла, уродует их нежную обшивку. Порывы ветра валят вековые деревья на автостоянку и окончательно плющат самое дорогое «движимое имущество» не самых богатых в этом мире людей, заставляя некоторых из их числа закрывать свои авто собственным телом. И что им после этого чужая жизнь, если даже своя так просто, буквально даром, оказывается «ниже бампера», под «колёсами жизни»... Жуткое, признаться, зрелище, если даже допустить в оправдание поступкам этих безумцев, что после прямого попадания в голову несколько увесистых кусков льда их разум помутился...

1.4. Защитные механизмы по З. Фрейду и асертивность

Поскольку одна из важных функций асертивного поведения личности – это функция её социальной защиты от разного рода манипуляций, сохранения самооценности и самоуважения, было бы полезно сравнить асертивную защиту с защитой личности по З. Фрейду, который известен как гениальный автор концепции защитных механизмов психики и её подсознания.

Здесь важно решить три принципиальных вопроса. Первый: насколько эффективно защищают нас фрейдовские защитные механизмы, что называется, сами по себе, инстинктивно-автоматически. Второй: какова их асертивность, экология; имеются ли негативные последствия их действия и какова цена вопроса. И третий вопрос: чем их можно дополнить (или как видоизменить), чтобы сделать их асертивными, эффективными и вполне «человечными» в условиях социального общения и развития.

Рассмотрим, как работает защитный механизм *рационализации*. Вот один из примеров. Ожидающая гостей хозяйка не успевает привести квартиру в надлежащий порядок. Она стоит перед выбором: либо отчитывать себя за никчёмность, безалаберность, и тогда это плохо для неё кончится, либо сказать себе, что разумный человек станет наводить порядок

скорее после, чем до визита гостей. Собственно, какой смысл заниматься уборкой дважды [12]? Что же произошло? Хозяйка «спасла своё лицо», приняв такое решение разумного «рационального человека». За этим стоит защита собственного «Я» – её (хозяйки) личностная безопасность. В противном случае есть реальная угроза снижения самооценки и самоуважения, а это известный путь к унынию и депрессии. Но ассертивна ли такая реакция хозяйки? Без дальнейшего анализа причин изменения первоначального благого намерения провести уборку? Нет, не ассертивна. Но если такой анализ будет хозяйкой проведён, если будут определены причины такого сбоя и ошибки (переоценка своих сил, накопленная усталость, неумение управлять временем и планировать своё будущее и т. п.) и, наконец, будут сделаны соответствующие выводы на будущее для подобных ситуаций (например, взять за твёрдое правило: вначале делать уборку, а уже потом звать гостей, а не наоборот) – это будет вполне ассертивно. В следующем разделе, об ассертивных правах и их защитной функции, мы подробнее рассмотрим эти человеческие права: и на ошибку, и на изменение первоначального решения.

Ещё один защитный механизм – *проецирование*. Это когда мы приписываем другим индивидам те действия, побуждения (намерения) или черты характера, которые свойственны нам самим, в ситуации, когда они не слишком согласуются или явно противоречат нашим же нормам нравственности,

традициям или ценностным ориентациям. Мы не хотим, сохраняя самооценку, признаться в этом самим себе и перекладываем «вину», что называется, «с больной головы на здоровую», таким образом снимая с себя ответственность за собственные действия.

В результате этой манипуляции уже сам собой открывается прямой путь к невольному утверждению в себе таких аморальных качеств, как гордыня, высокомерие, надменность и безответственность. Защита сработала, самооценка и самоуважение «защищены». Но как? И какой ценой?! Ценой самообмана. Лжи. Нетрудно понять, что это открывает прямой путь к манипуляции партнёрами по общению: наклеивание им ярлыков, обвинение во всех смертных грехах и требование «за всё заплатить», чтобы «искупить вину». Такой стратегией поведения воспользуется, как не трудно догадаться, агрессивный и пассивный типы людей. Каждый, как говорилось, по-своему.

Ассертивному же человеку от такой «защиты» самому надо защищаться. И такая защита обеспечивается его личностными качествами: честностью и открытостью (по отношению к себе и другим), смелостью и самокритичностью, включая самоиронию, – уверенный в себе человек не боится подшучивать над самим собой на людях. Это, в свою очередь, создаёт у ассертивного человека необходимые предпосылки и условия работы «мониторинга» следующих вопросов. Первое: не приписываю ли я своему партнёру негативные

мысли (феномен «чтения чужих мыслей»), намерения, черты характера, свойственные мне самому? И второе: не поступаю ли я по отношению к нему аморально? Не слишком ли я усердно «работаю локтями», отталкивая других?

Другой крайностью является принятие на себя «вселенской» вины за всё, что произошло и происходит вокруг. Удобная позиция пассивного человека. Ещё бы, его обязательно будут разубеждать, жалеть и утешать, а это прекрасные условия для его манипуляций.

В итоге, исходя из сказанного, можно сформулировать важный ассертивный принцип «баланса ответственности». Ответственность за некоторое событие может нести только тот субъект, который имеет доступ к ресурсу управления этим событием, и в объёме, ограниченном этим ресурсом, сохраняя за собой право не беспокоиться по поводу того, что для некоторых событий доступ к ресурсу у субъекта отсутствует и эти события от него не зависят. Само право мы рассмотрим позже.

Ещё один защитный механизм по З. Фрейду заключается в том, что, если человек не может, не способен достичь намеченного (и, таким образом, ему угрожают снижение самооценки и потеря самоуважения), он, непроизвольно защищаясь, внушает себе, что его первоначальное устремление было ошибочным и нет в нём никакого резона. И он отступает. Таков мотив басни Эзопа и И. Крылова «Лиса и виноград». Там лиса, как известно, не может полакомиться виноградом,

не достаёт до него, и отказывается от этой затеи, «мотивируя» тем, что он ещё зелёный и кислый. Она *девальвирует ценность желаемого результата*, спрашивая: «А так ли это важно?» Это замечательный механизм автоматической коррекции нашего уровня притязаний. Вполне, кстати, асертивный, если к этой ситуации добавить ещё анализ причин такой неудачи (ошибки) и подумать над вариантами, какими ещё способами можно достичь желаемого «винограда». Или чем можно полноценно заменить «виноград».

При этом, разумеется, ошибка должна рассматриваться не как негатив, а как промежуточный результат достижения будущего успеха. Об этом подробнее мы скажем дальше. Не снижая своей самооценки, «асертивная лиса» создаст банк подходящих вариантов: использовать палку, подождать более удобного случая, обратиться к кому-то за помощью, например к жирафу, найти, наконец, достойную винограду замену и т. п. Если такой анализ не провести, появится риск наступить в другой раз на те же грабли и не расширить, не обогатить свой индивидуальный опыт обучения на своих же ошибках. А это главное.

Существуют по крайней мере ещё два достойных здесь нашего внимания механизма, защищающих нашу самооценку и щадящих наше самоотношение и самолюбие. Это *вытеснение* и *забывание*. Они похожи.

Мы склонны *забывать* или вовсе *вытеснять* из памяти информацию, компрометирующую нас, направленную,

как и в предыдущих случаях, на подрыв нашего авторитета и уважения в собственных глазах. Что это за компромат? Это несоответствие между тем, как нам следовало бы поступить с точки зрения моральных или профессиональных норм либо здравого смысла, и тем, как мы реально поступили (или поступаем). Так называемый «когнитивный диссонанс», или ролевое несоответствие, как увидим дальше. И в этих случаях ассертивность будет заключаться в специальном контроле и анализе того, что чему мешает. Не «прятать голову в песок», а открыто (себе и другим) и честно признать свою ошибку, слабость характера или позиции. Например, понимая вред курения, человек мучается тем, что не может бросить курить. Слабоволие. Для того чтобы не разочаровываться в себе, он «нечаянно» и вытесняет эти мысли из своего сознания, «забывает» об этом. Когнитивный диссонанс в этом случае может также более активно преодолеваться в процесс девальвации вреда и ущерба курения для личного здоровья: «Вот мой дед всю жизнь курил, а прожил девяносто пять лет...»

Аналогичным образом работают и другие защитные механизмы. Такие, как *идентификация*, суть которой в идентификации личности с некоторой социально значимой группой: нацией, народом, религией, профессиональной группой, семейными узами, родством. Гордость этим повышает свою значимость и самооценку. С таким же чувством, но незаслуженно человек может гордиться принадлежащи-

ми ему материальными ценностями (дорогой иномаркой, богатым особняком в престижном месте, большим капиталом и т. п.), даже в том случае, когда к его личным заслугам и достижениям это никак не относится. Есть такой анекдот. Жена – мужу-генералу: «А ты думал когда-нибудь, что будешь спать с генеральшей?» Такая гордость (при отсутствии реальных личных достижений) есть в действительности гордыня, и она обязательно проявится в непомерном хвастовстве пассивного и агрессивного типов, которые легко «примазываются» к чужой славе, чужим заслугам и к чужому капиталу.

Ассертивный же человек, гордясь своей принадлежностью к чему-либо (или к кому-либо), будет озабочен вопросом: «Что лично я привнёс в это? В чём состоит моя личная заслуга, мой личный вклад?» Ассертивный ребёнок или подросток не будет хвастать заслугами, положением или богатством своих родителей. Но это должно стать предметом специального педагогического внимания и соответствующих усилий воспитателей и педагогов. Это реальная основа скромности ассертивного человека.

Вывод, который вытекает из нашего анализа, следующий. Описанные выше механизмы фрейдовской защиты, «спасая личность» от разочарования в себе, вполне устраивают агрессивного и пассивного человека. Но с точки зрения социальных, моральных или профессиональных норм поведения никак не могут устроить ассертивную личность, для ко-

торой цель не оправдывает средства, а нравственные и профессиональные нормы – не пустой звук. На явном или бессознательном самообмане – а он присущ всем без исключения фрейдовским механизмам защиты – принципиально невозможно спасти своё лицо и повысить самоуважение. Спрятать лицо, даже от самого себя, можно, изменить – нет. Только подлинно открытое и честное признание (себе и другим) своих ошибок может лечь в основу асертивности и духовного роста личности.

Непризнание же своих ошибок, промахов, их маскировка или вытеснение в подсознание и соответствующее отсутствие анализа их причин – верный путь к тому, что они в скором времени повторятся. И это тупик.

Таким образом, сравнивая фрейдовские (Ф) и асертивные (А) механизмы защиты личности, отметим их особенности:

- Первые строятся на автоматических быстрых природных инстинктах самосохранения врождённого характера, вторые – на социально усвоенных ценностях, нормах социального поведения, традициях, морали и этике.

- Большинство Ф-механизмов защиты основаны на вытеснении в подсознание любой дискредитирующей личность информации. Абсолютно все А-механизмы строятся на противоположном принципе – вытеснения *из* подсознания этой информации, то есть осознание всего того, что дискредитирует личность: промахи, ошибки, манипуляции и т. п., –

с дальнейшим обязательным анализом причин полученного результата, его социально-психологической экологии.

- Таким образом, движение информации о личности в сравниваемых защитных механизмах происходит в двух психологически противоположных направлениях: вытеснении в подсознание «дискредитирующей» информации о себе и обратном – осознании случившегося как естественной и вполне допустимой ошибки, требующей открытого сознанию ассертивного анализа.

- Будучи дополненными ассертивным анализом (см. выше анализ ситуации «лиса и виноград»), фрейдовские защитные процессы могут выходить из категории пассивно-агрессивного поведения и приобретать «человеческое лицо».

1.5. Интеллигентность, социальная зрелость и ассертивность

Каковы синонимы понятия ассертивности (В. Каппони и Т. Новак), самоактуализированной личности (А. Маслоу), человека с биофильной организацией психики и поведения (Э. Фромм) в современном русском языке и отечественной философии и культурологии?

О социальной зрелости (жизненном опыте, мудрости и т. п.) уже было сказано. Мы её понимаем, как:

– интеллектуальную способность адекватной оценки происходящих социальных событий, их социальной и профессиональной диагностики, что позволяет личности ориентироваться в окружающем мире и самой себе. Это социальный интеллект, основанный на большом опыте общения, познания и созидания;

– способность на этой основе моделировать (предвидеть, предсказывать, предопределять и т. п.) ситуацию в развитии. Иными словами, давать более или менее точный социальный прогноз. Точность такого прогноза трудно переоценить, так как он напрямую определяет объём свободы нашей активности, а стало быть – нашего участия в собственной судьбе в настоящее время и в ближайшем будущем;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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