

Силенок Пётр Фёдорович

ЧЕЛОВЕК НАСТОЯЩИЙ

Эволюционно ориентированный подход



Пётр Фёдорович Силенок

Человек настоящий

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22202213

ISBN 9785448350610

Аннотация

Эта книга является итогом моей 30-летней психотерапевтической практики. В книге содержится описание моего авторского подхода к закономерностям и механизмам изменения личности в психотерапевтическом процессе. Этот подход основывается на использовании эволюционного потенциала симптоматики клиента для разрешения его жизненных трудностей. Я называю этот подход системно-генеративным эволюционным подходом.

Содержание

По следам настоящего человека	5
Предисловие автора	8
Часть 1. Аутентичность	11
Психотерапия как форма актуализации аутентичности	11
Аутентичность и генеративное мышление	17
Аутентичный выбор как бытие в теме	22
Аутентичность счастья	27
Онтология персонального небытия или «человек-животное»	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Человек настоящий

Пётр Фёдорович Силенок

© Пётр Фёдорович Силенок, 2016

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2016

Редактор Наталья Саввична Малюченко

ISBN 978-5-4483-5061-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

По следам настоящего человека

Происхождение этой книги – отдельные статьи, написанные по случаю, на злобу дня и по ходу консультаций и тренингов практикующего психотерапевта. Можно даже сказать, это авторский метод книгописания, потому что его отдельные публикации вполне органично ложатся в главы единого опуса.

Несмотря на условное разделение на четыре части, книга «Человек Настоящий» посвящена тому целостному аспекту человеческой психики, который не деградирует, не раскалывается на части и никогда не изменяет. Этот краеугольный камень души становится здесь зримым и даже осязаемым. Можно назвать такое состояние-отношение-позицию аутентичностью, генеративностью, личной силой человека. А можно сказать совсем просто – таков его эволюционный проект, читай Божий замысел.

Нет ничего удивительного в том, что «дисперсия истины», преломленная сквозь кристалл обычной жизни, выглядит очень сложной. Думай так-то, ищи в себе то-то, избегай того-то, читай знаки, актуализируйся, верь, сверяйся по сигналам конгруэнтности, и вообще – человек ты или животное?! Кажется, что «выправить свой скелет» по этому образу и подобию невозможно – слишком много граней в бриллианте, составляющих деталей, направляющих векторов.

Но за сложным и подробным авторским анализом, дидактикой, ментальной рецептурой явственно слышится голос человеческой души, горячий разговор «от сердца к сердцу», и это действительно будит читателя. Эволюция сознания – это ведь по большому счету условность. Можно ли считать эволюционным открытие спрятанных глубоко под землей месторождений полезных ископаемых? Можно ли назвать эволюцией сознания пробуждение некоторых клеток мозга, которые мы носим в черепной коробке миллионы лет? Если растолкать спящего, он, даст бог, обнаружит в пижаме и тапочках Самого Себя. Но слиться с Собой означает такой сдвиг парадигмы, что человек может воочию увидеть свой отвалившийся хвост.

И это и есть эволюционный подход в психотерапии – видеть перед собой бесхвостого и крылатого человека, в то время как он только и делает, что жалуется на резь под лопатками и боли в хвосте.

Но вернемся к книге. Автор предлагает несколько практических методик, чтобы добраться до Самого Себя. Одна из них – допрыгнуть, почувствовав свою аутентичность эволюционному проекту. Другая – генеративно «разносить» себя, как тесные ботинки, преодолевая проблемы и трудности (тестовые моменты); третья – наоборот, расслабиться, услышать-почувствовать собственную Личную Силу и дать ей разгореться на полную мощность. В свою очередь эти три

дороги делятся, разбиваются на десятки маленьких дорожек и тропинок: выбор, счастье, идея, миссия и предназначение, качество и смысл жизни, профессия и достижения, и так далее, по списку реалий персонального бытия. Но все эти «стежки-дорожки» очень сильно переплетаются, перекликаются друг с другом, образуя некую трехмерную модель Пути.

Читатель может после этой книги сильно задуматься. Умный читатель сможет измениться – в каких-то аспектах или кардинально.

Практикующий психолог по прочтении этой книги может поймать «вдохновение от мастера», пересмотреть свои профессиональные позиции, или сделать свое собственное открытие. Подлинная страсть автора заразительна, как и зов Человека Настоящего внутри нас.

Предисловие автора

Известно, что «человек» есть мера всех вещей» и, познавая себя, мы познаём весь мир. Эти древние истины великих мудрецов не утрачивают своей современности, созвучности любым временам и эпохам.

Для меня, как психолога ленинградской академической школы и психотерапевта с почти тридцатилетним стажем, вопрос о природе человека является ключевым. Я знаю на собственном опыте, что понимание подлинной природы человека, значимости так называемых «аутентичных форм» жизни приносит людям утешение и спокойствие, активизирует в них «золотую жизнерадостную волю», мотивацию и энергию жить и трудиться.

В этой книге Вы, уважаемый читатель, найдёте идеи, авторские положения и термины, которые открывают мой подход к природе человека – его аутентичности. Этот подход к исследованию и пониманию природы человека я бы назвал *эмпирически-эпистемологическим и эволюционно центрированным*. Он целиком и полностью строится на наблюдениях, выводах и обобщениях конкретных случаев моей практики психологического консультирования и психотерапии с клиентами.

Я давно обнаружил, что практически во всех случаях реальной психологической и психотерапевтической помо-

щи наблюдается одна и та же особенность: *человек (клиент или пациент) превращается из «Человека Страдающего» в «Человека Действующего»*. Разумеется, в контексте имевшей ранее быть проблемы. Стало быть, все виды и формы психологического консультирования и психотерапии сводятся практически к сопровождению человека от страдания к действию. И действию осознанному, продуманному и целенаправленному!

Теперь, пожалуй, самое главное, что остаётся за пределами понимания большинства специалистов. Чтобы пройти этот путь от Страдания к Действию человек (клиент, пациент) должен обнаружить и принять Вызов, который ему бросает жизнь. Такое видение Страдания – не как болезни или проблемы, а как требование персональной эволюционной необходимости что-то важное в своей жизни менять – ставит «с головы на ноги» понимание сути симптома или проблемы. Суть симптома практически любого страдания – это тест на понимание и готовность субъекта к реальным изменениям в своей жизни. «Страдание» – это не наказание или болезнь, как это утверждается в традиционных моделях психотерапии. Как раз наоборот, функционирование страдания адекватно! Симптомы страдания – это своеобразные маркеры «несогласия нашего бессознательного» с состоянием дел и имплицитное указание (императив) это состояние дел изменить.

Я утверждаю, что в рамках эволюционно-центрированно-

го подхода не существует проблем в традиционном смысле этого слова, а есть так называемые «тестовые ситуации», содержащие этот эволюционный вызов. Использование феномена тестовой, а не проблемной ситуации – суть эволюционно центрированного подхода, который составляет основу генеративной психотерапии.

Генеративная психотерапия – это мой авторский метод, зарегистрированный в Комитете Модальностей Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги. В книге я подробно описываю особенности работы психотерапевта по осознанию и принятию эволюционного вызова с помощью актуализации генеративного мышления клиента и тем самым «расширения узкого места» в сложной для него жизненной ситуации.

Такой подход открывает доступ к подлинной природе человека, позволяя ему соприкоснуться с его безграничной и могущественной сутью, которую можно без преувеличения назвать – Человек Настоящий.

Часть 1. Аутентичность

Психотерапия как форма актуализации аутентичности

Я не раз писал, что современная психотерапия фактически ушла за пределы собственно клинического контекста. Консервативные установки психиатрической психотерапии уже не способны ограничить психотерапевтическую компетентность и психотерапевтическую практику работой только с психологической патологией. Попытка экстраполировать психиатрию и психиатрическую психотерапию на различные другие контексты социальной жизни (за счёт расширения собственно психиатрического видения маргинальных, пограничных, акцентуированных и подобных поведенческих особенностей здоровых людей) ни к чему конструктивному не приводят. Лозунг «Большую психиатрию – в жизнь!» не состоятелен в принципе. А попытки его реализации (скажем, для диагностики личностных особенностей и понимания мотивации политических, артистических или научных деятелей) чреваты серьезными, даже трагическими последствиями. Будем надеяться, что это уже наша (да и не только) история.

Одно из существенных отличий психотерапии нового времени – её принципиальная *опора на когнитивные, прежде всего мыслительные процессы* в ходе взаимодействия психотерапевта с субъектом, актуализация *субъектной позиции* клиента и даже пациента. Тем самым ломается многовековая и даже тысячелетняя традиция апелляции к иррациональному и таинственному – мистическому аспекту психотерапевтического взаимодействия. Эта традиция подчёркивает ведущую роль психотерапевта, наделяя его чертами мага, чародея, волшебника... мы можем наблюдать это в «чудесном образе» народного целителя или гадалки. Эти парapsихологические и парapsихотерапевтические формы отражают огромную потребность людей в психологической помощи. Реальную квалифицированную психологическую помощь, однако, через эти «параформы» получить нуждающиеся не в состоянии.

Ещё одной важной чертой современной психотерапии, открыто или неявно (пресуппозиционно) обозначаемой различными исследователями, является *существенное расширение основного её предмета – а именно психического и психологического здоровья человека*. Благодаря более широкому пониманию категории здоровья и, соответственно, категории психологической патологии появилась так называемая *психотерапия здоровых людей*. Эта, казалось бы, противоречивость и семантическая несочетаемость категорий «здоровый человек» и «психотерапия здоровых» легко

разрешается за счёт понимания условности каждой из них.

Я полагаю, что под категорией «психологически здоровый человек» нужно понимать не отсутствие у него психологической симптоматики и психологических проблем, а *систему благоприятных личностных качеств и стратегий, для того чтобы принимать жизненный вызов и учиться адекватно действовать в сложных для него ситуациях.* Психологически нездоровый человек – тот, кто в ситуации вызова начинает жить симптоматикой, то есть страдать. Получается, что психологически здоровый человек – это зрелая личность, которая является, по сути, субъектом собственного развития.

Условность категории «психотерапия» становится очевидной в свете понимания природы психотерапии. Суть многообразных форм и методов психотерапии фактически сводится к созданию необходимых условий для формирования у клиента субъектной позиции и овладения им адекватными стратегиями управления собственным развитием на базе его проблемной симптоматики. *Психотерапия – буквально как «лечение психики» – во многом потеряла своё значение. В свете сказанного этот термин следует расшифровывать как специфическую форму психолого-педагогического руководства.*

Я предлагаю это понимание и видение современной психотерапии для здоровых людей, имеющих психологические проблемы – именно как формы психолого-педагогического

руководства развитием человека. Сам факт психологической проблемы у субъекта свидетельствует о «несогласии» нашего бессознательного с возникающими трудностями. И если человек не справляется с психологической проблемой и начинает с ней жить, то это «несогласие» (вплоть до «протеста») становится и «фигурой», и «фоном» – содержанием его жизни. А сама проблемная ситуация для субъекта воспринимается как жизненный, экзистенциальный тупик.

Очевидно, что психотерапия и психологическое консультирование играют роль «сталкера» – проводника субъекта из его «зоны фиксации» в пространство «желаемого». В этом ключе *психологическая проблема приобретает статус «творческой эвристической задачи»* – и не только для психотерапевта, но и для клиента! Привлекательность, семантика и энергетика для субъекта (клиента) возможностей и перспектив, открывающихся в психотерапевтическом взаимодействии, становится решающим для него фактором мотивации «продвижения», изменения и развития. *Эта мотивация делает субъекта открытым для новых и адекватных форм восприятия, мышления и поведения в ранее проблемных тестовых ситуациях.*

Изучая состояния людей, открытых в сторону решения проблемы, ориентированных на поиск новых, ещё не апробированных способов мышления и поведения, я обнаружил одну особенность: *человек в ситуации выхода из тупика* не включается в какую-то роль, не пользуется готовыми шаб-

лонами, не опирается на убеждения относительно реальности и собственной идентичности. Он как бы *попадает в ситуацию незнания и в состояние незнания*. При этом он, как играющий ребёнок, не испытывает никакой растерянности или сомнения, а, наоборот, *воодушевлён некой интуитивно открывающейся для него возможностью новой перспективы*.

Само по себе это состояние открывает способность к генеративному расширению, актуализирует его. Условно можно назвать такое состояние «прединсайтным». *«Прединсайтное» состояние возникает во всех случаях, когда человек спонтанно или целенаправленно теряет фиксацию и тем самым невольно или вольно позволяет мышлению и фантазии следовать за некими интенциями*. Если обратить внимание на увлечённых игрой маленьких детей, то мы обнаружим эти самые необусловленные социальными нормами креативные формы поведения. Детская способность к необусловленному, *креативному квазицаревому поведению*, на мой взгляд, и есть непосредственное выражение его аутентичности. И именно в психотерапевтическом процессе как раз и актуализируется (в силу крайней заинтересованности и заряженности клиента на счастливое разрешение психологической проблемы) эта его *детская творческая аутентичная натура – способность удивляться, творить и от души радоваться жизни*.

Можно сказать, что современная психотерапия оказыва-

ется не просто фактором формирования гуманистического общественного сознания, но прежде всего превращается в важнейший реальный социальный институт личностного и духовного развития человека. Будучи тесно связанной исследовательскими проектами и системой практики с тайнами и закономерностями аутентичности природы человека, она автоматически становится междисциплинарным основанием системы человекознания в целом.

Аутентичность и генеративное мышление

Аутентичность есть подлинность или естественность и в этом смысле – истинность человека. Вслед за Карлом Роджерсом, основателем гуманистической традиции в психологии и в психотерапии, я считаю аутентичность человека *фундаментальной основой его индивидуальности и смысловым базисом его самоактуализации*. По сути самоактуализация – это и есть некий жизненный эволюционный процесс «развёртывания» индивидуальности каждого человека в соответствии с требованиями его аутентичности и в направлении собственно аутентичных форм и характеристик. Абрахам Маслоу охарактеризовал таких людей как самоактуализирующиеся личности.

Что есть современная психотерапия, как не *профессиональная деятельность по переориентации* функционирования человека с фрагментарных, фиксированных и болезненных форм на целостные и естественные – аутентичные формы? Повторюсь, именно в этом переориентировании форм активности человека – с болезненных на аутентичные – и состоит миссия любого вида психотерапии! То есть смысл психотерапии – не в самой терапии, а в актуализации аутентичных состояний вместо фиксированных и в силу этого болезненных.

Предлагаемая парадигма обозначает важный этап собственного развития психотерапии как вида профессиональной деятельности. *Суть этого этапа – в осознанном стремлении специалистов строить свои профессиональные взаимоотношения с клиентом на основе критериев аутентичности, как принципиальных ценностных опор для него.*

Это означает и повышение требований к современному психотерапевту, который должен организовывать терапевтический процесс с учетом безусловной приоритетности аутентичности клиента. Просто понимания «сути проблемы», а также связанных с ним профессиональных свойств эмпатийности, безусловного принятия, «поддержки» и пр. оказывается явно недостаточно в свете данной парадигмы.

Мне представляется весьма своевременным и актуальным постановка вопроса относительно феноменологии, функционирования и, соответственно, эмпирических характеристик аутентичности. *Проще: как мы знаем о том, что имеем дело с аутентичными формами? Чем аутентичные состояния человека отличаются от его фиксированных состояний?*

Ответы на эти вопросы позволят нам заложить систему реальных ориентиров профессиональной терапевтической работы специалиста любого метода, любой модальности.

В состоянии креативного незнания взрослый субъект так же, как и ребёнок, свободен от условностей и априорных

самоопределений и убеждений и движим интенциями бессознательного. Эти интенции выражаются в интуиции, догадках, гипотезах и мыслительных экспериментах относительно возможностей и перспектив выхода из тупика и обретения искомого результата и ценностного состояния. Иначе говоря, *характеристики и свойства нового качества открываются нам в прединсайтном варианте как проявление нашей аутентичности.*

Этот вывод, основанный на эмпирических наблюдениях, дорогого стоит. **Во-первых**, он показывает бесплодность попыток многих философов, психологов, антропологов прошлого и современности обнаружить институциональные формы нашей аутентичности. «Глубинное Я», «Self», «самость», «душа», «дух» и другие родственные категории апеллируют к *функционально-динамическим смысловым явлениям.*

Во-вторых, эти явления представляют собой системы критериев, конгруэнтных каждый момент жизни человека его «эволюционному проекту». *Эмпирически мы ощущаем присутствие «эволюционного проекта» – то есть аутентичности – в сигналах конгруэнтности.* Во многих случаях отклонения от этого проекта мы воспринимаем как сигналы неконгруэнтности. Чувствительность человека к этим сигналам, которые *более точно следовало бы назвать сигналами аутентичности*, составляет основу развития его индивидуальности в соответствии с «эволюционным проек-

ТОМ».

В-третьих, вместо «раскопок» бессознательных внутренних конфликтов в психоаналитическом духе в попытках найти «зерно истины страдания», *важно переориентировать современную психологию и психотерапию на актуализацию и поддержку аутентичных структур психики человека.*

Методологически несостоятельными в рамках предлагаемой парадигмы оказываются катартические методы и методы эмоционально-стрессовой терапии. Но вполне подходящими являются всевозможные методы арттерапии, терапии творческим самовыражением (М. Е. Бурно), эриксоновская гипнотерапия, генеративное нейролингвистическое программирование. Привлекательными для такого подхода становятся и некоторые восточные (цигун, йога) и эзотерические практики (типа «Симорон»).

Особое место в системе психотерапевтических практик, ориентированных на актуализацию аутентичных форм, занимают методы, направленные на генеративное мышление. Генеративное мышление как раз в наиболее полной мере отвечает требованиям – интенциям нашей аутентичности. Оно представляет собой систему мыслительных заданий-экспериментов, открывающих для субъекта полноту понимания и осознания вызова и возможности тестовых ситуаций. Принимая вызов тестовых ситуаций и осознавая их необходимость и возможности, субъект

в процессе генеративного мышления «опредмечивает в опыте» интенции своей аутентичности.

Итак, *уроки, которые мы берём посредством совладания с трудностями тестовых ситуаций, на самом деле являются реализованными в опыте интенциями-требованиями «эволюционного проекта».* Это и есть непрерывный процесс жизни. Карл Юнг назвал это процессом индивидуации, а Абрахам Маслоу – процессом самоактуализации. Несмотря на принципиальную разницу этих позиций, очевидно одно важное сходство: и первая, и вторая концепции предполагают «эволюционный проект», по которому осуществляется и индивидуация, и самоактуализация путём генеративного расширения «узких мест» в непрерывном событийном жизненном потоке.

А вот вопрос – чей это проект? – опять же методологически несостоятелен. Ведь по мере приближения человека к осуществлению этого проекта его роль в качестве субъекта становится минимальной и в конечном итоге сводится «на нет». Наверное, в этом-то и состоит истинная мудрость – стать полностью конгруэнтным своему «эволюционному проекту».

Аутентичный выбор как бытие в теме

В наше непростое время многие люди задумываются о содержании и смысле своей жизни. Эти вопросы затрагивают основные, витальные категории — *суть, природу и жизненные критерии подлинности и аутентичности человека*. Очевидно, что это не просто абстрактные категории (типа «добро» и «зло»), коих немерено наплодила за всю историю своего развития философская мысль. Эти категории – *критерии нашего жизненного благополучия*.

Крайне любопытно и чрезвычайно важно то, что личностное и даже физическое благополучие подавляющим большинством наших взрослых современников напрямую связывается с этими категориями. Получается, что в настоящее время человек благополучен, стабилен, успешен, доволен жизнью и счастлив, если главными в его системе ценностей оказываются критерии подлинности, естественности и аутентичности.

Как мы знаем о том, что мы благополучны, что с нами всё в порядке; что то, что с нами происходит, и должно происходить?

Вспоминается старый анекдот на эту тему:

В поезде в одном купе едут священник и бизнесмен. Бизнесмен сразу открыл ноутбук, начал работать с документами. Священник посмотрел на него, подумал, потом гово-

рит:

– Сын мой, а не прогуляться ли нам до вагона-ресторана, посмотреть, что в меню?

– Нет, батюшка, не голоден я.

Священник идёт в ресторан один. Через час возвращается довольный и улыбающийся, в руке несёт бутылку дорогого коньяка.

– Сын мой, а не отведать ли нам этого пятизвёздочного напитка?

– Нет, батюшка, простите, не пью.

Священник наливает себе полстакана коньяку, смакуя, медленно выпивает. Вытирает губы, выходит в коридор. Через пятнадцать минут заходит обратно.

– Сын мой, через одно купе от нас две молодые миряночки едут. Может быть, заглянем к ним в гости, побеседуем о высоком?

– Нет, батюшка, я женат, да и с документами надо поработать.

Священник берёт со стола бутылку коньяка, выходит. Возвращается уже под утро, довольный, как мартовский кот. Бизнесмен, который всё это время работал, поднимает на него глаза.

– Скажите, святой отец, как же так? Я вот не пью, не курю, блюду свой моральный облик. Работаю как вол. Неужели я неправильно живу?

Священник вздыхает:

– *Правильно, сын мой. Но зря...*

Все было бы действительно смешно, как в этом анекдоте, если бы не было так грустно. Ситуация эта вызвана дефицитом так называемого аутентичного выбора у многих современных весьма достойных субъектов – заложников собственных представлений о том, «как надо». И как следствие – заложников собственного бизнеса, собственной семьи, отношений с близкими, с собственными детьми... Иногда этот тип зависимости от собственных представлений психологи называют неблагозвучным словом «перфекционизм». Перфекционизм – это ориентация во всём на идеальные и совершенные формы и, соответственно, аналогичные достижения. В основе перфекционизма лежит глубинная тревога и чувство личностной несостоятельности. Посредством перфекционистских тенденций и устремлений субъект создаёт мощное напряжение для себя и для окружающих. И благодаря этому он действительно может чего-то в жизни достичь. Однако практически ни в каких случаях он не чувствует, что он благополучен и счастлив. *Стресс перфекционизма, который перфекционист создал своими идеалистическими и по большому счёту галлюцинозными устремлениями, никогда его не отпускает, даже в случаях серьёзных социальных достижений...*

Противостоять такому стессогенному существованию способен только аутентичный выбор. Несмотря на кажущуюся сложность в понимании его природы, я считаю, что и здесь

«все значительно проще». Поэтому я предлагаю рассматривать феномен благополучия не с философской точки зрения, а с эмпирической. Мне этот подход представляется намного более продуктивным, чем умозрительный. Я утверждаю, что каждый из нас в каждый момент жизни точно знает о своём аутентичном выборе. Это вопрос чувствительности и концентрации нашего внимания на аутентичных критериях.

Эмпирически благополучие легко обнаруживается в трёх тесно взаимосвязанных сферах индивидуальности: «тело – душа – духовность». Соответственно, предметом нашего аутентичного выбора становятся особенности и характеристики собственной

- телесности,
- душевности,
- духовности.

Каждая из этих сфер нашей индивидуальности является относительно самостоятельной системой критериев аутентичного выбора. Ориентируясь на них в целом и по отдельности, мы можем определиться с выбором:

- как себя чувствовать (фактор телесности);
- как выстраивать отношения с окружающими нас людьми и обстоятельствами (фактор душевности), и
- какими смыслами наделять свою жизнь в целом и каждую её тестовую ситуацию (фактор духовности).

В чём заключается основная творческая задача организации и реализации аутентичного выбора? Я считаю, что в от-

вете на вопрос: *в теме ли ты в данный момент?* Находишься ли ты в теме, или же ты на обочине? То ли с тобой происходит, что должно происходить с позиции наилучшего – твоего аутентичного – выбора?

И, задав себе эти вопросы, мы сразу получаем стопроцентно достоверный ответ – от нашего мудрого бессознательно-го. Я повторяю, каждый из нас в каждый момент точно знает, на правильном ли он пути или нет: стоит только прислушаться к сигналам конгруэнтности.

И если ответ – «на обочине», то уже дело личной компетентности и техники, как выровнять ситуацию в рамках конгруэнтности – аутентичности «тело – душа – дух».

Бытие в теме – это бытие в гармонии с собственным эволюционным проектом. Эволюционный проект – метафора, позволяющая осознать наличие как бы изначально-го предназначения каждого человека в каждом контексте и в жизни в целом. Осознание априорного эволюционного проекта предполагает ответственность субъекта за воплощение этого проекта, то есть ответственность за самоактуализацию. *Аутентичный выбор в сфере трёх измерений нашей индивидуальности и есть способ творческой реализации этой ответственности в форме обретения благополучия и счастья.*

Аутентичность счастья

Для любого живого существа важно проявлять и реализовывать свою природу. В этом – суть самой жизни индивида: потребности, задатки и инстинкты даны природой не просто так. Всё, чем мы располагаем как живые существа, должно использоваться в жизни. И всё, чем мы располагаем как живые существа – есть наш жизненный потенциал!

Потенциал должен реализовываться. Но важно понять: *то, как мы себя реализуем, есть либо благо, либо наоборот.* Проблема использования (реализации) заложенного в нас потенциала далеко не так проста, как кажется. Я полагаю, что эта проблема напрямую коррелирует с такой категорией, как «счастье». Счастье – это чисто человеческое понятие, никак не сводимое к биологическому комфорту животного.

Прежде всего следует указать на специфику «заложенного потенциала» для человека по сравнению с практически каждым животным. *Удельный вес готовых врождённых программ у человека сравнительно невелик.* Всё, что «вкладывается» в каждого из нас – социально по своей природе. И основной механизм формирования «индивидуально-го капитала» человека – механизм социализации, актуализации и самоактуализации. Можно утверждать, что *процессы использования индивидуального потенциала являются*

при этом также и процессами его формирования.

Специфика эта позволяет понять суть такого важного для каждого из нас явления, как «персональный комфорт». *Именно физический и эмоциональный, душевный комфорт личности является во многом показателем благополучия человека.* Благополучие – это в буквальном смысле благо, которое мы получили. Психологи и социологи стремятся описать категорию личностного комфорта через термин «удовлетворённость» (удовлетворённость трудом, отношениями, заработной платой, «товарами народного потребления», и пр.). Но феноменология комфорта личности практически не описана. Мне это обстоятельство представляется упущением, причины которого кроются в явной недооценке как персональной, так и социальной значимости этого человеческого феномена.

В то же время философская, религиозная и эзотерическая литература адекватно оценивает важность личностного комфорта и счастья для человека. В последнее время и в психологии стали появляться работы, посвящённые исследованию комфорта и счастья, как главных содержательных условий и даже духовных составляющих психического и психологического здоровья. В книге я квалифицирую категорию счастья как *модус зрелой личности.*

В достаточной степени неопределённая категория «счастье» может быть выражена через критерии личностного комфорта. Таким образом появляются *эпистемологические*

основания для практического использования категории счастья.

Раскрывая эмпирические характеристики феномена личностного комфорта, нужно в первую очередь опираться на факт тесной связи комфорта и удовольствия. Согласно пирамиде Маслоу, смысл удовольствия заключается в удовлетворении физических и личностных потребностей.

Но что значит «момент удовлетворения потребности»? Мне представляется, что именно этот самый момент и есть краеугольный камень, разделяющий гедонистические и генеративные (творческие, эволюционистские) точки зрения на природу личностного комфорта. Очень легко, оказывается, тему удовольствия свести к банальному потребительству – «потреблению как поглощению». В этом случае удовольствие человека не будет принципиально отличаться от животного удовольствия. Нам известно, как и чем живут люди общества потребления, ориентированные на «поглощение социальных благ», для которых потребление становится главным принципом жизни.

Полагаю, что именно абсолютизация данного принципа и присвоение отдельными людьми права на его исключительное употребление лежит в основе всех реакционных теорий, войн и социальных катаклизмов. Чего стоит одна теория «золотого миллиарда»! А на уровне личности абсолютизация и доминирование принципа потребления – это путь к экзистенциальному тупику и несчастью.

Почему же так происходит? Разве это не противоречит теории потребностей? Разве библейский закон «накорми, а затем требуй добродетели» не работает?

Всё дело именно в абсолютизации и доминировании. Современное западное общество потребления, как и коммунистическое общество – не просто утопии, но, как показала практика, антигуманные системы, производящие потребительские идеалы и несчастных людей-роботов. Доминирующая идеология всегда носит внешний, навязанный характер. Человек не способен «переварить» и поглотить такое количество потребительских благ, которое ему в варианте доминирования предлагает общество (а зачастую и семья), без ущерба для собственной аутентичности. Никому из «руководящих умов» и в голову не приходит, что закон «не хлебом единым», как и любой закон, отражающий реальные закономерности бытия, абсолютен! И дело вовсе не в количестве или качестве потребительских благ. Дело в том, как именно блага достаются конкретному индивиду.

«Культура потребления» является очевидной глупостью, если она не вписывается в персональную *философию и практику творческого вложения благ*. Опыт исследования счастливых людей показывает, что именно позиция творческого вложения благ отличает их от обывателей – людей скучных и по большому счёту никчемных. *Человек, который реализует свой творческий потенциал, получает удовольствие высшего порядка*, ибо это полностью соот-

ветствует его истинно человеческой природе. То, что естественно для животного, противоестественно для человека. Потребительство обывателя есть реализация его животного начала, в то время как творческое созидание – истинно человеческое.

Философия и практика творческого вложения своего потенциала – это культура общества будущего. Лишь у немногих людей современности сформирована такая позиция. Для большинства непреодолимым соблазном остаётся удовольствие пассивного потребительства.

Можно условно выделить некоторые формы пассивного потребительства. Это:

- потребительство покоя и расслабленности (лень, безделье, праздность, трансомания);
- вредные привычки;
- бессмысленное «отвисание» в социальных сетях;
- развлечения различного рода как образ жизни;
- шопинги как ценностное времяпровождение;
- потребление беллетристики, эмоционально регрессивных фильмов —

и т. п.

В приведенных примерах пассивного потребительства прослеживается одна важная характерная для обывателя черта: ***смещение фокуса получения удовольствия вовне.*** Что-то внешнее является главным в получении удовольствия и стремления к нереализуемому комфорту. Ненасытность

в получении такого рода удовольствия и невозможность личностного комфорта делает потребителя внешних благ неудовлетворённым и несчастным. Образ старухи у разбитого корыта из гениальной сказки Пушкина является тому наглядным примером.

Творческое вложение – раскрытие своего потенциала – есть аутентичный для истинной природы человека процесс. Человек в творчестве и созидании «возвращает» миру, социуму ресурс, вложенный в его социализацию и обучение. Именно персональный опыт – творческое действие, открытое вовне – есть *интерактивный аутентичный эксперимент*, опыт творчества. Человек всегда воспроизводит опытным путём заложенное в нём: либо опыт потребительства, либо творческий опыт. *Творческий опыт, как аутентичный эксперимент, содержит в себе апелляцию к новому, неизвестному ещё, таинственному.* Тем не менее человек творческого уровня уверен в поддержке высших сил, высшего своего потенциала, который таким образом раскрывается. *Основания для личностного комфорта обнаруживаются в естественности творческого самораскрытия и созидания, в его направленности «для других и на себя».* *Это есть формула счастья.*

Именно уверенность творческой личности в поддержке своего раскрытого и потому осознаваемого высшего потенциала позволяет ему пребывать на пике удовольствия. Абрахам Маслоу назвал эти переживания самоактуализирую-

щихся личностей пиковыми переживаниями. Легко видеть в этих переживаниях исследуемые нами категории личностного комфорта и высшего удовольствия.

Можно с полным основанием утверждать, что именно *в творческом опыте самореализации человек имеет доступ к своему аутентичному проекту и поэтому счастлив по-настоящему.*

Онтология персонального небытия или «человек-животное»

Как часто можно слышать от некоторых «оптимистов», что жизнь – штука неинтересная, а то и ужасная. Установки и убеждения такого рода я считаю проявлением *своеобразной формы персонального небытия* в реальной жизни человека. Именно на уровне личности человека «нет жизни». То есть физически человек живёт, а фактически – нет. Физическая и фактическая жизнь человека – вещи разные. Можно говорить про индивидуальные потребности человека как представителя биологического вида Homo Sapiens. Однако и эти биологические потребности реально фрустрируются, когда «нет жизни» на уровне личности.

Фактическая жизнь человека не сводится только к физиологическим потребностям, поддержанию своего существования. В противном случае такой «расклад» превращает человека в «животное среди людей». Таких, с позволения сказать, «животных» в естественной среде, в природе нет. В человеческом же сообществе *статус человека-животного* может поддерживаться искусственно и свидетельствовать о серьёзной патологии не только личности, но и индивидуально-биологических его свойств.

Биологическая жизнь человека, в отличие от «братьев наших меньших», не составляет суть его аутентичности. Каж-

дый из нас приходит в этот мир для раскрытия изначального потенциала, заложенного в нём от рождения. Социум является средой и существования, и развития человека. И этот процесс – процесс развития – не заканчивается в детстве, а продолжается всю жизнь («Век живи – век учись!»). ***Я утверждаю, что аутентичность, подлинность и естественность человека и как представителя биологического вида, и как личности проявляется именно через состояние учёбы.***

Взрослый человек в этом состоянии является ***творцом и создателем*** творческих проектов. Возьмите любую выдающуюся личность, и вы обнаружите наличие у каждой из них персонального эволюционного социально значимого проекта. Эти совершенно фантастические и в то же время реальные возможности бытия предоставляются творческой, счастливой и успешной личности отнюдь не автоматически, а именно ***как персональный проект самореализации.***

Однако социум, предоставляя человеку уникальные возможности социализации и творческой самореализации, содержит в себе и серьёзную скрытую опасность для него. Эта опасность касается значительно большего количества людей, чем может показаться на первый взгляд. Скажем так, только некоторым счастливчикам удаётся избежать её. Суть этой опасности состоит в том, что большинство людей в силу известных причин перестают воспринимать жизненные вызовы, закамуфлированные под трудные ситуации, ***как эво-***

люционные уроки. Тем самым они существенно упрощают («опрощают») себе жизнь. Такие категории, как безопасность, стабильность, комфорт и пр., будучи ценностями более низкого порядка (в соответствии с концепцией Маслоу) легко становятся для «экономно организованного индивида» самодостаточными и, по сути, единственными ориентирами в жизни.

Общество потребления навязывает людям потребительский подход к общественным благам. Свобода здесь – это «свобода потребления», а персональный выбор – это выбор товаров, услуг и продуктов питания. Эта персональная свобода и этот персональный выбор вполне «сенсорны» и понятны любому, даже «не обременённому умом» индивидууму. Эти свобода и выбор приятны и доступны для всех людей. Живи и радуйся!

Так нет же – всегда хочется чего-то ещё, чего-то большего... Однако на деле это означает новый виток потребительского мышления и поведения. А желание «чего-то ещё» – как **вечный зов романтических прасостояний** и постоянный имплицитный упрёк в персональной несостоятельности – затухает на фоне новых и все более интенсивных наслаждений. И вместе с этим затухающим зовом романтизма и детского очарования становится все сложнее получать комфорт. И приходят скука и рутинa, суeta и разочарование от жизни. Быстро приходят – ещё в совсем молодом возрасте.

Человек Разумный в условиях доминирования «сенсорно-кинестетических» ценностей практически любого общества 21 века в «массовом порядке» трансформируется в подвид Человек Потребляющий, то есть фактически – Человек-Животное. Представители этого подвида характеризуются парадоксальностью мотивации. С одной стороны, наблюдается мощная доминанта мотивации на потребительство, психофизиологический комфорт, социальную мобильность и социально-статусное благополучие. А с другой стороны, усиливающийся дефицит содержательности и радости творчества обнаруживает себя в явно пессимистически-депрессивных тонах и в глобальном неверии в себя и разочарованности. Таковы реалии психологической жизни большинства людей современности.

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.