

Интеграция личности восстановлением самооценности: от «расщеплённости» сознания к его целостности

ЦВЕТКОВА Н.И.

частнопрактикующий психолог-психотерапевт, действительный член ППЛ, г.Новосибирск.

E-mail: cvetkova_ni@mail.ru, www. cvetkova.ru

Представлен авторский взгляд на личность как форму адаптации человеческого сознания к социуму. Рассматривается роль детского самообесценивания в формировании неосознанного поведения вследствие неценностного отношения старших, что нарушает природный механизм саморазвития человека.

Ключевые слова: личность, потребность, самооценность и самообесценивание, сознание и подсознание, внутриличностный конфликт, осознанность, исцеление, воспитание

1. Что же такое личность?

Проблема понимания человеческого поведения и самой сущности человека сегодня стоит остро как никогда, ведь большинство современных недугов человечества является следствием поведения людей. Вполне вероятно, что качество жизни в будущем, как, возможно, само существование цивилизации, зависит от того, насколько мы продвинемся в понимании себя и других. Такое понимание во многом связано с определением понятия личности, однако, до сих пор эта тема открыта.

На вопрос о том, что такое личность, психологи отвечают по-разному, и в разнообразии ответов проявляется сложность самого феномена личности, поскольку о том, что составляет суть человеческих проявлений, мы можем лишь строить версии и обосновывать их наблюдениями. На воображении автора построена всякая теория личности в психологии, будь то психоанализ Фрейда или аналитическая психология Юнга.

В определение личности в одно время включали всё то, что есть в человеке, и что он может назвать своим личным. В другое время это определение исходило из обнаруженных в ходе исследований психических особенностей человека, определяющих его мышление и поведение. В Большом энциклопедическом словаре личность определяется как «1) субъект отношений и сознательной деятельности; 2) устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности». Но это мало что добавляет в понимание человеческого поведения.

За основу современных теорий личности принимается структура личности и система понятий, с помощью которых она описывается с учётом преобразования и развития. Концепция становления личности, извлечённая гуманистической психологией из философии экзистенциализма, утверждает, что человек никогда не бывает статичным — он всегда находится в

процессе становления. По выражению Абрахама Маслоу, «будущее человека находится в нём самом, будучи активно в каждый момент настоящего» [5]. О развитии личности как переходе от застывшей структуры — к текучести, от статики — к процессу — писал Карл Роджерс: «Я» — не объект, а процесс. Человек — процесс становления как процесс приобретения достоинства и собственной значимости через развитие всех его потенциальных возможностей» [8].

Мы живём в постоянно изменяющемся мире, это приводит к необходимости успевать внутренне меняться вслед за происходящими изменениями вовне, чтобы сохранять свою целостность. Устойчивые способы поддержания постоянного контакта со средой существования и образуют ЛИЧНОСТЬ — инструмент адаптации к СОЦИУМУ, обеспечивающий человеку возможности для удовлетворения своих потребностей в мире людей.

2. Структура личности

2.1. Представление о себе: образ «Я»-плохой» или «Я»-реальный»?

Для того чтобы человеческий детёныш мог «выделиться» (Ф. Достоевский) в Человека Разумного, в нём должно пробудиться сознание. И для этого ему в самом начале нужно как в зеркале «отразиться» в ком-то себе подобном, чтобы увидеть своё человеческое «Я», получить представление о самом себе. Самым первым и главным таким зеркалом для каждого пришедшего в этот мир становится его мама. В отношениях с мамой закладывается основа внутреннего мира ребёнка, когда в его сознание вселяется, «интериоризируется» [4] первичная коммуникативная единица, состоящая из двух «Я»: «Я — сам» и «Я — мама». Лишь после этого внутренний мир ребёнка можно считать «заселённым».

В одном из двух «Я» — «образе себя» или так называемом Внутреннем Дитя [1] отражается самоощущение человека, складывающееся из того, как общалась с ним его мама. Незаботливое, небрежное отношение к ребёнку, оставляющее его потребности неудовлетворёнными, приводит к тому, что мир воспринимается им как ненадёжный и даже опасный, а себя он начинает воспринимать как «Я — плохой», а значит, неценный и недостойный любви. Второе «Я» — это «слепок» с поведения и отношения к нему мамы, которые запечатлеваются в сознании ребёнка и потом проявляются в собственном поведении по отношению к другим людям и к самому себе так, как это делала она. Эту часть «Я» психологи называют Внутренним Родителем [1].

На сознательный уровень образ «Я» выходит (в соответствии с представлениями возрастной психологии) в возрасте около трёх лет. И если малыш не получал в достаточном количестве материнской любви, он осознаёт себя формулой: «Я — плохой» (так как меня не любят). В семь лет этот образ стабилизируется в сознании ребёнка, и маленький человек начинает жить как «Я — отвергнутый». В последующие годы образ «Я» может лишь корректироваться, в основном, в периоды возрастных кризисов (например, в подростковом возрасте).

Таким образом, в зависимости от отношения к себе своего ближайшего окружения ребёнок может обрести как ценный и достойный, целостный «образ себя», позволяющий человеку свободно проявляться в мире, так и усечённый обесцениванием, постыдный, лишаящий права на самопроявление.

2.2. Отношение к себе: самооценка или самооценочность?

Когда в отношениях с ребёнком у родителей преобладает оценочное отношение и желание его переделать, улучшить, то для малыша это означает, что он — плохой, неправильный, «не такой». Внешнее неценностное отношение к ребёнку формирует в нём его собственное негативное отношение к себе (низкую самооценку), на основе чего складывается и негативное базовое отношение к другим, к деятельности, к миру — всё это складывается в устойчивую личностную позицию, определяющую поведение.

Без сомнения, самооценка является прямым продолжением оценки родительской как регулятора детского поведения при воспитании послушанием, когда родительское (внешнее) отношение к тем или иным аспектам проявлений ребёнка постепенно становится его внутренним. Можно сказать, самооценка олицетворяет собой переход на автоматический режим послушания, когда при одной мысли о том, чтобы нарушить родительский запрет, она запугивает самого се-

бя собственным плохим отношением с тем же финалом: чувствами отверженности, одиночества и беспомощности. Всё, что запрещали родители, начинает транслировать самооценка, и это приводит к подавлению в себе и обесцениванию тех или иных своих проявлений, желаний, неудобных родителям, тем самым препятствуя удовлетворению внутренних потребностей. Неудовлетворённость, недовольство собой, раздражение, досада, стыд и вина становятся привычными, сопровождающая непереносимые страдания из-за своей «неполноценности».

Самообесценивание разрушает человеческую целостность, веру в свои силы и в правильность осуществляемых выборов, становясь непреодолимым препятствием к самопроявлению и самореализации человека. Ведь сомнение в своей ценности влечёт за собой сомнение и в своём праве на возможности мира и волеизъявление по отношению к нему. Усугубляет ситуацию семейная ориентация ребёнка на некий идеал. И тогда степень его самоотрицания возрастает в зависимости от дистанции, образовавшейся между образом «себя-плохого» и недостижимым «Я — идеалом».

Условием формирования целостной, адекватно воспринимающей себя и мир личности, является безусловное материнское принятие ребёнка таким, какой он есть со всеми его детскими потребностями. Это становится для него подтверждением его ценности, являясь выражением внешнего доверия его внутренней природе с уникальным ресурсом возможностей. У такого ребёнка стержнем поведения становится устойчивая вера в себя и в своё право на возможности мира, из чего исходит человеческая активность как возможность творить. Когда человек верит в себя, он смелее (правомочнее) берёт ответственность, чтобы сделать очередной выбор. А умение брать на себя ответственность позволяет ему с полным правом уверенно осуществлять выбор, отталкиваясь от своей внутренней правды. Без веры в свою ценность невозможно человеческая целостность, упорядоченность внутреннего мира и гармоничный контакт с миром внешним.

Личность формируется в ранние детские годы, но именно ею человек строит потом всю свою жизнь. Хорошие или плохие отношения с самим собой становятся тем «инструментом», которым строятся все другие отношения в жизни человека, и они — в прямой зависимости от ценностного (разрешающего) или обесценивающего (запрещающего) отношения старших к ребёнку в его раннем детстве. От того, ляжет в основу личности самооценочность или комплекс неполноценности, зависит качество и успех всей человеческой жизни.

2.3. Самопроявление: неосознаваемые реакции или осознанное поведение?

Часто родители, не умея под детским «капризом» рассмотреть потребность ребёнка, просто запрещают его поведение (желание), руководствуясь оценкой «ХОРОШО — ПЛОХО», что является ничем иным как разрешением/запретом, распространяемым на личность ребёнка в форме её одобрения/неодобрения. «Хорошая» оценка принуждает ребёнка чему-то соответствовать, что является косвенным запретом в себе на то, что не принимается его старшими. «Плохая» оценка как прямой запрет призвана вызывать в ребёнке чувство стыда, останавливающее то или иное его проявление, хотя он может и не понимать, почему «это плохо».

В стремлении сохранить хорошее к себе отношение, ребёнок все свои «плохие» чувства и желания начинает старательно прятать «внутри себя» — это становится впоследствии неосознаваемым материалом (подсознанием). Не доверяя своим чувствам и желаниям, человек перестаёт ориентироваться в действительных нуждах своего тела и своей души. Подчиняясь неосознаваемым порывам, он вместо актуальной потребности может удовлетворять другую, ещё не сформировавшуюся: хочет пить, а вместо этого ест, например.

Изначальным естественным внутренним регулятором поведения для всех живых существ является «организмическое» (К. Роджерс) оценивание «НРАВИТСЯ — НЕ НРАВИТСЯ» как различие возможностей для удовлетворения своих потребностей. Из этого различия происходит самый точный выбор: «ХОЧУ — НЕ ХОЧУ». «Хочу» сигнализирует о сформировавшейся актуальной потребности, и желание это не что иное как рождающаяся в теле энергия для осуществления запроса тела или души. А энергия, как известно, не исчезает бесследно...

Запрет на реализацию этой энергии во внешнем мире не отменяет, а блокирует её внутри тела, не только лишая человека удовлетворённости подавлением в себе внутренней потребности, но и причиняя вред физическому здоровью ненужными напряжениями в теле. Кроме того, прерванные, «незавершённые дела», стремясь к своему завершению, накопив энергию, могут вырваться из-под запрета в виде неосознаваемой реакции. Когда во взрослом как будто «проявляется ребёнок», переполняемый чувствами обиды, недовольства, злости, и он становится не способным управлять своим поведением.

В то время как человек обладает уникальной возможностью осуществлять сознательный выбор,

позволяющий регулировать своё поведение и реализовывать свой потенциал на высшем уровне — уровне Разума. Тогда решающим в выборе поведения становится критерий: «ПОЛЕЗНО — НЕПОЛЕЗНО», что вполне соотносится с ответственностью, взрослостью и духовностью. Такой выбор позволяет человеку предпочесть спасительное самоограничение, о котором упоминается в Новом Завете: «*всё мне позволительно, но не всё полезно, ...и ничто не должно обладать мною*» [2]. Ведь Социум для становящегося человека может стать как ступенькой вверх — к развитию в Человека и его существованию Разумом, чтобы своими способностями творить этот мир (взрослый способ существования). Так и ступенькой вниз — к существованию биологической особью (телом), чтобы своими потребностями этот мир поглощать (детский способ существования).

Итак, сформированная, зрелая личность обладает целостным самовосприятием и ценностным отношением к себе, а также характеризуется осознанным, ответственным поведением. Лишь зрелая личность обладает собственной глубоко личной позицией по отношению ко всему, что происходит в мире, и это даёт ей право свободно проявлять свою волю вслед за осознанным выбором и ответственным решением.

3. Природный механизм саморазвития и причина поведения: потребность

Изначальным механизмом саморазвития выступает потребность как «законный» запрос тела или души на удовлетворение в том, в чём возникает реальная нужда. Как проявляется потребность в поведении? Нуждаемостью в теле (или в душе) создаётся напряжение. Например, клеткам тела, требуется вода или питательные вещества, и тогда они «напрягают» человека ощущениями жажды или голода до тех пор, пока не получат то, в чём нуждаются. Человеку приходится предпринимать те или иные действия, чтобы избавиться себя от напряжения, сопровождающего этот дефицит.

Соответственно, душевное беспокойство (чувства) вынуждает человека к определённой активности, которая способна обеспечить удовлетворение потребности душевной в контакте с Другим. Духовная потребность также создаёт напряжение, которое приводит человека к соответствующей творческой активности. Это вечный «спор» активности при неудовлетворённости и пассивности при удовлетворённости. Пассивность не может продолжаться долго, потому что рождается новая потребность, которая вынуждает

к активности. Активность приводит к удовлетворённости, и значит, к пассивности. Таков ритм как «вечный двигатель».

Условно можно вычленить следующие этапы Цикла удовлетворения потребности:

1. Ощущение или Чувство как сигналы потребности;
2. Желание;
3. Выбор способа удовлетворения и Ответственное Принятие решения (интеллектуальная деятельность);
4. Физическая Активность по обеспечению способа удовлетворения;
5. Непосредственный Контакт с объектом удовлетворения, сопровождаемый удовольствием;
6. Переживание чувства удовлетворённости.

Помня о традиционном разделении человека на тело, душу и дух, соответственно можно говорить о телесных, душевных и духовных потребностях.

Телесные потребности призваны обеспечивать человеку поддержание жизнедеятельности тела, его рост и продолжение рода. Это условия его повседневного существования: вода как среда «внутреннего обитания»; питательные вещества — строительный материал для тела и источник энергии; воздух для химических процессов переработки питательных веществ. А также сон, двигательная и сексуальная активность.

Душевные потребности выражаются в контакте с себе подобным: лишь в Другом как в зеркале способно отразиться человеческое сознание. Контакт с Другим даёт человеку возможность познавать себя и адаптироваться к миру людей.

Духовные потребности, прежде всего, сводятся к отношениям со своим истинным «Я», в которых осуществляется потребность в самоизменении, когда человек сначала «творит» самого себя (в самопознании), а потом и собою (в самореализации).

Таким образом, можно говорить о потребностях трёх уровней человеческого существования. Удовлетворение телесных потребностей в потреблении становится условием для развития потребностей душевных. Удовлетворение душевных потребностей в отношениях с себе подобными — условием для раскрытия потребностей духовных, которые, в свою очередь, выражаются в самопознании и творческой самореализации. Важно удовлетворение всех уровней потребностей человека, чтобы он мог двигаться в процессе саморазвития, нигде не «застревая».

В детском периоде существования поведением преимущественно управляет нуждаемость в ПОТРЕБЛЕНИИ, когда ребёнок живёт, беря себе от мира, а окружающие его старшие обеспечивают его питающей средой, позволяющей созреть в нём его собственным способностям. Рано или позд-

но те начинают проявляться, требовать своего выражения вовне, и тогда вектор энергии желаний направляется изнутри наружу, становясь «отдаваемым».

СПОСОБНОСТЬ — это тоже потребность, но более высокого уровня человеческого развития — как потребность отдавать. Стремясь выразиться, способность создаёт напряжение, вызывая в человеке желание освободиться «от бремени», что вынуждает его отдавать нечто ценное «из себя» в мир, то есть, творить собою (своей способностью). Это может быть как «сотворение» отношений с другими людьми, в которые человек вкладывает свою энергию, так и создание нового уникального общественного продукта (полотно художника или новая идея для улучшения общества).

Созревшие в человеке внутренние способности становятся его внутренними ВОЗМОЖНОСТЯМИ, которые могут быть востребованы теми, у кого возникает в них потребность. И значит, люди могут удовлетворять свои потребности друг с другом, когда у одних возникает потребность взять себе что-то из мира, а у других в это же самое время проявляется потребность отдать нечто «из себя» в мир. Такое положение вещей обеспечивает надёжность в том, что есть целый мир человеческих возможностей для удовлетворения потребностей друг друга.

Игнорирование или подавление, а также некачественное исполнение своих потребностей ведёт к неполучению удовольствия и удовлетворения, без чего жизнь становится лишённой энергии. Она остаётся заблокированной в нереализованном желании, и тогда человек вял, апатичен и ...болен. Заботливое отношение к удовлетворению своих потребностей даёт человеку состояние абсолютной благодарности и удовлетворённости — что может быть важнее? Об этом так говорил восточный мудрец Лин Чи: *«Мы знаем только одно чудо, и оно заключается в том, что мы удовлетворены. Да, это наше единственное чудо удовлетворённости! ...Только тогда вы будете полностью здесь и сейчас».*

Лишь только удовлетворяя истинные свои потребности, человек получает энергию на дальнейшую жизнедеятельность. Каждая потребность вынуждает нас двигаться к удовлетворённости, на пути к которой мы творим. И если верно выбираем путь, то бываем вознаграждены удовлетворением (удовольствием от творения). Вся человеческая жизнь, по сути, это непрерывный творческий процесс удовлетворения внутренних потребностей человека в мире возможностей, которые могут быть использованы им как для самовозрастания, так и для самореализации.

4. Здоровье человека как отражение целостности его сознания

Слова «здоровье» (health) и «целитель» (healer) в английском варианте, возможно, происходят от греческого «holos» — «целое». А слово «исцеление» прямо указывает на цель и необходимость человека быть целым. Жизнь любого живого существа возможна лишь в целом, сохранном организме, а степень его повреждённости отражается в тех или иных заболеваниях. По-видимому, жизнь это следствие, функция Целостности. И, значит, недостаточно ограничиваться лечением — страдающий человек нуждается в исцелении, для чего необходимо привести к целостности его сознание.

Сознание должно целостно отражать существующую действительность как вне, так и «внутри» человека. Карл Юнг называет функциями сознания, способствующими такой сознательной ориентации во внешнем мире: ощущения, мышление, чувства и интуицию. *«Ощущения составляют совокупность всего осознаваемого материала о внешних факторах, данных через функцию органов чувств (есть нечто, «оно есть»). ...Мышление сообщает о том, что это такое (имя, понятие). ...Чувство показывает, чего эта вещь для вас стоит (ценностное отношение к ней). ...Интуиция (предвосхищение) — воссоздаёт ту реальность, которую мы не способны «ни почувствовать, ни помыслить, ни ощутить» [10].*

Однако современная цивилизация продолжает односторонне развивать одну из функций сознания — мышление, придавая всё большее значение информированности и аналитическим способностям человека, при этом, игнорируя три другие его функции: ощущения, чувства и интуицию, без которых невозможно целостное восприятие. Исследователи утверждают, что в левой (логической) половине коры больших полушарий головного мозга обрабатывается около 92% поступающей информации. Её преобладание отражается в человеческой праворукости и объясняет приоритет развития точных наук в человечестве над развитием культуры. В то время как в коре правого полушария мозга, а оно отвечает за образное восприятие (ощущения, чувства, интуиция), обрабатывается лишь до 8% объёма поступающей информации. Возникает вопрос: почему существует этот перекосяк в активности мозга у человека?

А.Ф. Бугаев утверждает, что вихревая структура мозга современного человека «сдвинута влево» (в «праворукость»). *«Рассудок (интеллект) связан с левым (логическим) полушарием коры головного мозга и со сжимающим подвихрем, где движение идёт от периферии к центру. Разум связан с правым (образным) полушарием мозга и с расширятельным подвихрем ума и сознания» [3].*

С таким положением вещей, оказывается, можно связать преобладание негативных эмоций в человеческом сообществе и влияние их на физическое здоровье современного человека. *«Негативные эмоции — это сжимающие по типу движения, а любое сжатие способствует осадкообразованию. ...Положительные эмоции и мысли — это излучающие, расширятельные (центробежные) по типу движения волн, они уменьшают объём (не увеличивают концентрацию раствора), а увеличивают, расширяют его» [3].*

Страх или агрессия, улавливаясь клетками тела через гуморальную регуляцию (выброс в кровь определённых веществ), способны менять режим клеточной работы. И в стрессовой ситуации клетка практически перестаёт заботиться о себе (ресурс жизнеобеспечения сокращается до десяти процентов), что может приводить к её гибели. Стресс, как биологический регулятор поведения в животном мире, мобилизует весь организм на решение одной из двух жизненно важных задач: спастись от угрозы (страх) или нападать на добычу (агрессия). И в такой ответственный момент отдельная клетка собой (частью) спасает целое, или целое жертвует малым. Это бывает оправданно, если целому организму действительно что-то угрожает или обещает пропитание. То и другое обеспечивает животному жизнь. Но в человеке негативные эмоции могут жить сами по себе и при отсутствии реальной опасности (повышенная тревожность, например). А клетки этого не знают... и «в мирное время продолжают жить по законам войны» (дистресс).

Если же «отключить» тревожные мысли (наведением транса, например), то механизм саморегуляции начинает по-хозяйски «приводить в порядок» все нарушенные системы организма. В условиях прекращения воздействия гуморального влияния на клетки организма, «биологические параметры» начинают восстанавливаться, стремиться к «норме». К примеру, если артериальное давление до этого было повышенным, в трансовом состоянии оно снижается, если было пониженным — повышается. И так во всех системах — организм восстанавливает себя сам. То же самое происходит и в фазе глубокого сна или во время медитации, даже во время тихой прогулки, например, наедине с шуршащей осенней листвой под ногами...

«Развивать» — синоним слова «раскручивать». Похоже, настоящим развитием человека в праворукой цивилизации было бы «раскручивание» его в обратную сторону. Чтобы вернуть человека к гармонии, нужно активизировать правое полушарие коры головного мозга. По сути, нам нужно стать менее умными и более разумными. Модная ныне тема «детей индиго», кажется, об этом — о новом «правополушарном», то есть более целостном человеке.

Однако преобладание аналитического подхода в познании продолжает «препарировать» мир на атомы, элементы, клетки, формируя в человеческом сознании «ячейное» восприятие. Нечто подобное происходит и в отношении самого человека: анатомы «видят» в нём органы, физиологи — функции, генетики — гены, медики — диагнозы. В восприятии современного человека он сам, как и его мир, распадается на части. Обучение детей в современной школе построено по тому же принципу — предметное обучение «выхолащивает» из детского восприятия целостное понимание мира.

Сегодня даже психологическая помощь, не говоря уже о медицине, расщепившись на множество подходов и специальностей, увы, не сориентирована на целостное восприятие человека, пытаясь оказывать помощь отдельным частям его тела или его души. Однако такого рода помощь ничего не меняет в человеке, потому что все его проблемы — и телесные и душевные исходят из расщеплённости, нецелостности сознания. Реальной помощью для страдающего человека может стать лишь его исцеление — восстановление Целостности сознания.

5. Невротизация: внутриличностный конфликт как следствие самообесценивания

Невротизацию (личностное расстройство) можно рассматривать как следствие детской адаптации к агрессивной родительской среде, препятствующей удовлетворению потребностей ребёнка, отчего в человеке как будто не взрослеет какая-то часть его внутреннего «Я». Это происходит оттого, что ребёнком принимается вынужденное решение подчинить себя родительским запретам и не проявлять неудобные старшим свои качества, свойства, желания, по сути, отказываясь от собственного «Я». Таким образом, внешние запреты переходят в статус внутренних убеждений-запретов ребёнка на то или иное своё поведение, становясь собственной позицией послушания. Постепенно такие решения, принятые чаще всего в раннем детстве, «забываются» и впоследствии работают как неосознаваемый механизм подавления самого себя. А поскольку они формируются в условиях нарушенной безопасности ребёнка и «сцеплены» с сильнейшими переживаниями страха, стыда и вины, это придаёт им силу «абсолютных истин», легко управляющих поведением.

Неосознаваемое Детское Решение способно незаметно вмешиваться в жизнь уже взрослого человека, запрещая себе то или иное своё поведение. Убеждение-запрет молниеносно срабатывает в ответ на проявление запрещённой в себе потребности. И тогда в душе человека возникают два взаимоисключающих «хочу»:

1) осознаваемое желание получить удовлетворение, для чего нужно нарушить запрет;

2) неосознаваемое желание подчиниться запрету, чтобы оставаться «хорошим» и не потерять родительскую любовь.

То есть человек оказывается в состоянии **ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА** между ранним Детским решением быть послушным и желанием удовлетворить запрещённую «детскую» потребность.

Поскольку человеческое внимание как луч прожектора способно сфокусироваться лишь на одном объекте, чувство страха приковывает его к «главной» задаче: не нарушить запрет, и здесь поведение очень бдительное. Но в целом сознание в это время «сужено», будучи ориентированным на источник угрозы. И на вторую задачу — поведение по поводу самого удовлетворения потребности внимания уже не хватает. Оставаясь «в тьме неосознанности», энергия желания протаркает ближайший путь к своему удовлетворению, что впоследствии обнаруживается как безответственное поведение, создающее самому себе проблемы.

Невротическое поведение, по сути, это детское поведение во взрослом, когда человек продолжает чувствовать себя ребёнком — неполноценным и бесправным, неуверенным в себе, с поведением «как маленький», заискивающим и угодничающим перед «большими». А временами подавленные желания взрываются эмоциональным срывом с обидами и злостью, «отбрасывая» сознание в психотравмирующий эпизод детско-родительских отношений. Эти два, по сути, противоположных типа реагирования отражают две естественные в природе стратегии: сдаваться (слабая позиция) или нападать (позиция силы), закрепляющиеся в детском поведении.

Любопытно, что такое весьма непривлекательное проявление как эмоциональный срыв, как ни странно, является позитивным моментом в развитии человеческой личности. Ведь это, как может, так и проявляется тенденция к саморазвитию (через бунт, протест), утверждение своего «Я» в стремлении преодолеть невротический барьер, как социальную болезнь.

В гештальт-психологии описываются паттерны невротического поведения как способы прерывания контакта, препятствующие удовлетворению внутренних потребностей человека, это слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия, дифлексия. Скорее всего, они формируются в раннем детском возрасте как стратегии реагирования на ограничивающие условия родительской семьи, закрепившиеся в поведении.

К **СЛИЯНИЮ** ребёнок приходит при соглашательской позиции с родительским требованием послушания, когда приоритетом в поведении для него становится всё внешнее: оценки, нормы, правила. Возни-

кает оно как детский способ избежать родительского отвержения при проявлении в ребёнке тех чувств и желаний, которые не устраивают его старших (отречением от своего «Я»). И тогда взамен собственных ощущений, чувств и желаний (сигналов потребностей) руководством к детскому поведению становятся внешние (родительские) представления о хорошем поведении (ИНТРОЕКТЫ).

Постепенно ребёнок привыкает не замечать, игнорировать в себе свои запрещённые чувства и желания, отчего потребности ребёнка не получают прямого и полного удовлетворения. Чаще оно получается косвенным — «за компанию» со слианным партнёром, т.е. такой человек становится неспособен быть отдельным, самодостаточным. Можно сказать, его жизнь проходит в рамке: «мы — одинаковые», где приветствуются угодливость и самопожертвование, доверчивость и послушание, а малейшие поползновения на отсоединение запрещены и регулируются неразлучной связкой чувств «обида—вина». Когда достаточно одному из представителей слианной пары продемонстрировать обиду (то есть обвинение), чтобы другой почувствовал вину и вернулся в позицию «мы».

Послушание в таком контакте достигается самообесцениванием своих истинных потребностей вплоть до «самоликвидации» (ДИФЛЕКСИИ) с запретом на их удовлетворение в начальной стадии различения сигналов. Наличие внутриличностного конфликта человеком не ощущается — здесь «выгодна» бесчувственность к собственным чувствам и желаниям как отсутствие «Я» при высокой сверхчувствительности к чувствам и желаниям партнёра по слиянию. Теряя контакт с самим собой, такой человек становится фальшивой, «искусственной» личностью с механическим поведением.

РЕТРОФЛЕКСИЯ в чём-то противоположна Слиянию, это такой способ невротического поведения, который характеризуется приоритетом «внутреннего» с отчуждением от других (позволяющим сохранить своё «Я»). Изначально такое поведение исходит из детского протеста на родительское обесценивание, когда ребёнок, чувствуя себя ненужным, прерывает внешний контакт «уходом в себя», в свои представления. Таким поведением в большей степени управляют ПРОЕКЦИИ («думание» за Другого как избегание внешнего контакта).

В целом, невротизацию личности можно рассматривать как хроническую неудовлетворённость вследствие самопрерывания Цикла удовлетворения потребности, исходящего из внутриличностного конфликта, связанного с Самообесцениванием. Это приводит человека к неосознаваемому поведению, что и создаёт все существующие проблемы, разрушая здоровье и отношения, делая человеческую жизнь несчастливой.

6. Психотерапия: выход из внутриличностного конфликта через восстановление самооценности

Итак, мы определили, что человек страдает, по сути, из-за неудовлетворённости, когда на пути удовлетворения той или иной его потребности возникает некое препятствие — оно и является причиной страданий, потому что прерывает цикл протекания энергии желания к своему удовлетворению. И такое препятствие возникает вследствие самообесценивания и игнорирования собственных потребностей.

Работа с психотерапевтом даёт человеку возможность «на близком расстоянии» увидеть причинно-следственные связи между его страданием (неудовлетворённостью) «здесь», во взрослой жизни, и условиями, в которых образовалось такое «препятствие» на пути удовлетворения «там» — в детстве. Когда человеку удаётся осознать, понять, что же на самом деле является «препятствием» — оно перестаёт препятствовать, цикл удовлетворения потребности восстанавливается, страдание уходит. Обнаружить (осознать) «препятствия» на пути удовлетворения той или иной потребности, выявить условия и смысл их возникновения — задача психотерапии. При определённых усилиях человек может в сопровождении психотерапевта разрешить свой внутриличностный конфликт, заново «проходя» по узловым точкам становления своей личности и восстанавливая изначальную самооценку и правомочность. И это похоже на коррекцию воспитания, нарушившего личностное развитие в раннем возрасте.

Но первое, с чего начинается психотерапия — это признание человеком того, что в нём есть проблема. Лишь с признания в себе своего неблагополучия могут начаться изменения. Надо заметить, признание своей обесцененности для человека является болезненным процессом, требующим определённой смелости. Поэтому тот, кто способен вместе с психотерапевтом «заглянуть в свою устрашающую глубину», заслуживает самого глубокого уважения.

Процесс самопознания в психотерапии исходит из главной потребности в человеке: познавать мир и самого себя. Но терапевт не должен объяснять клиенту его проблему — внешняя информация не способствует изменению. Как заметил Сёрен Кьеркегор, «знание вливает на поведение, если оно открыто самим человеком. Истина не передаётся, а добывается». Лучший «ответ» — тот, который найден внутри себя. Необходимо создать клиенту такие условия, чтобы процесс самопознания заработал в нём самом, и тогда человек способен как крючком «выудить» из глубин подсознания своё собственное понимание. Когда скрытое становится явным — в человеке наступают изменения в осознании (приходит понимание), в отношении к проблеме (меняются чувства), в поведении (уходят реакции).

Кто-то наивно полагает, что изменить человеческое поведение можно легко и просто — например, получив хороший совет, умную инструкцию или воспользовавшись какой-нибудь «аффирмацией». Увы, в человеке должно измениться убеждение по поводу своего «Я», в соответствии с которым выстраивается его поведение. Самостоятельно проникнуть в суть проблемы практически невозможно, поскольку ключевые убеждения проблемного поведения всегда НЕОСОЗНАВАЕМЫ. Стратегической задачей становится распознавание и отмена скрытых (детских) запретов на то или иное своё проявление. Лишь после этого человек становится способным осуществлять собственный свободный выбор, заменяя невротические реакции осознанным поведением. Этот процесс — не лёгкий и не быстрый, ведь должно произойти изменение сознания человека: рост его осознанности.

Самое главное в психотерапии и в жизни человеческой — принять себя в целом, т.е. ОСОЗНАТЬ СЕБЯ как ЦЕЛОЕ. Это невозможно без принятия в сферу своего Сознания Подсознательного материала, пропитанного непереносимыми чувствами собственной обесцененности. Но это и есть путь познания себя того, кого укрываем от чужих глаз и от самого себя, избегая боли от своего несовершенства. Работа над собой — нелёгкий, но благодарный труд, дающий прилив энергии, просветление и целостность, освобождение от проблем и нездоровья, долгожданную встречу со своим «Я».

7. Воспитание: развитие личности от бессознательности к осознанности

Человеческая неосознанность напрямую связана с формированием личности ребёнка в условиях воспитания запретами. Когда всё, что запрещалось ребёнку делать, думать, чувствовать, хотеть — подавлялась, постепенно обесцениваясь в самом себе. «Вытесняясь» из Сознания, эмоционально насыщенный материал формирует Подсознание, которое начинает влиять на выбор. Так человек получает механизм, выключающий способность человека осознавать своё поведение, его сознание как будто засыпает. И тогда формируется незрелая, «механическая» личность, зачастую с высоким уровнем интеллекта, но с отсутствием осознанности, а значит, и духовной ответственности за свою жизнь.

Именно в незрелой личности вследствие самоподавления и самоотчуждения зарождается всякое человеческое ЗЛО. *«Невозможно убить, если ты осознан. Лишь когда царит неосознанность, в её темноте в тебя входят всевозможные враги, — говорил Ошо. — Осознанность же означает, что ты живёшь от мгновения к мгновению, бдительный, осознающий себя и всё, что вокруг тебя происходит, ты как зеркало, отражаешь. И отражаешь так полно, что какое бы действие ни родилось*

из этого отражения, оно будет правильным, потому что оно соответствует реальности [6].

Естественное саморазвитие человека становится невозможным в условиях сложившейся традиции принуждения ребёнка к послушанию, когда он вынужден соответствовать родительским ожиданиям и исполнять их волю, удовлетворяя тем самым их, а не свои потребности. Увы, послушание до сих пор считается добродетелью, а послушный ребёнок — «хорошим» ребёнком, когда регулятором детского поведения выступают прямые или косвенные родительские запреты. Родителям легче и быстрее запретить или навязать своё решение, требуя от ребёнка послушания, чем терпеливо возвращать в нём умение осознанно осуществлять собственный выбор с ответственностью за все его последствия.

В обыденном сознании ответственность часто подменяют виной, и неудивительно, что люди склонны избегать ответственности. Однако в этой путанице понятий не замечается главное отличие: ответственность человек берёт на себя сам при принятии осознанного решения (до события). А вина «наступает» после того, как событие «случилось» (неосознанно). **Ответственность** — это готовность человека адекватно ответить той ситуации, которую он выбирает, и это главный признак взрослого осознанного поведения в соответствии с реальностью.

Например, человек выходит под дождь без зонта (сам это выбрал) — значит, он заранее готов к ответственности за те последствия, когда он промокнет. Стало быть, у него есть некий ресурс для решения будущей проблемы (сухая одежда или возможность её просушить). Таким образом, ответственность — это собственная готовность отвечать, справляться с теми последствиями, которые влечёт за собой осуществляемый человеком собственный выбор. И если человеком сознавалась ответственность при выборе своего поведения, он не станет «предъявлять счёт» за нежелательный результат кому-то другому (ругать дождь за то, что тот мокрый). Человеком не замечается сам факт выбора — в этом его неосознанность.

Воспитание ребёнка должно быть сориентировано, в первую очередь, на создание всех необходимых условий для осознанного его существования. Формирующаяся в ребёнке личность, прежде всего, нуждается в качественных отношениях и заботливом сопровождении на пути его собственного познания мира. Однако наблюдается усиливающаяся в последнее время тенденция подмены воспитания образованием, которое активно «внедряется» во всё более ранний детский возраст, отчасти становясь формой «зомбирования» незрелой личности. В обществе нет очень важного понимания: воспитание личности и её образование это две совершенно разные сферы деятельности с несовместимыми задачами по отношению к маленькому ребёнку.

Образование может быть лишь следующей после «развёртывания личности» (К. Юнг) задачей развития — социализацией ребёнка, складывающейся из обеспечения его необходимой информацией, умениями, коммуникативной средой, профессиональной ориентацией. Система образования как социальный институт, в первую очередь, нацелена на развитие **ИНТЕЛЛЕКТА** и внешнюю успешность, в то время как воспитание призвано обеспечить ребёнку осознанное, т.е. **РАЗУМНОЕ** существование во внешнем мире и благополучие в «мире внутреннем».

Воспитывать это значит следовать за интересом ребёнка, в игровой форме создавая все условия для самой важной его детской «работы»: познавать мир и самого себя. Когда ребёнок своим вниманием максимально включён в предмет рассмотрения, это позволяет интересующей его внешней информации стать внутренней без всяких усилий. Следует всерьёз интересоваться мнением ребёнка: чего он хочет или не хочет, что и почему выбирает или не выбирает, как видит решение вопроса, что собирается предпринять. В ребёнке с детства нужно формировать уважение к собственным потребностям, ценностно относиться ко всем внутренним аспектам его существования, придавая значение, ценность его «Я».

Подготовить ребёнка к жизни это значит предоставить ему столько свободы, чтобы ещё в детстве он смог «натренировать» своё волеизъявление в осуществлении ответственных выборов при принятии собственных решений. Чтобы в ребёнке сформировалась самостоятельность, ему необходим личный опыт разрешения самых разных жизненных ситуаций. Для этого нужно использовать закономерность возрастной психологии, когда на определённой стадии развития ребёнок очень хочет что-то сделать сам. Однако здесь у многих родителей возникает трудность: воздержаться от неуместной помощи, устоять перед соблазном облегчить жизнь своему ребёнку (или себе?). И это тот случай, когда «*благими намерениями вымощена дорога в ад*».

Передача ребёнку ответственности за его жизнь — важнейшая родительская задача, когда старшие поощряют его на самостоятельные выборы и независимые

решения, смелые поступки и возможные «ошибки». Конечно, это невозможно без доверия и уважения к ребёнку. Но делать это необходимо, начиная с раннего детства до юности, для того чтобы однажды окончательно «отпустить» молодого человека в мир для его самореализации, свести «на нет» естественную в начале жизни зависимость от своих родителей.

Быть полезным для ребёнка родителем (воспитателем) это необходимость всегда оставаться ответственным, умелым и великодушным взрослым, осознающим свою роль в детской жизни, то есть, помнящим о том, что он — для ребёнка, а не ребёнок для него. «*Воспитать личность может только личность*» [10], понимающая суть её становления. Из этого понимания вытекают задачи воспитания, главная из которых — уважительное и принимающее обращение с ребёнком, подтверждающее его самоценность с самого первого дня существования. Воспитание в ребёнке ценностного отношения ко всем потребностям и проявлениям своего «Я» способно обеспечить человеку осознанное существование с творческой самореализацией, душевное и физическое благополучие — всё то, что называют счастливой жизнью.

Список литературы

1. Берн Э. Что вы говорите после того, как сказали «привет», или Психология человеческой судьбы. — М.: Рипол классик, 2004.
2. Библия. Новый Завет. Первое послание коринфянам Святого Апостола Павла. 6:12.
3. Бугаев А.Ф. Эниология человека. — М.: Профит Стайл, 2006.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 томах. Т. 3. — М.: Педагогика, 1983.
5. Маслоу А. Психология бытия. — М.: Рефл-Бук, Ваклер, 1997.
6. Ошо. Осознанность. — СПб.: ИД «Весь», 2004.
7. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс-Универс, 1995.
9. Цветкова Н.И. О восстановлении самоценности человека. — Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2010.
10. Юнг К. Психологические типы. — М.: Прогресс-Универс, 1995.

The integration of the individual by means of recovery of self-estimation: from «splitting» of consciousness to its integrity

TSVETKOVA N.I.

psychologist-psychotherapist with private practice, full member of PPL, Novosibirsk.
E-mail: cvetkova_ni@mail.ru, www. cvetkova.ru

The author's point of view on the personality as a form of social adaptation is represented. The role of childrens' self-devaluation in unconscious behavior formation as a direct consequence of devaluating from adults, which can break down the natural mechanism of human self-development.

Key words: *personality, need, self-worth and self-devaluation, conscious and subconscious, intrapersonal conflict, consciousness, healing, education*