

Деформация личности как следствие детской адаптации к миру взрослых

В статье представлен авторский взгляд на личность как форму адаптации человека к социуму. Рассматривается роль детского самообесценивания в формировании неосознанного поведения вследствие неценностного отношения старших, что нарушает природный механизм саморазвития человека: своевременное удовлетворение внутренних потребностей.

Ключевые слова: саморазвитие, потребность, личность, отношение, воспитание, ответственность, внутриличностный конфликт, самооценочность, осознанность.

1. ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛИЧНОСТЬ?

Проблема понимания человеческого поведения и самой сущности человека сегодня стоит как никогда остро, ведь большинство современных недугов человечества является следствием поведения людей. Вполне вероятно, что качество жизни в будущем, как, возможно, и 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, а отчасти и в расхождении мнений на этот счет, проявляется сложность самого феномена личности. О том, что составляет суть человеческого проявлений, можно 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 все то, что есть в человеке и что он может назвать 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 учетом преобразования и развития. Концепция становления личности

ти, извлеченная гуманистической психологией из философии экзистенциализма, утверждает, что человек никогда не бывает статичным: он всегда находится в процессе становления, «будущее человека находится в нем самом, будучи активно в каждый момент настоящего» [5].

И действительно, человек живет в мире, который постоянно изменяется, это приводит к необходимости успевать внутренне меняться вслед за происходящими внешними изменениями, чтобы сохранить свою целостность. Устойчивые способы поддержания постоянного контакта со средой существования и образуют Личность — инструмент адаптации человека к социуму, обеспечивающий ему возможности для удовлетворения своих внутренних потребностей в мире людей.

2. СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

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

Для того чтобы «человеческий детеныш» мог стать человеком, в нем должно пробудиться сознание, и для этого в самом начале ему нужно как в зеркале «отразиться» в ком-то себе подобном, чтобы увидеть свое человеческое «Я», получить представление о самом себе. Самым первым и главным таким зеркалом для каждого родившегося становится его мама. В отношениях с мамой закладывается основа внутреннего мира ребенка, в его сознание вселяется, «интериоризируется» [4] первичная коммуникативная единица, состоящая из двух «Я»: «Я — сам» и «Я — мама». Лишь после этого «внутренний мир» ребенка можно считать «заселенным».

В одном из двух «Я» — «образе себя» или так называемом Внутреннем Дитя [1], отражается самоощу-

щение человека, складывающееся из того, как обращалась с ним его мама. Незаботливое, небрежное отношение к ребенку, оставляющее его потребности неудовлетворенными, приводит к тому, что мир воспринимается им как ненадежный 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 ребенка и потом проявляются в собственном поведении по отношению к другим людям и к самому себе в точности 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 трех лет, и, если малыш не получал в достаточном количестве материнской любви, он осознает себя формулой: «Я — плохой» (так как меня не любят). В семь лет этот образ уже стабилизируется в сознании ребенка, 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 своего ближайшего окружения к себе, ребенок может обрести как ценный и достойный целостный «образ себя», позволяющий человеку свободно проявляться в мире, так и обесцененный, постыдный, лишаящий права на самопроявление.

2.2. Отношение к себе: самооценка или самоценность?

Когда в отношениях с ребенком у старших преобладает оценочное отношение и желание его переделать, улучшить, то для малыша это означает, что он — плохой, неправильный, «не такой». Внешнее неценное отношение к ребенку формирует в нем его собственное негативное отношение к себе (низкую самооценку), на основе чего складывается и негативное базовое отношение к другим, к деятельности, к миру — все это формирует устойчивую личностную позицию.

Без сомнения, самооценка является прямым продолжением оценки родительской, когда внешнее отношение к тем или иным аспектам поведения постепенно становится внутренним. Можно сказать, она олицетворяет собой переход на автоматический режим послушания. Самооценка, критически «отслеживая каждый свой шаг», обвиняя или пристыживая, подобно родительской оценке, в случае нарушения родительского запрета запугивает самого себя собственным плохим отношением с тем же финалом: чувство отверженности, одиночества и беспомощности. Все, что запрещали родители, начинает транслировать самооценка, и это приводит к обесцениванию в себе тех или иных проявлений, желаний, не-

удовных родителям, создавая препятствия к удовлетворению внутренних потребностей. Недовольство собой, раздражение, досада, стыд и вина становятся привычными, сопровождаясь непереносимыми страданиями из-за своей «неполноценности».

Самообесценивание разрушает человеческую целостность, веру в свои силы, в «правильность» осуществляемых выборов, и, как следствие, останавливает самопроявление и самореализацию человека. Ведь сомнение в своей ценности влечет за собой сомнение и в своем праве на возможности мира и волеизъявление по отношению к нему. Усугубляет ситуацию семейная ориентация ребенка на некий идеал. И тогда степень его самоотрицания возрастает в зависимости от дистанции, образовавшейся между образом «себя — плохого» и недостижимым «Я — идеалом».

Но без веры в свою ценность невозможна человеческая целостность, упорядоченность внутреннего мира и гармоничный контакт с миром внешним. Когда человек верит в себя, он смелее (правомочнее) берет ответственность, чтобы сделать очередной выбор. А умение брать на себя ответственность позволяет ему с полным **правом** уверенно осуществлять выбор, отталкиваясь от своей внутренней **правды**.

Условием формирования целостной, адекватно воспринимающей себя и мир личностью, является безусловное материнское принятие ребенка 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 ребенка стержнем поведения становится устойчивая вера в себя и ощущение права на возможности мира, из чего исходит такая человеческая активность, как возможность творить.

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

2.3. Самопроявление: неосознаваемые реакции или осознанное поведение?

Часто родители, не умея под детским капризом рассмотреть потребность ребенка, просто запрещают его поведение (желание), руководствуясь оценкой «хорошо — плохо», что является ничем иным как разрешением — запретом, распространяемым на личность ребенка в форме ее одобрения или неодобрения.

«Хорошая» оценка принуждает ребенка чему-то соответствовать, что является косвенным запретом в себе на то, что не принимается его старшими. «Плохая» оценка, как прямой запрет, призвана вызывать в ребенке чувство стыда за то или иное свое проявление, хотя тот может и не понимать, почему это «плохо».

В ответ на родительские запреты ребенок все свои «плохие» чувства и желания старательно прячет «внутрь себя» — это и становится впоследствии неосознаваемым материалом (подсознанием). Такой человек перестает ориентироваться в действительных нуждах своего тела и своей души, подчиняясь неосознаваемым порывам, и вместо актуальной потребности он может удовлетворять другую, еще не сформировавшуюся: например, хочет пить, а вместо этого ест.

Нужно понимать, что желание — это рождающаяся в теле энергия на удовлетворение возникшей потребности. А энергия, как известно, «не исчезает бесследно»... Запрет на реализацию этой энергии во внешнем мире не отменяет, а блокирует ее внутри тела, не только лишая человека удовлетворенности подавлением внутренней потребности, но и причиняя вред физическому здоровью ненужными напряжениями в теле. Кроме того, «незавершенные дела», стремясь к своему завершению, накопив энергию, могут вырываться из-под запрета в виде неосознаваемой реакции (эмоциональный срыв), «отбрасывая» сознание в психотравмирующий эпизод детско-родительских отношений. Когда во взрослом человеке вдруг как будто «проявляется ребенок», переполняемый чувствами обиды, недовольства и злости. В это время человек не способен управлять своим поведением.

В то же время человек обладает уникальной возможностью осуществлять сознательный выбор, что позволяет ему регулировать свое поведение и реализовывать свой потенциал на высшем уровне, уровне Разума, когда решающим в выборе поведения становится критерий: «полезно — неполезно» (для себя). Это вполне соотносится с ответственностью, взрослостью и духовностью, ведь именно выбор позволяет человеку предпочесть спасительное самоограничение, о котором упоминается в Новом Завете: *«Все мне позволительно, но не все полезно; ...и ничто не должно обладать мною»* [2]. Потому что 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 дает ей право свободно проявлять свою волю вслед за осознанным выбором и ответственным решением.

3. ПРИРОДНЫЙ МЕХАНИЗМ САМОРАЗВИТИЯ И ПРИЧИНА ПОВЕДЕНИЯ: ПОТРЕБНОСТЬ

Изначальным механизмом саморазвития является потребность как «законный» запрос тела или души на удовлетворение в том, в чем возникает реальная нужда. Только удовлетворяя истинные свои потребности, человек получает энергию на дальнейшую жизнедеятельность. И 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.

Как проявляется потребность в поведении? Нуждаемостью в теле (или в душе) создается напряжение. Например, клеткам тела требуется вода или питательные вещества и тогда они «напрягают» человека жаждой или голодом (ощущения) до тех пор, пока не получают то, в чем нуждаются. Человеку приходится предпринимать те или иные действия, чтобы избавиться себя от напряжения, сопровождающего этот дефицит. Соответственно, душевное беспокойство (чувства) вынуждает человека к определенной активности, которая способна обеспечить удовлетворение потребности душевной в контакте с Другим. Духовная потребность также создает напряжение, которое приводит человека к творческой активности. Это вечный «спор» активности при неудовлетворенности и пассивности при удовлетворенности. Пассивность не может продолжаться долго, потому что рождается новая потребность, которая вынуждает к активности. Активность приводит к удовлетворенности и, значит, к пассивности. Таков ритм как «вечный двигатель».

Условно можно вычленить следующие этапы Цикла удовлетворения потребности: 1) Ощущение (или Чувство) как сигнал 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 удовлетворенности.

Помня о традиционном разделении человека на тело, душу и дух, можно говорить о телесных, душевных и духовных потребностях. Телесные потребности призваны обеспечивать человеку поддержание жизнедеятельности тела и его рост. 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, сон, двигательная активность, потреб-

ность в продолжении рода и т. д. Душевные потребности выражаются в контакте с себе подобным: лишь в Другом как в зеркале способно отразиться человеческое сознание. Контакт с Другим дает 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 трех уровней человеческого существования. Удовлетворение телесных потребностей в потреблении становится условием для развития потребностей душевных. Удовлетворение душевных потребностей в отношениях с себе подобными — условие 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 ребенок живет, беря себе от мира, а окружающие его старшие обеспечивают его питающей средой, позволяющей созреть в нем его собственный потенциал. Рано или поздно те начинают проявляться, требовать своего выражения вовне, и тогда вектор энергии желаний направляется изнутри наружу, становясь «отдаванием».

СПОСОБНОСТЬ — это тоже потребность, но более высокого уровня человеческого развития, как потребность отдавать. Стремясь выразиться, способность создает напряжение, вызывая в человеке желание освободиться «от бремени», что вынуждает его отдавать нечто ценное «из себя» в мир, т. е. 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 надежность в том, что есть целый мир человеческих возможностей для удовлетворения потребностей друг друга.

Игнорирование или подавление, а также некачественное исполнение своих потребностей ведут к неполучению удовольствия и удовлетворения, без чего

жизнь становится лишенной энергии. Она остается заблокированной в нереализованном желании, и тогда человек вял, апатичен и болен. Заботливое отношение к удовлетворению своих потребностей дает человеку состояние абсолютной благодарности и удовлетворенности — 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 удовлетворенности! ...Только тогда вы будете полностью здесь и сейчас».

Каждая потребность вынуждает нас двигаться к удовлетворенности, на пути к которой мы творим. И если мы верно выбираем путь, то бываем вознаграждены удовлетворением, удовольствием от творения.

4. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ОТРАЖЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ 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, и степень его поврежденности 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 надо 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) — воссоздает ту реальность, которую мы не способны «ни почувствовать, ни помыслить, ни ощутить» [10].

Однако современная цивилизация продолжает однобоко развивать одну из функций сознания — мышление, придавая все 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. Ее 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 % объема поступающей информации. Возникает вопрос: почему существует этот перекокс 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 идет от периферии к центру. Разум связан с правым (образным) полушарием мозга и с расширительным подвихрем ума и сознания»* [3].

С таким положением вещей, оказывается, можно даже 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, расширительные (центробежные) по типу движения волн, они не уменьшают объем (не увеличивают концентрацию раствора), а увеличивают, расширяют его»* [3].

Страх или агрессия, улавливаясь клетками тела через гуморальную регуляцию (выброс в кровь определенных веществ), способны менять режим клеточной работы. И в стрессовой ситуации клетка практически перестает заботиться о себе (ресурс жизнеобеспечения сокращается до десяти процентов), что может приводить к ее 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 (со стояние повышенной тревожности, например). А клетки этого не знают... и «в мирное время продолжают жить по законам войны» (дистресс). Природа уступает силе человеческого воображения...

Но если «отключить» тревожные человеческие 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...

Аналитические науки «препарируют» мир на атомы, элементы, клетки, формируя в человеческом сознании «ячеистое» восприятие. Обучение детей в современной школе построено по тому же принципу — предметное обучение «выхолащивает» из детского восприятия целостное понимание мира. Подобное препарирование происходит и в отношении самого человека: анатомы «видят» в нем органы, физиологи — функции, генетики — гены, медики — диагнозы. В восприятии современного человека он сам, как и его мир, распадается на части.

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 расщепленности, нецелостности сознания. Реальной помощью для страдающего человека может стать лишь его исцеление, восстановление **Целостности** сознания.

«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», т. е. более целостном человеке.

5. НЕВРОТИЗАЦИЯ: ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ КАК СЛЕДСТВИЕ САМООБЕСЦЕНИВАНИЯ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Невротизацию (личностное расстройство) можно рассматривать как следствие детской адаптации к агрессивной родительской среде, препятствующей удовлетворению потребностей ребенка, отчего в человеке как будто не взрослеет какая-то часть его внутреннего «Я». Это происходит оттого, что ребенком принимается вынужденное решение подчинить себя родительским запретам и не проявлять неугодные старшим свои качества, свойства, желания, по сути, отказываясь от собственного «Я». И тогда внешние запреты переходят в статус внутренних убеждений-запретов на то или иное свое 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 ребенка и «сцеплены» с сильнейшими переживаниями страха, стыда и вины, это придает им силу «абсолютных истин», легко управляющих поведением. В результате человек оказывается в состоянии ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА между ранним Детским решением быть послушным и желанием удовлетворить запрещенную детскую потребность.

Неосознаваемое Детское решение способно незаметно вмешиваться в жизнь уже взрослого человека, запрещая себе то или иное свое поведение. Убеждение-запрет молниеносно срабатывает в ответ на проявление запрещенной в себе потребности. И тогда в душе человека возникают два взаимоисключающих «хочу»: 1) осознаваемое желание получить удовлетворение, для чего нужно нарушить запрет и 2) неосознаваемое желание подчиниться запрету, чтобы оставаться «хорошим» и не потерять родительскую любовь. А 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», поскольку сориентировано на источник угрозы. И на вторую задачу — поведение по поводу самого удовлетворения потребности внимания уже не хватает. Оставаясь «во 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 ребенком, 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 противоположных типа реагирования отражают две естественные в природе стратегии: нападать (позиция силы) или сдаваться (слабая позиция), закрепляющиеся в детском поведении.

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

Существует описание невротических способов прерывания контакта, препятствующих 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 ребенок приходит при соглашательской позиции с родительским требованием послушания, когда приоритетом в поведении для него становится все внешнее: оценки, нормы, правила. Возникает оно как детский способ избежать родительского отвержения при проявлении в ребенке тех чувств и желаний, которые не устраивают его старших. И тогда взамен собственных ощущений, чувств и желаний (сигналов потребностей) руководством к детскому поведению становятся чужие (родительские) представления о хорошем поведении (ИНТРОЕКТЫ).

Постепенно ребенок привыкает не замечать, игнорировать в себе свои запрещенные чувства и желания, отчего потребности ребенка не получают прямого и полного удовлетворения. Чаще оно получается косвенным, «за компанию» со слианным партнером, т. е. такой человек становится не способным быть отдельным, самодостаточным. Можно сказать, его жизнь проходит в рамке: «мы — одинаковые», где приветствуется 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 изобразить 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 удовлетворение своих потребностей в начальной стадии различения сигналов. Наличие внутреннего конфликта человеком не ощущается — здесь «выгодна» бесчувственность к собственным чувствам и желаниям как отсутствие «Я» при высокой сверхчувствительности к чувствам и желаниям партнера по слиянию. Теряя контакт с самим собой, такой человек становится фальшивой, «искусственной» личностью с механическим поведением.

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

В целом, невротизацию личности можно рассматривать как хроническую неудовлетворенность вследствие самопрерывания Цикла удовлетворения потребности, исходящего из внутриличностного конфликта, связанного с Самообесцениванием, что приводит че-

ловека к неосознанному поведению и создает все существующие проблемы, разрушая здоровье и отношения, делая человеческую жизнь несчастливой.

6. ПСИХОТЕРАПИЯ: ВЫХОД ИЗ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА ЧЕРЕЗ ВОССТАНОВЛЕНИЕ САМОЦЕННОСТИ

Итак, мы определили, что человек страдает из-за неудовлетворенности, 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. Такое препятствие возникает вследствие самообесценивания, приводящего к игнорированию собственных потребностей.

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

Но первое, с чего начинается психотерапия — это признание человеком того, что в нем есть проблема. Лишь с признания в себе своего неблагополучия могут начаться изменения. Надо заметить, признание своей обесцененности для человека является болезненным процессом, требующим определенной смелости. Поэтому тот, кто способен вместе с психотерапевтом заглянуть в свою «ужасную» глубину, чтобы, наконец, «вычистить» оттуда все, что мешает ему жить, заслуживает самого глубокого уважения.

Процесс самопознания в психотерапии исходит из главной потребности человека: познавать мир и самого себя. Когда скрытое становится явным, в человеке наступают изменения в осознании (приходит понимание), в отношении к проблеме (меняются чувства), в поведении (уходят реакции). И этот процесс — не легкий и не быстрый, должно произойти изменение сознания человека: рост его осознанности.

Терапевт не должен объяснять клиенту его проблему, внешняя информация не способствует изменению. Серен Кьеркегор говорил: «Знание влияет на поведе-

ние, если оно открыто самим человеком. Истина не передается, а добывается». Клиенту необходимо создать такие условия, чтобы процесс самопознания заработал в нем самом. Ведь лучший ответ тот, который найден внутри себя. И если терапевт способен сфокусировать внимание клиента на его актуальном вопросе, то человек может как крючком выудить из глубин подсознания свое собственное понимание.

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. Но самостоятельно проникнуть в суть проблемы практически невозможно, поскольку ключевые убеждения проблемного поведения всегда НЕОСОЗНАВАЕМЫ. Такая работа нуждается в психотерапевтическом сопровождении, что позволяет человеку не только взглянуть на себя со стороны, но и увидеть все причинно-следственные связи. Ключевой задачей становится отмена собственных запретов на то или иное свое поведение, чтобы вместо них начать осуществлять самостоятельный выбор, чтобы избавиться от невротических реакций, заменяя их осознанным поведением.

В церкви есть такое понятие, как «осознание своих грехов», и психотерапия — это ОСОЗНАНИЕ грехов, ошибок в выборе своего поведения. Осуществлять верный выбор можно, лишь обладая осознанностью (целостным сознанием). Исцеление невозможно без расширения Сознания в процессе знакомства со своим Подсознанием. Это и есть путь познания Себя: того, кого укрываем от чужих глаз и от себя, чтобы не испытывать боль от своего несовершенства. В конце концов, человек приходит к пониманию, что самое главное в психотерапии и в жизни человеческой — принять себя в целом. Работа над собой — нелегкий, но благодарный труд, дающий освобождение, прилив энергии, просветление и целостность, долгожданную встречу со своим «Я».

7. ВОСПИТАНИЕ: РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ОТ БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТИ К ОСОЗНАННОСТИ

Человеческая неосознанность напрямую связана с формированием личности ребенка в условиях воспитания запретами. Когда все, что запрещено ребенку делать, думать, чувствовать, хотеть, постепенно обесценивается самим ребенком, а впоследствии игнорируется и вытесняется из сознания, становясь подсознательным материалом, который и становится механизмом, выключающим способность человека осознавать свое поведение (сознание как будто засыпает).

На востоке говорят, единственный грех — это неосознанность, а единственная добродетель — осознан-

ность. Невозможно, будучи сознающим, убить, изнасиловать, украсть. Все это невозможно, если есть осознанность. Лишь когда царит неосознанность, в ее темноте в тебя входят всевозможные соблазны. Осознанность же означает, что ты живешь от мгновения к мгновению, бдительный, осознающий себя и все, что вокруг тебя происходит, ты как зеркало, отражаешь. И отражаешь так полно, что какое бы действие не родилось из этого отражения, оно будет правильным, потому что оно соответствует реальности.

Природный механизм саморазвития в современном человеке оказывается нарушенным сложившейся традицией принуждения ребенка к послушанию, когда он вынужден соответствовать родительским ожиданиям и исполнять их волю, удовлетворяя тем самым их, а не свои потребности. В таком случае формируется незрелая, самоотчужденная, «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 зарождается всякое человеческое Зло.

Однако послушание в нашей реальности до сих пор считается добродетелью, а послушный ребенок — «хорошим» ребенком, когда регулятором детского поведения выступают прямые или косвенные родительские запреты. Родителям легче и быстрее запретить или навязать свое решение, требуя от ребенка послушания, чем терпеливо возвращать в нем 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. В этой путанице понятий не замечается главное отличие: ответственность человек берет 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 промокает. Стало быть, у него есть некий ресурс для решения будущей проблемы (сухая одежда или возможность ее просушить). Таким образом, ответственность — это собственная готовность отвечать, справляться с теми последствиями, которые влечет за собой осуществляемый человеком собственный выбор. Когда человеком сознавалась ответственность при выборе своего поведения, он не «предъявляет счет» за нежелательный результат кому-то другому (ругает дождь за то, что тот мокрый). Человеком не замечается сам факт выбора, и это его неосознанность.

Воспитание ребенка должно быть сориентировано в первую очередь на создание всех необходимых условий для осознанного его существования. В нем с детства нужно формировать уважение к собственным потребностям, ценностно относиться ко всем внутренним аспектам его существования, придавая значение, ценность его «Я». Следует всерьез интересоваться мнением ребенка: чего он хочет или не хочет, что и почему выбирает или не выбирает, как видит решение вопроса, что собирается предпринять. Воля самого человека должна выбирать свое собственное будущее, и никто, даже родители, не должен этому мешать, так как направление своего истинного пути способен уловить только сам человек.

Воспитывать это значит следовать за интересом ребенка, в игровой форме создавая все условия для самой важной его детской работы: познавать мир и самого себя. Когда ребенок своим вниманием максимально включен в предмет рассмотрения, это позволяет интересующей его внешней информации стать внутренней без всяких усилий. Взрослым нужно своевременно замечать каждый детский интерес, чтобы создать ребенку условия для «покорения» новой области его существования. И тогда родители легко смогут «отдавать» ребенку ту долю ответственности за его жизнь, с которой он уже способен справиться сам, а главное, хочет это делать.

Подготовить ребенка к жизни это значит предоставить ему столько свободы, чтобы еще в детстве он смог «натренировать» свое волеизъявление в осуществлении ответственных выборов при принятии собственных решений. Чтобы в ребенке сформировалась самостоятельность, ему необходим личный опыт разрешения самых разных жизненных ситуаций. Для притока ребенку полезных навыков, например, в самообслуживании, следует использовать закономерность возрастной психологии, когда на определенной стадии развития ребенок очень хочет что-то сделать сам. Здесь у многих родителей возникает трудность: воздержаться от неуместной помощи, устоять перед соблазном облегчить жизнь своему ребенку (или себе?). И это тот случай, когда благими намерениями вымощена дорога в ад.

Передача ребенку ответственности за его жизнь — важнейшая для его взросления 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 ребенку. Но делать это должен, 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 ребенка родителем (воспитателем) это значит быть всегда оставаться ответственным

ным, умелым и великодушным взрослым, осознающим свою роль в детской жизни, т. е. помнящим о том, что он для ребенка, а не ребенок для него. «*Воспитать личность может только личность*» [10], понимающая суть ее становления. Из этого понимания вытекают задачи воспитания, главная из которых — уважительное и принимающее обращение с ребенком, подтверждающее его самоценность с самого первого дня существования. Воспитание в ребенке ценностного отношения ко всем своим потребностям и проявлениям своего «Я» способно обеспечить человеку осознанное существование с творческой самореализацией, душевное и физическое благополучие — все 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. 416 с.

2. Библия Новый Завет. Первое послание коринфянам Святого Апостола Павла. 6:12.

3. Бугаев А. Ф. *Эниология человека*. М. : Профит Стайл, 2006. 320 с.

4. Выготский Л. С. *Собрание сочинений : в 6-ти томах*. Т. 3. М. : Педагогика, 1983.

5. Маслоу А. *Психология бытия*. М. : Рефл-бук, Ваклер, 1997. 304 с.

6. Ошо *Некуда идти, только вовнутрь*. М. : Нирвана, 2003. 304 с.

7. Перлз Ф. *Практика гештальттерапии*. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. 384 с.

8. Роджерс К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. М. : Прогресс, 1994. 478 с.

9. Цветкова Н. И. *О восстановлении самоценности человека*. Новосибирск : Изд-во НИПК и ПРО, 2010.

10. Юнг К. *Психологические типы*. М. : Прогресс-универс, 1995. 341 с.

ТОП ВУЗОВ ПО ДОСТУПНОСТИ ЗДАНИЙ ДЛЯ МАЛОМОБИЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

РИА Новости, Российский союз ректоров и Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» в рамках проекта «**Социальный навигатор**» подготовили рейтинг архитектурной доступности российских вузов для студентов-инвалидов. В нем на добровольной основе приняли участие 157 российских вузов.

Эксперты учитывали, есть ли в здании архитектурные препятствия для движения коляски — пороги, ступеньки, узкие проходы, крутые подъемы; имеются ли приспособления, позволяющие преодолеть эти препятствия; достаточна ли ширина входных и внутренних дверей и лестниц; есть ли пандусы и не превышен ли угол крутизны; оснащено ли здание лифтом.

Только 9 % вузов имеют помещения, полностью соответствующие требованиям безбарьерной среды. Пункты «Вход в здание», «Лестница» и «Пандус» выполняются лишь в 30 % российских вузов. По разделу «Лифт» ни один вуз не соответствует требованиям безбарьерной среды.

1 место Московский государственный институт музыки имени А. Шнитке, Москва

2 место Международный независимый Эколого-политологический Университет, Москва

3 место Нефтекамский филиал Башкирского государственного университета, Нефтекамск

4 место Московский государственный институт индустрии туризма, Москва

5 место Московский социально-гуманитарный институт, Москва

6 место Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

7 место Сибайский институт (филиал) Башкирского государственного университета, Сибай

8 место Омская государственная медицинская академия, Омск

9 место Самарский медицинский институт «РЕАВИЗ», Самара

10 место Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа — Югры, Сургут

Единственным вузом, представляющим Новосибирскую область в рейтинге, оказался Новосибирский государственный университет, он занимает 62 место.

Подробности читайте на сайте «РИА Новости» (www.ria.ru).