**Выбор совершенствующих состояний**

Гaлинa Влaдимиpoвнa Ивaнчeнкo, кандидат психологических наук, доктор философских наук, профессор ГУ BШЭ.

Существует известная классификация явлений, относящихся к ведению психологии — процессы, состояния, свойства. Так, процессы совершенствования могут рассматриваться как психотехники (например, гневаясь, досчитать до 10-ти, прежде чем отвечать) и в своем «техническом» измерении весьма далеки от этики. Та же способность владеть собой может быть впоследствии использована и для дурных, и для благих целей.

Но вместе с тем, как гласит пословица, «посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь судьбу». О целенаправленном выстраивании своей жизни «по направлению к совершенству» можно говорить редко, чаще о совершенствовании отдельных умений, навыков; однако формирование самой способности целенаправленно что-то менять в себе нельзя недооценивать. Может статься, здесь важен даже не сам результат, сколько умение работать над собой, не ломая и не калеча себя, о чем напоминает Карл Роджерс:

"Не следует брать на себя больше, чем ты есть на самом деле, — за это придется платить постоянным чувством опасности и напряжения. Не стоит и представлять собой нечто меньшее, чем ты есть на самом деле, испытывая непреодолимое чувство вины или неполноценности. Нужно с величайшим вниманием и осторожностью прислушиваться к глубинному голосу, нашептывающему ту самую верную формулу твоей сущности, к которой следуетпостоянно стремиться."

Подспудное давление, в первую очередь урбанизированного образа жизни, чрезвычайно сильно. В «Тирании момента» норвежский социолог Т. Эриксен отмечает, что у современного профессионала практически не остается времени для размышления, непрагматического чтения. Сама структура коммуникаций заставляет человека быть погруженным в текущие дела и общение большую часть рабочего дня, а также далеко за его пределами.

Логичным выходом в такой ситуации является фиксация на какой-то частной цели. Она, как правило, не требует серьезной работы над собой, над своим Я для ее достижения, но весьма требовательна в отношении временных ресурсов, посвящаемых ей.

Многие убеждены, что чем больше у человека силы, богатства, власти, других ресурсов, тем более он свободен от любого принуждения, от любого неблагоприятного поворота судьбы. «Что такое liberte?» — спрашивал Достоевский в «Зимних заметках о летних впечатлениях» и отвечал: «Свобода. Какая свобода? Одинаковая свобода всем делать все что угодно в пределах закона. Когда можно делать все что угодно? Когда имеешь миллион. Дает ли свобода каждому по миллиону? Нет. Что такое человек без миллиона? Человек без миллиона есть не тот, который делает все что угодно, а тот, с которым делают все что угодно».

Но свободен ли «человек с миллионом»? Нередко власть или богатство становятся своего рода самоподдерживающейся системой. Человеку приходится прилагать такие усилия, тратить столько времени, чтобы сохранить их для себя.

Возникает естественный «соблазн» освободиться от всего, что может вызвать привязанность и нарушить покой.Может быть, действительно свободным человека делает существование на грани физического выживания? Юношей Джордж Оруэлл несколько месяцев провел на самом, что называется, дне Парижа и Лондона — голодал, закладывал последнее имущество в ломбард, бродяжничал, скитался по ночлежкам, устраивался на самую низкооплачиваемую, отупляющую работу. Причем все это по собственной воле. Тем более ценными являются свидетельства будущего писателя — автора самых известных антиутопий XX века. «Вообще, интересно, — пишет он, — первые собственные ощущения бедняка... Думалось, кошмар, — нет, унылая серая скука. Думалось, просто — нет, поразительные сложности...» Что же это за сложности? Мелочные заботы, необходимость врать и «пускать пыль в глаза», постоянная неуверенность в завтрашнем дне Сведение жизни к самому необходимому может отклонить маятник, как это ни парадоксально, в сторону избыточной сложности.

Несвободным может сделать человека все что угодно — страстная любовь, глубокая привязанность, любая аддикция, творчество, для творцов нередко становящееся чем-то вроде заклятия или лабиринта, из которого нет выхода. «Когда я не пишу — я просто несчастна» — подобные записи нередко встречаются в дневниках и записных книжках Марины Цветаевой.Другой такой признак — ощущение простора, гармонии, покоя. Неисчерпаемым источником обогащения жизни каждого из нас являются возможности. Феноменологически они переживаются нами как расширение пространства, как волшебная распахнутость вновь открывшегося нам мира.

Болезнь, старость, отсутствие заработка, внезапные или ожидаемые жизненные испытания заставляют наше пространство сужаться. Сужение пространства как бы увеличивает наши шансы на то, что мы окажемся «вне себя», не совпадем с собой искомым и желаемым, с «идеальным Я».

М. Мамардашвили в интервью журналу «Наше наследие» настаивал: «В сложном XX веке инфантилизму нет места, он ему не соприроден и принципиально чужд..» Но не двадцатый ли век возвел в культ и в культурную норму подростково-юношеский облик и интересы, не превышающие среднеподросткового уровня? Политологи, психологи, культурологи говорят об инфантилизме целых наций. Так, одной из причин резкой инфантилизации европейских обществ в 60-е годы называют уверенность в том, что жить осталось совсем немного, что завтра или послезавтра разразится атомная война.

Вера в свое всевластие, или, как это называют психотерапевты, «инфантильное всемогущество», также является источником еще одной из экзистенциальных проблем — проблемы беспокойства и тревоги. Беспокойство в значительной степени порождено невозможностью контролировать многообразный, сложный, опасный мир, — невозможностью, с которой когда-то столкнулся каждый из нас, будучи ребенком. Это беспокойство современный человек носит с собой, не может оставить его дома, уезжая отдыхать. Вместе с тем и социум индуцирует беспокойство, поскольку покойное состояние духа — совсем не то, которое должно быть у «продвинутого потребителя».

Те психические состояния (стресса, влюбленности, утомления, одиночества...), в которых пребывает человек, с большей или меньшей вероятностью предрасполагают к совершенствованию. В состоянии одиночества большинство людей глубже и полнее осуществят самоанализ, нежели в состоянии стресса или хронического утомления. Однако совершенствующий потенциал заложен во всех «человеческих ситуациях», во всех состояниях, иногда болезненных, порою невыносимых. «Опыт — это не то, что происходит с человеком, а то, что делает человек с тем, что с ним происходит», — говорил Олдос Хаксли.

Ситуации совершенствования можно представить как континуум, крайними точками которого будут гармонизация (целостное «усовершенствование» субъекта) и собственно совершенствование умения, способности, навыка, доведение мастерства и исполнения до пределов возможного. Где-то в середине этого континуума окажется оптимизация, или гармонизация с учетом актуальных и потенциальных совершенств и способностей.

В чем же заключается совершенствующий потенциал негативных ситуаций — скуки, депрессии, отчаяния, страха? Эмиль Чоран фактически дает ответ на этот вопрос:

Без скуки я не стал бы самим собой. Только с ее помощью, только благодаря ей я сумел узнать себя. Не испытай я ее, я бы так и прожил в полном неведении, так и не понял бы, кто я такой. Скука — это встреча с самим собой в чувстве собственного несуществования.

Говоря о негативном отношении к депрессии в западном обществе, Дж. Хиллман, напротив, подчеркивает ее «существенное значение для трагического жизнеощущения»: «Она увлажняет иссохшую душу и осушает влажную. Она дает убежище, устанавливает ограничения, сосредоточивает внимание, придает серьезность, важность и привносит смиренную беспомощность». Общество, замечает Дж. Хиллман, не может обрести свою глубину, если оно не позволяет индивидам «нисходить в глубины» и поэтому должно пребывать в инфляционно-маниакальном состоянии духа, скрываемом под видом «роста». Например, окунаться в безудержное потребление или гонку за «вечной молодостью».

А продвигают ли позитивно оцениваемые состояния человека по пути к совершенству? Сами состояния счастья, к которым, как принято считать, все стремятся, отнюдь не столь однозначно предстают желанными. В. Татаркевич приводит высказывание Марселя Пруста: «Счастливые годы — потерянные годы. Работа происходит только в страдании. Только в несчастье мы познаем мир и самих себя, решаемся на напряжение и углубление жизни, то есть на все то, ради чего более всего стоит жить».

Состояния достигнутого счастья и достигнутого совершенства, при всей их редкости, представляются сходными в том, что этически эти состояния небезупречны. Так, отмечает В. Татаркевич, нередко «мы больше осуждаем счастливых за то, что они чувствуют себя счастливыми, чем несчастных за то, что они чувствуют себя несчастными». Почему это так? Дело в том, полагает польский философ, что счастье мы склонны интерпретировать как удовлетворение собственной судьбой, а это предполагает мысль, что счастливый занят своей судьбой и закрывает глаза на судьбу других. Еще мы склонны видеть в счастье состояние удовлетворения, а его склонны объяснять как прекращение усилий, застой.

Человек никогда не достигнет вершины мастерства, если не будет дисциплинированным в своих занятиях. Современный же человек, которому работа навязывает свой ритм, свои требования, склонен бунтовать, а это не способствует разумной дисциплине. Не способствует это и сосредоточенности, еще одному компоненту достижения успеха в любой практике. Недостаток сосредоточенности, пишет Фромм, проявляется в том, что человеку трудно оставаться наедине с собой. Терпение и предельная заинтересованность — без них также не станешь настоящим мастером. Что для этого нужно? Вставать в одно и то же время, посвящать регулярно определенное количество времени размышлению, чтению, слушанию музыки, прогулкам, не позволять себе развлечений, являющихся бегством от жизни (вроде детективных рассказов) или хотя бы ограничивать себя в этом, не есть и не пить слишком много.

Кому проще научиться любви — мужчине или женщине? Оба сталкиваются с трудностями, но с разными. Мужчины чаще страдают от неспособности духовно сближаться с любимой, доверять ей, выражать свою нежность. Женщине труднее преодолеть неуверенность в себе. Большинство девочек с детства научаются пренебрегать своими интересами, следуя потребностям окружающих. Эта неуверенность приводит к зависимости от других людей; женщина испытывает страх перед одиночеством, боится, что ее покинут. Преодолеть эту неуверенность и страх помогает позитивное отношение к своему полу, повышение своей самооценки. Барьеры между полами, согласно психоанализу, также могут опираться на чувства мести, обиды, ненависти, испытываемые ребенком по отношению к родителям в детстве. Перенос этих чувств на возлюбленного либо брачного партнера рано или поздно подрывает доверие и ухудшает взаимодействие внутри диады.

Одна из ведущих теоретиков психоанализа, Карен Хорни, говоря о неспособности любить тех, кто еще не преодолел детские обиды и страхи, считает, что характерным для них является игнорирование личности другого, его особенностей, желаний, недостатков, развития. В этом игнорировании проявляется тревожность, побуждающая неспособного любить человека цепляться за другого. Тонущий, говорит Карен Хорни, хватается, пытаясь спастись, за находящегося рядом, не принимая во внимание желание или способность последнего спасти его. Тревожные чувства могут маскироваться усилиями быть внимательными и заботливыми. Например, мать-«наседка» может быть убеждена, что делает все ради блага ребенка, но при этом полностью игнорирует его потребность в самостоятельности, в развитии. Или жена может быть убеждена в глубокой любви и преданности мужу, но при этом ненавидеть его за то, что он часто встречается с друзьями или много работает.