

Марк Мэнсон

Тонкое искусство пофигизма (критика)

КРИТИКА ж. розыск и суждение о достоинствах и недостатках
какого-либо труда, особ. сочиненья; разбор, оценка.

Толковый словарь Даля

Документ содержит цитаты из критикуемой книги и цитаты из других источников, подтверждающих или опровергающих мнение автора критикуемой книги. Изначально документ составлялся для личного пользования, поэтому он почти не содержит пояснений. Но внимательный читатель, приложив некоторые усилия, сможет понять какая из приведенных точек зрения более разумна и откуда происходят те или иные идеи.

Если у вас останутся или возникнут новые вопросы, приходите к нам на встречи [«Откровенный разговор»](#).

Sapienti sat!

«Психология занята в особенности той ложью, которая говорится и думается людьми о себе самих». **Гурджиев Г.И. Беседы с учениками. Киев 1992г**

«Можно остановить умственное развитие ребенка, заставляя его заучивать наизусть ряды слов и ряды цифр. В таком положении находится животное. Это и объясняет тот странный факт, что животное умнее в молодости.

У человека расцвет интеллектуальной силы приходится на зрелый возраст, очень часто даже на старость. У животного как раз наоборот. Оно восприимчиво только в молодости. К зрелому возрасту его развитие останавливается и к старости несомненно идет назад. 67

Я вижу, значит, это есть!

Это утверждение - главный источник всех иллюзий. Правильно нужно говорить: Я вижу, значит, этого нет! Или, по крайней мере: - я вижу, значит, это не так!» 71 П.Д. Успенский. Ключ к загадкам мира. 1911г Москва 1992г

Я ничуть не против успешного бизнеса, но вот беда: эти треволения негативно скажутся на психике. Вы слишком привяжетесь к поверхностному и фальшивому, посвятите жизнь погоне за миражом счастья и удовлетворения. А ключ-то к хорошей жизни отнюдь не во всё новых и новых заботах: оно – в меньшем числе забот. Заботиться нужно только о подлинном, настоящем и важном. 10

Мало найдётся животных, способных **логически мыслить**.

А мы, люди, имеем такую роскошь, как **мыслить о мыслях**. 11

Наше общество на чудесах потребительской культуры и через социальные сети воспитало целое поколение людей, которое считает, что негативный опыт – тревога, страх, вина – ненормален. 11

Ощущаете себя хреново? Наплюйте на это. Скажите себе: «Да, мне хреново. Ну и что с того?» Вот вам и выход из заколдованного круга. Словно по взмаху волшебной палочки вы перестаете ненавидеть себя за то, что вам плохо. 12

Наш кризис не материальный, а экзистенциальный и духовный. У нас столько баракла и возможностей, что мы пресыщены сверх всякой меры. 13

(До двадцатого века, мы занимались только тем, как добыть пищу. В 1900 году 95% людей в Америке работали в сельском хозяйстве. В 21 веке только 3%. Что делать? Куда идти? Вот вопросы.)

...принятие негативного опыта – позитивный опыт. 13

...чем больше вы стремитесь что-то получить, тем больше комплексуете из-за отсутствия, желаемого. Чем отчаяннее вы хотите быть богатым, тем более бедным и недостойным себе кажетесь (сколько бы денег ни зарабатывали). 13

Такие моменты лихости и определяют нашу жизнь больше всего. Кардинальная смена работы, спонтанное решение бросить колледж и уйти в рок-группу, мысль дать от ворот обалдую-бойфренду, которого вы не раз заставляли в ваших колготках. 16

Большинство из нас **всю жизнь** отдают душевные силы **вещам**, которые того не стоят. 16

Однажды **вы умрёте**. Я знаю, это очевидно, но на всякий случай напоминаю – вдруг забыли. Вы и **все люди**, которых вы знаете, скоро **умрут**. В небольшое оставшееся время вы успеете позаботиться о немногом. Очень немногом. И если вы собираетесь психовать по каждому поводу, то допсихуетесь.

Надо уметь – именно уметь – наплевать. Возможно, это звучит смешно, а я выгляжу идиотом, но по сути речь вот о чём: надо научиться не разбрасываться и сосредотачивать мысль на главном.

Надо **научиться понимать, что вы лично цените больше всего**, - затем произвести жёсткий отсев. На это могут уйти годы попыток и усилий. И будет много неудач. Но может статься, более важных усилий вообще не существует. 16

...как называется человек, который не обнаруживает эмоций и ни в чём не видит смысла? Психопат. 17

Безразличные люди – жалкие неадекватны. 17

«Основные источники ошибок.

Чтобы исправить или предотвратить ошибки, менеджер должен знать их возможные источники. Назовем только шесть основных:

- 1) беспечность,
- 2) безразличие,
- 3) невежество,
- 4) некомпетентность,
- 5) беспорядочность,
- 6) спешка.

Ошибки, порождённые беспечностью или безразличием, нетерпимы, к ним нужно относиться крайне жестко. Как правило, беспечный или безразличный работник представляет собой угрозу для любой деятельности, поэтому, чем быстрее его отстранят от работы, тем лучше». 31 Дон Фуллер. Управляй или подчиняйся. 1963г Москва 1992г

У вас не получится играть важную и ключевую роль для одних людей, не став посмешищем и помехой для других. Куда бы вы ни пошли, вас ожидает огромная куча дерьма. И это – норма. 19

Она старая и одинокая. Её дети – долбоёбы, которые никогда её не навещают. Секса у неё не было лет тридцать. 20

...когда у человека нет проблем, его ум выдумывает их. 20

«Любая работа – игра.

Игра состоит из свобод, препятствий и целей.

Важнейший из этих факторов – необходимость иметь в игре соперника или врага. Также – необходимость иметь проблемы. Еще одна необходимость иметь достаточно развитую индивидуальность, чтобы справиться с ситуацией. Кроме того, чтобы жизнь была полной, у человека должна быть, в дополнение к «какому-то делу», высокая цель; и у этой цели, чтобы она вообще была целью; и у этой цели, чтобы она вообще была целью, должны быть контр-цели, или цели, которые препятствуют ее достижению. У человека должны быть противники, конкретные личности, которые оказывают сопротивление осуществлению его целей и препятствуют его деятельности, а если у него их нет, он сам неизбежно их изобретет.

Последнее очень важно. Если у человека нет проблем, соперников и контр-целей, ОН ИЗОБРЕТАЕТ ИХ САМ. В этом, по существу, заключается все психические отклонения». 85

Хаббард. Проблема работы. СПб 1994г

Когда мы молоды, всё вокруг новое и волнующее и всё кажется важным. Вот мы и психуем на каждом шагу. Мы на нервах из-за всего и вся: что люди о нас говорят, позвонит ли нам этот классный парень, удастся ли подобрать второй носок в паре и какого цвета будет воздушный шарик на день рождения. 21

Потом мы становимся старше и опытнее. Мы замечаем, что масса времени ушла впустую, а большинство этих **вещей не оказали** деятельного влияния на нашу судьбу. Люди, чьим мнение мы дорожили, исчезли из нашей жизни. Любовные неудачи, которые причиняли боль, оказались к лучшему. Мы также осознаём, **сколько мало внимания люди уделяют второстепенным деталям нашей жизни. И мы решаем не психовать по этим поводам. 21**

По сути, мы становимся избирательными в отношении того, **о чём волноваться. Это именуется зрелостью. 21**

Когда мы становимся ещё старше и достигаем среднего возраста, начинает меняться кое-что ещё. 22

Эта книга поможет вам разобраться в том, что считать подлинно важным в жизни, а что вовсе неважным. 22

...когда мы считаем, что всё и всегда должно быть в порядке, мы подсознательно начинаем себя винить. Мы думаем, что мы – какие-то неправильные. 22

Практическое просветление – это умение смириться с тем, что страдание неизбежно: что бы вы ни делали, жизнь будет состоять из неудач и утрат, сожалений и смертей. 23

Есть предпосылка, которая лежит в основе многих наших идей и убеждений. Но эта **предпосылка и есть главная проблема. 27**

...умеренно неудовлетворённое и беспокойное существо прилагает максимум усилий, чтобы создать новшества и выжить. 29

Страдание во всех его формах – эффективнейший способ организма стимулировать действие. 29

Как только мы выходим за пределы, нервная система наказывает нас, чтобы мы были бдительны и больше не нарушали границу.

Мы не ненавидим боль, но она полезна. Она призывает нас к вниманию, когда мы молоды или невнимательны. Она помогает понять, что хорошо для нас, а что плохо. 29

...боль настолько важна для нашего благополучия, что это вопрос жизни и смерти. 30

Мы люди, способны испытывать и острое психологическое страдание. ...наш мозг не видит большой разницы между болью физической и психологической.

...Эмоциональная боль, вызванная отвержением и неудачей, учит, как не наступать на одни и те же грабли в будущем. 30

Проблемы не иссякают. Они лишь меняются и выходят на новый уровень.

Счастье приходит от решения проблем. 31

...фишка в том, чтобы решать проблемы, а не просто иметь их.

Решать – вот путь к счастью. Счастье – это форма действия, активность. 32

Счастье – это постоянный труд, ибо решение проблем – это постоянный труд, и ответы на сегодняшние проблемы закладывают основу для проблем завтрашнего дня. Подлинное счастье наступает, лишь когда вы находите проблемы, которые вам нравится иметь и решать. 32

Люди не хотят видеть проблемы или винят в них окружающих по одной простой причине: это приятно, да и легче всего. Решать же проблемы тяжело и зачастую неприятно. А так – сразу настроение улучшается. Это способ временно уйти от проблем, быстро почувствовать облегчение. 33

Эмоции – не заповеди, а только знаки и намёки, которые даёт наша нейробиология. Доверять им следует не всегда. Более того, в них лучше почаще сомневаться.

По разным личным, социальным и культурным причинам многих людей учат подавлять эмоции, особенно негативные. Но подавлять негативные эмоции – значит подавлять механизмы обратной связи, которые помогают решать проблемы. В результате многие люди, которые так себя ведут, всю жизнь не могут справиться с проблемами. А поскольку они не могут справиться с проблемами, они и счастья не видят.

...решения, основанные только на эмоциональной интуиции, а не на разуме, почти всегда ошибочны. **Знаете, кто строит всю жизнь на эмоциях?** Трёхлетние дети. И собаки. И знаете, что ещё делают трёхлетние дети и собаки? **Срут на ковёр.** 35

«Очень трудно полагаться на интуицию, на умственные способности, когда опыт совсем не знаком». 56

Робин Скиннер Джон Клииз. Семья и как в ней уцелеть. Москва 1995 (1983)

«Ближайшее представление, которое мы связываем со

словами: **нравственный,**

моральный; есть

представление о господстве над чувственными желаниями;...» Дидактика **Вильмана** 1900г.

«Ум стремится к истине; эмоции направлены на личные выгоды и потери». 303 **Джон Дьюи**. Демократия и образование. 1916г. М. 2000г.

Всякий раз приходится жертвовать: то, от чего мы чувствуем себя хорошо, есть и то, от чего почувствуем себя плохо. 36

«Вы должны осознать, что вы сами по себе не можете изменить ничего и что вы должны искать помощи. И это должно быть очень глубокое осознание, так как **осознать сегодня и забыть завтра** – недостаточно. Необходимо жить с таким осознанием.

... «жить с таким осознанием» значит пожертвовать чем-то большим для этого, не однажды только, но продолжать жертвовать до тех пор, пока вы не получите то, что хотите.

- **Чем я могу пожертвовать? У меня ничего нет.**

- У каждого есть что-то, чем пожертвовать, - кроме тех, кому невозможно помочь. Но, конечно, **нельзя сказать заранее, что же можно получить за свою жертву.**

Если бы я и хотел дать вам, без какой-либо **жертвы** с вашей стороны, то, чего вы желали бы сами, я не смог бы этого

выполнить. Человеку может быть дано только то, что он в состоянии использовать, а использовать он может только то, ради чего он чем-то **жертвовал**. В этом состоит закон человеческой природы. Так что, если человек хочет помощи, чтобы приобрести важные знания или новую власть, он должен **пожертвовать** другим, важным для него в данный момент. Более того, он может приобрести лишь столько, насколько он отказался от чего-то для этого. Существуют дополнительные трудности. **Он не может знать точно, что может получить, но если осознает безнадёжность своего положения, то согласится принести жертву, даже не зная.** И он будет рад сделать так, ибо только таким путём он сможет приобрести возможность завоевать что-то новое или изменить себя: если он ничем не **жертвует**, то всё будет оставаться тем же для него или даже становится хуже.

- **А разве нет других путей?**

- Вы имеете в виду пути, на которых нет необходимости **жертвовать**? Нет, таких путей нет, и вы не понимаете то, что сейчас спрашиваете. Вы не сможете иметь результатов без причин. **Жертвуя**, вы создаёте причины. Существуют разные пути, но отличаются они только по форме, напряжённости и итогам **жертвы**. В большинстве случаев **надо отказаться от всего сразу, не ожидая ничего**». 129

П. Успенский. Странная жизнь Ивана Осокина. С-ПБ 2012 г

Все хотят. Хотеть легко. 36

Вот люди и сидят сложа руки. Сидят и мечтают: «А вот бы...» И так уходят годы. 37

Люди хотят начать собственный бизнес. Но им не стать успешными предпринимателями, если они не научатся ценить риск, неопределённость, повторные неудачи и трату бесчисленных часов на затеи, которые могут не дать абсолютно ничего.

Люди хотят найти партнёра, супруга. Но им не обрести надёжной пары, если они не будут готовы к эмоциональным встряскам из-за серьёзных обломов и **накопившегося сексуального напряжения** и к тому, что они будут сидеть и тупо смотреть на телефон, который все не звонит. Это входит в игру любви. А кто не играет, тот и не выигрывает. 37

...я лишь думал, будто чего-то хочу. А на самом деле не хотел.

Я хотел награды, а не борьбы. Я хотел результата, а не процесса, Я любил не борьбу, а только победу. 39

Но в жизни так не бывает. 39

Они верят, что блестяще выступили, хотя выставили себя кретинами. Они считают себя успешными основателями стартапов, хотя им не удавалось ни одно предприятие. Они называют себя инструкторами по персональному росту и берут деньги за помощь другим, хотя им всего 25 лет и они ничего существенного в жизни не сделали. 44

«Уверенность, детка, и ещё раз уверенность. Не теряй уверенности, и тогда лохи тоже в тебя поверят. И это – первейшая твоя перед ними обязанность». 121 Роберт Хайнлайн. Чужак в чужой стране. М. 2002

...когда люди находят способ воспринимать любые события как знак своего величия, вырвать их из самообмана чрезвычайно сложно. Любая попытка воззвать к разуму воспринимается как «угроза»: дескать, очередной завистник не может пережить, насколько они умны, талантливы, красивы, успешны. 44

Ощущение своей во-всём-правоты ничем не прошибёшь, такие люди живут в выдуманном мире, воспринимая лишь то, что подпитывает чувство собственного превосходства. Они любой ценой хотят сохранить свой ментальный фасад, даже если ради этого приходится причинять физическую или эмоциональную боль окружающим. 45

«Под идеями бреда понимают ложные суждения, которых большой не в состоянии исправить, между тем как всякий нормальный, в умственном отношении, человек видит ошибочность их. 193

Если расстроена способность суждения, то существует, следовательно, слабоумие. 194

205 **Штёрринг**. Психопатология в применении к психологии. С-Петербург 1903г

«Невежество всегда отбрасывает какие бы то ни было суждения относительно этого и считает невозможным всё, чего не понимает». 34 **Этьенн Бонно де Кондильяк**. 1714-1780г. М. 1983г.

Человек, который себя уважает, способен честно отнестись к своим недостаткам. 45

Я замечательный, а остальные – уроды, **поэтому я заслуживаю особого обращения**.

Я урод, а остальные – замечательные, **поэтому я заслуживаю особого обращения**. 52

...уникальных проблем вообще не бывает! С такими проблемами, как у вас, миллионы людей жили в прошлом, живут сейчас и будут жить в будущем.

Это означает одно: вы не уникальны. 53

Зачастую осознание лишь этого факта – что в серьёзности и болезненности ваших проблем нет ничего особенного – становится первым и важнейшим шагом к их решению. 53

Чем чаще мы сталкиваемся с противоположными точками зрения, тем больше недовольны, что эти точки зрения существуют. 54

Чтобы достичь мастерства в чём-либо, нужно затратить массу времени и сил. А поскольку наши время и силы ограничены, почти никто не достигает подлинного мастерства сразу в нескольких вещах (если хоть в чём-то достигает). 55

Успешные бизнесмены зачастую не умеют выстраивать семейную жизнь.

Знаменитые спортсмены сплошь и рядом пусты и тупы, как пробка после лоботомии. Многие знаменитости не лучше знают, как жить, чем простофили, которые смотрят на них раскрыв рот и подражают каждому чиху великого человека. 55

...до нашего сознания всерьёз доходят лишь капли информации: вещи подлинно необычные, крайне редкие. 55

...изо дня в день на нас обрушиваются тонны известий о вещах необычных. О лучшем из лучшего. О худшем из худшего. О величайших спортивных рекордах. О самых смешных шутках. О самых страшных катастрофах. О самых жутких угрозах. И так без конца.

И они приносят доллары медийному бизнесу. 55

Поток крайностей заставляет нас верить, что исключительность – это норма. 56

В нашей культуре принято считать, что мы все призваны к чему-то подлинно необычному. Абсолютно каждый может быть выдающимся. 57

Те редкие люди, которые добиваются больших успехов в чём-либо, обязаны своими успехами на вере в свою исключительность. Корни их побед лежат в другом: у них был пунктик насчёт совершенствования. 58

У всех нас есть эмоциональные «слепые пятна». Зачастую они связаны с эмоциями, которые нам в детстве велели считать неуместными. Требуется годы практики и усилий, чтобы научиться выявлять слепые пятна в себе, а затем адекватно выражать проблемные эмоции. Но это задача чрезвычайно важна и стоит усилий.

Второй слой луковицы – это способность спрашивать,

почему мы испытываем определённые

эмоции. 67

«Не само задание, а то, что мешает успешному выполнению задания, становится центром нашей работы. Мы выводим на поверхность и прорабатываем, в терминах Фрейда, сами сопротивления». 12

Предположение, что у вас есть некое тайное или скрытое «я», которое значительно хуже вас и которое лучше оставить в покое, – такое предположение не всегда у вас было, и вряд ли стоит навсегда его сохранять. Оно возникло, когда в прошлом, в момент стресса, вы отвергли какие-то части себя, которые доставляли вам слишком много беспокойства. В тогдашних обстоятельствах эти части были худшими, и чтобы выжить в той ситуации, вам надо было от них избавиться. **Это похоже на то, как ведёт себя дикий зверь, пойманный за ногу в капкан. В таких условиях нога становится угрозой, и иногда зверь отгрызает её и спасается, хотя и живёт всю оставшуюся жизнь калекой.**

Но может быть ваша жизнь сейчас стала иной, нежели была тогда, когда вы отвергли часть себя. **И эта часть, в отличие от звериной ноги, может быть возвращена.** Всё ли ещё

существует причины, по которым вы первоначально её отвергли? 14

Не предполагается, что погружение в своё «Я» будет лёгким. Может показаться, что выполнить указания легко – настолько легко, что, возможно, к концу вы решите, что во всём этом ничего нет; вы проскочите эксперименты, не получите никаких результатов, которых бы не предвидели заранее, и на этом остановитесь. Однако, если вы более тесно соприкоснётесь с возникающими ситуациями, **вы можете обнаружить, что в некотором смысле это самая трудная и раздражающая работа из всех, с какими вы сталкивались**, – но и наиболее увлекательная. 16

Наша главная задача состоит в том, помочь вам начать сознавать, как вы в данный момент функционируете в качестве организма и личности. 28

Если человеческий организм не управляет собой, то что же им управляет? 31

Ситуации, в которых вы встречаете препятствия в выполнении наших заданий, которые вы сами для себя приняли – это конфликтные ситуации. Более того, **это конфликт между одной частью вашей личности и другой её же частью. Одну часть, – ту, которая принимает задание и стремится его выполнить, вы сознаёте. Другую часть, сопротивляющуюся, вы не сознаёте, не замечаете. В той мере, в какой вы боретесь с сопротивлениями, они кажутся не вашим собственным созданием, а чем-то, навязанным вам извне**. 56

Если бы в этих экспериментах вы выполняли что-то похожее на ваши обычные дела, это не вызвало бы в вас заметного конфликта, потому что в этих ситуациях вы хорошо знаете, как его избежать. Но **предлагаемая работа специально организована так, чтобы доставить вам беспокойство, нарушить ваш покой. Она направлена на то, чтобы вы начали сознавать конфликты в своей собственной личности. Если бы дело сводилось только к этому, вы имели бы все основания обвинить нас в злобности. Но мы хотим показать вам, как можно вызвать сопротивление из не-сознавания и превратить его в ценного помощника**. 56

Психоанализ принёс много обращений. **То, что привыкли считать хорошим, – например, запрещение сексуальности, – теперь считается плохим**. 57

В терапии цель состоит в том, чтобы превратить «внутренний конфликт», конфликт между импульсом и противоположно направленным сопротивлением, в открытый, сознаваемый конфликт. 72

Чем более честно вы переживаете и выражаете для себя свои чувства желания, отвращения, холодности, скуки, неприязни относительно людей и вещей, с которыми вы приходите в соприкосновение, тем в большей степени вы обретёте соответствующий контекст, в котором ваш «внутренний конфликт» **всплывёт во время экспериментов**. 73

Во время этого эксперимента вы можете встретиться с таким сопротивлением в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным, или нескромным; или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять своё внимание. 73

Некоторые люди выражают гордость по поводу своего умения быть скрытными, и говорили, что у них нет ни малейшего намерения отказываться от преимущества «прятаться за сценой». Можно подумать, что они рассматривают все свои отношения с людьми как нескончаемую игру в покер. Если, как они утверждают, они не расслабляют своё «каменное» лицо даже в интимных ситуациях, - против кого они играют? 117

Многие пациенты, если не все, хотят до некоторой степени предписать психотерапевту, как следует их лечить – и это предписание не предполагает их стараний в процессе лечения. 151

VI. Ретрофлексия

Эксперимент 12:

Исследование ложнонаправленного поведения.

Ретрофлексия буквально означает «поворот назад» в противоположную сторону. Ретрофлексия поведения – это делание себе того, что первоначально человек делал, пытался или хотел делать другим людям или с другими людьми или объектами. Различные энергии перестают направляться наружу, где они должны были осуществлять манипулирование в ситуации, изменять среду, удовлетворяя какие-то потребности организма; вместо этого человек обращает деятельность, подставляет себя на место среды в качестве объекта действия или цели поведения. В такой мере, в какой он это делает, его личность разделяется на «действующего» и «испытывающего воздействие».

Почему начавшееся в направлении вовне, к среде действие не продолжает развиваться в том же направлении? Потому что человек встретился с препятствием, которое в тот момент было для него непреодолимым. Среда по большей части другие люди – оказалась враждебной его усилиям, направленным на удовлетворение потребностей. Люди фрустрировали (*Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание) - негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Это состояние проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаяния. Эффективность деятельности - при этом существенно снижается.*) его намерения и наказывали его. В таком неравном состязании ребёнок, - а как правило это происходит в детстве, - не мог не проиграть. Чтобы избежать боли и опасности, связанных с новыми попытками, он сдался. Среда, будучи сильнее, побеждает и навязывает свои желания вопреки его желаниям. 156

Вместе с тем, как не раз было показано в последние годы, **наказание не устраняет потребность в поведении, которое наказывается;** ребёнок научается лишь сдерживать соответствующие реакции. Импульс или желание остаются такими же сильными, как раньше, и, не будучи удовлетворимыми, постоянно организуют двигательный аппарат, - позу, паттерн мышечного тонуса, начинающиеся движения, - в направлении открытого выражения. Но поскольку последнее грозит наказанием, организм начинает вести себя по отношению к импульсу так же, как вела себя среда, - от есть подавлять его, таким образом энергия разделяется. Часть её по-прежнему стремится к первоначальной и никогда не достигаемой цели; другая часть ретрофлектируется, чтобы держать эту стремящуюся наружу часть под контролем. Сдерживание достигается напряжением мышц, антагонистичных тем, которые вовлекаются в наказуемое действие. На этой стадии **две части человека направлены диаметрально противоположно (похоже на шизофрению)** друг другу и сходятся в «клинче». То, что первоначально было конфликтом организма и среды, превратилось во «внутренний конфликт» между одним поведением и другим, противоположным.

Не делайте из этого успешного вывода, что было бы хорошо без дальнейших хлопот «освободить запрещаемое». В некоторых ситуациях сдерживание необходимо, даже спасительно – например, сдерживание дыхания под водой. Вопрос в том, есть ли рациональные основания для того, чтобы сдерживать данное поведение в данных обстоятельствах. Если человек переходит улицу, вряд ли ему стоит доводить до явного поведения импульс борьбы-за-право-пройти-с-приближающейся-машиной. В социальной ситуации тоже возможны случаи, когда борьба неуместна, - как и противоположные. 157

Если ретрофлексия находится под осознаваемым контролем, то есть когда человек в данной ситуации подавляет определенную реакцию, выражение которой повредило бы ему, - никто не будет оспаривать **нормальность такого поведения.** Ретрофлексия патологична только если она осуществляется по привычке, хронически, без контроля. Тогда она перестаёт быть чем-то временным, неким способом дождаться более подходящей ситуации, а превращается в «мёртвую точку», постоянно удерживаемую в человеке. Больше того, поскольку она перестаёт привлекать внимание, мы как бы забываем о её наличии.

Это вытеснение, - **невроз.** 158

Если бы социальное окружение действительно оставалось по-прежнему неумолимым и непреодолимым, то есть, если бы выражать определённые импульсы для взрослого человека было бы так же опасно и наказуемо, как для ребёнка, тогда вытеснение – «забытая» ретрофлексия – было бы эффективным и желательным.

Но ситуация меняется! Мы не дети. Мы выросли, стали сильнее, обрели те «права», которых лишены дети. В этих кардинально изменившихся обстоятельствах стоит заново попробовать получить то, что нам нужно от среды. 158

Когда мы сдерживаем определенное поведение, мы сознаём как то, что сдерживается, так и сам факт сдерживания. При вытеснении, мы же утеряли сознание как вытесняемого, так и самого процесса вытеснения. Психоанализ акцентировал восстановление сознания вытесняемого, то есть заблокированного импульса. Мы же стремимся восстановить сознание самого блокирования, дать человеку почувствовать, что он это делает, и как он делает это. Если человек обнаруживает своё ретрофлектирующее действие и вновь обретает контроль над ним, заблокированный импульс обнаружится автоматически. Поскольку ничто его не сдерживает, он просто выйдет наружу. Большое преимущество работы с ретрофлектирующей частью личности состоит в том, что она сравнительно легко достижима для сознания; эту активную часть, осуществляющую подавление, можно непосредственно почувствовать, не полагаясь на догадки и интерпретации. 158

Теоретически лечение ретрофлексии просто: нужно вновь обратить направление ретрофлектирующего действия – изнутри наружу. При этом энергии организма, ранее разделённые, вновь соединятся и разрядятся в направлении среды. Блокированный импульс получит возможность по крайней мере выразиться, а может быть и получить удовлетворение. И как в любом случае, **когда подлинная потребность организма удовлетворена, возможен отдых, ассимиляция и рост.** 158

Практически, однако, обратный поворот ретрофлексии не осуществляется непосредственно. **Все части организма выступают на защиту ретрофлексии, как бы в предотвращении катастрофы. Человека охватывает замешательство, страх, чувство вины и потребность обвинять других.** Попытка обратить ауто-агрессию, разорвать «клинч» двух частей личности, **вызывают такую реакцию, как будто осуществляется нападение на тело, на его «природу», на саму жизнь.** Когда находившиеся в «клинче» части начинают освобождаться и разделяться, человек испытывает невыносимое возбуждение, ради уменьшения которого ему может понадобиться временно снова вернуть свой «клинч». Нужно постепенно привыкнуть к этим возрождаемым непривычным чувствам и научиться ими пользоваться. **Сначала человек попадает в состояние тревоги и готова отступить в притуплённое несознание.** 159

Постепенно вы начнёте видеть ту роль, которую вы сами играете в межличностных отношениях. **Вы начнёте видеть себя так, как другие видят вас.** Если вы постоянно требуете чего-то от себя, вы также, скрыто или явно, предъявляете требования другим, - и так они вас и видят. **Если вы постоянно сердитесь на себя, вы будете**

сердиться даже на муху на стене. Если вы постоянно придираетесь к себе, вы можете быть уверены, что есть и другие, к кому вы придираетесь. 162

...таз не движется оргиастическими волнами и порывами; он обездвижен, зажат и ригиден. В итоге не возникает удовлетворяющего оргазма, искусственно стимулированное возбуждение неадекватно разряжается, и остается усталость и потребность в новых попытках. 192

В здоровой мастурбации, как и в здоровом половом акте, ведущая роль принадлежит тазовой области, что выражает полную сексуальную потребность. Если поясница ригидно зажата или если ноги вытянуты столбами, оргастические движения невозможны. Чтобы половой акт давал удовлетворение, человек должен отдаваться своему чувствованию». 192

Фредерик Перлз. Опыты психологии самопознания. Нью-Йорк 1951г Москва 1993г

«Глава 6 Внутренняя система управления: мысли и чувства. 114

Когда мне было шесть лет, мы с моим старшим братом играли на пастбище. Посреди коровьева пастбища стояла ограда из проволоки. Брат посоветовал дотронуться до проволоки. Как меня ударило током!

На следующий день я снова гулял с братом. Я был осторожен и проволочного забора. Брат взялся за проволоку – удара не было. Он пояснил мне, что так пустили только в первый день, чтобы приучить свиней сидеть в загоне. Они отбегали от загородки с пронзительным визгом каждый раз, когда прикасались к ней носом или задом. А сегодня уже отключили ток, но свиньи всё равно держались от ограды подальше. Потом вообще уберут ограду. Но память о пережитой боли будет удерживать свиней на месте. Тот же принцип работает и в отношении поведения людей – именно он лежит в основе любого воспитания, направленного на изменения поведения.

Детей удерживают на месте, на внутреннем уровне, подобными методами. Внутри каждого из нас есть такой же закон с обжигающей оградой вокруг него, внутри этого закона находятся все чувства, которые мы испытывали и могли сказать, будучи детьми. За пределами загона находятся чувства, которые в нашей семье считались недопустимыми, потому что их боялись или не знали, что с ними делать. Когда мы выражали не разрешённые чувств, например гнев, мы нарывались на брань, угрозы, наказания или презрение. Со временем память о таких переживаниях научила нас отрицать свой гнев. Обжёгшая когда-то боль и по сей день продолжает удерживать нас в рамках, но она исказила нашу способность нормально переживать и выражать весь диапазон эмоций.

Этот источник мудрости в любом возрасте направляет нашу жизнь.

...по мере роста ребёнка его переживания начинают затуманиваться или затемняться словами взрослых, хотя ребёнку нужны такие сообщения, которые помогли бы ему понять свои переживания и чувства по поводу случившегося вокруг него и с ним самим». 125 Дон Элиум. Джоан Элиум. Воспитание сына. М 1996 г

«Большинство людей **перестают расти в возрасте десяти-двенадцати лет** и умирают в гнезде, в котором родились.

...большинство взрослых это просто дети, которые не знают, что они дети, невольно увековечивая нескончаемый круг **самоуверенной посредственности**. Будучи убеждёнными в своём полном и нормальном развитии, они выращивают из своих детей взрослых, которые не знают, что они дети, передавая факел духовного карлика следующему поколению, которое передаст его следующему. 199 Джек МакКенна. Духовное просветление. 01. 06. 2017 г

«Большинство детей к десяти годам уже перестает задавать вопросы, к тому же начинает презирать тех немногих, кто их задает». 419

Джон Холт. Причины детских неудач. Москва 2006

«...какие же причины мешают нам до сих пор дружно, общими усилиями, дойти до сознания основной **идеи** образования? Причин этих много; но мы укажем только три из них:

Первая: **недостатки нашего собственного образования, образования того поколения, которое призвано думать об образовании будущих поколений».**

Ушинский К.Д. Собрание сочинений. Сп 1905 г

«Почему?» - вопрос не из лёгких. Чтобы ответить на него последовательно и точно, зачастую уходят месяцы и даже годы. Большинство людей впервые слышат подобные вопросы от терапевта. Однако они важны, ибо помогают понять, что мы считаем успехом и неудачей. 68

...ценности определяют характер наших проблем, а характер проблем определяет качество нашей жизни. 68

Ценности лежат в основе всего, что мы есть и что мы делаем. Если ценимое нами бесполезно, если мы неправильно выбрали критерии успеха и неудачи, то всё основанное на этих ценностях – мысли, эмоции, повседневные чувства, - пойдёт наперекосяк. Все наши мысли и чувства относительно любой ситуации в конечном счёте определяются ценностями.

Большинство людей не умеют отвечать на вопрос «почему», и это мешает им осознать свои ценности. 68

«...культура, внутри которой мы живем, формирует и ограничивает наши представления; позволяя нам действовать и думать определенным образом, она тем самым все сильнее лимитирует все иные варианты, а то и исключает их вовсе, не давая ни думать, ни чувствовать по-иному либо наперекор». 33
Маргарет Мид. Мужское и женское. Исследование полового вопроса в меняющемся мире. 1949 г Москва 2004 г

«Мы не представляем себе, какие серьезные и даже пагубные последствия может повлечь за собой разглашение этих сведений. 17.

Почти никто не знает, например, что наши самые сокровенные мысли и эмоции в действительности не являются нашими собственными, ведь мы мыслим с помощью языка и образов, которые были не изобретены нами, а получены в процессе воспитания в обществе. Мы заимствовали эмоциональные реакции у своих родителей. Так мы узнали, в частности, что запах кала отвратителен, а рвота – неприятное переживание.

Поэтому неудивительно, что воспитание детей осуществляется в обстановке, которая постоянно вводит их в заблуждение». 83.
Алан Уотс. Книга о табу на знание о том, кто ты есть. 1966г. Киев 1995г.

«Национальный дух, то есть сходные чувства, интересы, склад мыслей. **На все крупные религиозные или политические вопросы они имеют почти одинаковые взгляды».** 169

«Когда люди собираются для обсуждения политических, религиозных или нравственных вопросов, это рассуждают уже не живые, а мертвые. Это душа их предков говорит их устами, и их речи тогда – лишь эхо того вечного голоса мертвых, которому всегда внимают живые». **Лебон.** Психология социализма. СПб 1908г **Эту книгу читали те, кто правил миром.**

«Они получены от других людей: но они наши в настоящем смысле слова, потому что стали как бы частью нашего "я", определяют наши выводы, наше мирозерцание, наши поступки. Мы обычно не можем сами создать великую мысль: но мы можем сделать ее "нашей", если она станет определяющей силой в нашей жизни и в нашем мирозерцании. На вопрос, что вы думаете о том-то? — если вопрос этот касается какой-нибудь научной темы или основ мировоззрения, — мы отвечаем в большинстве случаев *заимствованными мыслями*. Особенно отчетливо это проявляется в области идеологии. Философские, экономические и политические взгляды Маркса, Энгельса и Ленина становятся основой нашего мировоззрения, и мы руководствуемся ими в жизни и мышлении».
С. Поварнин. 1870-1952 гг Как читать книги.

«Хотя человек и считает, что он определяется и побуждается своими собственными идеями, в действительности он мотивируется теми силами, которые стоят за его спиной и которые

он не сознает». 355 **Эрих Фром**. 1900-1980 Психоанализ и этика. Москва 1993г.

«Люди по существу все одинаковы между собой, и притом одинаковы в самом широком философском смысле. Без этого тождества понимание ближнего было бы немислимо. Благодаря всё тому же тождеству мы находим ключ к пониманию ближнего в нас самих, т.е. заглядывая в глубину нашей собственной души, а не смотря кругом разиня рот». 334. **Макс Нордау**. **Вырождение**. (1893г.) Москва 1995г

«Проецируя свои знания и представления на окружающий мир, вы предполагаете, что видите его таким, какой он есть. Но это не так. Вы видите мир таким, каким вы приучены его видеть. 235

Я никогда не могу утверждать, что вы сказали; я могу лишь утверждать, что я услышала». **Стивен Р. Кови** 7 навыков высокоэффективных семей. Как создать по-настоящему крепкую семью в наше беспокойное время. Минск 2007

«Общественная (социальная) психология.

«Вглядываясь глубже в наши личные убеждения, вкусы, мысли, чувствования, мы убеждаемся, что почти все их содержание нами почерпнуто из общения с другими людьми, из подражания им, из литературы и обучения: человеческая душа, в своем главном составе, - общественного или исторического происхождения, и если бы человек жил один и не имел бы, следовательно, и речи, вряд ли он отличался бы многим от высших из животных. Изучение происхождения тех психических фактов, которые произошли именно в общественной среде, прежде всего языка, нравов и мифа, и составляет содержание социальной психологии». стр.10 Харьковское общество распространения в народе грамотности. **Народная энциклопедия научных и прикладных знаний**. Том 9. Философия и педагогика. Москва 1911 год.

«99% мнений человека находятся вне его сознания. Именно подсознание является основным хранилищем того, во что человек верит на самом деле». 189 **Флемминг Фанч**. **Преобразующие диалоги**. 1995г Киев 1997г

«Лимбическая система делает всё возможное, чтобы заставить нас с помощью удовольствия или боли следовать той программе, которую мы сами в неё вложили.

«К несчастью, большая часть наших программ, которые определяют эмоциональную деятельность, состоят из устаревших шаблонов, которые мы запрограммировали во младенчестве или раннем детстве, когда не имели достаточного сознания, чтобы ясно оценить пристрастия наших родителей, учителей и т.д. Мы реагируем на слова и личное общение, как будто это тигры, которые собираются нас сожрать». 211 **К.Кейес, Т. Голас**. **Программы счастья и несчастья или Как заставить свою жизнь работать**. М 1996

«Что такое наши врожденные понятия, как не понятия привычные? Разве дети не усваивают их от родителей, как животные – умение охотиться?» **Блез Паскаль** 1623-1662

«Так как в детстве мы думаем, следуя другим, мы заимствуем все их предрассудки; достигнув возраста, когда, как нам кажется, мы думаем самостоятельно, мы продолжаем думать по примеру других, потому что думаем, следуя предрассудкам, которые мы от них усвоили. Тогда, чем сильнее видимость, что ум развивается, тем более он заблуждается, и из поколения в поколение накапливают заблуждения. Когда дело дошло до этого предела, есть только один путь восстановить порядок в способности мыслить: забыть все, чему мы научились, снова вернуть наши идеи к их источнику, проследить их возникновение переделать, как говорит Бэкон, человеческий разум.

Все это тем труднее осуществить, чем более образованными люди себя считают». 232.

Этьенн Бонно де Кондильяк. 1714-1780г. М. 1983г.

«Рассмотрим, действительно, что такое человек. Существо более слабое, чем злое, более злое, чем доброе. Он скорее суетен, чем невежествен; любит вечно рассуждать и очень редко бывает рассудителен, **думает почти всегда идеями других, но упрямо**

считает их своими. Его сфера увлекаться иллюзиями и предрассудками». **Вейсс Франциск Родольф**. (1751–1818 г.) **Нравственные основы жизни**. Минск 1994г.

«...то, что он принимал за свои собственные желания, свои собственные страхи, свои собственные цели, - это никогда ему и не принадлежало. Они пришли откуда-то ещё, а здесь всего лишь нашли приют». 105. **Вебер Гунтхард**. **Кризисы любви**. Москва 1998г

«**Собственное мнение**. Первое мнение, которое приходит нам в голову, когда нам внезапно предложат вопрос о чём-либо, есть обыкновенно не наше собственное мнение, а лишь ходячее мнение, принадлежащее нашей касте, положению, происхождению. Собственные мнения редко плавают на поверхности». 133

Ницше. **Злая мудрость**. Москва 1993г

«С помощью своего образования человек говорит не то, что он думает, а то, что думали другие, а он заучил (дрессировка): и делает он не прямо то, что мог бы, а что его приучили делать». 150. **Шопенгауэр**. **Об интересном**. М. 1997г.

Любители давать советы обычно упускают из виду этот глубокий уровень самопознания. Они берут людей, которые несчастны из-за отсутствия богатства, и предлагают способы хорошо заработать. Но игнорируют важные вопросы о ценностях: откуда взялась такая потребность в богатстве? Почему человек выбирает для себя именно такой критерий успеха и неудачи? Быть может, у истоков несчастья стоит какая-то определённая ценность, а вовсе не отсутствие Бентли? 69

Задавать себе честные вопросы трудно. На самые простые вопросы бывает неудобно отвечать. 69

Гнилые ценности. 77

Самооценка многих людей основана на том, сколько денег они зарабатывают, на какой машине ездят и насколько лужайка перед их домом зелёнее и ухоженнее, чем у соседа. 77

...люди, которые оценивают себя по способности быть правыми во всём, не дают себе учиться на ошибках. У них нет возможности усваивать новые точки зрения, вживаться в чужой опыт. Они закрываются от новой и важной информации. Намного полезнее считать себя невежей, которому ещё учиться и учиться. Так вы избежите многих суеверий, не будете падки на безграмотный вздор, сможете постоянно расти и умножать знания. 78

Позитивный настрой.

Муж изменил вам с вашей сестрой? 79

(«*Радуйтесь что он изменил вам, а не Родине!*») ☺)

...эти ценности – удовольствие, материальный успех, вечная правота, позитивный настрой – не подходят в качестве жизненных идеалов. 80

Как определить хорошие и плохие ценности. 81

Если мы оплошали с ценностями – если мы установили для себя и для окружающих **неправильные стандарты, -**

мы постоянно сходим с ума из-за вещей,

которые не имеют значения и только портят нашу жизнь. 83

Эти пять ценностей нестандартны и неудобны. Но они способны изменить жизнь. 83

Для начала в следующей главе мы рассмотрим радикальную форму ответственности: ответственности за всё, что происходит в нашей жизни (независимо от того, кто виноват). Затем мы поговорим о такой ценности, как неуверенность: признании своего невежества и необходимости **постоянно ставить под сомнение свои взгляды**. Затем перейдём к неудаче: готовности осознавать свои недостатки и ошибки, чтобы избавиться от них. Затем исследуем отказ: способность слышать и говорить «нет», тем самым определяя, что мы принимаем и не принимаем в своей жизни. И последняя ценность – умение взглянуть в лицо своей смертности. Это очень важно. Ведь именно постоянная память о смерти помогает нам видеть остальные ценности в правильном свете. 84

«**Мemento мори**» – думай о смерти!

Лечить ли психику, проходить ли терапию или оставить всё как есть – это их личный выбор. 101

«Большинство людей сделало выбор в пользу посредственности, и уважать такое решение – значит исполнить

этический долг и не посягать на свободу волеизъявления. Существуют и те, кто питает отвращение к безмозглому существованию. 5.

Анализируя личность человека, отыскивая причины возникновения его проблем, бедности, пытаюсь понять, почему ему не хватает средств на покупку дома, несмотря на все труды, обнаруживаю, что данный субъект инфантилен, ленив, не хочет развиваться, не использует ум во благо собственного роста.

166. Непрерывно наталкиваясь на абсолютно невежественных – ничего не сведущих в жизни, её смысле и течении, я утрачиваю всякое желание к соучастию.

187. Если субъект прекратит привычно мыслить, оставив свои идеи, то выздоровеет.

279. **Психическая стереотипность усваивается в детстве в возрасте до трёх лет.**

280. Как только психическая причинность зафиксирована – сформирован характер (фиксированность поведения) человека на постоянную новизну ситуаций, возникающих в его жизни, отвечает моделью стереотипного поведения. Это означает, что **субъект уже настолько зафиксирован внутри, что какие бы изменения ни проходили в окружающем его контексте, он постоянно будет прибегать к одной и той же старой модели поведения** и, возможно, предпочтёт сломаться, чем согнуться. Тактика успешного человека, наоборот, состоит в мгновенной подстройке под оптимальную возможность, возникшую в контексте.

285. **Я никогда не стремился убедить пациента в том, что жизнь прекрасна, ибо это тоже выбор, и желания работать над тем, чтобы пациент предпочёл жизнь, у меня никогда не было; я включался только после того, как субъект на фактах доказывал мне свой выбор в сторону жизни.**

287. Чтобы реализовать в клиенте лидерский потенциал, если он имеется, необходимы как минимум три года.

290. Надо привести клиента, который способен открыться и **позволить обсуждать себя**, к осознанию собственного положения.

297. **Людей приучают любить самых слабых, помогать им, поэтому каждый неудачник по жизни прибегает к болезни как инструменту, который позволяет ему завоевать определённое внимание к своей персоне».**

А. Менегетти. Психосоматика. 1999г Москва 2002г

Умение переложить ответственность, свалив вину на другого, позволяет испытать временное облегчение и чувство нравственной правоты. 102

Эта публичная игра в вину и стыд стала популярной, а то и модной. Люди рассказывают всем, как их обидели, и это получает в социальных сетях больше внимания и эмоционального отклика, чем большинство других событий. 102

Люди подсаживаются на чувство обиды как на наркотик: обида – такой улёт! Приятно чувствовать свою правоту и нравственное превосходство. 103

...мы живём в демократическом и свободном обществе. А значит, мы должны иметь дело со взглядами и людьми, которые нам не всегда по душе. Это цена, которую мы платим. А если угодно, в этом весь смысл системы. 103

...не судить огульно о людях, которые не согласны с нами. 104
...готовность сомневаться в таких установках, как собственная правота и жажда мести. 104

Нет никакого «как».

Выслушав всё это, многие скажут: «Хорошо, но как? Я понимаю, что мои ценности никуда не годятся, и что я избегаю ответственности за мои проблемы, и что я маленькое эгоистичное дерьмо, которое думает, что вокруг меня и моих неприятностей вращается весь мир. Но как мне измениться?»

На это могу ответить словами Йоды: «Делай или не делай, нет никакого "как"». – (а я подправляю. Иначе как я смогу исправить неправильное.)

Сидим, смотрим и беспомощно разводим руками: «Но как?»
А тут надо лишь взяться за дело.

Я часто **получаю** письма с **вопросом: «Но как?» И уже много лет не знаю, что на них отвечать.** 142 тут же

Джидду Кришнамурти. Образование и смысл жизни. 1987г
«Это прекрасная идея, и интеллектуально я её одобряю; но я не знаю, как с ней быть, так что, пожалуйста, расскажите мне, как осуществить её не практике. Такие слова означают, что вы совсем не хотите ничего делать. То, чего вы действительно желаете, - это отсрочить действие. 110

Когда вы на дороге встречаетесь с коброй, вы не спрашиваете: «Что мне делать?»

Вопрос «Как мне это сделать?» - бездумный вопрос; потому что когда вы действительно в чём-то заинтересованы и не знаете, как это сделать, вы берётесь за дело и скоро начинаете отыскивать способы. Если же вы будете просто ждать погоды, говоря: «Пожалуйста, укажите мне практический способ избавиться от жадности», - вы так и останетесь жадным». 111

Да всё проще простого. Но это легче сказать, чем сделать. А сделать нелегко, поскольку поначалу вы будете ощущать себя лузером. самозванцем и придурком. Вы будете психовать. Вы будете срываться. Возможно, вы будете устраивать сцены жене, друзьям или отцу. Безболезненно старые ценности не уйдут: за смену ценностей и приоритетов **придётся заплатить**.

...у вас появится неуверенность. «А может, ну его? Правильно ли я поступаю?» Отказ от ценности, на которую вы опирались годами, может дезориентировать. Вы можете почувствовать себя так, словно не способны отличать правильное от неправильного. Это сложно, но это в порядке вещей.

Затем вы почувствуете себя неудачником. Ведь вы пол-жизни судили о себе в свете старой ценности. Когда вы измените приоритеты и критерии, начнёте вести себя иначе, без ваших старых и испытанных критериев вы ощутите себя самозванцем и нулём. И это тоже нормально, хотя и неудобно. 105

...вы столкнётесь с отказами. Многие из ваших жизненных отношений были выстроены вокруг старых ценностей. И как только вы измените ценности – решите, что учёба важнее вечеринок, женитьбы и семья важнее безудержного секса, а полезная людям работа важнее денег, - этот переворот отразится на всех ваших отношениях. Многие из них рухнут. И это нормально, хотя и неудобно. 105

«В самом деле, что такое бесконечность, как её рисует себе обыкновенный ум?

Это пропасть бездна, куда падает наш ум, поднявшись на высоту, на которой он не может держаться.

Представим себе теперь на минуту, что человек начинает ощущать бесконечность во всем; всякая мысль, всякая идея, приводят его к ощущению бесконечности.

Это непременно должно произойти с человеком, переходящим к пониманию реальности высшего порядка.

Что же он должен чувствовать при этом?

Он должен чувствовать бездну и пропасть везде, куда он ни посмотрит. И, конечно, он должен испытывать при этом невероятный страх, ужас и тоску.

Прежде всего, он должен бы был чувствовать удивление и испуг, - испуг, доходящий до ужаса. Потому что, прежде чем найти новый мир, он должен бы был потерять старый.

Представим себе животное, у которого начинают являться проблески человеческого сознания. Что должно оно сознавать прежде всего?

Прежде всего, - что его старый мир, мир животного, тот мир, в котором оно родилось, с которым свыклось, который единственно оно представляет себе реальным, рушится и падает кругом него. Все, что раньше казалось реальным, становится ложным, обманчивым, фантастичным, нереальным. Ощущение нереальности всего окружающего должно быть очень сильно.

Пока такое существо научиться сознавать реальности другого, высшего, порядка, пока оно поймет, что за разрушающимся старым миром открывается бесконечно более прекрасный, новый – пройдет много времени. И все это время существо, в котором рождается новое сознание, должно переходить из одной бездны отчаяния в другую, от одного отрицания к другому. Оно должно

все отвергнуть кругом себя. И только тогда оно получит возможность перехода к новой жизни. 170

Когда начнется постепенная потеря старого мира, логика двумерного существа или то, что заменяло ему логику, начнет ежеминутно нарушаться, и самым сильным его ощущением будет то, что никакой логики, никаких законов вообще не существует.

Раньше, когда оно было животным, оно рассуждало:

Это есть то.
То есть то.
Это не то.

Этот человек свой.
Тот человек чужой.
Чужой – это не свой.

Теперь оно вдруг поймет, что и чужой человек, и свой человек – оба люди.

Оно начнет размышлять, а размышление – это смерть чувства. 171 П.Д. Успенский. Ключ к загадкам мира. 1911г М. 1992г

Всё это необходимые, пусть болезненные, побочные эффекты смены приоритетов, переключения сил на вещи более важные и более достойные. Когда вы будете переосмысливать ценности, вы всё время будете сталкиваться с внутренним и внешним сопротивлением. И прежде всего вы ощутите неуверенность: а правильно ли поступаете? 105

Другие люди правили моим миром, а я и не подозревал об этом. Я считал счастье судьбой, а не выбором. Я думал, что любовь возникает сама собой, а не что за неё надо бороться. Я думал, что, подражая окружающим, можно сделаться по-настоящему «классным».

Когда я нашёл первую подругу, я думал, что мы вечно будем вместе. 107

Я ошибался на каждом шагу своего пути. Относительно всего. Всю жизнь я ошибался относительно себя, других, общества, культуры, мира, вселенной – всего. 108

Наши ценности – это наши гипотезы: вот хорошее и важное поведение, а вот плохое и вредное. Наши поступки – это эксперименты, а последующие эмоции и ход мысли – накопленные данные. 108

Нет ни правильных догм, ни идеальной идеологии.

...мы настолько привыкаем к определённой ходу мысли, что боимся усомниться в нём и отказаться от него. Ведь речь идёт о ценностях, которые определяли нашу жизнь годами. 109

...убеждены в своей правоте. 109

Уверенность - враг роста.

...любой рост невозможен без осознания: наши ценности всегда несовершенны. 110

Надо искать не уверенности, а сомнения:

сомнения в наших верованиях, сомнения в наших чувствах, сомнения в наших представлениях о будущем... надо снова и снова искать не правоту, а ошибки. Ибо ошибаемся мы на каждом шагу. 110

Признание ошибки открывает возможность изменения. Вы бесстрашно устремитесь к познанию. 110

...как быстро человеческий мозг способен придумать полную ерунду и уверовать в неё.

Наш мозг – это машина, ищущая смысл.

Наш мозг постоянно трудится, генерируя всё новые и новые ассоциации с целью осмыслить происходящее. 112

«Мир организован с точки зрения предположений, которые делают люди о различных объектах и классах объектов, причем эта организация скорее навязывается чувственным данным, чем извлекается из них». 108

Шибутани Т. Социальная психология. 1969г Москва 1999г.

«Мы не открываем, а создаем реальности». 147

Иоганнес Кемпер. Практика сексуальной психотерапии. Том первый. Москва 1994г

«На абстрактном уровне все сенсорные сигналы одинаковы, потому что перерабатываются шестислойной корой головного мозга по одному и тому же алгоритму. Вы слышите звук, видите изображение, чувствуете давление, но для вашего мозга не существует принципиальных различий между типами подачи информации. Нервный импульс – это нервный импульс. Он одинаков независимо от того что послужило его причиной. Все, чем оперирует ваш мозг, - это сигналы.

На этих сигналах и основано ваше восприятие и знание мира. В вашей голове нет света. Там темно. Звук не попадает в ваш мозг. Там тихо. В действительности мозг - это

единственная часть вашего тела, не обладающая чувствительностью. В нем нет болевых рецепторов.

Нет никакой картинке и нет никакого изображения, есть только электрические разряды, вспыхивающие в сигналах. 62

Мозг способен дополнять и временные образы. Наш мозг дополнит то, что он ожидает услышать. Наш мозг поступает подобным образом постоянно, причем, дополняя не только окончания наблюдаемых явлений, но и их начало и середину. Подобная **склонность заниматься постоянным додумыванием фактов редко осознается человеком, однако она является фундаментальной характеристикой памяти.** В любой момент времени часть может активизировать целое – в этом состоит суть **автоассоциативных** воспоминаний. 77

Мы **воспринимаем факты**, явления или обстоятельства как неизменные, если входные сигналы, их описывающие, поменялись или изменились? 79

Описанный **процесс происходит автоматически, как и дыхание. Мы не отдаем себе отчет в том, что происходит.** 80

Сущность разума является составление прогнозов. 86

Восприятие действительности является комбинацией наших ощущений и прогнозов, составляемых мозгом на основе воспоминаний. Вы в несколько мгновений распознаете любое из тысячи возможных изменений. 89

Прогнозирование – первичная функция неокортекса и основа интеллекта. Кора головного мозга является органом предвидения. 91

Интеллект определяется способностью **предвидеть и запоминать** различные аспекты внешнего мира. 97

Системы памяти и прогностическая функция главные ключи к тайне разума. В мозге рептилии отсутствует неокортекс. Согласно эволюционной теории, появление в головном мозге коры знаменует переход к умению прогнозировать. Представьте себе, что «старый» мозг рептилии занимается тем же, что и всегда, но теперь сенсорные сигналы одновременно поступают и в кору головного мозга. Кора головного мозга сохраняет полученную сенсорную информацию в своей памяти. В будущем, если животное сталкивается с такой же или подобной ситуацией, память распознает сигналы как похожие на полученные в прошлом и вспоминает, что случилось. Вызванное воспоминание сравнивается с потоком поступающей сенсорной информации. **Оно дополняет настоящий поток сигналов и прогнозирует, что случится дальше.** Сравнивая поступающие сенсорные сигналы с вызванным воспоминанием, животное не только понимает происходящее, но и может предвидеть, что случится в будущем. А теперь представьте себе, что кора головного мозга не только помнит то, что увидело животное, но **помнит также и то, какую модель поведения использовал** «старый» мозг проводить различие между ощущениями и поведением. Для неокортекса как первое, так и второе – всего лишь сигналы. Когда животное попадает в такую же или подобную ситуацию, оно не только прогнозирует будущее, но и вспоминает, какая модель поведения привела к подобному прогнозу будущего. Таким образом, память и прогнозирование позволяют животному использовать существующие модели поведения (хранящиеся в «старом» мозге) более разумно. 100

Благодаря повторяемости зона коры головного мозга определяет, что она имеет дело с объектом реального мира.

Предказуемость – это самое сердце реальности. 128

Ваши прогнозы не только предшествуют ощущению – они также его предопределяют. 156

Псевдонаука, фанатизм, религиозность, нетерпимость очень часто имеют общий корень – **ошибочные аналогии.** 188

Нужно развивать навыки критического мышления.

Скептицизм, являющийся основой научного метода, - единственный способ отличить факты от фикции». 197

Джефф Хокинс, Сандра Блейкли. Об интеллекте. 2002г М.

2007

«Ощущение, - говорит Ленин, - есть субъективный образ объективного мира...». О диалектическом материализме.

Академия наук. Институт философии. Гос. изд. полит лит. 1953г.

«Психику традиционно определяют как свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся а способности **отражать** через свои состояния окружающий объективный мир с его связями и отношениями. 6

Психика – отражение объективного мира в его связях и отношениях.

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (подобно зеркалу или фотоаппарату). Оно сопряжено с поиском, выбором; в нем поступающая информация подвергается специфической обработке. Таким образом, это активное отражение мира, вызванное определенной необходимостью, потребностями; это субъективное избирательное отражение объективного мира. Оно всегда принадлежит субъекту, вне его не существует, зависит от субъективных особенностей. **Психика – это субъективный образ объективного мира**, совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта. 6

Объективная реальность существует независимо от человека, она может быть отражена благодаря психике и стать субъективной, психической. Это **отражение, принадлежит конкретному субъекту, зависит от его интересов, эмоций, особенностей органов чувств и уровня мышления.**

Субъективная реальность может **отличаться либо незначительно, либо весьма существенно от объективной.** 7

Психика, с одной стороны – отражение реальности, а вот с другой стороны – «придумывание» того, чего нет в действительности, - порой это иллюзии, ошибки, отражение своих желаний как реальности, представление желаемого как действительного. Поэтому можно сказать, что психика – это не только отображение внешнего мира, но и своего внутреннего, психологического. 7

Плодотворное мышление характеризуется еще и объективностью, **уважением к своему объекту**, способностью видеть его таким, каков он есть в действительности, а не каким хотелось бы думающему. **Критерием же истинности, правильности психического отражения внешнего мира, как известно, является практическая деятельность человека.**

Впрочем, эта психологическая проблема уже переходит в плоскость общепсихологических – о критериях истины. 8

Психические свойства, будучи результатом нейрофизиологической работы мозга, включают в себя характеристики внешних объектов, а не внутренних физиологических процессов, с помощью которых возникает психическое. Преобразование сигналов, совершающееся в мозгу, воспринимается человеком как события, разворачивающиеся вне его – во внешнем пространстве и мире. Еще К. Маркс писал, что «световое воздействие вещи на зрительный нерв воспринимается не как субъективное раздражение самого нерва, а как объективная форма вещи, находящейся вне глаз». 8

Ощущения объективны, так как в них всегда **отражен** внешний раздражитель, а с другой стороны, субъективны, поскольку зависят от состояния нервной системы и индивидуальных особенностей. 104

Ощущение – это **отражение** отдельных свойств предметов, непосредственно воздействующих на наши органы чувств.

Восприятие – это **отражение** предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств в целом, в совокупности свойств и признаков этих, предметов.

Память – это **отражение** прошлого опыта или запечатление, сохранение и воспроизведение чего-либо.

Воображение – это **отражение** будущего, создание нового образа на основе прошлого опыта.

Мышление – это высшая форма **отражательной** деятельности, позволяющая понять сущность предметов и явлений, их взаимосвязь, закономерность развития. 104

Успешному мыслительному процессу препятствует ряд факторов: излишняя критичность к своим решениям. 137

Расстройства мышления.

Нарушение критичности мышления. 141

Нарушение логического хода мышления». 142

Столяренко Л.Д. Психология. Питер 2013

...после того как мы создали для себя смысл, мозг держится за этот смысл. Уж так он устроен. Мы пристрастны к смыслу, который создал наш мозг. Мы не хотим расстаться с ним. **Даже если мы видим факты, которые идут с ним вразрез, мы игнорируем их и верим в найдённый смысл.** 113

Большинство наших **верований ошибочны**. А если быть точными, **все наши верования ошибочны**: просто одни в большей степени, а другие в меньшей. Человеческий мозг поистине соткан из неточностей. Осознавать это неприятно, но чрезвычайно важно. 113

Наш мозг всегда осмысляет текущую ситуацию исходя из наших взглядов и нашего опыта. **Каждая новая информация соотносится с ценностями и выводами, которые мы уже имеем.** В результате мозг постоянно предвзят в пользу того, что мы считаем истиной на данный момент. 115

«72. **Мир есть не что иное, как представление познающего субъекта.**

73. Существование объекта есть лишь соединение воспринимаемого времени и пространства посредством рассудка.

74. ... что такое вообще заблуждение и истина? – Мир не лжет; в то время как мы его созерцаем (чувствами и рассудком), мы не можем заблуждаться; не лжет нам и наше собственное сознание: наша внутренняя сущность есть то, что она есть: ведь это – мы сами, **каким же образом возможно заблуждение?! –**

Заблуждение возможно лишь для разума, оно встречается лишь в понятиях. Истина – отношение суждения к чему-либо, находящемуся вне его. **Мы заблуждаемся, когда соединяем понятия таким образом, что соответствующего этому соединению не существует вне этих понятий**, как, например, в суждение «мир и я сам существуют лишь как следствия некоего основания». **Материал, из которого должна быть создана философия,** это – понятия; они для философа составляют то же, что мрамор для скульптора.

86. Где заблуждение, как у себя дома? – Там, где сомнение. – А где сомнение? – Там, где вопрос. – А где вопрос? – Там, где пред нами почему; ибо факт (что) не подлежит сомнению. – Кто вообще спрашивает? – Разум, и спрашивает без конца. Ибо для разума закон основания – это закон основания познания. Сомнение возможно лишь в том, как мы переводим в абстрактные понятия ответ на вопрос почему. Лишь в понятиях спрашивают, сомневаются и заблуждаются относительно прошлого и будущего, относительно причины и действия и т.д.

Животные, у которых имеется лишь первый класс представлений, не знают также и никаких сомнений и вопросов; они живут в настоящем, свободные от них и с известной фантазией. стр 86

92. **Лишь в понятиях можно обозревать целое.**

100. **Наряду с истинной философией всегда будут появляться также другие философии – для умов второго, третьего, четвертого порядка, причем для умов самых низкоразрядных, они будут являться по большей части в наряде абсолютного авторитета, то есть религий. Высшая философия, естественно, - для наименьшего числа людей.**

304. Нет ничего глупее для гениального человека, как жертвовать своими силами и временем ради богатства и почестей.

312. **Разумного человека, который ходит по дому умалишенных, не может задевать брань и оскорбления со стороны сумасшедших. Конечно, пока он не знает, где он, до тех пор дело будет обстоять иначе, – но не после полученного разъяснения.**

Человек будет постоянно видеть в другом только подобного себе, как бы необыкновенны ни были дарования другого, и это, тем более, что видеть в нём только себе подобного он хочет. Только неопределенную боязнь, смешанную, со злобой, будет он ощущать по поводу того, что ему кажется неясным в другом, потому что это превосходит его силы и оттого не нравится ему. 344

На этом основывается наглость, с какою один смотрит в глаза другому, уверенный, что ему никогда не может встретиться что-либо иное, кроме жалкого подобия его самого; да он и не увидит ничего другого, так как он не может понять ничего, выходящего за эти пределы; на этом основывается и та дерзость, с какою один противоречит другому. 345.

Когда негениальным людям предлагают какое-нибудь новое учение, то они не стараются проникнуть в его смысл и глубину, точно исследовать его и затем судить о нем путем сравнения с тем самым объектом, который должен быть с помощью этого значения

разъяснен, нет, они выбирают более короткий и удобный путь, а именно: ввиду своей склонности только к отрицанию, они ищут апагогического доказательства противоположного следующим образом: они выбирают какой-нибудь тезис, в особенности какой-нибудь логический вывод из нового учения, и смотрят, не противоречит ли он чему-либо такому, что для них имеет значение неоспоримой истины; если им, к счастью, удастся установить такое противоречие, то вот нововведение и побеждено – благодаря счастливому и остроумному применению закона противоречия. Что противоречие может быть мнимым, что оно может быть разрешено с помощью какого-нибудь еще скрытого момента, как только он будет раскрыт, что, в конце концов, может оказаться ложной та мнимая непоколебимая истина, – об этом они ничего не хотят знать.

Дело сведется, в конце концов, к тому, что они во всяком новом тезисе взвешивают не его основания, а его следствия. 322.

339. **Только понятия могут быть передаваемы словами, то есть – самые сухие представления; а какие же понятия может передать какой-нибудь заурядный человек, если только он не рассказывает или не сообщает о чем-нибудь? А ведь это, собственно, еще не создает разговора».** Шопенгауэр (1788-1860) Об интересном. Москва 1997г.

Есть масса расхожих советов вроде «доверяй себе» или «доверяй своим чувствам». И прочие приятные на слух клише.

...лучше поменьше доверять себе. Ведь если наше сердце и наш ум столь ненадежны, надо чаще сомневаться в своих интенциях и мотивах. Если все мы ошибаемся на каждом шагу, не заключается ли **единственный логический путь** к прогрессу в умении усомниться в себе, решительно поставить под сомнение свои верования и предпосылки. Возможно, это звучит пугающе и деструктивно. Но в реальности всё наоборот.

Этот путь не только самый надежный: он ещё и ведёт к свободе. 118

«Я изложил способности души, рассмотрел с вами в общем виде различные обстоятельства, через которые прошёл человек. Вы увидели происхождение правлений, законов, искусств и наук; Вы увидели предрассудки, заблуждения и первые успехи ума; Вы удивлялись то ограниченности, то обширности нашего разума. Это, ваше высочество, должно научить Вас не доверять самому себе». 6 Этьенн Бонно де Кондильяк. 1714-1780г. Москва 1983г.

РАСХОЖИЙ, - Ожегов - 4. Общеизвестный и широко распространённый

Многие незыблемо убеждены в своём высоком профессионализме и в том, какую зарплату они должны иметь. 123

Неуверенность – корень всякого прогресса и роста. Гласит же старая мудрость, что человек, который считает, что знает всё, ничему не учится. Мы ничему не сможем научиться, если сначала не признаем пробелы в своём незнании. А чем охотнее мы расписываемся в своём незнании, тем больше возможностей у нас есть для научения.

Наши ценности несовершенны и неидеальны. **Считать их совершенными и идеальными могут только неадекватные и напыщенные догматики, которые не хотят брать на себя ответственность.** Единственный способ решить проблемы – это **сначала признать, что наши поступки и убеждения доселе были ошибочными** и не работали.

Без готовности признать свою неправоту невозможны реальные изменения и рост. 124

Прежде чем подобрать себе здоровые ценности и приоритеты, нужно сначала усомниться в нынешних ценностях. Нужно мысленно дистанцироваться от них, увидеть их недостатки и предрассудки, их противоречие фактам; взглянуть в лицо собственному невежеству и признать его масштабы. 124

Чем больше нечто угрожает вашему взгляду на себя, вашим понятиям о своём успехе или неуспехе и соответствии собственным ценностям, тем активнее вы будете избегать этого. 125

Вы боитесь предложить мужу быть изобретательнее в постели, поскольку это разрушит ваш образ добродетельной женщины. 125

У всех нас есть ценности. И мы защищаем эти ценности. Мы пытаемся жить в соответствии с ними, оправдываем и защищаем их. Всё идёт от убеждения. 127

У меня есть хорошие новости и плохие новости: в ваших проблемах нет практически ничего уникального и особенного.

Я исключение из правила, я не такой, как все остальные; я уникальный и особенный. 128

Это чистой воды нарциссизм. Вы полагаете, что именно ваши проблемы заслуживают особого обращения, что именно ваши проблемы уникальны и не подчиняются законам физической вселенной. 128

Это означает отказ от чувства, что все вам чего-то должны. 129

Как стать менее уверенным в себе. 129

Что если я ошибаюсь? 129

Аристотель писал: «Образованный ум умеет рассматривать мысль, не соглашаясь с ней». **Изучать и оценивать ценности, необязательно принимая их, – вот, пожалуй, главное умение,** которое необходимо для позитивного изменения собственной жизни. 131

Парадокс успеха/неудачи. 137

Успех в любом деле основан на тысячах мелких неудач.

Величина успеха основана на том, сколько раз вы терпели неудачу. Если кто-то лучше вас делает что-либо, скорее всего, он и чаще вас сталкивался с неудачей.

Желание избежать неудач возникает в школьном возрасте. Думаю, оно во многом обусловлено нашей системой образования, которая жёстко ориентирована на успех и наказывает за неуспеваемость. А тут ещё и СМИ, которые бесконечно рассказывают о чужих звёздных успехах, не показывая тысячи часов скучного и монотонного труда, который потребовался для достижения этого успеха. 137

В итоге большинство из нас начинают бояться неудач, инстинктивно избегать их, держаться лишь старых и надёжных путей. 138

Если мы не готовы к неудачам, значит, нам и не слишком нужен успех. 138

...наши ценности дерьмовы, если они завязаны на осязаемые и внешние цели, лежащие вне нашего контроля. Погоня за этими целями вызывает сильную тревогу. И даже если нам удаётся достигнуть их, они вызывают в нас чувство пустоты и бессмыслицы: успех пришёл и что делать дальше, неизвестно. 138

«Многие из тех, кто серьёзно занимается своей карьерой, выбирают то, что я называю «стратегией отсроченной жизни»: они планируют работать как черти сегодня, чтобы потом наслаждаться хорошеньким домом, машиной и хорошо обеспеченной пенсией. Хотя эта стратегия на первый взгляд привлекательно, **она неизбежно приводит к разочарованию.** 141

Трагедии успеха

...никто не смертном одре не скажет: «Я должен был проводить больше времени на работе». 142

...**меланхолия или сожаления, которые появляются, как только карьерные задачи достигнуты.** Они задают себе вопрос: неужели это и есть вся жизнь? Ради этого я заложил свою жизнь? Стоит ли награда уплаченного? 143

Понимая, что их ранние мечты, связанные с карьерой, еще не осуществились (и что хуже, вряд ли когда-нибудь станут реальностью), они боятся уходящего времени. 143

Одиночество власти. 145

Примерно 20% руководителей страдают теми или иными психиатрическими симптомами. Депрессия и злоупотребление алкоголем стоят у них на первом месте, ...» 147

Манфред Кэ де Ври. Мистика лидерства. **Развитие эмоционального интеллекта.** 2001 г Москва 2003 г

...ваша ценность – «успех по земным меркам», и измеряете вы его «покупкой дома и дорогой машины». Двадцать лет вы будете вкалывать как проклятый, а когда достигнете цели, ваш жизненный критерий уже ничего не даст вам. И тогда начнётся кризис среднего возраста, поскольку **проблема, которая стимулировала вас всю вашу взрослую жизнь, исчезнет.** А других возможностей для роста и совершенствования не видно, тогда как счастье вам приносит именно рост, а не длинный список субъективных успехов. 139

Большая цель достижима

Мальчик заблудился в лесу.

Он не знал, что ему делать и куда идти. И даже

собрался заплакать.

Но потом взял себя в руки, набрался храбрости, влез на большое дерево и увидел свой путь.

Где нам найти такое дерево, чтобы не плутать в жизни? Такое дерево есть - это наша **большая цель. Но она должна быть действительно большой, как это дерево. А значит, лежать за пределами жизни.**

Большая цель - это цель, к которой можно прийти. Но только после смерти. Маленькой цели можно достичь и при жизни.

Большая цель помогает увидеть свой путь. Мы его узнаем: да вот же он, как это я не сообразил?! Мы его узнаем сразу, если есть большая цель. Человек большой цели знает свой путь.

Человек, не имеющий большой цели, не знает своего пути. Это непутевый человек. Ведь он ставит только цели, достижимые при жизни.

Наметь дату своей смерти

Человек написал дату своей смерти. Далекая она, эта дата. Потому что он должен быть вполне уверен, что не проживет дольше. Он боится ошибиться.

Это трагедия, когда большая цель достигается при жизни.

Большая цель оказывается мелкой, и жизнь теряет смысл.

Хотим ли мы того, чего мы хотим?

Я всегда помню о ней, дате смерти.

Человек, увидевший путь, не хозяин своей судьбы.

Теперь путь выбирает его.

Теперь путь диктует ему, что делать и чего не делать. Путь управляет им. Путь – великий менеджер.

Привести пример большой цели?

Тогда я должен взять вас за руку, повести с собой в лес и показать то большое дерево, на которое забрался мальчик.

Вы действительно хотите того, чего вы хотите?») Тарасов. Книга для героев.

«...если мы хотим счастья, то должны удовлетворять низшим стремлениям настолько, насколько это сообразно со стремлением центральным, составляющим корень души человеческой.

Всякая человеческая свободная и сознательная деятельность, конечно, предполагает цель. Достижение цели составляет, по-видимому, самое существенное для человека; но это только обманчивая видимость. Сама по себе цель, как это уже мы видели, ещё необходимее для человека, чем её достижение. Если вы хотите сделать человека вполне и глубоко несчастным, то отнимите у него цель в жизни и удовлетворите мгновенно всем его желаниям. Нужно ли еще доказывать существование этого замечательного психического факта?» 450. Ушинский

«Только сын разума ставит цель недостижимую при жизни». Гельвеций

В этом смысле цели в обычном понимании – окончить институт, купить дом у озера, сбросить семь килограмм – могут дать лишь ограниченное счастье. Они хороши для достижения краткосрочных и быстро реализуемых выгод. Но строить по ним жизнь никак нельзя. 139

Как для накачки мышц нужно терпеть физическую боль, так нужно терпеть эмоциональную боль для развития эмоциональной устойчивости, самостоятельности, да и вообще для обретения счастья. 141

Лишь когда мы ощущаем сильную боль, мы готовы взглянуть на наши ценности и спросить себя, почему они подвели нас. Нам нужен экзистенциальный кризис, чтобы мы объективнее посмотрели на то, что считаем смыслом жизни, а затем изменили линию действий.

Возможно, вы выходите из тяжёлого кризиса и ощущаете замешательство, ибо всё, что вы раньше считали правильным, нормальным и хорошим, оказалось диаметрально противоположным. 141

Повторю снова и снова: **боль – часть процесса.** 141

Сидим, смотрим и беспомощно разводим руками: «Но как?» А тут надо лишь взяться за дело.

Я часто **получаю** письма с **вопросом: «Но как?» И уже много лет не знаю, что на них отвечать.** 142

Боль – вот, в чём всё дело.

Социофобия. 143

Как? Как можно просто подойти к человеку и заговорить с ним? Как это у людей это получается? 143

У меня сформировались совершенно бредовые убеждения:

Проблема состояла в том, что мои эмоции определяли мою реальность. Поскольку мне казалось, что люди не хотят со мной разговаривать, я стал верить, что люди не хотят со мной разговаривать. Отсюда и «стереосистемный» вопрос: «Как можно просто подойти к человеку и заговорить с ним?» 143

«Я начал условно приписывать эмоции каждому объекту. После того, как я делал это, я начинал чувствовать, эти эмоции как подлинные, и почти забывал, что приписывание их было условным. Это даже напугало меня – насколько легко я могу дурачить себя, притворяясь, что у меня есть эмоции». 74 Фредерик Перлз. Опыты психологии самопознания. Нью-Йорк 1951г Москва 1993г

Поскольку мне не удавалось отделить то, что я чувствовал, от того, кем я был, я не мог выйти за пределы самого себя и увидеть мир таким, какой он есть: простым местом, где двое могут в любой момент подойти друг к другу и заговорить. 144

...точного знания нет, но нельзя сидеть сложа руки. Такова вся жизнь. 144

«61. ...стремление к смыслу является ведущим принципом поведения зрелой личности взрослого человека.

64. ...экзистенциальный вакуум проявляется главным образом в ощущении скуки.

65. Система образования избегает сталкивать молодых людей с идеалами и ценностями.

66. Массовый панический страх того, что смысл и цель могут быть нам навязаны, вылился в идиосинкразию по отношению к идеалам и ценностям. Таким образом, ребенок оказался выплеснутым вместе с водой, и идеалы и ценности были в целом изгнаны.

70. Истинной проблемой была, есть и остается проблема ценностей, и мы не можем уклониться от столкновения с ценностной проблематикой, принимая решение, какая из существующих возможностей достойна реализации, какая из существующих возможностей является в то же время и необходимостью. Сталкиваясь с этим вопросом о ценностях, мы тем самым сталкиваемся с проблемой нашей ответственности.

Каков может быть мотив стремления уклониться, убежать от вопроса о ценностях, о котором шла речь выше, стремления, присущего, в частности, потенциализму? Ведь подобный эскапизм чреват болезнью.

73. *Резюме.* Нормальный человек стремится не к удовлетворению своих влечений и потребностей ради сохранения или восстановления душевного равновесия. Изначально, по крайней мере, он направлен на осуществление смысла и реализацию ценностей, и лишь в ходе осуществления смысла и реализации ценностей он осуществляет и реализует себя самого.

Именно **овеществление открывает дверь манипуляции.** И наоборот, тот, кто собирается манипулировать людьми, должен сначала овеществить их, а для этой цели внушить им доктрину пандетерминизма.

Понятие **ответственности** включает в себя представление о **долге, обязательстве.**

170. Ценность.

186. Таким образом, тот, кто способен судить себя строго, уже соприкоснулся с миром ценностей и начинает приобщаться к нему. С того момента, как он смог применить представления о человеческом идеале к самому себе, он уже навсегда перестает быть обесцененным ничтожеством. Ибо этим самым он достигает уровня нравственных ценностей, которые спасают его от бессмысленности существования.

200. ...тенденция к избеганию бремени ответственности оказывается мотивом для любых форм коллективизма.

201. Когда дело доходит до оценки человеческих поступков, коллективизм нередко приводит к нелепым заблуждениям. Вместо конкретного, персонально ответственного индивида идея коллективизма подставляет лишь усредненный тип, а вместо личной ответственности – конформность и уважение к социальным нормам. В этом процессе ответственность утрачивается не только объектом оценки, но в меньшей степени и субъектом такого оценочного суждения.

205. Человек, серьезно сомневающийся в свободе своего волеизъявления, либо безнадежно поддался влиянию философии детерминизма, либо болен параноидной шизофренией; в последнем случае ему кажется, что воля его «скована» кем-то извне. Фатализм невротика проявляется в том, что свобода воли как бы скрыта от него; невротик сам

себе не дает реализовать собственные возможности, он сам мешает себе быть таким, каким он «может быть».

(«Мы пойдём по пути диалектико-материалистического понимания детерминизма».

Примером детерминизма нового типа может служить павловское учение. 6

С позиций вышеуказанного принципа детерминизма открывается путь для решения основных теоретических проблем психологии – прежде всего проблемы личности.

Проблема личности в психологии и есть, по существу, проблема детерминации психических явлений. 7

Такое понимание детерминизма освобождает учение о личности от метафизики и субъективизма, а понятие личности выступает в своём подлинном значении для психологии.

Распространение принципа детерминизма в его диалектическом понимании на психологическую теорию можно продемонстрировать собственно на примере любого процесса, начиная с ощущения и восприятия. 9

Речь идёт о распространении общего принципа детерминизма на процесс мышления, на познание».

С. Л. Рубинштейн. О мышлении и путях его исследования. Академия Наук СССР. Институт философии. Москва 1958)

Быть человеком – уметь изменяться.

220. Мы уже говорили, что быть человеком – это значит быть осознанным и ответственным. Человеческая ответственность всегда оказывается ответственностью за реализацию тех или иных ценностей – причем реализацию не только «вечных», непреходящих, но и «ситуативных» ценностей (по Шеллеру). Возможности для реализации ценностей предоставляются человеку в каждый момент самые различные, так же как и разные люди используют эти шансы совершенно по-разному. Требование реализации ценностей – требование, исходящее от мира ценностей и направленное к миру человеческих судеб, ...

221. Обсуждая вопрос о смысле жизни, мы выдвинули три категории ценностей.

233. **Важна не работа, которую человек выполняет, а то, как он делает эту работу.**

«Упор на внешность приводит к общей переоценке ценности «красоты» в эротической жизни. В то же самое время человек как таковой обесценивается. Есть что-то оскорбительное в том, когда женщину характеризуют как «красивую». Означает ли в конечном счете использование этого прилагательного, что мы умышленно воздерживаемся от использования каких-либо других прилагательных, от оценки ее ума, скажем? Высокая оценка в категории относительно низкой вызывает подозрение в молчаливом нежелании давать какую бы то ни было оценку в категории более высокой. К тому же упор на внешность предполагает недооценку не только того, о ком судят, но также и того, кто выносит суждение. Потому что, если я говорю о красоте женщины, это предполагает не только то, что мне нечего сказать приятного о ее личности, но и то, что меня не интересует ее личность, потому что я не ценю качества личности.

Любой флирт, типичные ухаживания прошлого и настоящего бессознательно игнорируют внутреннее содержание партнера. Неповторимость и своеобразие другого человека умышленно упускаются при контактах подобного толка».

255. Любить можно только личность; безликость типа хористки любить нельзя. С ней не встает вопрос о верности; неверность следует из самой безликости. Неверность в таких эротических отношениях не только допустима, она необходима. Потому что там, где отсутствует счастье в любви, это отсутствие должно компенсироваться количеством сексуального удовольствия.

...поверхностная эротика, которая учитывает только внешний облик партнера, является в равной мере поверхностной и для женщины. Что представляет из себя человек как таковой, в счёт не идёт, а учитывается только, насколько он привлекателен как возможный сексуальный партнер. Таким образом, отношение женщины к мужчине соответствует его отношению к ней. Женщина сделает все возможное, чтобы с помощью косметики скрыть все личные качества, чтобы не беспокоить ими мужчину и чтобы дать мужчине то, что он ищет, - предпочитаемый им тип. Женщина – или скорее современная городская «кукла» - полностью поглощена своей внешностью.

257. Очевидным выводом из всего этого является то, что простое увлечение, являясь по своей природе более или менее быстро проходящим «эмоциональным состоянием», может с

полным основанием рассматриваться как противопоставление к браку. Это никоим образом не означает, что настоящая любовь сама по себе является положительным показанием к созданию семьи.

259. С одной стороны, для того чтобы развить способность выбирать партнера, молодой человек должен приобрести хоть в какой-нибудь степени эротическое видение и эротическую практику.

Человеку следует спросить себя, не цепляется ли он слишком неистово за уже отживающую и умирающую связь из-за боязни оказаться вынужденным пробыть в одиночестве несколько недель или месяцев.

Ревность – это один из аспектов «эротического материализма», о котором мы говорили. В его основе лежит отношение к объекту любви как к своей собственности. Ревнивый человек относится к другому, которого он якобы любит, так, как будто этот человек – его собственность; он низводит его до предмета потребления. Он хочет иметь его «только для себя», тем самым доказывая, что он думает о нем только в терминах «владения».

263. Сравнить себя с кем-либо другим – значит проявлять несправедливость либо по отношению к себе, либо по отношению к другому.

...ревность – это опасная эмоция. Ревнивый человек порождает то, чего он опасается, - исчезновение любви.

288. Обладание ценностями облегчает для человека поиск смысла, так как, по крайней мере, в типичных ситуациях, он избавлен от принятия решений. ...может оказаться, что две ценности входят в противоречие друг с другом. А противоречия ценностей отражаются в душе человека в форме ценностных конфликтов, играя важную роль в формировании ноогенных неврозов. (20%)

290. Впечатление, что две ценности противоречат друг другу, является следствием того, что упускается целое измерение. Что это за измерение? Это иерархический порядок ценностей. По Макс Шеллеру, оценивание имплицитно предполагает предпочтение одной ценности другой. Таков конечный результат его глубокого феноменологического анализа процесса оценивания. Ранг ценности переживается вместе с самой ценностью. Иными словами, переживание определенной ценности включает переживание того, что она выше какой-то другой. Для ценностных конфликтов нет места.

Однако переживание иерархического порядка ценностей не избавляет человека от принятия решений. Влечения толкают человека; ценности притягивают. Человек всегда волен принять или отвергнуть ценность, которая предлагается ему ситуацией. Это справедливо также относительно иерархического порядка ценностей, которые передаются моральными и этическими традициями и нормами.

295. ...основная задача образования состоит не в том, чтобы довольствоваться передачей традиций и знаний, а в том, чтобы совершенствовать способность, которая дает человеку возможность находить уникальные смыслы.

308. Этиология экзистенциального вакуума представляется мне вытекающей из следующих фактов. Во-первых, человеку в отличие от животного никакие побуждения и инстинкты не говорят, что ему нужно делать. Во-вторых, в противоположность прошлым временам никакие условия, традиции и ценности не говорят, что ему должно делать. **И часто он не знает даже, что он, по существу, хочет делать. Вместо этого он хочет делать то, что делают другие, или делает то, чего хотят от него другие.** Он, так сказать, вносит свою лепту в конформизм и тоталитаризм; первый более характерен для Запада, второй – для Востока.

310. ...образование должно давать человеку средства для обнаружения смыслов.

311. Что такое скука, если не неспособность проявить интерес? И что такое апатия, если не неспособность проявить инициативу? Как может студент проявить интерес, как может он думать об идеалах и ценностях, если его уверяют, что это не что иное, как реактивные образования и механизмы защиты?»

Франкл Виктор 1905-1997 Человек в поисках смысла. (1959г.) Москва 1990.

Принцип «делай что-нибудь». 144

Если вы завязли с проблемой, не сидите сложа руки. Начните над ней работать. Даже если вы не знаете, что делаете, сам факт работы обязательно приведёт к тому, что в голове появятся правильные идеи. 145

чувствовать то, что чувствуют они – является огромным преимуществом в бизнесе. Люди обладающие подобной способностью, быстро идут в гору. 148

Мы можем провести очень важное различие между слабоумием и нормальным человеческим мышлением. Слабоумный выказывает пренебрежение логике». 244 А. Адлер. Наука жить.

«Понимание является внутренней матрицей, которая формируется в мозге при запоминании информации и в дальнейшем используется для построения прогнозов». 28 Джефф Хокинс, Сандра Блейксли. Об интеллекте. 2002г М. 2007

«Когда, совершая все предыдущие действия души или по крайней мере некоторые из них, составляют себе точные идеи и когда знают отношения между ними, осознание их есть действие, которое называется пониманием. Следовательно, существенное условие для того, чтобы хорошо понимать, - всегда представлять за идеями соответствующие им вещи. 117.

...другие **понимают** человека, потому что он **понимает** сам себя». 236. **Этьенн Бонно де Кондильяк. 1714-1780г. М. 1983г.**

«...беспомощность животных, лишенных понимания, и долг человека помогать всегда животным и людям в их бедствиях. 101

...других мы понимаем, сравнивая с собой. 1
...обучиться мыслить, чтобы понимать то, что он **воспринимает». 58. Сикорский. Душа ребенка 1909г.**

«Психические болезни касаются эмоций, а умственная отсталость относится к **пониманию». 54 Берн. Введение в психоанализ.**

«Чувство безопасности в общении с **понимающим** человеком». 330 **Кэлин С. Холл, Гарднер Линдсей. Теории личности. М. 1997г**

«Знание – это одно, понимание – другое. Люди часто смешивают эти понятия и не видят ясно разницу между ними.

Знание само по себе не дает понимания; и понимание не увеличивается благодаря росту одного лишь знания.

В обыденном мышлении люди не отличают понимание от знания. Они думают, что большее понимание зависит от большего знания. Поэтому они накапливают знание – или то, что называют знанием, - но им неизвестно, как накопить понимание; и сам этот вопрос их не беспокоит». 81 Успенский. В поисках чудесного. Питер 1994

«В познании раньше, чем приобретать знания, необходимо предварительно исследовать то, что уже узно, чтобы или, убедившись в истинности приобретенных знаний, удержать их, или, открыв в них ложность, - отвергнуть». стр.531
Происхождение знания и понимания различно. Знание образуется потому, что человек одарён органами ощущений. Понимание образуется только при участии разума имеющего цель с помощью мышления. **Понимание** до тех пор вызывает вопросы, пока не будут найдены ответы на все вопросы.

Признаки знания:
бессилие разрешить вопросы разума относительно предмета его;
ограничение сознанием существования этого предмета;
ограничение знанием внешних признаков и наружных форм его, но не внутренней природы и строения;
отрывочность предмета его;
кажущаяся случайность его существования или появления (т.е. для разума, не видящего причинной связи его с чем-либо другим);

неусовершенство его;
отсутствие мышления в произведении его;
8 бесцельность в его образовании.

Признаки понимания:

необходимость существования предмета его;
содержание в себе ответа на совокупность вопросов, которые разум может предложить относительно этого предмета;
раскрытие внутренней природы понимаемого предмета и скрытого процесса, происходящего в понимаемом явлении;
цельность понимания;
господствующее участие разума в его произведении его;
усовершенство его;
целесообразность в его образовании.

Человек исследует всё, чтобы понимать, поэтому эти вопросы служат руководящей таблицей при всяком исследовании, показывая, чего именно следует искать в изучаемом (признаки 1,2,3,4) и каким путём это может быть сделано (признаки 5,6).

72. Учение о мышлении есть учение об идеях в слове вечном и неизменяющемся. 101 В.В. Розанов. О понимании. 1994

«Читатели, которые по своему слабоумию или рассеянности неспособны быть внимательными, всегда **понимают** всё. Для них не существует ни туманности, ни бессмыслицы. В словах, по которым бегло скользит их рассеянный взгляд, они ищут не мысли автора, но отражения своих собственных неясных мечтаний. Кто наблюдал за жизнью детей, хорошо знает, что ребёнок склонен, когда ему попадётся печатный клочок бумаги, с серьёзным видом поднести его к глазам, часто вверх ногами, и вычитать сказочку, которую ему накануне рассказывала на ночь мать, или вообще что-нибудь такое, что случайно взбредет ему в голову. Так именно поступают и те блаженные читатели, которые всё **понимают**. Они читают не в книге, а в своём воображении, и для них, в сущности, безразлично, что автор на самом деле думал и писал». стр.129.
Макс Нордау Вырождение. (1893г.)Москва 1995г

«Достаточно повторять в различных случаях, чтобы появилось впечатление **понимания». стр.580 Московичи Социальная психология. С. Питер. 2007г.**

«Разум в смысле **понимания** является исключительным достоянием **Хомо сапиенса; манипулятивный же интеллект как инструмент достижения практических целей присущ и животным, и человеку. Манипулятивный интеллект, лишенный разума, опасен, так как он заставляет людей действовать таким образом, что это с точки зрения разума может оказаться губительным для них». стр.155 Эрих Фром. (1900-1980) Иметь или быть?**

Слышать правду очень неприятно, но как же она помогает! 163
Чтобы отношения были здоровыми, люди должны обладать желанием и умением говорить и слышать «да» и «нет».

А если никогда не будет отказов, границы рухнут, проблемы и ценности одного человека возобладают над проблемами и ценностями другого. Поэтому конфликт не только нормален: он абсолютно необходим для сохранения здоровых отношений. **Если близкие люди не способны открыто и честно разобраться со своими разногласиями, значит, отношения основаны на лжи и манипуляции и постепенно станут токсичными. 164**

Доверие – важнейшая составляющая любых отношений, поскольку без него отношения бессмысленны. 164

«Мы можем научиться узнавать сразу, бросив один только взгляд на человека, с кем имеем дело. 142.

Кто это знание в совершенстве усвоил, тот может в течение пяти секунд определить, стоит ли доверять данному лицу или нет. А для жизни это имеет огромное значение. Мы ведь знаем, что одним из важнейших элементов во всех предпрятиях должно быть именно доверие. Даже воры должны доверять друг другу, если хотят с успехом совершить взлом и кражу». 143.

Прентис Мильфорд. К жизни. Санкт-Петербург 1912г

Сейчас, когда мне за тридцать... 167

Выбор даёт свободу, 168

«Свобода – осознанная необходимость». Маркс

...Если нет причин делать что-либо, нет и причин ничего не делать и, коль скоро все мы умрём, нет оснований уступать страху, смущению и стыду (ведь все они ничто); избегая почти всю свою короткую жизнь болезненных и дискомфортных для себя вещей, я, по сути не жил. 174

«Надо» и «нельзя».

«Надо» и «нельзя» настолько часты в нашей жизни и настолько сдерживают полёт мысли, что напоминают красные флажки при охоте на волков. Но любые запреты ограничивают мышление. Задайте вопрос: «Что будет, если мы этого не сделаем?» И если ответа не найдёте (а это часто бывает), то ваше «надо» можно отбросить и пойти другим путём. Или наоборот: «Что произойдёт, если мы сделаем это?» И если не предвидится ничего страшного, что смело отбрасывайте это «нельзя». «Аргументы и факты» №4 1993 г У больного общества – больное сознание.

...я был замкнутым, инертным и закомплексованным подростком, который вечно беспокоится о том, что думают о нём окружающие. 174

Без смерти всё было бы незначительным и случайным. Все ценности и критерии были бы пустыми. 175

Люди уникальны в том смысле, то они единственные животные, способные мыслить о себе абстрактно. 176

Мы, люди, наделены способностью воображать себя в гипотетических ситуациях, размышлять о прошлом и будущем, представлять другие реальности и ситуации, где всё иначе. 177

Всякий жизненный смысл формируется подсудным желанием не умирать. 178

Вместо любознательности и радости о мире мы начинаем интересоваться лишь собой и **проецируем свои предрассудки и комплексы на каждого человека** и каждое событие. 185

...люди сплошь и рядом считают, что заслуживают то, чего не заработали. Они полагают, что имеют право на то, ради чего не жертвовали. Они объявляют себя экспертами, предпринимателями, изобретателями, новаторами, бунтарями и тренерами, не имея опыта за плечами. 186

«Вы должны осознать, что вы сами по себе не можете изменить ничего и что вы должны искать помощи. И это должно быть очень глубокое осознание, так как **осознать сегодня и забыть завтра** – недостаточно. Необходимо жить с таким осознанием.

... «жить с таким осознанием» значит пожертвовать чем-то большим для этого, не однажды только, но продолжать жертвовать до тех пор, пока вы не получите то, что хотите.

- Чем я могу пожертвовать? У меня ничего нет.

- У каждого есть что-то, чем пожертвовать, - кроме тех, кому невозможно помочь. Но, конечно, **нельзя сказать заранее, что же можно получить за свою жертву.**

Если бы я и хотел дать вам, без какой-либо **жертвы** с вашей стороны, то, чего вы желали бы сами, я не смог бы этого выполнить. Человеку может быть дано только то, что он в состоянии использовать, а использовать он может только то, ради чего он чем-то **жертвовал**. В этом состоит закон человеческой природы. Так что, если человек хочет помощи, чтобы приобрести важные знания или новую власть, он должен **пожертвовать** другим, важным для него в данный момент. Более того, он может приобрести лишь столько, насколько он отказался от чего-то для этого. Существуют

дополнительные трудности. **Он не может знать точно, что может получить, но если осознает безнадёжность своего положения, то согласится принести жертву, даже не зная.**

И он будет рад сделать так, ибо только таким путём он сможет приобрести возможность завоевать что-то новое или изменить себя: если он ничем не **жертвует**, то всё будет оставаться тем же для него или даже становится хуже.

- А разве нет других путей?

- Вы имеете в виду пути, на которых нет необходимости **жертвовать**? Нет, таких путей нет, и вы не понимаете то, что сейчас спрашиваете. Вы не сможете иметь результатов без причин. **Жертвуй**, вы создаёте причины. Существуют разные пути, но отличаются они только по форме, напряжённости и итогам **жертвы**. В большинстве

случаев **надо отказаться от всего сразу, не ожидая ничего.** 129

- Понимаете ли вы, что это означает? Большинство людей могут идти только этим путём или одним из подобных путей. Но вы теперь в другом положении. Вы Можете говорить со мной. Вы можете знать, от чего вам надо отказаться и что вы можете получить за это.

- Как я могу знать то, что могу получить? И как я узнаю, от чего должен отказаться?» П. Успенский. Странная жизнь Ивана Осокина. С-ПБ 2012 г

... не надо ничего бояться. Никогда. 187