

Авессалом Подводный

**ЧЕЛОВЕК В
ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ**



«Аквамарин»

Москва
2014

ББК Ю9 88

П44

П44 Авессалом Подводный «Человек в окружающем мире», Москва, «Акварин», 2014 – 238 с.

Серия «Беседы о человеке», часть 1.

Серия основана одноименном цикле видеозаписей автора. В часть 1 вошли беседы 1-5.

Книга посвящена основам нормальной психологии. В ней с разных сторон исследуются темы подсознания, различных уровней психики, индивидуально-значимых архетипов, искусство социализации, самовыражения и самоконструирования.

В оформлении обложки использована картина Джоанна Мартина фон Рохдена «Немецкие водопады у Тиволи».

© А. Подводный – полные права

Оглавление

От автора 5

Беседа 1. Психология, ее основные отрасли и понятия 7

Основные понятия психологии: традиция 8

Нормальная психология 18

Основные понятия психологии: современный взгляд 35

Беседа 2. Два уровня психики 64

Абстрактное и конкретное мышление 64

Персональные архетипы и мифы 87

Беседа 3. Полимодальная психология 104

Принципы полимодальной психологии 104

Надежность и предательство 122

Самопрерывание 139

Беседа 4. Типы социализации 148

Классификация: шаблонный и архетипический подходы 148

Типы социализации: два подхода 159

Смешанные типы 169

Социализация как персональный архетип 180

Беседа 5. Я и мир 189

Субъектный и объектный миры 189

Уровни субъектного мира 192

Типы эго-активности 205

Любовь в зеркале эго-активности 222

Бог в зеркале эго-активности 231

От автора

Эта книга основана на цикле видеозаписей под общим названием «Беседы о человеке», записанных автором в 2014 г. В книгу вошли беседы 1-5.

Автор выражает глубокую благодарность своим редакторам М. Шканчиковой и Т. Ястребовой, а также наборщикам текста Я. Баженовой, С. Бородкиной, Е. Данченко, Е. Зябкиной, Е. Павловской, З. Палагиной, В. Тереховцу, К. Хомколовой, Т. Ястребовой.

Отдельная благодарность Е. Цаю за постоянную и многостороннюю поддержку этого проекта.

Психология, ее основные отрасли и понятия

Здравствуйте, друзья!

Содержание цикла. Сегодня я провожу первую беседу из цикла «Беседы о человеке». Но прежде чем приступить к основной теме нашей сегодняшней беседы, я хочу сказать несколько слов о том, как я мыслю себе содержание цикла – о чем мы будем говорить и на кого рассчитаны эти беседы. Я постараюсь сделать их если не популярными, то, насколько возможно, понятными для людей, не являющихся психологами по своей основной профессии. В принципе мои беседы рассчитаны на всех, кто интересуется феноменами человека, психической деятельности, сознания, разума, мышления, подсознания, и кто готов потратить известное время и личные интеллектуальные силы на то, чтобы разобраться в этих непростых, прямо скажу, понятиях.

Какова цель этого цикла? В последние 15-20 лет я занимался частными разработками в психологии или, шире говоря, человековедения, и на эту тему написал немало книг, провел множество семинаров, – но во всем этом отсутствовал взгляд «с высоты птичьего полета». То есть вступления в тему психологии у меня так и не получилось написать. Но, может быть, мне удастся такое вступление вам *рассказать*. Это не просто, скажу откровенно. По-видимому, человеческая

психика – это самый сложный объект во Вселенной, не в обиду астрофизикам будет сказано. Хотя и не все люди в это верят.

Основные понятия психологии: традиция

Истина в психологии. Вопрос о том, в какой мере можно доверять той или иной психологической теории и, соответственно, тому или иному психотерапевту – довольно острый. И я не могу сказать вам в ответ на этот вопрос, что таким-то теориям доверять можно, а таким-то теориям доверять нельзя. Истина скорее заключается в том, что одни теории к одним людям подходят лучше – в определенные периоды их жизни; а к другим людям, тоже в определенные периоды их жизни, лучше подходят другие теории. Поэтому вопрос об истинности в психологии стоит не совсем так – или совсем не так, как, например, в математике или физике. С чем это связано? Это связано с тем, что психология занимается феноменом человека, и в значительной степени – феноменом индивидуального человека. А это не совсем то же самое, что заниматься человеком вообще. Особенно это касается психотерапии, то есть искусства психологической работы с отдельными людьми, которые нуждаются в той или иной помощи.

Научный подход и его ограничения. В основании любой науки лежит два основных принципа: это *повторяемость* и *объективность*. Повторяемость означает, что признанный наукой эффект будет воспроизводиться каждый раз, когда будут воспроизводиться его условия. Объективность означает, что результат наблюдений не зависит от наблюдателя. Например, если вы возьмете намагниченную иголку, то, будучи подвешена за середину на нитке, она повернется одним из концов в сторону полярной звезды (на этом эффекте основано устройство компаса), и этот эффект не зави-

сит ни от иголки, ни от того, кто подвешивает ее на ниточке. Но чем ближе мы занимаемся человеком, чем глубже мы входим в его проблематику, тем больше мы удаляемся от такого научного подхода. Потому что конкретный человек всегда оказывается уникальным и неповторимым, и его отношения с психотерапевтом сильно зависят от личности этого психотерапевта и его понимания психологии. Например, одна и та же теория, будучи применена к данному клиенту одним психотерапевтом, сработает, а та же самая теория, будучи применена к тому же клиенту другим психотерапевтом, не сработает. И этот эффект ставит практическую психологию в разряд наполовину науки, а наполовину все-таки искусства. Искусство занимается уникальным и субъективным, в то время как наука занимается повторяемым и объективным.

Мы, конечно, можем и должны изучать архетип Человека, то есть качества и свойства, которые имеют место у всех людей, но, изучив общие для всех людей качества, мы мало что сможем сказать о данном конкретном человеке. Когда мы приближаемся к конкретному человеку, его проблемам и особенностям, то мы волей-неволей покидаем область объективности и область повторяемости, и, соответственно, предсказуемости. И это надо иметь в виду.

Эта трудность совершенно принципиальная. Заметьте: есть такие науки как социология, социальная психология, антропология, политология и военное дело. И это науки, в которых личность отдельного человека не учитывается, так что они более объективны. То есть там рассматриваются большие группы людей и какие-то их характеристики, не зависящие от данного конкретного человека. А есть науки, которые ближе к изучению индивидуального человека. Например, это психиатрия, психотерапия, коммуникатика, конфликтология, проблемология. И, шире говоря, это наука,

которую можно назвать *человековедением*, в каком-то смысле в противовес антропологии, потому что «антропология» в переводе с греческого на русский язык как раз и будет «человековедение». Но антропология рассматривает расы или большие социальные группы, а человековедение имеет в качестве своего основного фокуса внимания как раз индивидуального человека. И там, где не срабатывает наука, там срабатывает искусство.

Например, это искусство подстройки к данному конкретному человеку, умение эмпатически войти с ним в контакт, умение войти в его конкретную жизненную ситуацию, в ней разобраться и что-то лично ему в его конкретной ситуации посоветовать, как-то его в его жизни сориентировать, направить, как-то поменять его сознание. Все это вещи очень и очень непростые. И в значительной степени они являются искусством. И вполне может быть, что ваш интерес к психологии есть интерес к психологии как науке, и тогда вам будет интересно изучать свойства психики, как бы сказать, вообще – то, что свойственно всем людям без исключения. И это совсем не значит, что у вас будет интерес к конкретному человеку. В этом нет ничего плохого – просто так вы устроены. А может быть, у вас есть глубокий интерес к конкретному человеку и инстинктивное отвращение к теории.

По этому поводу я могу сказать, что я вырос в научной среде, где один из популярных афоризмов звучал так: «Нет ничего практичнее хорошей теории». И я стою на этой позиции. То есть я считаю, что можно изучать теорию, не будучи практиком, но, будучи практиком, теорию изучать все-таки надо: она вам сильно помогает, она дает вам устойчивость, в том числе и психологическую, психическую, и еще многое другое. Поэтому я буду много говорить о теории. А если вам теория скучна, если вас интересуют одни лишь практи-

ческие случаи, то, вероятно, значительная часть моих рассказов будет для вас малоинтересна.

Психологию можно представить себе прекрасной царевной, которая, как и положено царевне, живет в высоком недоступном замке за высокими стенами, окруженными глубоким рвом, где водятся большие страшные крокодилы, – и для того чтобы войти и познакомиться с психологией напрямую, вам необходимо каким-то образом преодолеть все эти препятствия. И с первыми такими крокодилами я вас сейчас познакомлю. Это – определения основных понятий.

Официальные определения основных понятий психологии. Дело в том, что в отличие от большинства наук, чей предмет достаточно ясен (таковы, например, геология, ботаника или филология), с психологией все обстоит гораздо сложнее. Психология, если переводить с греческого, это «учение о душе» или «наука о душе», о ее составе (структуре, как мы бы сказали) и законах функционирования, энергиях, на которых она живет. И здесь, как говорили в моей юности, возникает полный абзац! Потому что – что такое «душа»? Душа не есть научное понятие. Душа – это средневековое или даже античное мистическое понятие, которое, мягко говоря, не подвержено научным методам изучения. Так что уже в самом слове «психология» есть известное противоречие между понятиями. Понимая это, психологи XX века стали вместо души говорить о психике. Вместо «душевной жизни» – термина, который можно встретить в работах начала XX века, например, З. Фрейда и его школы, – теперь говорится «психическая активность». Тогда возникает вопрос – а что такое психика? Человек, который по наивности считает интернет чистым кладезем знаний, наберет в поисковике слово «психика» – и натолкнется на таких вот, извините за выражение, крокодилов. Я вам специально прочитаю точно, что там написано. Цитирую «Психологический



3. Фрейд (1856-1939)

словарь», «Медицинскую энциклопедию» и другие официальные, так сказать, источники.

«Психика (от греческого «дыхание», «душа») – сложное понятие философии, психологии и медицины.»

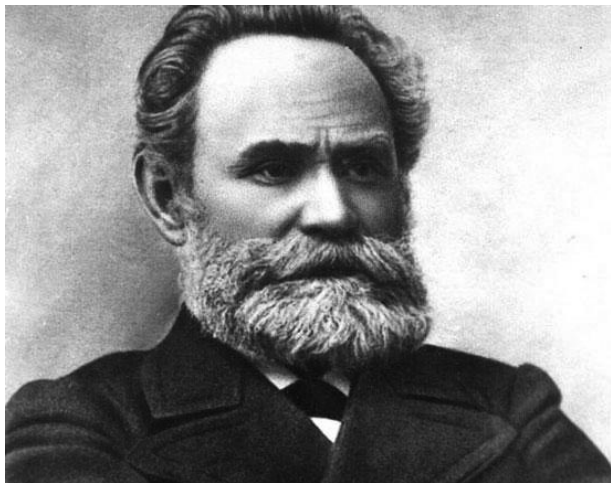
Есть четыре определения психики:

1. «Психика – это особая сторона жизнедеятельности животных и человека и их взаимодействия с окружающей средой».

Думаю, что мало кому

из вас это определение хоть что-нибудь скажет, зато оно вас сильно оттолкнет от науки психологии, занимающейся *вот таким*. Особой стороной, понимаешь ли...

2. «Психика – это способность активного отражения реальности или совокупность душевных процессов и явлений». Но заметьте, слово «душевных» сюда вкралось. Если бы написать «совокупность психических процессов и явлений», то определение ссылается само на себя. Что такое активное отражение реальности – опять-таки не уточняется. Но я думаю, что вы на себе сейчас ощущаете активное отражение той информации, которую я вам даю. Правильно? Ваше подсознание говорит: «Нет, неправда, психика – совсем не это, или далеко не только это».



И. Павлов (1849-1936)

3. «Психика – это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, и саморегуляция на этой основе своего поведения и деятельности».

4. Или проще: «Психика – это субъективный внутренний мир человека, опосредованный или опосредующий взаимодействие человека с внешним миром».

Если попытаться понять, что же стоит за этими определениями, то в действительности авторы примерно повторяют слова Ивана Павлова, знаменитого русского физиолога, сказанные им в начале XX века, то есть сто лет назад, и смысл определения Павлова состоит в том, что психика – это субъективное отражение объективной реальности. Если мы возьмем это определение, то тогда мы, к сожалению, не сможем определить, что такое сознание, то есть отделить сознание от психики. Ибо что такое сознание? Официальные источники дают такое определение: «Сознание – это один из способов,

которым объективная реальность отражается в психике человека». То есть получается, что сознание и психика – это одно и то же; и, таким образом, бессознательное в широком смысле, то есть совокупность психических процессов, операций и состояний, не представленных в сознании субъекта, оказывается пустым местом!

Таким образом, получается, что даже по основным определениям в официальной психологии идет великая путаница. Непонятно, что такое психика, непонятно, что такое сознание, непонятно, что такое бессознательное, или подсознание, как говорили в начале XX века. Термин «подсознание» позже был в основном заменен термином «бессознательное», но не у всех авторов. Я, в частности, по некоторым (филологическим) причинам все-таки говорю «подсознание».

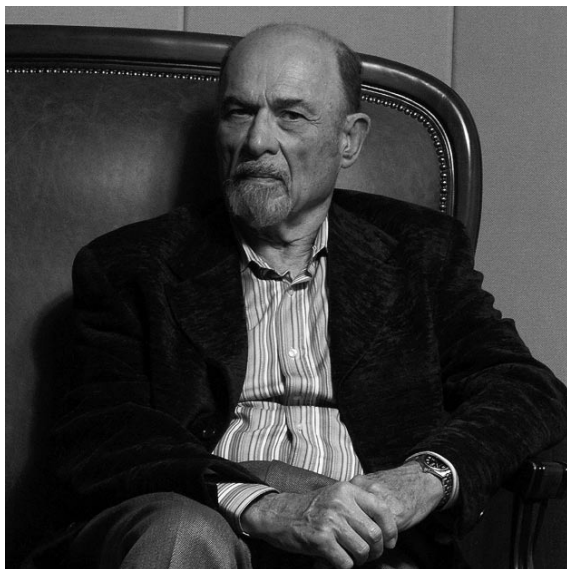
Важнейшая часть психологии – это учение о личности. Я вас поберегу и не буду читать определение личности из психологического словаря. Оно имеет длинную в большой абзац и способно сбить с толку хоть кого, меня точно. Если интересно, посмотрите сами.

Так вот, вы познакомились с крокодилами, с которыми вам надо как-то выяснить отношения, если вы хотите войти к царевне Психологии. Проще всего о них просто забыть. Сказать, как говорят буддисты: «Вы суть порождения моего ума, поэтому никакой опасности для меня не представляете», – и пойти дальше.

Психические болезни. Идем дальше. Наука о психических болезнях называется или «психиатрия», или «патопсихология», или «психопатология». Но исторически сложилось, что эти три слова имеют разные значения. Поговорим сначала о психиатрии.

Психиатрия делится на большую психиатрию и малую. Большая психиатрия занимается грубыми нарушениями психики; в основном это так называемые психозы. Из психозов наиболее широко известны два: это эндогенный психоз, или шизофрения, и мания-

кально-депрессивный психоз. Но реально их существенно больше, в частности есть алкогольные психозы и многие другие. И психиатров, которые в лечебных целях разговаривают со своими пациентами, мало: в основном психиатры пользуются психотропными препаратами. Исключение составляет человек, который называет себя американским психиатром и является популярным писателем на психологические темы – это Ирвин Ялом. Я рекомендую вам прочитать его книгу «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы», а также введение в роман «Лжец на кушетке». Вы получите представление о практике и теории современной американской психотерапии. В этих книгах автор и его герои выступают в роли психотерапев-



И. Ялом (р. 1931)

тов, то есть занимаются с пациентами, относящимися к малой психиатрии.

Что же такое «малая психиатрия»? Она занимается так называемыми пограничными состояниями психики, то есть состояниями, которые еще нельзя отнести к сильным патологиям психической жизни, но в то же время и нормальными их тоже не назовешь, и считается, что люди в пограничных состояниях нуждаются в помощи. В основном малая психиатрия изучает два вида болезней – это психопатии и неврозы. Школа Фрейда, например, занималась в основном неврозами навязчивости.

Что же такое психопатия и что такое невроз? Читаю вам официальные определения. Это тоже крокодилы, но поменьше, я бы так сказал.

«Психопатии – это аномальные варианты личности или патологические характеры, при которых наблюдается недостаточность одних и преувеличенное развитие других свойств характера». Возникает вопрос: недостаточные для кого? И преувеличенные для кого? Для самого пациента, для его близких или для науки? Вообще-то говоря, если вы знакомы с астрологией, то вы прекрасно отдаете себе отчет в том, что абсолютно у любого человека наблюдается недостаточность одних и преувеличенное развитие других свойств характера. Видимо, имеется в виду, что все-таки человеку при этом плохо и ему надо как-то помочь – но в чем именно плохо? Об этом источники молчат.

А что такое невроз? Вот вы, как говорится, сидите и ничего не знаете! Вы слово «невроз», я подозреваю, в своем личном словаре имеете и в разговорах используете, а что это такое с научной точки зрения – не знаете. Цитирую: «Невроз – это психогенное обратимое расстройство, имеющее тенденцию к затяжному течению». Тут не сказано расстройство чего, потому что стыдно сказать «психогенное обратимое расстройство