

Авессалом
Подводный

Человек Многоликий

АКВАМАРИН



МОСКВА
2008

ББК 86.42
П44

П44 **Авессалом Подводный «Человек Многоликий»**. Москва. Акварин, 2008 – 352 стр.

Книга посвящена человеческой личности и ее граням, которые автор, следуя западной традиции, называет субличностями. Как определить свои основные и вспомогательные субличности, как научиться с ними ладить и сокращать количество внутренних конфликтов, превращая антагонизм в сотрудничество, что такое самоидентификация, какой она бывает и зачем она нужна – таковы некоторые темы этой книги.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Глава 1. ЛИЧНОСТЬ И СУБЛИЧНОСТИ	7
Глава 2. ТРИ УРОВНЯ «Я»	16
Глава 3. ТИПЫ СУБЛИЧНОСТЕЙ	43
Глава 4. АТТРИБУТЫ СУБЛИЧНОСТИ.	74
Глава 5. СУБЛИЧНОСТИ В ЖИЗНИ	102
Глава 6. СУБЛИЧНОСТЬ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ	168
Глава 7. СУБЛИЧНОСТЬ В СОБОРНОМ ДВОРЦЕ	234
Глава 8. СУБЛИЧНОСТИ В КОММУНИКАЦИИ	285
Глава 9. СОБОРНОЕ «Я»	318
Заключение.	346
Указатель терминов	347

ОТ АВТОРА

Одна из особенностей науки человековедения заключается в том, что люди — очень разные, и чем глубже исследователь-человековед погружается в тему, тем шире раздвигаются его представления о том, что такое норма, так что понятие патологии становится зыбким, постепенно переходя в область социологии. Иными словами, человеческая патология — это всегда отклонение от нормы, определенной данным человеческим сообществом, а если выйти за пределы рассмотрения, которые можно было бы назвать социоцентрическими, то, постаравшись, можно обнаружить потенциально адекватное место для любой «патологии», и рассмотреть ее как индивидуальную неповторимость — пока что плохо адаптированную к обществу и миру. Однако еще более поразительным является открытие человеком внутреннего аналога того же обстоятельства: оказывается, что все его свойства и качества, все черты и черточки характера, будучи рассмотрены в надлежащем свете и расположенными в определенном порядке, оказываются составными кусочками единой, необыкновенно яркой и оригинальной картины, имя которой — личность человека. Однако найти этот свет и порядок и увидеть это единство, а также принять участие в формировании своей личности — вовсе не простая задача, и автор предлагает читателю свои идеи и инструменты, которые, по его мнению, могут оказаться полезными для ее решения.

Человек и мир многолики — но если грани мира различаются (на первый взгляд) отчетливо, то грани человека — его сублич-

ности — во многих случаях гораздо более зыбки и поддаются идентификации и различению с большим трудом. Однако, как говорит индийская философия, высшая мудрость (буддхи) есть в первую очередь искусство различения. Способность разобраться в себе, различить, назвать и примирить порой противоположно направленные, но весьма могущественные силы, ведущие внутреннюю и внешнюю жизнь человека — тонкое умение, приходящее лишь в результате долгой и последовательной работы человека над собой, требующей, кроме всего прочего, способности выйти за пределы своей личности и круга лично знакомых людей и обстоятельств собственной жизни.

Эта книга посвящена человеческой личности и ее граням, которые автор, следуя западной традиции, называет субличностями. Как определить свои основные и вспомогательные субличности, как научиться с ними ладить и сокращать количество внутренних конфликтов, превращая антагонизм в сотрудничество, что такое самоидентификация, какой она бывает и зачем она нужна — таковы некоторые темы этой книги.

ЛИЧНОСТЬ И СУБЛИЧНОСТИ

- Кто там? – спросил Кролик.
- Это я, – ответил Пух.
- «Я» бывают разные, – заметил Кролик.

Алан Милн

Такое понятное «я». Употребляя в своей речи местоимение «я», человек обычно не задумывается о том, в каком именно значении он его использует – вроде бы это должно быть очевидным. «Ну я – вот он, прямо перед вами и стою – чего же тут непонятного?» А непонятного немало, и не только профессиональные психотерапевты, но и обычные люди часто с этим сталкиваются. Вот несколько распространенных реплик, показывающих, что с понятием «я» дело обстоит не так просто, как это кажется на поверхностный взгляд.

- Я не знаю, почему я так поступил – наверное, это был не я.
- Я не нахожу себе оправданий.
- Я себе это строго-настрого запрещаю.
- Я поймал себя с поличным.
- Я еще должен на эту тему сам с собой договориться.
- Я за собой, увы, не уследил.
- Я плохо себя понимаю.
- Я за собой долго следил, наконец поймал с поличным, устроил себе суд и теперь понесу заслуженное наказание.
- И тогда я сказал себе: больше мы так поступать не будем!
- Я вчера взглянул на себя со стороны и многое понял.

Последняя реплика, глазами психологически не искушенного человека, вообще довольно странно звучит: для него совершенно непонятно, чего *там* можно не понимать. Однако внутренние драмы, осознанные или нет — основное содержание (а не чисто внешняя канва) не только внутренней, но и внешней жизни человека. Сложность заключается в том, что субъекты этой драмы часто недостаточно точно определены, и прячутся в подсознание, причем иногда довольно глубоко, и настоящее исследование ставит целью помочь читателю вывести их на свет его сознания — хотя бы частично.

Герой нашего повествования — это устойчиво существующая в психике человека грань его личности, которая во многих случаях ассоциируется с той или иной ролью, позицией или качеством характера человека; для обозначения такой грани мы используем термин *субличность*; значение этого слова будет постепенно уточняться и раскрываться далее.

Субличности: зачем они? Сила высшего «я» (см. книгу автора «Эволюция личности»), передающаяся отдельным субличностям — основная сила, ведущая человека по жизни и дающая ему возможность ориентироваться в мире, ставить перед собой задачи и их решать, определять ближайшие и перспективные цели и их добиваться — а также делать выводы из малых и больших неудач. Обилие субличностей и сложности взаимоотношений между ними — явление, причиной которому служит, вероятно, обилие и разнообразие задач, которые стоят перед человеком в его внешней и внутренней жизни, и субличности суть не что иное как личностно-окрашенные инструменты, создаваемые и применяемые человеком для решения этих задач. Однако эти инструменты обладают важным, но порой неудобным свойством: они — живые и наделены собственной волей, нередко входящей в противоречие с волей человека (так, как он ее в данный момент понимает). Кроме того, они бывают довольно громоздкими и в разной степени применимыми для решения задач, стоящих перед человеком. Как и любые инструменты, они требуют определенных затрат для своего создания (и уничтожения) и навыков для успешного управления ими — и этой теме будет посвящено

немало страниц этой книги. Однако читатель уже сейчас, вероятно, согласится с тем, что такие важные для человека процессы как самовыражение и самореализация невозможны без проработки достаточно сильных и эффективных субличностей.

Скромному человеку может казаться, что местоимением «я» лучше бы и вообще не пользоваться — за исключением ситуаций, когда оно информационно, как в диалоге:

— Дети, кто разбил тарелку?

— Я.

Однако зачем-то наша личность как понятие существует — и работает даже у самых скромных и незаметных людей; именно они, кстати говоря, часто бывают особо любимы своими друзьями и близкими. Скромный человек отличается тем, что не выставляет свое «я» напоказ — но это совсем не значит, что у него нет субличностей. Любая периодически повторяющаяся ситуация или положение, вызывающие у человека сходные реакции, ведут к образованию субличности, но у разных людей субличности в разной степени осознаются и сознательно используются. Однако человек, лишенный своего «я» и его атрибутов — это не человек в лучшем смысле слова, а марионетка в чужих руках, лишенная своего уникального места в мире, индивидуальной жизненной миссии и уникальной роли в мировом процессе.

Важная функция субличности — организация (внешнего и внутреннего) поведения человека, находящегося в стереотипной (типичной для активизации данной субличности) ситуации. Что такое неорганизованное поведение и зачем человека надо организовывать, хорошо знает любой воспитатель детского сада, а также любой человек, сталкивавшийся в своей жизни с проблемами недостатка времени и других ресурсов. Сложность проблемы заключается в том, что эта организация тем более уникальна, чем более развит человек и чем более сложные и творческие задачи он перед собой ставит.

Другая, не менее ответственная функция субличности — поддержка самореализации человека, помощь в проявлении определенных аспектов его скрытого потенциала. Невозможно сделать что-либо серьезное, не относясь к этому лично, то есть не

ощущая соответствующий проект как *свой*, то есть являющийся реализацией интимно-лично окрашенной цели. А реализация такой, поддержанной высшим «я», значительной (буддхиальной или атманической) цели всегда сопровождается созданием соответствующей субличности.

Генезис. Субличности имеют свою судьбу: в какой-то момент они возникают, определенным образом эволюционируют и в какой-то момент покидают психику, оставляя в ней лишь незначительные следы своего бывшего пребывания.

Как и из чего образуются субличности? Есть два, в некотором отношении противоположных пути образования субличности: нисходящий и восходящий.

Субличность, образующаяся по нисходящему пути, возникает из того или иного устремления, качества или роли, которые возникают у человека вначале как таковые, чисто символически, и лишь потом постепенно обрастают атрибутами и конкретными проявлениями. Так, например, возникает у обычного ребенка субличность Школьника: он первого сентября идет в первый класс, уже зная, что он – школьник, но не представляя себе, что конкретно это означает, и все его школьные переживания накапливаются, организуясь в соответствующую субличность вокруг этой априорно заданной (внешней жизнью) ситуации школьного обучения.

Однако бывает и наоборот, когда материал впечатлений, событий и поступков, из которых впоследствии формируется субличность, вначале никак не организован и представляет собой отдельные хаотические вкрапления в общем жизненном потоке, которые постепенно складываются психикой в особую программу, впоследствии персонализируемую, то есть осознаваемую человеком как субличность. Так бывает, когда ребенок терпит в жизни ряд неудач, которые поначалу воспринимаются им как случайные, но в некоторый момент как бы собираются психикой воедино и оформляются в субличность Недотепы, Неудачника или даже Жертвы.

Многие субличности получают обобщением регулярно возникающих у человека в чем-то похожих друг на друга психических состояний или жизненных проявлений, соответствующих

тем или иным качествам природы человека, например, Добряк, Весельчак, Сладкоежка, Недовольный, Творец, Выдумщик и т. д. Соответствующие качества время от времени присущи любому человеку, но в субличность они оформляются лишь при достаточно частой актуализации и особо личном человека к ним отношении — лишь тогда образуется субличность, их объединяющая. Этому моменту (то есть образованию субличности) часто соответствует выражение человеком соответствующего качества как черты своего характера или ритма жизни:

— Ну, я как человек добрый на первый раз тебе прощаю.

— Что-то не повезло мне сегодня — как это нередко со мной случается.

Образовавшаяся в психике субличность — устойчивая программа подсознания, и расстаться с ней человеку нелегко. Легче как-то преобразовать субличность, ограничить сферу ее активности, чем окончательно удалить ее из психики. Об этом говорят йоги, утверждающие, что дурные привычки легче заменять хорошими, чем истреблять их как таковые.

Личностные проблемы. Многие проблемы, традиционно относимые к типу «личностных», связаны с плохим пониманием человеком самого себя, в частности, с незнанием номенклатуры имеющихся у него сублинностей, их взаимоотношений и распределением сфер влияния и ответственности. Более того, по мнению автора, *любая* сколько-нибудь серьезная проблема человека (и не только личностная) обязательно связана с конфликтом его сублинностей или с неправильным распределением их функций в психике и активности в жизни.

Обида, вина, агрессия, «беспричинные» тревога и неудовлетворенность, чувство своей неполноценности, неудачи всех видов и форм всегда имеют за собой непонимание человеком своих разнообразных и разноликих «я» и неумение наладить между ними корректные отношения.

Субличности в общении. К очень распространенным личностным проблемам относятся коммуникационные — как с близкими (в семье, с возлюбленными), так и со «средними» (неблизкие родственники, сотрудники, знакомые) и «далекими» людьми —

например, случайными прохожими, представителями государственных структур, клиентами фирмы, продавцами в магазинах и т. д. Претензии партнера к человеку, заключающиеся в том, что с ним иногда (или всегда) «невозможно общаться» часто связаны вовсе не с неумением этого человека общаться в принципе (таких людей мало), а с тем простым обстоятельством, что с *данным* партнером он попросту не хочет общаться — точнее, с этим партнером не желает общаться активная в данный момент субличность человека. Почему так получается, почему человек «выпускает» на общение с данным партнером именно *эту* свою субличность, — это особый вопрос, и обычно он может быть решен, но чаще всего это вопрос не имеет прямого (и даже косвенного) отношения к коммуникативным способностям человека.

Общение всегда происходит не между личностями как таковыми, а между совершенно определенными субличностью участников коммуникации, причем эти субличности могут (иногда) довольно быстро меняться, в результате чего разговор, особенно при взгляде со стороны, имеет мало логики — но зато более, чем насыщен энергией — по крайней мере, с точки зрения его участников. В следующем диалоге супругов после реплик в скобках обозначена субличность, которая произнесла данную реплику.

Разговор супругов

— Варфоломей, мне надо тебе кое-что рассказать. (Заботливая Жена)

— Ах, вечно женщинам что-то надо. (Утомленный Муж)

— (*обиженно*) Противный! (Маленькая Девочка)

— Ну, извини, я не хотел тебя обидеть. Что случилось? (Ответственный Работник)

— Ты знаешь: меня всегда интересуют новые, необыкновенные люди. (Энтузиастка)

— Ну кто там опять у тебя? (Утомленный Муж)

— Ты представляешь, я вчера познакомилась с необыкновенным человеком, яхтенным капитаном дальнего плавания! (Энтузиастка)

– И куда ты с ним собралась? На Тихий океан? (Иронический Скептик)

– Он хочет прийти к нам домой и познакомиться с тобой. (Деловая Женщина)

– Зачем? (Ответственный Работник)

– У него есть идея, что твоя фирма могла бы выступить с качестве спонсора его кругосветного путешествия. (Деловая Женщина) Представляешь – по всему миру – на яхте! (Энтузиастка)

– А что, это может быть неплохая реклама. (Ответственный Работник)

К о н е ц

В этом диалоге заметно прекрасное взаимопонимание партнеров – обусловленное, в частности, тем, что они используют субличности, знакомые и понятные друг другу и адекватные предшествующим репликам. Однако такой разговор – скорее исключение, чем правило, поскольку используемые партнерами субличности редко ими осознаются и еще реже их взаимно устраивают, и в этом коренится значительная часть межличностных и коммуникативных проблем.

Упражнение 1. Прочитайте следующий диалог и попытайтесь определить управляющие его субличности участников.

Гермоген и Шарик

Семья Колокольчиковых. Домой приходит отец Анфисы и Дениса *Гермоген*; его встречает пес *Шарик*, сидящий в темноте в одиночестве.

Гермоген. (открывая дверь ключом, входит в темную прихожую) Никого, кроме моего верного друга.

Шарик. (радостно прыгает около Гермогена, стараясь лизнуть его в нос)

Гермоген. Здравствуй, дорогой. Заждался, бедный пес – ну сейчас я тебя выпущу, накормлю, напою...

Ш а р и к. *(бежит по лестнице вниз, через минуту возвращается)* *(сам себе)* Вот — счастье. Есть оно, есть на Земле, чтобы ни говорили нигилисты и скептики.

Г е р м о г е н. *(открывая собачьи консервы и выкладывая их в миску)* Ешь, оголодавший.

Ш а р и к. *(прыгнув пару раз на Гермогена, бежит к миске и быстро уплетает свою еду)*

Г е р м о г е н. Интересно, где мои дети?

Ш а р и к. С ними все в порядке. Приходили, поели, снова куда-то умчались.

Г е р м о г е н. Выросли детки, большие стали — но уроки-то делать кто будет? Или теперь уже губная помада важнее всего на свете? А также ролики?

Ш а р и к. Да, Денис на роликах поехал — а меня не взял, побегать-поиграть очень хочется, да сиди тут в темной квартире один

Г е р м о г е н. *(торжественно)* Ты — хранитель дома, Шарик.

Ш а р и к. *(гордо)* И защитник семьи.

Г е р м о г е н. А ведь ты знаешь, мы с тобой вдвоем неплохо смотримся — вчера на прогулке, я заметил, на меня три раза молоденькие девушки поглядывали — или, думаешь, это ты им понравился?

Ш а р и к. На меня девушки обращают внимание — а смотрят после этого на тебя.

Г е р м о г е н. Да ты у меня прямо философ!

Ш а р и к. Нет, просто за жизнью наблюдаю — не иди же ей мимо.

Г е р м о г е н. А я что-то все о своем думаю — как семью накопить, как в командировку съездить — в Японию, между прочим, собираюсь, пригласили консультировать в проекте моста через океан.

Ш а р и к. Тихий?

Г е р м о г е н. Ну, не через весь — так, от одного острова к другому. Но все равно очень длинный.

Ш а р и к. Твои мосты к девушкам еще длиннее, как я мог видеть.

Гермоген. Ну да, все правильно — я же не юнец какой-нибудь, а — глава большой семьи.

Шарик. А я слышал, что мужчина полигамен по своему существу.

Гермоген. Говори за себя. Посмотреть издалека — это одно, а ближе — это совсем другое... хлопот не оберешься!

Шарик. Устал сегодня, да?

Гермоген. Ты на что намекаешь, собака? Опять со мной в парк намылился? Болонок совращать?

Шарик. Надеюсь, мне ты оставляешь право на полигамию — хотя бы моральное?

Гермоген. *(нерешительно)* Ну... пока ты не подаешь дурного примера Анфисе и Денису...

Шарик. Ухаживать надо красиво — вот какой пример я им подаю.

Гермоген. Ах! Я так и юность свою с тобой начну вспоминать... *(погружается в романтическую задумчивость)*

Шарик. *(держит в зубах поводок и ошейник)* Ну, пошли, хозяин?

Гермоген. Что с тобой сделаешь... Пошли.

К о н е ц

Подсказка: примерные варианты субличностей:

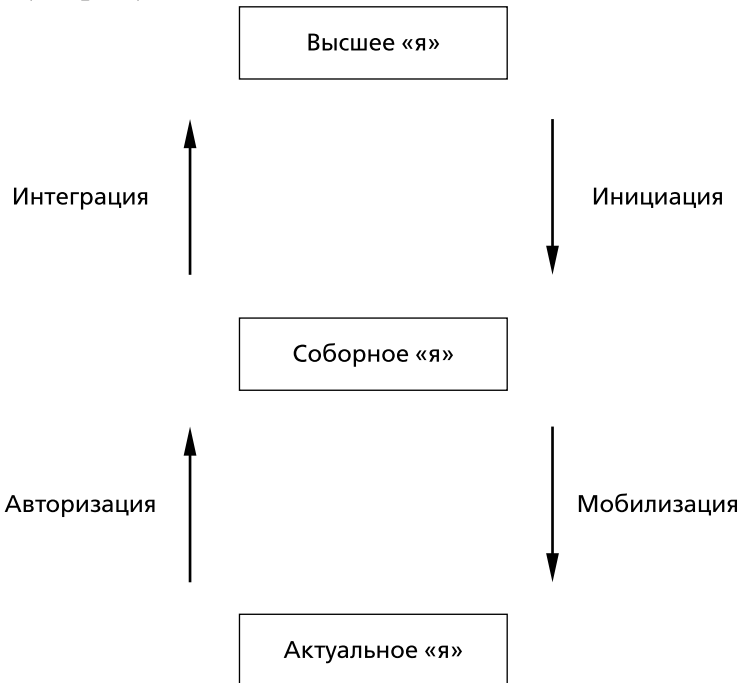
Гермоген: Добрый Хозяин, Озабоченный Отец, Квалифицированный Инженер, Глава Семьи, Интересный Мужчина.

Шарик: Верный Друг, Хранитель Дома, Обольститель Болонок, Жертва, Беспристрастный Наблюдатель, Защитник Семьи, Философ.

Упражнение 2. Подумайте, какие ваши субличности участвуют в ваших обычных разговорах с близкими, друзьями, на работе. Меняются ли они в течение одного разговора? Какие ваши субличности более «коммуникативны», а какие — менее? Какие субличности ваших обычных коммуникативных партнеров вы можете выделить? Насколько им адекватны те ваши «я», которые вы им предлагаете?

ТРИ УРОВНЯ «Я»

Основой для всей этой книги является трехуровневая модель личности, включающая в себя высшее «я», соборное «я» и актуальное «я» человека, а также определенные взаимосвязи между ними (см. рис.)



Трехуровневая модель личности