

Авессалом Подводный

**МИРЫ И ДОРОГИ
ПСИХИКИ**



«Акварин»

Москва
2011

ББК Ю9 88

П44

П44 Авессалом Подводный «Миры и дороги психики».
Москва, «Аквамарин», 2011 г. – 202 стр.

Каковы фундаментальные психологические потребности?

Как устроен внутренний мир человека?

Какие бывают типы мировосприятия и самовыражения?

Что для человека существенно в парных отношениях?

Что важно видеть в своих учениках и учителях?

За что вас любят и ценят ваши друзья?

В оформлении обложки использована картина Клода Моне
«Мост через Аргентей».

Оглавление

<i>Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АРХЕТИП</i>	3
§1. Психологические модальности.....	3
§2. Маркеры психологических модальностей.....	24
§3. Сложные психологические модальности.....	44
§4. Модальные формулы.....	63
§5. Грани психологических субличностей.....	73
<i>Глава 2. ЧЕЛОВЕК В ЗЕРКАЛЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АРХЕТИПА</i>	95
§1. Личная философия.....	95
§2. Самоидентификация.....	107
§3. Самовыражение и самореализация.....	113
§4. Самосозидание.....	119
§5. Самооценка.....	125
§6. Бог и религиозность.....	128
§7. Этика и жизненные позиции.....	133
§8. Свобода и необходимость.....	136
§9. Страхи и фобии.....	141
§10. Воля.....	146
§11. Парные отношения.....	151
§12. Любовный союз.....	165
§13. Учитель.....	168
§14. Ученик.....	175
§15. Начальник.....	182
§16. Среди друзей.....	190

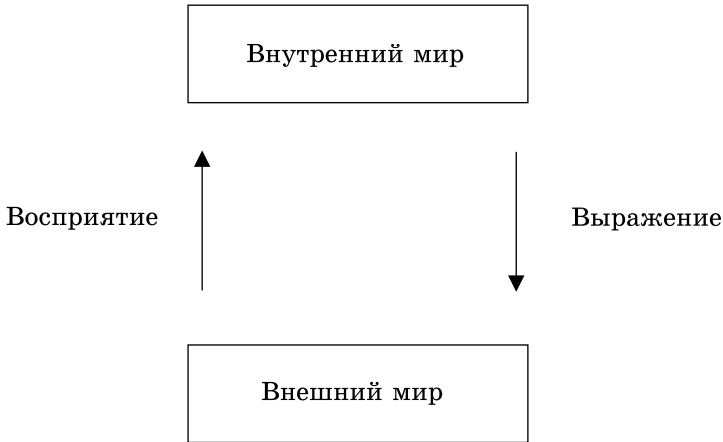
Глава 1

Психологический архетип

§1. Психологические модальности

Внутренний и внешний миры. Деление субъективной реальности на внешний и внутренний миры не ново – оно существует, вероятно, столько же, сколько существует человек. В минувшем XX веке его исследовал швейцарский психолог Карл Юнг, посвятивший этой теме свою знаменитую книгу «Психологические типы». Однако в этой книге практически не затронут вопрос о том, что же такое суть внутренний и внешний миры, и чем они различаются у разных людей, а также не менее существенный вопрос о взаимодействиях и взаимосвязи этих миров и их роли в жизни человека. Ниже вниманию читателя предлагаются некоторые идеи, наблюдения и конструкции автора, долженствующие пролить свет на эти непростые вопросы.

Ввиду фундаментальности для психологии схема на следующей странице, где изображены внешний и внутренний миры человека и их взаимосвязи, была названа автором психологическим архетипом (см. книгу «Архетипы психики», гл. 3-5). Таким образом, психологический архетип представляет собой взгляд на субъективную реальность человека как на совокупность, состоящую из двух планов: *внутреннего мира* человека (тонкий план) и его *внешнего мира* (плотный план), а также двух каналов взаимосвязи этих планов, которые на психологическом языке иногда называются экстериоризацией (нисходящий канал) и интериоризацией (восходящий канал). Ниже эти каналы называются *каналом выражения (демонстративным)* и *каналом восприятия (наблюдательным)*, и они



Психологический архетип

играют в жизни человека не меньшую роль, чем сами по себе внешний и внутренний миры, и их рассмотрением мы также займемся.

Состояние сознания человека, когда он погружен во внутренний мир, называется *интровертным*, а когда он погружен во внешний мир – *экстравертным*; если он занят трансляцией содержания внутреннего мира во внешний, мы будем говорить, что он находится в *экстрафильном* состоянии сознания, а если у него идет восприятие внешнего мира, то такое состояние сознания мы будем называть *интрофильным*. Этим четырем состояниям сознания соответствуют четыре важные *психологические субличности* (ипостаси «я») человека – *внутреннее «я»*, *внешнее «я»*, *демонстративное «я»* и *наблюдательное «я»*. Кроме того, каждое из этих состояний сознания расширяет поведение человека определенным образом, и тогда мы говорим, что человек в своем поведении использует соответствующую *психологическую модальность* – внутреннюю (*внут*), внешнюю (*внеш*), демонстративную (*дем*) или наблюдательную (*наб*).

Базисные психологические потребности. Есть ли у вас, уважаемый читатель, внутренний мир? А внешний имеется – интересный, захватывающий? Играет ли он в вашей жизни существенную роль? А высказаться перед внимающей вам аудиторией – тянет или нет? хотя бы иногда? Интересует ли вас внешний мир – не как объект заранее обдуманного и спланированного воздействия, а как исполненный необыкновенных чудес и тайн, которые вам хочется увидеть, услышать, почувствовать и запомнить?

Психологию давно интересует вопрос: какие потребности человека являются базисными (основными, фундаментальными), не сводимыми к другим? Если вынести за рамки рассмотрения чисто биологические потребности (в воздухе, пище, защите от холода, продолжении рода), то, видимо, одними из самых главных из оставшихся будут потребности в проживании описанных четырех состояний сознания и реализации специфических для них задач. Итак, что нужно человеку? Автор предлагает читателю на рассмотрение четыре важных психологических потребности – настолько важных, что, по его мнению, они вполне заслуживают названия *базисных психологических потребностей*.

Потребность внутреннего переживания. Человеку нужно самостоятельно и в одиночестве переживать внутри себя впечатления, получаемые им из внешнего мира, а также образы и стремления, поступающие из глубины его души и приходящие напрямую (телепатическим путем) из окружающего тонкого мира. Человек, у которого эта потребность выражена ярче других базисных психологических, называется *интровертом*, и у него сильнее остальных психологических субличностей развито внутреннее «я».

Потребность внешнего проживания. Человеку нужно принимать участие в жизни внешнего мира, сливаться с ним, жить его целями, делами и страстями, забывая о своем внутреннем мире. Человек, у которого потребность внешнего проживания выражена ярче других, называет-

ся *экстравертом*, и у него сильнее остальных психологических субличностей развито внешнее «я».

Потребность демонстрации. Человеку нужно предъявлять внешнему миру свой внутренний потенциал, свои идеи, мечты, планы, и свойственным ему способом влиять на внешнюю реальность. Человек, у которого ярче других выражена эта потребность, называется *экстрафилом* (в психологии распространен термин «демонстративная личность»), и у него сильнее остальных психологических субличностей развито демонстративное «я».

Потребность наблюдения. Человеку нужно наблюдать за внешним миром, переводя свои впечатления вовнутрь и запоминая их. Человек, у которого потребность наблюдения выражена ярче других, называется *интрофилом*, и у него сильнее остальных психологических субличностей развито наблюдательное «я».

Гармоничный и разносторонне реализованный читатель в этом месте может недоуменно пожать плечами и сказать: «Все эти четыре потребности возникают время от времени в моей жизни, и я не могу отдать предпочтение какой-то одной из них». Действительно, чистые типы встречаются редко – однако в каждой конкретной ситуации человеку может быть свойственно состояние сознания, отвечающее только одному из описанных типов, и сменить его на другое ему может быть чрезвычайно сложно, даже если он при этом действует откровенно во вред себе или окружающим. Это связано, в частности, с тем, что у каждого человека есть врожденные акцентуации поведения и состояния сознания; а кроме того, на него действует сила привычки, которая незаметно управляет его вниманием – в гораздо большей степени, чем он может предполагать. Но, независимо от причин, фактически в большинстве ситуаций, особенно для себя острых или ответственных, человек ведет себя так, что можно подумать, что он заядлый интроверт (или экстраверт, или экстрафил, или интрофил), и сменить этот тип поведения *в данной ситуации* ему чрезвычайно сложно – хотя

в другой ситуации он может вести себя так, как будто он – прирожденный экстрафил (или интроверт, или интрофил). (Переходя на язык субличностей, можно сказать, что внутреннее, внешнее, демонстративное и наблюдательное «я» человека не находят между собой должного взаимопонимания и баланса и порой конфликтуют, стараясь подавить активность одна другой.)

Подобное «залипание» – феномен весьма распространенный и весьма существенный для психики; иногда положительный, но порой резко отрицательный, и человек, желающий овладеть собой, должен учиться как удерживать, так и переключать свое внимание и переходить из одного состояния сознания в другое по своей воле, то есть менять свои психологические субличности по своему усмотрению. А для этого полезно узнать некоторые подробности устройства внешнего и внутреннего миров и связей между ними, а также особенности характера и проявлений собственных психологических «я»: внутреннего, внешнего, демонстративного и наблюдательного.

Несмотря на то, что все четыре психологических модальности (внутренняя, внешняя, демонстративная и наблюдательная) хорошо знакомы каждому человеку, все же редко можно встретить индивидуума, в жизни которого все они равно освоены и равно важны. В действительности чаще всего одна из этих модальностей прекрасно знакома человеку и хорошо им освоена – являясь для него, можно сказать, *опорной*; в редких случаях две и тем более три из этих модальностей являются для него опорными. Таким образом, интроверт – это человек, у которого есть единственная опорная психологическая модальность – внутренняя (у экстраверта она – внешняя, у экстрафила – демонстративная, у интрофила – наблюдательная). С другой стороны, чаще всего одна из этих четырех модальностей является для данного человека *избегаемой* – нелюбимой, игнорируемой, неосвоенной и в принципе воспринимается им как скучная, неудобная, неуютная и по большому счету ненужная, и используется этим человеком редко и чаще всего неадекватно. Таким

образом, обычный человек, если брать его предпочтения по большому счету, как правило, может обозначить одну из четырех психологических модальностей как опорную – «свою», «главную», «любимую» или «важнейшую» из них (и эта модальность определит его психологический тип), а остальные окажутся для него не такими важными или вовсе неважными, а одна – так, может быть, и ненужной или даже вовсе предосудительной, то есть окажется для него избегаемой. Для того чтобы проиллюстрировать эти эффекты, автор предлагает читателю ответить на следующие вопросы и выполнить следующие за ними упражнения – письменно, а затем и в жизни, воспользовавшись подходящими для этого жизненными ситуациями (в последнем случае последите за реакциями ваших партнеров – они могут вас удивить).

Упражнение 1.1. Представьте себе людей со следующими опорными и избегаемыми модальностями.

1. Интроверт, избегаемая модальность – демонстративная.

2. Интроверт, избегаемая модальность – наблюдательная.

3. Экстраверт, избегаемая модальность – внутренняя.

4. Экстраверт, избегаемая модальность – демонстративная.

5. Экстрафил, избегаемая модальность – наблюдательная.

6. Экстрафил, избегаемая модальность – внутренняя.

7. Интрофил, избегаемая модальность – демонстративная.

8. Интрофил, избегаемая модальность – внешняя.

Есть ли такие люди в вашем окружении? Может быть, вы знакомы с такими литературными персонажами? Какими словами их можно охарактеризовать? Как вы к ним относитесь: одобряете в принципе, принимаете практически, отвергаете в принципе или практически,

считаете для себя недостижимым образцом, или у вас к ним иное отношение? какое именно? Придумайте и попытайтесь реализовать на практике свои манеры поведения, которые облегчат этим людям взаимодействие с вами.

Упражнение 1.2. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия по интересным местам или из важной командировки.

а) Подумайте, как вы будете рассказывать о своем путешествии своим друзьям (коллеге, начальнику, подчиненным)? На чем вы поставите максимальный акцент? Определите, какому вашему психологическому «я»: внешнему, внутреннему, демонстративному или наблюдательному – соответствует ваш рассказ? Сможете ли вы модифицировать ваш рассказ применительно к психотипу партнера, слушающего вас?

б) Подумайте, на какие вопросы ваших друзей вам будет интереснее всего отвечать, а какие поставят вас в тупик или покажутся вовсе несущественными, неуместными и вызовут у вас не вполне понятное раздражение? Ниже предлагается список возможных вопросов ваших друзей – подумайте, к каким вашим психологическим «я» они апеллируют? Вспомните сами распространенные вопросы в этой ситуации и определите, к каким психологическим «я» они апеллируют.

- 1 – Что произвело на тебя наибольшее впечатление?
2. – Чем ты занимался?
3. – Удалось ли тебе кого-нибудь заарканить?
4. – Что ты больше всего переживал?
5. – С кем ты подружился?
6. – Кого тебе удалось побороть?
7. – Получил ли ты удовлетворение от поездки?
8. – С кем интересным ты познакомился, и что вы делали вдвоем?
9. – Есть ли у тебя желание еще раз туда съездить?
10. – Продемонстрировал ли ты местному населению свою удаль? остроумие? классную фигуру? уникальный ум?

Упражнение 1.3. Рассказ о событии.

Представьте себе, что вы интроверт (экстраверт, экстрафил, интрофил) и рассказываете своим друзьям или родственникам о случившемся с вами событии. Список событий приведен ниже; дополните его пятью событиями по вашему выбору. Для каждого из этих событий вы должны, таким образом, представить четыре небольших рассказика: интровертный, экстравертный, экстрафильный и интрофильный.

1. Рассказ родителям о получении пятерки по зоологии.
2. Рассказ любимой кукле о конфликте с мамой.
3. Рассказ первоклассницы папе о проделках мальчишек.
4. Рассказ начальнику о преимуществах свободного режима у творческих людей.
5. Рассказ строптивому подчиненному о возможностях фирмы укротить его нрав и поведение в целом.

Подумайте, какие из указанных жанров дались вам легко, а какие – тяжело.

Упражнение 1.4. Предложение партнеру.

Представьте себе, что вы делаете предложение партнеру – интроверту (экстраверту, экстрафилу, интрофилу). Как вы сможете сделать его наиболее убедительным и соблазнительным, учитывая указанную особенность вашего партнера? Для каждой из тем, представленных ниже, придумайте четыре небольших текста, соответствующих указанным психотипам партнера. Аналогичное задание для пяти тем по вашему выбору

1. Предложение корыстное домашнему псу гавкать потише и пореже.
2. Предложение дочери-подростку прийти сегодня домой пораньше.
3. Предложение директора зоопарка своему подчиненному отправиться в командировку за удавом – за особое вознаграждение в случае удачи.
4. Предложение директора кондитерской фабрики о

сотрудничестве, адресованное представителю фирмы детских игрушек.

5. Предложение новому знакомому не обижаться по пустякам.

Упражнение 1.5. Воспоминание о закончившемся сюжете.

Вспомните длительный и важный когда-то для вас жизненный сюжет, который к настоящему моменту уже закончился. Подумайте, какие ваши психологические «я» в нем проявлялись (их могло быть несколько, но для вас наиболее важными скорее всего окажутся одно-два). О каких упущенных моментах вы сожалеете? Подумайте, к каким психологическим субличностям (вашим, и ваших партнеров) они относятся? Чего оказалось слишком много? К каким вашим психологическим «я» относятся эти моменты? Вспомните, какие модальности были в этом сюжете для вас избегаемыми. Расскажите об этом своему близкому другу.

Упражнение 1.6. Подготовка к серьезному жизненному сюжету.

Подумайте, какой длительный жизненный сюжет к вам приближается (возможно, помимо вашей воли). Каких психологических модальностей он от вас безусловно потребует? Какие психологические модальности будут ему противопоказаны? Сопоставьте результаты вашего анализа с результатами выполнения предыдущего упражнения.

Психологические «я» и их приоритеты. Рассмотренные нами четыре психологические модальности реальны для любого человека, но это совершенно не означает, что соответствующие субличности, названные нами внешним, внутренним, демонстративным и наблюдающим «я», существуют в его сознании, то есть вышли из тени подсознания. Чаще всего человеком осознается одна-две из них, а остальные если и существуют в сознании, но

как случайные проявления психики – но это не значит, что фактически они играют незначительную роль в его жизни и подсознательных процессах.

Очень важный для человека вопрос – принципы взаимодействия его психологических субличностей, в частности, отношения подчинения. Какая из них является главной, а какие – второстепенными, кто из них важнее для личности человека в целом, кто командует, а кто подчиняется – все эти вопросы определяют стиль поведения человека в мире и при отсутствии должного внимания к ним возникают существенные ошибки поведения и большое напряжение в психике, природу которых человеку очень трудно понять.

В каждый момент времени лишь одна из четырех психологических субличностей может быть ведущей – но как к этому относятся остальные? Поддерживают они ее или норовят побыстрее занять ее место? Это один вопрос, весьма существенный для человека. Второй, еще более существенный, вопрос заключается в принципиальной ценности для человека этих четырех субличностей – какая из них самая важная, а какая – вовсе несущественна или имеет сугубо вспомогательный характер, или вовсе этически неприемлема? Здесь очень важно понимать, что «задвигание» одной из психологических субличностей под предлогом ее «несущественности» или неэтичности часто имеет глубокие корни невротического или фобического характера: получив когда-то серьезную травму, психика старается избегать всех сопутствовавших этой травме обстоятельств, к числу которых относится и активность одной из психологических субличностей. Иными словами, внешне «неважная» психологическая субличность при ближайшем рассмотрении может оказаться сильно травмированной, и тогда ее надо развивать и лечить, а не выводить за пределы своей жизни, фактически вытесняя ее проявления в подсознание.

Упражнение 1.7. Попробуйте на основе следующих высказываний определить, какая психологическая суб-

личность человека является для него основной, в какая – вспомогательной. Приведите аналогичные самостоятельные примеры такого рода позиций.

1. – Мне нужно иногда выйти в свет, например посмотреть пьесу в театре – а потом я несколько месяцев ей живу, и ничего больше мне не надо.

2. – Конечно, чтобы показать себя людям, надо подготовиться, но просто так самокопанием заниматься – этого я не понимаю.

3. – Ты, главное, работай, по возможности, конечно, с огоньком, но всегда помни, что главное – это польза дела, а не твои рассуждения.

4. – Если я писатель, то должен знать, о чем пишу, но не это главное, а – вдохновение!

5. – Ты должен прийти к месту и ко времени, но без жара души, без личного, глубоко прочувствованного отношения никакого впечатления ты не произведешь.

6. – Я ищу впечатлений, и готов за ними бежать хоть на край света!

Упражнение 1.8. Понаблюдайте за собой в различных ситуациях и определите, какое из психологических «я» является в них (а может быть, и вообще) для вас основным, а какое – вспомогательным, а какого вы вовсе избегаете. Подумайте также, насколько сложившееся положение вещей устраивает вас и ваших окружающих.

Психологические модальности. Особенности поведения человека, находящегося под влиянием одного из психологических «я», выражаются в используемой им психологической модальности: внутренней, внешней, демонстративной или наблюдательной. Если внимание человека сосредоточено на его внутреннем мире, то человек будет проявляться во внутренней модальности; если его внимание сосредоточено на внешнем мире, он будет вести себя, используя внешнюю модальность; если он транслирует свой внутренний мир вовне, то он использует демонстративную модальность, а если занят восприятием,

то его поведение окрашено наблюдательной модальностью. Рассмотрим их подробнее.

Внутренняя модальность свойственна человеку в состоянии грез, или глубокой задумчивости, когда он почти забывает о внешнем мире и погружается в себя – во всяком случае, его центральное сознание уходит от внешних стимулов, а его внешние реакции становятся автоматическими и неосознаваемыми – или почти не осознаваемыми. В этот момент к нему бесполезно обращаться – он вас не услышит и не увидит, пока не сменит свою психологическую модальность (или хотя бы субмодальность) на демонстративную, внешнюю или наблюдательную.

Упражнение 1.9. Ответьте (по возможности) на следующие вопросы и на основе своих ответов попытайтесь определить роль внутреннего мира в своей жизни и характер (наиболее важные черты) своего внутреннего «я», а также определите ваше отношение к внутреннему миру и внутренним «я» окружающих. Подумайте также, в какой мере вы владеете своим внутренним «я» и умеете по своей воле сочетать его с остальными психологическими «я».

1. Даете ли вы себе право на жизнь внутри себя? хотя бы иногда? когда именно?

2. Когда вы считаете бытие в своем внутреннем мире для себя предосудительным? недопустимым? почему?

3. Как вы относитесь к погружению во внутренний мир окружающих? в принципе? на практике?

4. Умеете ли вы дождаться конца паузы, которую держит углубленный в себя партнер? Умеете ли вы ее тактично сократить, если она чрезмерно затягивается?

5. Раздражают ли вас люди, требующие вашего внимания, когда вы погружены в себя? Сопротивляетесь ли вы таким попыткам? успешно или нет? грубо или тактично?

6. Умеете ли вы медитировать? Вызывает ли у вас это слово раздражение и подозрение в неискренности «медитатора»?

7. Понимаете ли вы, что такое «переживание»? Раз-