

ВЛАДИСЛАВ ПРУСЕНКО

43

**СВІТ
НАВИВОРІТ**

книга для тих,
хто не розуміється в людях

2021

Владислав Прусенко

Світ навиворіт. Ця книга є для тих, хто не розбирається в людях/ Владислав Прусенко, 2021 – переклад українською Ірина Лазук – 278 С.

В цій книзі переплелися декілька великих тем: творча дитина, підтримуючий дорослий – де вони загубилися і як їх шукати; як соціалізація вивертає та буквально міняє на протилежне зміст багатьох ключових для людини понять; розщеплення психіки на полярності в парадигмі виховання «турбота-контроль»; питання взаємодії між особистостями принципово різної (протилежної) структури; вистежування себе (сталкінг) як практика формування самоопису, заснованого на спостереженні за своєю фактичною поведінкою, на противагу вигаданим історіям про себе.

Владислав Прусенко – психонерготерапевт, спеціаліст із психосоматики, автор методики навчання екстрасенсориці та резонансному психосоматичному масажу, автор книг «Резонансний психосоматичний не-масаж», «Короткий посібник з самореалізації», «Вирішення батьківського конфлікту», «Еволюція вдвох».

Увага! Книга містить ненормативну лексику та торкається теми сексу.

18+

© Владислав Прусенко, 2021

Передмова

Робоча назва цієї книги – «43. Світ навиворіт». Хочу розповісти, чому саме це число. Спойлер: ні, це не вік автора на момент завершення рукопису (хоча й недалеко від нього).

Одна з моїх попередніх книг – «Вирішення батьківського конфлікту» вийшла обмеженим тиражем з числом «42» на обкладинці та слоганом «відповідь на головне питання життя, всесвіту і взагалі». Так, це є посилання на культову для мого покоління стрічку та повість «Автостопом по Галактиці». Застосувати цей слоган до свого творіння було доволі зухвало та пафосно, але йдуть роки, а я й досі вважають цю концепцію фундаментальною, та відповідний протокол роботи – найкращим із своїх інструментів.

Отже, кодовою робочою назвою тої книги було саме «42». Та наступною книгою стала «Еволюція вдвох», що за англійською версією назви файлу є «Evolution for two» або коротко – «Evolution 42». Таким чином, нібито само по собі з'явилась послідовність: «42», «Evolution 42»... звідки логічним продовженням стало саме «43».

Але це ще не все. За деякими дуже езотеричними і дуже неперевіреними даними $42 = 6 * 7$ років утворює повний кармічний цикл особистості. Мені чомусь подобається ця версія. Так що $43=42+1$ символізує завершення (мого особистого) кармічного циклу та початок нового. Тому що на момент виходу книги мені буде саме 42. Можна очікувати на глибоку зміну парадигми.

Але чому «Світ навиворіт»? Це стане цілком зрозумілим у процесі читання книги. Ця тема проходить крізь неї червоною ниткою.

У книзі переплелися одразу кілька великих тем:

- Творча дитина та дорослий, що підтримує. Тепер я знаю, де їх шукати, і вам розповім;
- Розщеплення на вербальне та невербальне, їх зв'язок та протиставлення;
- Продовження історії про вузол інверсії, розпочатої в «Еволюції вдвох»: про те, чому і як соціалізація вивертає і змінює буквально на протилежний зміст багатьох ключових для людини понять;
- Як виникає поділ всього спектра особистісних якостей на «внутрішні» та «зовнішні» або «мої» та «чужі», їхнє взаємне протиставлення;
- Чомусь досить багато про протиставлення раціонального-ірраціонального та інтроверсії-екстраверсії як найважливіших структурних характеристик особистості, а не просто «рис характеру»;
- Питання взаємодії між особистостями принципово різної (протилежної) структури;
- Самоопис;
- Вистежування себе (сталкінг) як практика формування самоопису, заснованого на спостереженні за своєю фактичною поведінкою, на противагу вигаданим історіям про себе.

Ця книга не є бульварним романом. Навряд чи її можна прочитати залпом за один вечір. Цілком точно, її

не можна зрозуміти і освоїти залпом, за один вечір і за один присіст. Читайте не поспішаючи.

І наостанок – ще одна маленька напутність. Якщо в процесі читання вам раптом здається, що «ну, це точно не про мене» – значить це вас точно стосується. Просто вам не подобається про це знати.

У пошуках творчої дитини

«Творча внутрішня дитина». Мрія. Майже утопія. Теоретично вона є у всіх. Фактично, вона вижила лише в небагатьох. У чому різниця між першими й другими? Що таке здобули у дитинстві перші, чого не отримали другі? Якщо не звалювати на спадковість та гени?

Де ж вона загубилась?

Для початку давайте розділимо батьківську роль на дві складові: таку, що контролює, та таку, що опікує. Відповідно, роль дитини ділиться на дві частини: дитина підконтрольна і дитина, що споживає.

У першій парі, де стосунки засновані на контролі, *батьки* завжди глухі, а *дитина* завжди є німою.¹ У дитини немає ані інструменту самовираження, ані, за великим рахунком, аудиторії. *Батьки* перед дитиною ставлять завдання, контролюють виконання, оцінюють, хвалять або лають, манять обіцянкою близькості та карають байдужістю.

Маємо дві крайності:

1. Вказівка-примус-контроль-оцінка-заохочення-покарання;

¹ Тут і далі курсивом я позначаю психічні ролі одного з батьків та дитини, що зовсім не є ступенем спорідненості. Ступінь спорідненості йде звичайним шрифтом.

2. Відштовхування-байдужість. Альтернативою байдужості часто виявляється ... ні, не близькість, а все те, що у пункті 1.

У другій парі ролей, заснованої на опіці, ситуація зворотна: до уваги приймаються потреби дитини, потреби батька приносять у жертву. Тепер уже батьківська фігура німа, а дитина глуха:

1. Дитина вимагає і контролює виконання – емоційно, плачем або сміхом.
2. Якщо у дитини немає негайних потреб, то батьки ігноруються.

І цим спілкування *дитини з батьками*, за великим рахунком, вичерпується.

Отже, ми маємо два різноспрямовані, але по суті ідентичні сценарії. У першому задовольняються вимоги батьків, у другому – дитини. І те, й інше – діяльність, заснована на необхідності, тобто на задоволенні потреб. *Чужих потреб* з точки зору виконавця. На противагу творчому самовираженню, як діяльності, НЕ заснованої на необхідності, тобто надлишкової.

Цікаво виходить: з одного боку, пряме відштовхування, з іншого боку – контроль, що є нічим не кращий. Те й інше, по суті – відштовхування: коли внутрішня реальність *виконавця* – не те, що нікому не цікава – вона нікому не доступна.

Тепер, на вашу думку, чи може бути якийсь баланс між цими підходами, і якщо так, то який? У дитини є приголомшливий вибір між різними формами відштовхування, а також: бути підконтрольно-

відштовхнутим, або контролювати і відштовхувати самому. А ось чи має він близькість? Як вона взагалі виглядає?

Як щодо поваги внутрішнього світу людини? Хоча яка повага, його хоч би побачити для початку, цей *внутрішній світ людини...* в даній рольовій парадигмі такої можливості немає взагалі. Не передбачено дизайном. Це відносини строго між джерелом благ та споживачем. Про способи самовираження взагалі не йдеться.

(Без) оцінність

Зараз спробую зайти з іншого боку. Є така психотехніка, точніше клас станів, як безоцінне сприйняття. Коли сприйняття є, але жодна думка та судження щодо сприйнятого не виникає, бо сам процес оцінювання вимкнено. Кумедний стан – рекомендую спробувати. Тим більше, це не дуже складно. Як кажуть, RTFM², у сенсі, прочитайте хороший посібник, наприклад – «Короткий посібник із самореалізації». А ще краще, робіть, що там написано. Хоча це знову утопія, розумію. Кінець рекламного блоку.

Взагалі, оцінювання – це процес виділення із загального потоку сигналів найважливіших за не цілком зрозумілою ознакою. З єдиною метою – оцінити

² Аббревіатура з англійської *Read The Fine Manual* – прочитайте файну інструкцію.

ступінь небезпеки чи корисності того, що відбувається, і передбачити поведінку всіх учасників: чи можу я це з'їсти, чи це збирається з'їсти мене? Таким чином, безоцінність – це сприйняття всього спектра сигналів, без первинного поділу на корисні та марні. І це штука взагалі марна з точки зору виживання. Навіть навпаки. Тому батьки, що дрючать дитину досягательством і контролем, буцімто сприяють її виживанню. Щоправда, вбивають бажання жити, але це проявиться не одразу.

Якщо зовсім просто: безоцінне сприйняття – це коли я дивлюся, бачу, не оцінюю і не втручаюся, але й не відвертаюся, а продовжую дивитися і бачити. На противагу двом оцінним позиціям:

- a) подивився, оцінив як важливе, втрутився;
- b) подивився, оцінив як не важливе, відвернувся.

Ось це безоцінне сприйняття – це така хитра навичка, що я не зустрічаю її у звичайному житті майже зовсім. Навіщо вона потрібна? А ось навіщо.

Тільки ця навичка дає змогу побачити внутрішній світ іншої людини. Не з позиції хижака чи їжі, споживача чи джерела споживання, але так, як вона бачила би його сама, зсередини себе. **Побачити реальність іншої людини очима іншої людини.** Її реальність її очима. Не моїми. І через якийсь час, дуже значний, **побачити свою власну реальність на власні очі**, що взагалі неймовірно круто.

Але в парадигмі батьки-дитина кожен навчається моделювати поведінку партнера та впливати на нього. А для цього потрібно:

- або дивитися на себе очима партнера, щоб передбачити його поведінку до мене;
- або змусити його дивитися на себе моїми очима, щоб нав'язати потрібну мені поведінку.

Отже, *батьки* бачать іншу реальність (*дитини*) своїми очима, а *дитина* бачить свою реальність очима чужими, тобто *батьків*. Або навпаки. В обох випадках сприйняття вивернуто і перекручено. *Батьки* та *дитина* як поведінкові ролі просто не здатні бачити інакше. Їхні «відносини» цим вичерпуються.

Свою реальність на власні очі не бачить жоден із них. Реальність партнера очима партнера теж не бачить жоден з них. Любов, кажете? Так вони обидва селективно глухі та сліпі, і за фактом взагалі не знайомі. Ні один з одним, ні самі з собою.

До чого це призводить? До того, що у дитини не формується:

- розуміння, як і кому можна висловити, описати свою внутрішню реальність;
- розуміння, що інша людина має свою реальність, якісно відмінну від моєї;
- терпимість до інших картин світу;
- вміння розуміти інші картини світу, яке виникає лише з уміння бачити реальність іншої людини її очима, не моїми;
- повага до чужого внутрішнього простору;
- власне, взаєморозуміння;

- власне, прийняття і любов – як дозвіл іншому просто бути, без нав'язливого прагнення виправляти і переробляти;
- просте людське щастя, зрештою.

А натомість формується: невроз досягаторства; болюче роздуже его; нульова толерантність до партнера (мало що не так – послати всіх... у космос); стан, коли єдиний спосіб відчутти себе хоч на час якщо не щасливим, то задоволеним – це нав'язати свої почуття та свою реальність усім оточуючим. Хоча й соціальна успішність при цьому теж формується, але не завжди і не в усіх.

Якщо здатність бачити реальність іншої людини її очима не сформована у дорослого, у відносинах це породжує безліч претензій до партнера. Не обов'язково обґрунтованих. Якщо немає підстав для реальних претензій, то вигадані також підійдуть. Просто для того, щоби чимось заповнити спілкування. Тому що альтернативний спосіб спілкування – на рівних – просто не сформований. І тоді пошук близькості, поваги та визнання виглядає саме як щосекундне оновлення списку претензій.

Див. також розділ «Оцінкова поведінка та способи опису реальності».

Альтернатива оцінковому сприйняттю

Ось, так раптово, безоцінне сприйняття – абстрактна навичка з раджа-йоги – виявляється

корисною у звичайному житті. Але добре, це ми, раджа-йоги, такі круті, а що робити звичайній людині?

А звичайним людям треба навчитися.... грати один з одним. Саме дуріти, без претензій, очікувань та планів на майбутнє. Нейрологічно це найближчий стан до «бачити реальність іншої людини його очима». Гра – це діяльність, не обумовлена потребою. Вона дає внутрішньому творчому простору **право бути**. Жодного іншого способу, наскільки я знаю, немає. Грати: без аналізу, оцінки, критики, примусового навчання, постановки цілей, завдань тощо. Бо спочатку: **я є**, і тільки потім: **який я є**. І поки «я є» не награється, жодний автореферентний самоопис не формується в принципі.

Зважаючи на те, що я бачу в роботі, як мінімум з половиною моїх клієнтів їхні батьки не грали ніколи взагалі. Ось бачите: травма це не тільки те, що було. Іноді це те, чого не було. І в цю дірку – незаповненого досвіду – звалюється фантастична кількість чужого лайна всіх сортів та відтінків. Тому що святе місце порожнім не буває.

Більше того: гра має бути такою, де дитина веде, створює правила, задає тон. А дорослий дуже м'яко страхує його, адаптує правила і дає зворотний зв'язок, тим самим забезпечуючи безпеку і результат, який влаштує обох. Важливо, щоб саме у цьому форматі. Чому – я розповім вам трохи пізніше.

Грайте з дітьми за їхніми правилами. Якщо ще не розучилися. **Дивіться на їхній світ їхніми очима**. І тоді, через якийсь час, ви **навчитесь бачити власний світ на власні очі**. Не чужими очима. І тоді буде вам щастя.

Проблеми самовираження

(див. також розділ «Помилка екстраполяції»)

Припустимо, я впевнений, що завжди говорю правду (залишимо поки що питання, чи це так насправді). Як мінімум, я завжди *маю намір* говорити правду. Проте інверсія сприйняття призводить до того, що я якимось чином вважаю, що оточуючі в цій моїй правді бачать, як мінімум, лукавство. І я починаю гадати, як цю свою правду подати таким чином, щоби оточуючі теж повірили. Хоча якщо я говорю прямо, відкритим текстом, я переконаний, що вони не повірять. Тобто. свою просту і зрозумілу початкову думку я починаю вивертати так, щоб підлаштувати під (уявне) сприйняття оточуючих. В результаті думка озвучена відрізняється від думки гаданої досить сильно. За фактом перетворюється на брехню.

Звідки це особисто у мене, скажімо, зрозуміло. Від мами, звичайно: вона теж ніколи не говорила прямо, але намагалася «пропетляти» між можливими запереченнями так, щоб все одно вигнути свою лінію. Причому, більшість заперечень існувало лише у її фантазії, отже вкрай звивиста траєкторія, через яку вона висловлювала свою думку, була явно надлишковою.

Але є питання: а звідки це у мами? Та якщо озирнутися на всі боки: звідки це у 90% людей, яких я бачу?

Чому, намагаючись висловити свою думку, я вивертаю її так, що від первісної думки взагалі нічого живого не залишається? Чому замість того, щоб прямо сказати, що «справи є такі й такі», я буду фразу так,

щоб у жодному разі не сказати ось це просте, але змусити слухача вгадати мою думку? (До речі, іноді зустрічається в сесіях, коли клієнт не хоче прямо описати свою ситуацію [або взагалі ніяк не хоче її описати], але дуже хоче знати, що з нею робити. Отримати однозначну відповідь, не поставивши навіть питання. Це завжди кумедно.)

Я запитую себе не те що «чому це так», але «як перестати»? Як освоїти це мистецтво – говорити саме те, що думаєш, не намагаючись вписатися в чужі рамки, тим більш в уявні?

Цікаво, що цей чарівний пірует виникає тоді, коли я збираюся запакувати у слова, первісно не дуже вербальну думку чи образ. Хоча всередині себе я думаю все одно словами, здебільшого. То чому не озвучити саме тими словами, якими я думаю? Таке відчуття, що я змушений перекладати з унікальної внутрішньої мови на конвенційну зовнішню. І в цих мовах за одними й тими самими словами стоять радикально різні сенси. І конвенційна зовнішня мова зовсім не рятує, бо слухач знову перекладає те, що було почуте, на свій внутрішній діалект, і я взагалі не знаю, що там станеться на виході.

Що це за виворіт? Чи я чогось не розумію? Ось ця болісна неможливість відкрити рота і просто сказати, що я думаю ... особисто я від неї втомився. Безглузда звичка моделювати свідомість слухача і намагатися говорити його мовою. Замість того, щоб говорити своєю.

І водночас я регулярно чую та читаю тексти, складені так, ніби цього подвійного перекладу немає. Добре складені. (Хоча, мабуть, це ілюзія).

Як почати говорити з себе та перестати перекладати за інших? А раптом розуміти мене стане легше?

Я начебто вірю, що думаю правду, але вважаю, що в тому вигляді, як я її думаю, мені ніхто не повірить, не почує чи не сприйме серйозно. Отже, треба так майстерно збрехати, щоб слухач сам додумав ту правду, з якою все почалося, і вважав її за важливу. Я перетворюю правду на брехню, щоб слухач знову перетворив її на правду. Ну навіщо мені так складно? І як перестати?

(Є, звичайно, й інший варіант, коли людина говорить не для того, щоб висловити думку, але для того, щоб її повністю приховати. Та це трохи інша історія.)

Як водиться, я озвучив ці питання у своїй закритій групі Facebook, і в результаті дійшов таких висновків.

По-перше, має значення, про що саме я говорю. Якщо я говорю про роботу чи щось інше у моїй зоні компетентності – там, де почуваюсь експертом – жодної інверсії не виникає; я говорю «з себе», і думку співрозмовника можна взагалі не враховувати.

Також не виникає інверсії, якщо я говорю з живою людиною. Мені не важко прочитати її думки і говорити зрозумілою неї мовою. Ідеальне підстроювання. Я говорю «з неї». (Може й дарма, до речі, але це інше питання).

Проблеми починаються, якщо 1) говорю про себе 2) не маю реального одиничного співрозмовника – тобто говорю на велику аудиторію, або пишу на папір. Ось тут починається якась псевдоквазія.

Наприклад, я пишу книгу. Про те, що мені цікаво і в чому я знаюся. Книгу я пишу "з себе". Потім я розповідаю про книгу реальній людині. При цьому я враховую не лише зміст книги, а й стан розуму людини, з якою я говорю. І нарешті, я хочу написати, наприклад, анотацію чи рекламний текст до своєї книги. Тобто розповісти про книгу гіпотетичному слухачеві, про якого, взагалі кажучи, нічого не знаю.

І ось тут виявляється каверза. Розповідаючи про себе, як то кажуть, «в космос», я все одно розповідаю комусь конкретному. І якщо його немає в реалі, він є у моїй голові. Цьому персонажу в моїй голові я чомусь доводжу, що я не верблюд, не мудак, не брешу, і взагалі те, що я роблю, має цінність. Хоча я б цим не займався, якби це було не цінним для мене самого, чи не так?

Хто цей персонаж? Складніше було побачити питання; побачити відповідь виявилось простіше. У моєму випадку це мама. У загальному випадку – це мама чи тато; воно і логічне, адже наше сприйняття світу опосередковане образами батьків, це ази.

Це мамі я доводжу, що моя праця має цінність, що вона взагалі існує, що я не брешу, нічого злочинного не замишляю, і далі за списком. Зрозуміло, чому так: психіка дитини формується у протифазі батьківської, а значить, експертність дитини автоматично потрапляє в зону максимальної некомпетентності батьків, у її больову точку. На автопілоті батьки захищаються, а значить – відкидають експертність дитини тим чи іншим способом: ігноруванням, знеціненням, сумнівами, вивертанням, формальною порожньою похвалою тощо. Тобто у дитини мало шансів

достукатися до звичайного автопілотного батька, але жодної іншої цільової аудиторії у неї просто немає.

У такій ситуації дитина має вибір: прийняти як даність свою непотрібність, або боротися з нею. Покинути спроби самопрезентації і піти всередину себе, відгородившись від усього світу; або, навпаки, відточувати навички презентації у спробі знайти пролом в обороні батьків. Хоча батьки теж не сплять і оборону свою вдосконалюють постійно.

По суті, дитина робить вибір: навчитися творити у собі із себе, тобто стати *людиною суті*; або навчитися презентувати себе іншим, долаючи будь-який опір, тобто стати *людиною форми*. І зрозуміло, що це полярності. Чим глибше дитина йде в суть, тим гірші навички самопрезентації. І, навпаки, що активніше вона себе презентує, то менше ресурсу залишається на суть. Або так, або так.

Особисто у мене спрацював перший варіант. В результаті, коли я хочу розповісти про щось важливе, глибинне перед широкою аудиторією або на аркуші паперу, я по суті намагаюся розповідати мамі. А з мамою такий невеселий досвід, що вона не особливо розуміла те, що я говорю, і взагалі не дуже намагалася; відмовлялася порожніми формальними фразами. І ось я вирішую завдання: як донести свою думку людині, яка цю думку чути не хоче? Аж ніяк не донести; я все дитинство намагався, але безуспішно. Внутрішньо усвідомлюючи безнадійність витівки, я, природно, впадаю в ступор. Ні казати, ні писати я вже не можу.

При тому, що мама жодним чином не є моєю цільовою аудиторією, я розповідаю чомусь саме їй. А не тим, кому то справді потрібне.

Вихід, як завжди, простіше, ніж вхід. Потрібно замінити образ того, кому розповідаю. Просто поставити іншого слухача. Ні, не реального, а внутрішнього. Замінити цей фільтр.

Як це зробити? Я думаю ось так:

- усвідомити та виписати за пунктами, як і в чому я виправдовуюсь;
- для кожного пункту зрозуміти, який ярлик за ним стоїть, тобто яким мене неявно назвали. Наприклад: порожнім, дурним, брехливим тощо.
- Створити образ слухача, який за кожним пунктом думатиме про мене протилежне. Який із самого спочатку впевнений, що я розумний, наповнений, чесний. Якому можна сказати і не треба доводити. Що вже є на моїй стороні.
- Все таємне розповідати тільки йому та людям, йому подібним. Тільки тим, хто вже на моїй стороні. Готовим почути.

Я не маю ілюзії, що це просто, але хоча б зрозуміло, з чого починати.

(Варіант для лінивих: просто перестаньте виправдовуватися, навіть усередині себе.)

Вищеописаний виверт свідомості, швидше за все, є системне явище. Зовнішній світ для нас опосередкований образом контролюючого батька або матері, і, розповідаючи про себе таким батькам, ми боремося за свою свободу і прагнемо уникнути контролю. Отже, перед обличчям потенційного

контролера ми не стільки прагнемо розкрити себе, скільки, навпаки, приховати. Тому неочевидні наслідки.

1. Той, хто говорить про себе, не знаючи співрозмовника особисто – на папір, в камеру чи в Instagram якийсь – за фактом створює ідеальний захисний образ, який приховає від оточуючих (і на якийсь час від самого себе) його внутрішні процеси. Це не може бути правдою з ймовірністю 99%. А можливо, і всі 100%. Ну ОК, таки залишу 1% на випадок, якщо у дитини були взагалі не контролюючі батьки, і в неї взагалі немає страхів і гальм – такий ось ідеальний сферичний кінь у вакуумі.
2. Той, хто говорить про себе без запиту, швидше за все, зайнятий такою ж брехнею. Він сам собі переказує історію, в якій немає жодної краплі правди – просто щоб не забути. Тому що брехню дуже легко забути, на відміну від правди, тому потрібно переказувати знову і знову. Знову ж таки, це ніяк не може бути правдою, з ймовірністю 99%. А може, і всі 100%. Тобто, якщо хтось ось так просто вирішив розкрити вам душу, будьте впевнені, все це – брехня. Або інший варіант: людина намагається превентивно управляти вашим ставленням до цієї історії; начебто розставляє прапорці, які відтепер вам потрібно не помічати. Ніхто не прагне розкрити таємне незнайомцю, бо це – небезпечно. Зате цілком безпечно – превентивно видати історію, яка змусить вас почуватися ніяково, і все потаємне зховає під купою непотрібних деталей,

і ви точно не захочете пережити це знову. І у вас залишиться почуття, що ви знаєте про людину навіть те, що не хотіли б знати... тільки все це брехня.

3. Історію «про себе» можна розділити на два компоненти: те, що я роблю, і те, що відчуваю. Мало хто бреше в обох частинах, але в одній з них брешуть майже всі. Ідеальна брехня – це брехня з елементами правди, коли події начебто істинні, а ось ставлення до них є нісенітниця. Рідше буває навпаки.
4. «Людина суті» розповідає собі історію про світ (можливо, вигаданий світ), але не розповідає світові історію про себе. Її внутрішній світ – це щось потаємне, незмінне і недоторканне, і водночас – понад уразливе (чому так – див. розділ «Оцінкова поведінка та способи опису реальності»). Говорити про себе – значить наражати себе на величезну небезпеку.
5. «Людина форми», навпаки, розповідає світові історію про себе (про вигадану себе), але не розповідає собі про світ. Значить, вона уникає розповісти собі історію про світ, чомусь їй страшно саме це. Це (разом з п.3) основні вектори: те, чим вони (люди) зайняті більшу частину часу, основа їхньої творчості та спосіб сховатися від незатишної зовнішньої реальності.
6. Несподівано виявляється, що самовираження спочатку формується як спосіб сховатися від частини реальності, але ж ніяк не спосіб

відкритися будь-чому. Що особисто мені бачиться суперечністю.

7. Якщо прибрати зі свідомості фільтр-посередника у вигляді контролюючого батька-матері, це дозволить «людям суті» легше говорити про себе, тобто набути якоїсь форми; а «людям форми» це допоможе знайти, нарешті, якусь суть.

Розповідати собі про себе — і є власне самоопис. Щоб самоопис був вірним, щоб відрізнити бажане від дійсного, потрібно засвоїти **сталкінг**. *Розповідати світові про світ або іншу людину про неї саму* – схоже на психоаналіз. Це те, що роблю, наприклад, я. Це також велике мистецтво. Обидві навички за замовчуванням не затребувані і до ладу не формуються. В результаті, наприклад, навичка «розповідати іншому про нього самого» легко вироджується в навичку «вішати на нього ярлики та проекції». А навичка «розповідати собі про себе» легко вироджується у «збирати на себе чужі проекції». Щоб навички не вироджувалися, потрібно вміти відокремлювати себе від іншого, і це не питання моралі та переконань, це здатність бачити іншого іншим. Саме ця здатність не формується з багатьох причин: через дитячо-батьківське злиття, через загальну обмеженість (нерозвиненість) розуму. В основі я бачу невтягненість і безоцінність, здатність бачити нейтрально і незалучено, яка формується, наприклад, в раджа-йозі. Ще раз: це не мораль, а особлива навичка, яку потрібно тренувати. Тобто ви не можете просто проїняти рішення «О, хочу, щоб у мене так було!», як ви вирішуєте почати чи кинути палити. Це складніше.

Творча дитина, батьки що підтримують

Тепер спробую сформулювати висновки. Отже, міфічна «творча дитина» здатна бачити і чути саму себе. Дивитися на себе на власні очі. Оцінювати себе з позиції своєї системи цінностей. Висловлювати свої почуття і думки прямо і безпосередньо, не спотворюючи їхню суть під чужі потреби, але адаптуючи форму. Здатна висловити свою думку різними психічними мовами.

Погодьтеся, звучить взагалі не по-дитячому. Дуже по-дорослому це звучить. Чому ж я називаю його дитиною? Тому що спонтанність і здатність до генерації нових ідей – ірраціональні функції, властиві швидше дитині, ще не обмеженій соціальною конвенцією та необхідністю виживання.

Як виникає ідея, власне суть, що вона висловлює? А ось як. У голові у дитини кружляють фрагменти готових ідей, спочатку чужих. Ці фрагменти стикаються один з одним випадковим чином і іноді утворюють стійкі поєднання – більші фрагменти, які претендують на самостійність, і унікальні в межах особистого досвіду. Ось ці великі ідейні кластери дитина і намагається висловити. Батьки можуть впізнати чи не впізнати ці ідейні кластери; а потім підтримати їх, або відкинути. Ті рідкісні ідейні кластери, які батьки впізнали як не тривіальні, і не відкинули, стають творчим внеском дитини в систему відносин батьків-дитини та взагалі у світ.

І якщо (не)впізнавання батьком дитячих ідей – процес порівняно об'єктивний, то прийняття чи заперечення – вже процес суб'єктивний. Наприклад,

батьки можуть без розбору відкидати будь-які ідеї дитини, тому що «малий ще, щоб мати свою думку!» Хоча саме хаотичність, незакріпаченість, необумовленість дитячої свідомості знову і знову видає на поверхню ідеї, раніше відкинуті як марні. Дитина не знає про їх марність, і в цьому основний її внесок: те, що ще рік тому було марним, завтра може виявитися надцінним.

Якщо ж чудо відбулося, і творча ідея не була відкинута, настає наступний етап. Тепер потрібно її якось цілісно висловити, донести до слухача мовою того самого слухача, визначити рівень внутрішньої зв'язності, зовнішньої корисності тощо. Якщо ідея виявиться не банальною, не тривіальною, не безглуздою у класичному розумінні, її можна позначити як цінну, навіть якщо прямо зараз вона не може бути реалізована.³

³ *Банальними* називають повідомлення, які не несуть нової інформації слухачеві. Наприклад, якщо я сиджу біля вікна і там йде дощ, то чуже «за вікном йде дощ» не повідомляє нічого нового і буде банальним.

Тривіальними називають повідомлення, що несуть нову інформацію, але які не впливають на поведінку слухача. Наприклад, «сьогодні в Нігерії випав сніг» - це нова інформація, але для мене вона марна, тому що я не в Нігерії, і найближчим часом не збираюся.

Безглуздими називають повідомлення, які не несуть інформації зовсім, наприклад, «безбарвні зелені ідеї люто хропуть».

Існують й інші типи суджень, крім *істинних*, *хибних* і *невизначених*: *парадокси*, чи *дивні петлі*, типу «все, що я кажу – є брехня», і навіть *суб'єктивні* (*автореферентні*) – тобто істинні або помилкові тільки відносно нервової системи того, хто говорить, наприклад, «Мерилін Монро – найкрасивіша жінка у світі».

І навпаки, батьки можуть без розбору приймати всі ідеї дитини, що позбавляє її останньої здатності до критичного аналізу та перетворює на «генератор абсурду».

Значить, творча дитина існує не сама по собі. Вона має дзеркальне доповнення – підтримуючих батьків. Що здатні, перш за все, розрізняти форму та зміст, текст та контекст; бачити і відчувати, коли за однаковими словами стоять принципово різні смисли, а коли одні й самі сенси описані принципово по-різному. Завдання підтримуючих батьків – забезпечити творчу дитину досить різноманітним та гнучким інструментарієм самовираження, з одного боку; та захистити його внутрішній світ від вихолощування внаслідок чужого нерозуміння, з іншого боку.

Якщо між творчою дитиною та підтримуючим батьками виникає непорозуміння, вони зосереджують увагу на самому факті непорозуміння, а не на з'ясуванні, хто є правішим. Факт нерозуміння якраз і означає, що в них суть (елемент *внутрішньої* дійсності) виявляється через різні форми (елементи *зовнішньої* дійсності). Вони просто мають різні мови.

Вживають вони лише разом. Принаймні, творча внутрішня дитина виживає лише тоді, коли її *контекст* може бути кимось почутим або навіть вгаданий, незважаючи на недосконалість передачі. Коли є якийсь *слухач*, який спирає своє сприйняття на *психічний резонанс* з тим, хто говорить, але не на випадковий збіг або розбіжність форм. У цьому випадку сам факт того, що вони *різні*, веде не до конфлікту, але до взаємного збагачення змісту та форм.

Я навіть додав би. Творча дитина – це знання своїх смислів, своєї мови, своєї системи цінностей, і вперте небажання її переробляти на користь чужому нерозумінню чи хибному розумінню. Безумовне право бути. Бути собою. І в парі з нею йдуть підтримуючі батьки, які дають таке ж безумовне право бути собою всім іншим, хто не вони.

Творча дитина має безумовне право сказати, урівноважене правом мовчати. Підтримуючі батьки мають безумовні навички почути, разом із правом відкинути явно безладну нісенітницю. Ось така ідилія.

Ще одне завдання підтримуючої батьківської фігури – забезпечити зворотний зв'язок. Показати творчій дитині ступінь внутрішньої зв'язності, внутрішньої цілісності того, що вона виражає. А також, як її, можливо, чують інші. Показати, але не нав'язувати.

Уміння виражати себе через різні форми, а також бачити в однаковій формі різні суті без прагнення звести їх до «спільного знаменника», а також давати якісний зворотний зв'язок, і є, мабуть, дорослість. Один із її аспектів.

Зверніть увагу, наскільки це схоже на істеричний хаос, де довільний зміст асоціює себе з довільними формами випадковим чином. У чому тут різниця? В наявності сталого зв'язку. Я сказав би, що міфічний **дорослий – це не стільки суб'єкт, скільки власне зв'язок**. Зв'язок між зовнішнім та внутрішнім, причиною та наслідком, змістом та формою, словом та ділом, і далі за списком. Міфічний дорослий – це своя, унікальна система зв'язків між зовнішнім та

внутрішнім, між підтримуючими батьками та творчою дитиною.

Це розуміння мови, якою ти сам говориш, і знання її відмінностей від інших мов. Міфічний дорослий розуміє свою унікальність і визнає, що інші такі ж дорослі – не менш унікальні. І що, втрачаючи свою унікальність, вони вмирають. Дорослий сам є зв'язком і може чути його в інших.

Пошукам цих трьох присвячено мою книгу.

Фокус контролю та фокус підтримки

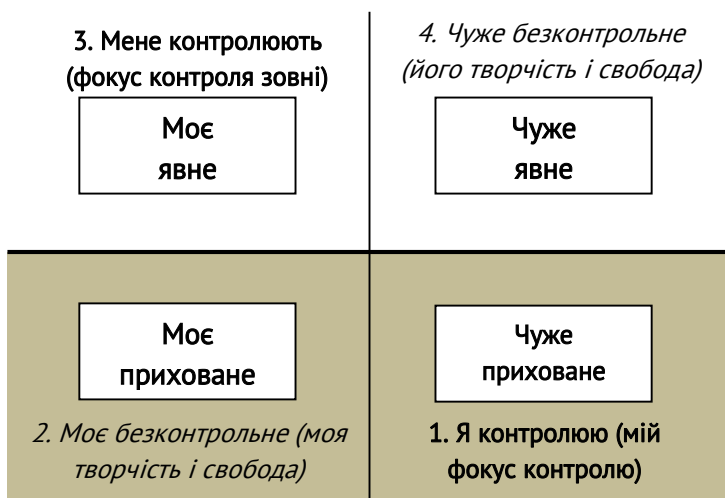
Якщо дуже просто⁴, є два рівні взаємодії між людьми: явний (емоції та вчинки) та прихований (думки та почуття). На кожному рівні, як правило, хтось один бере гору над іншим і намагається його контролювати. При цьому хто на одному рівні виграв, той на іншому рівні програв: так забезпечується баланс сил. Наприклад, мама контролює мої емоції (явний рівень), а я контролюю її думки (прихований рівень).

Формально маємо два рівні взаємодії, і на кожному з рівнів я, теоретично, можу контролювати себе або іншого. Отже, чотири варіанти:

- своє явне
- своє приховане
- чуже явне
- чуже приховане.

⁴ Менш просто буде у наступному розділі.

З цих чотирьох областей я контролюю лише одну, тому що фокус контролю в принципі лише один; але й партнер контролює також лише одну – обов'язково на іншому рівні. В результаті виходять зв'язки типу: я контролюю твоє приховане, ти контролюєш моє явне, або навпаки. Що там буде з самоконтролем, чи станеться він у принципі, – у цій парадигмі не визначено. Приблизно, як у малюнку (це один із варіантів, а всього їх, як ви розумієте, два).



Мал.1. Фокуси контролю та ділянки безконтрольного завжди розташовані по діагоналі відносно одне одного

Для тих, хто знайомий із соціонікою (модель А)⁵, можу запропонувати такий розклад по функціях, який

⁵ **Модель А** була описана Аушрою Аугустинавичуте, щоб визначити роботу психіки людини щодо прийому, обробки та видачі того чи іншого виду інформації.

особисто мені здається дуже зручним, зрозумілим і навіть функціональним.

- **1-а функція** – я контролюю в іншому;
- **2-а функція** – ніхто не контролює в мені; саме тому цю функцію назвали творчою – у ній максимум особистої свободи;
- **3-я функція** – інший контролює в мені;
- **4-а функція** – ніхто не контролює в іншому: це чужа свобода, яка нас так приваблює.

Перша і третя функції, таким чином, відповідають тому, як (через яку психічну функцію) проявляють себе я-батько та інший-батько; це точки контролю. А друга і четверта відповідають мені-дитині та іншому-дитині; це сфера свободи.

Ну і звичайно, пари 1-3 та 2-4 – це функції-антагоністи.

У відносинах, заснованих на контролі, аспект самоконтролю виявляється взагалі не задіяним. Тобто друга і четверта функції формуються ... ніяк вони до ладу не формуються. Їх зміст бовтається як флюгер за вітром: де хвалять, туди й біжу.

Якщо перенести перелічені аспекти на одну людину, замінивши зовнішні ролі комплементарними внутрішніми, тоді той самий розподіл за функціями можна описати й інакше:

«Модель А» є матрицею 2 на 4, де в сумі 8 осередків. Кожен осередок називається функцією. Функція у соціоніці – це певний алгоритм роботи психіки людини з тим чи іншим видом інформації.

- 1-а функція – контролююча батьківська фігура;
- 2-а функція – творча (непідконтрольна) дитина;
- 3-я функція – підконтрольна дитина;
- 4-а функція – підтримуюча батьківська фігура.

З цього списку безпосередньо впливає, що ми не можемо контролювати і підтримувати однією і тією ж самою психічною функцією! Я не можу контролювати логікою і нею ж хвалити. Моя особиста підтримуюча батьківська фігура бігає і стрибає разом з дитиною! Тобто якщо я з дитиною вирішую приклади, то нагородою не може бути «молодець, п'ять», нагородою у моєму виконанні має бути «давай разом побігаємо!»

Також у кожної конкретної людини – свій особистий ефективний спосіб контролю та свій особистий спосіб підтримки. І ці методи не збігаються.

Наприклад, у мене:

- контроль реалізується через мислення та аналіз;
- творчість – через проживання почуттів;
- підпорядкування – через емоції;
- підтримка – через фізичні відчуття (ось вона, моя любов до кави);

І за кожним пунктом – вісім варіантів, за кількістю соціонічних функцій (з урахуванням їхньої «кольоровості»).

І за кожним пунктом, по відношенню до себе та інших, ми поведимося однаково. Контролюємо себе та

інших – однаково, підпорядковуємо – однаково, підтримуємо – однаково.

Тут ви можете зробити паузу і запитати себе: а як саме ви контролюєте(ся), творите(ся), підпорядковуєте(ся), підтримуєте(ся). Якщо ви зрозумієте аналогічне про чоловіка, дружину та дітей, то ви взагалі безмірно круті.

Залишаючись наодинці з собою, ми, швидше за все, виберемо той спосіб побудови відносин із собою (між внутрішнім батьком-матір'ю та внутрішньою дитиною), який переважає зовні по відношенню до нас. Тобто або контроль, або підтримку. Але фокус контролю в будь-якому разі повинен зміститися: справді, не можу ж я своєю логікою контролювати власну ж логіку? Це якось безглуздо. Хоча деякі намагаються... і божеволіють.

(До речі, як вам таке поняття – "фокус підтримки"?)

Якщо фокус контролю зміститься в позицію 3 – це буде ретравматизація, самопідпорядкування та навіть самонасильство. Таку взаємодію потрібно дуже ретельно дозувати, тому що в позиціях 1-3 ми маємо функції-антагоністи. (У мене це логіка та емоції.)

Якщо фокус контролю зміститься в позицію 4 – то контролююча батьківська фігура зустрінеться з тією, що підтримує ... Чесно кажучи, не можу навіть уявити, що буде. Швидше за все, нічого не буде. Порожнеча та незрозуміння.

Якщо фокус контролю зміститься у позицію 2 – це свого роду конфлікт. У позиції 2 в нас є творча дитина, якій потрібен не стільки контроль, скільки м'яка підтримка та зворотний зв'язок. Для спілкування з нею доведеться змінити самий спосіб взаємодії, наприклад,

почати звертатися до неї з четвертої позиції, а ми, швидше за все, не дуже вміємо.

Тобто якщо, залишаючись наодинці з собою, ми за звичкою продовжуємо жорстко контролювати себе з першої психічної функції, то хороших варіантів просто немає. А от якщо підтримуємо з четвертої... це вже цікавіше.

Але з четвертої функції батьківської фігури, що підтримує, де тут взагалі хоч якийсь контроль? Правильно, його нема. Стан «наодинці з собою» призначений не для самоконтролю, а для того, щоб допомогти собі впоратися з усім тим контролем, який ми отримуємо, поки не наодинці! Самоконтроль тут можливий лише як само-творіння у поєднанні з самопідтримкою!

Інший цікавий висновок: сценарії контролю та підтримки всередині нас, взагалі кажучи, ніяк не конфліктують ані за способом реалізації, ані за метою! Різні аспекти батька взаємодіють із різними аспектами дитини, практично не перетинаючись. Контролююча батьківська фігура, взагалі кажучи, не заважає тій, що підтримує – у них різні цілі і навіть мішені, вони спрямовані на різні якості. А підконтрольна дитина не заважає творчій – вони здатні чудово вжитися у будь-якому окремо взятому мозку! Просто поміж ними потрібен баланс.

І ще один цікавий висновок. Весь цей взаємний розподіл ролей та функцій є результатом адаптації до соціуму. Тобто патерн нашої поведінки у соціумі – те, які функції в якій ситуації ми залучаємо – цілком обумовлений питаннями виживання у ньому. А

наодинці з собою... що його обумовлює? Наодинці з собою – де небезпека? Якщо вигнати зі своєї голови чужих спостерігачів або, хоча б, заборонити їм дивитися, всі психічні функції будуть однаково безпечними, чи не так? Тут саме час їх помітити та вивчити.

Мене тут запитали читачі – як батьки впливають на формування творчої дитини? Відповідь: через гру. Розповім на своєму прикладі. У мами сенсорика була творчою функцією, вона ж ігрова. (Мама, схоже, була Драйзером з психотипу, хоча я довго думав, що вона Гекслі). Тобто грала вона зі мною сенсорно. Або мала б грати, бо я майже нічого такого не пам'ятаю. Потреба у грі в дитині дуже сильна. І зовсім не дивно, що друга (вона ж творча, ігрова) функція дитини формується компліментарною до творчої, ігрової функції батька або матері. (Моя ігрова функція – інтуїція, в пару до маминої сенсорики.) Так творча дитина фізичних батьків стає підтримуючим батьком фізичній дитині. І конструктивний спосіб взаємодії між ними лише один – це гра, тому що це зіткнення функцій-антагоністів і в режимі контроль-турбота вони знищують один одного. Звідси випливає, що гра є єдиним прототипом конструктивної співпраці між людьми.

Ще раз. Винятково важливо, щоб батьки грали з дітьми. Коли діти грають із дітьми – це здорово, але вирішує зовсім інші завдання. Коли дитина грає з комп'ютером – це, на мою думку, взагалі нічого не вирішує психологічно. Це просто втеча від реальності.

Відносини типу контроль-турбота не навчать дитину творити та співпрацювати, як би батькам не

хотілося. Творча дитина народжується у грі та міцніє за підтримки батьків. Тільки так і ніяк інакше.

Турбота, підтримка та дірка у половину психіки

У популярній психології прийнято вважати, що батьківська фігура розщеплюється на дві субролі: контролюючу та опікуючу. Відповідно, фігура дитини розщеплюється на підконтрольну та підопічну. Різними словами можна назвати ці ролі, але впевнений, що ви мене зрозуміли. Отож, якось неявно ми прийняли версію, що цими чотирма соснами, тобто ролями, відносини батьки-дитина можуть бути описані повністю, і творча дитина, так само як підтримуючі батьки, десь у них причаїлися, треба лише добре пошукати. Баланс, рівновага і таке інше. І я теж шукав їх саме там, не знаходив – і гадав, що погано шукаю.

Виявилось, що ні. Шукаю я нормально. Їх там справді немає.

Тому що батьки дбайливо-опікуючі, та батьки підтримуючі – це абсолютно різні ролі. Їм відповідають дитина, що виживає, і дитина творча – і це теж різні ролі.

У кожного з нас є два типи потреб: домінантні (первинні, необхідні для виживання) та субдомінантні (вторинні, надмірно-творчі).⁶ Задовольняються вони в

⁶ Тут домінантні та субдомінантні потреби – не те саме, що домінантні та субдомінантні психічні (соціонічні) функції. Те, як людина виборює задоволення тих чи інших потреб, може бути виражене, в загальному, будь-якою соціонічною функцією.

різний спосіб. Домінантні – це поїсти, поспати, не замерзнути тощо. Субдомінантні – це щоб тебе зрозуміли та почули. І це зовсім різні речі.

Задоволення домінантних потреб піднімає нас з мінусу в нуль, але загалом не більше. Підняти з нуля в плюс може лише задоволення явно надлишкових, субдомінантних потреб.

Формула «тебе погодували – отже, маєш бути щасливим! Чим ти взагалі незадоволений? – Ця формула взагалі не працює. "Годують – значить, люблять" – ця формула працює тільки в період грудного кормління, максимум до двох років. Починаючи з двох років, любити дитину потрібно якимось інакше.

Починаючи з двох років, любити дитину – це чути, розуміти, відгукуватися, давати зворотний зв'язок, вміти бачити її очима, бути на її боці. Починаючи з двох років, близькість – це не "годою і присутній поруч". Близькість – це "чую і розумію". Або хоч би намагаюся.

І тут починається псевдоквазія. Якщо батьки кажуть «я люблю» – чи це означає, що вони дійсно люблять? Як це перевірити у моменті? "Я тебе чую", "Я тебе розумію", "Я на твоїй стороні" – як дитині перевірити, чи це правда все? (Я вам скажу більше: чим легше людина вимовляє такі слова, тим більше шансів, що це брехня. Я потім покажу, як так виходить – хоча, на мою думку, це і так очевидно.)

У випадку з їжею все більш-менш просто: вона або є, або ні. Видати відсутність за присутність порівняно важко, поле для брехні та маніпуляцій порівняно мале. Маніпуляції можуть залишитися лише навколо ступеня насичення. "Мам, я ще хочу!" – «Я сказала, тобі

достатньо!». Але помітити таку заміну порівняно просто, вона лежить на поверхні. У випадку ж із любов'ю та розумінням... «Я тебе люблю!» – Але я нічого такого не відчуваю. – «Отже, річ у тобі! Ти – байдужа, невдячна сволота!» А насправді, якщо людина каже, що розуміє, чує та любить – як ти доведеш протилежне? Це ж у нього всередині, не зовні. Напевно, якось кохає, раз каже. «Я люблю її по-своєму! І вона мене, по моєму...»⁷ Немає критерію істини. Він кудись зник.

«Я тебе люблю!» – Що саме це означає?

«Я тебе чую!» – Що саме ти почув?

«Я тебе розумію!» – Що саме ти розумієш?

«Я на твоєму боці!» – А ти знаєш, який він, мій бік?

Відчуваєте? Всі ці питання не прийнято ставити.

Що ж це за невиразне почуття таке, що це за незрозумілий процес, що дозволяє визначити, хибна це любов чи все-таки справжня? Дуже важко його описати, особливо, якщо не знаєш, що він взагалі має бути. Дуже (ДУЖЕ!!!) поширеною є ситуація, коли невиразна дитяча невпевненість – «а чи правда це кохання» – просто відкидається, а натомість пропонується вивчити: «Оце і це – кохання! Хто не згоден – той погано вчив. Сідай, два».

Ось це невиразне почуття я називаю емпатичним резонансом. Людина каже – і ти відчуваєш, що це правда. Людина мовчить – але ти знаєш, що вона хоче сказати. Або навпаки, людина каже «люблю» – а воно ніби порожнє. І як доведеш протилежне?

⁷ © Володимир Вишневський

А не треба нічого доводити. Потрібно лише позначити: "Твої слова ніби порожні", "ти брешеш", "ти щось приховуєш", "ти не розумієш/не відчуваєш того, про що говориш".

І діти, доки вони діти, часто саме так кажуть. Але батьки все одно їх нечують.

Бо батьки самі не мають критерію внутрішньої правди. Немає прикладу того самого резонансу. Вони самі не знають, як зрозуміти, коли «я люблю» – це істина, а коли – просто слова. Особливо у власному виконанні. Сором і відчуття провини з приводу своєї брехні народжується пізніше – а на початку вони просто не знають різниці.

Їм із покоління в покоління, ніхто цієї різниці не показав. А якщо батьки зійшлися не з щирого тяжіння, а з якихось інших причин – звичайно, вони віддають перевагу забуттю, що ця різниця взагалі може бути.

Ось ці порожні "Я люблю", "Я чую", "Я розумію", "Я на твоєму боці" – це хибна емпатія. Яка начебто є, а наче й ні. Іди розбери.

А тепер дивіться. "Я люблю", "Я чую", "Я розумію", "Я на твоєму боці" – це підтримуючі батьки, четверта соціонічна функція, ресурс і підтримка, і як наслідок, область тяжіння. Якщо все це порожнє, фальшиве – ми отримуємо порожньо-фальшиву четверту функцію. Порожні опори. При цьому ми ж впевнені, що там все нормально, що так і має бути. Ми не вміємо відрізнити реальний ресурс від фальшивого; більше того, ми їх міняємо місцями. В результаті: все життя ганяємося за фальшивим ресурсом, намагаємося з нього щось

вичавити і на цьому щось побудувати, і навіть навіюємо собі, що ми за нього вдячні.

Знаєте, я не зустрічав жодної людини, щиро вдячної батькам за те, що нагодували і виростили, якщо їхня емпатія була брехнею. Якщо їхня підтримка була порожньою і фальшивою. Тобто, якби батьки чесно сказали: «Ось ми тебе нагодували, а що робити далі – не знаємо», то у дитини був би теоретично шанс відповісти: «Ок, дякую, що нагодували, далі я спробую сам». Тяжко, але хоча б відкрито і чесно – не потрібно потім витюки проблем шукати на дні підсвідомості. Якщо ж емпатія була фальшивою – виникає величезна незадоволена потреба плюс упевненість, що це нормально, так і має бути, і за це треба бути вдячним.

І, як я вже писав, творча дитина (друга соціонічна функція) виживає лише у зв'язці з нормальними підтримуючими батьками. Якщо ж підтримуючи батьки виявилися фальшивкою... тут є кілька можливих наслідків, їх не багато, і серед них немає добрих. По суті, їх лише два:

1. Творча дитина поб'ється якийсь час головою об цю стіну фальшивого розуміння, згодом зневіриться та кине спроби. Вона начебто є, але виходу їй немає. Через якийсь час вона взагалі може померти
2. Вона навчиться бути такою ж самою фальшивою, як її псевдо-підтримуючі батьки – імітувати творчість, емпатію, близькість. При деякому везінні так можна серйозно піднятися соціальними сходами – і ніхто не помітить фальшивку. А ті, хто помітять – не наважаться

підняти очі та озвучити; адже їх власний резонатор – напівжива творча дитина – вже занадто слабка, щоб боротися за правду.

В результаті ми отримуємо або порожнечу, або фальш розміром у половину людської психіки. Дві функції з чотирьох. Та сама діра в грудях, яку можна заповнити лише собою. Тільки ось цей «Я» за інерцією, такий самий порожній і фальшивий, тому навряд чи їм можна щось заповнити. Можете уявити, скільки чужого гівна зливається в цю дірку.

Весь наступний розділ присвячений опису того, що буває, якщо батьківська емпатія була брехнею, і потреба підтримки була підмінена чимось іншим.

Більше того, я вам скажу: все це – "люблю, чую, розумію, підтримую" тощо – можна висловити одним реченням.

Підтримуючі батьки допомагають творчій дитині завершити, довести до логічного кінця її починання, впоратися з її викликами.

Якщо мій син просить: "Тату, купи машинку!", – І я купую, то це – турбота. Машинка дістається дитині, по суті, задарма. Радість у нього виникає, а ось розуміння цінності МОЄЇ праці – точно ні. Ми не рівні у цій взаємодії. Це про володіння.

А якщо він каже: «Тату, я хочу машинку. Що мені зробити, щоб її отримати?» – це запит на підтримку. А проявом підтримки з мого боку показати йому, як створити рівнозначну цінність, і потім обміняти її на машинку. Це – про дію. У цьому випадку мається на увазі, що дитина повинна:

1. зробити перелік того, що вміє;

2. зрозуміти, що в неї виходить найкраще або що йому найцікавіше;
3. визначити цінність кожної своєї дії для різних людей окремо;
4. запропонувати свої послуги тому, для кого вони найцінніші;
5. отримати адекватну платню;
6. обміняти її на свою омріяну машинку.

Це цілий комплекс завдань. І дитина, у зв'язці з підтримуючим батьком, повинна повторювати цей цикл знову і знову, поки він не стане звичним. Ніхто інший не допоможе дитині з цим, тим більше у ранньому віці. А до якого етапу дісталися особисто ви?

Або інший приклад. Припустимо, дитина виявляє до чогось схильність та інтерес. Можливо, навіть талант. Батьки записують його в секцію, дитина займається... і раптом у неї перестає виходити. Що сталося, чому немає прогресу? Як подолати цю кризу? Дитина неспроможна з'ясувати сама. Батьки теоретично можуть. А ось чи стануть – це інше питання. У моєму випадку байдужість батьків поставила хрест на мінімум трьох великих захопленнях. А ви скільки можете нарахувати? А таких, що померли, не розпочавшись, бо хтось вирішив, що «у тебе до цього немає здібностей» та «кому взагалі це потрібно»?

Знаєте, особисто у мене настільки ніколи цього не було, що я навіть сформулювати не міг цю очевидну, загалом, ідею. Мої батьки демонстративно дистанціювалися: сам затіяв – ось сам і греби. Не заважали, але й не допомагали. Ось я й гріб, доки були сили. І далеко не завжди догрібав.

Як ви розумієте, у цій простенькій формулі заховано все: ініціативність, планування, здорове делегування... всі – взагалі всі – умови нормальної, здорової самореалізації. Все про те, як з точки А потрапити до точки Б.

Якщо ви це зрозуміли – далі, в принципі, можете не читати.

Як це відновити? Та ось так і відновити. Берете будь-яку дитину – зовнішню чи внутрішню – і допомагаєте довести до розуму будь-яке з її починань. Як би ви грали з собою, якби самі були підтримуючим батьком? Як би ви підтримали себе? Спробуйте поперемінно бути тим, або іншим. Згадайте свої дитячі амбіції, які не доведені до результату. В який момент щось пішло не так? Якби ви були на місці батьків, як би ви могли допомогти тій дитині з минулого?

Вправа: напишіть десять прикладів, чим турбота відрізняється від підтримки.

Розщеплення

Егоїзм. Що робити з бажаннями

Для немовляти, основний спосіб спонукати батьків на потрібну дію та задоволення його, дитини, потреби – це трансляція емоції, а саме – посміхнутися чи заплакати. Власне кажучи, емоції спрямовані не так на батьків, як на очікуване задоволення потреби. Але батьки приймають їх на свій рахунок, тому що в більшості випадків перебувають у психічному злитті з дитиною. Так, діти егоїстичні і люблять не батьків, а задоволення своїх бажань. Втім, це взаємно; але зараз не про це.

Емоційність – напевно, перший та основний інструмент впливу на поведінку батька чи будь-якої іншої людини. Ось ця мила дитяча гра – «я тобі посміхаюся, а ти мене годуєш» – у разі її успішності вдруковується в мозок настільки міцно, що і багато дорослих охоче в неї грають і навіть вважають за кохання. Для жінок ця гра – взагалі один із гендерних стандартів, еталон поведінки, якому охоче вчать на тренінгах типу «як привернути чоловіка». Для жінок частіше, ніж для чоловіків – просто тому, що жінки від природи емоційніші та краще володіють інструментом. Нерідко до цього додається гладкі «дитячі» риси обличчя без певного виразу і таке ж гладке тіло. Зворотною стороною медалі буде, природно, застрягання у дитячій безпорадності у вигляді тотальної нездатності задовольнити свої потреби

самостійно та абсолютної впевненості в тому, що це неодмінно зробить хтось інший, якщо зробити правильний вираз обличчя. Інша назва тієї ж гри – "я тебе їм, а ти мене любиш".

У цьому сценарії обмін цінностями ні в якому разі не рівноцінний, оскільки блага адресовані дитині безпосередньо і є цілком вимірні, а зустрічні емоції, по-перше, не вимірювані, а по-друге, спрямовані не конкретно людині, але буцімто взагалі, в космос. Ось цей обмін – ти мені все, я тобі нічого – і є прообразом «безумовної любові», про яке стільки розмов. Вона справді існує, поки дитині рік. З віком вона зникає. Або трансформується на щось інше, але рідше. І ні, це не делегування. Делегування передбачає рівноцінний обмін, а його тут немає. Це паразитування у чистому вигляді.

Якщо цей спосіб (мило посміхатися і голосно плакати) не спрацює, і батьки відмовляють у задоволенні потреби чи забаганки дитини, у останньої є кілька варіантів реакції:

- Вибрати іншу емоційну подачу. Це цілий ланцюжок: радість – нерозуміння – злість – заперечення – торг – депресія – зміна сценарію; дитина починає з позитивних емоцій (усмішки), але поступово знижує емоційний тон, на кожному етапі починаючи з невеликого тиску і поступово посилюючи.
- Якщо попередня стратегія не спрацювала, дитина може пошукати інше джерело задоволення бажань – іншого з батьків або бабусь-дідусів. У переносі на «дорослу поведінку», це може бути як реальна

зміна партнера при першій же відмові, так і маніпулятивна гра типу «я знайду собі когось кращого».

- Відмовитись від свого бажання. Це не завжди можливо: від первинних потреб виживання відмовитися не можна, хоча можна їх добровільно суттєво обмежити. Тим не менш, стратегічно збереженні зв'язки з батьками в цілому є важливіші для виживання, ніж будь-яка потреба. Якщо відмова від бажання неможлива, то переходимо до наступного пункту.
- Приховати свої бажання, витіснити у несвідоме, перестати їх рефлексувати та усвідомлювати. Бажання виявляється протиставленим свідомості (розумінню). Це відповідає підсвідомій впевненості, що лише неусвідомлені бажання збуваються, і що чим менше ти розумієш свої потреби, тим більше отримуєш у результаті, а пряма декларація потреб – є взагалі табу. Що не така вже й рідкість навіть у «дорослих».
- Намагатися задовольнити свою потребу самостійно. Це дуже енергоємний варіант, оскільки вимагає тривалого навчання і дуже рідко дозволяє задовольнити свою потребу саме зараз. До цього варіанту дитина вдається в останню чергу. Він відповідає ДОРΟΣЛІШАННЮ.
- Налагодити рівноцінний обмін цінностями з іншим дорослим. І це, як на мене, ще важче.

Те, яка стратегія закріпиться, залежить і від характеру батьків, і від ступеня узгодженості їх дій, і від наявності інших старших членів сім'ї, і від наявності

інших дітей: дитина намагається вибрати найменш енергоємний вільний сценарій, ще не зайнятий братами і сестрами.

(Див. також розділ «І знову бажання» – вона є відгалуженням цієї теми.)

В разі, якщо батьки відмовляють дитині в задоволенні її потреб і бажань, вони можуть по-різному оформити свою відмову, наприклад:

- Чітке тверде "ні", підкріплене чіткою аргументацією, з опорою на суб'єктивне рішення: "не хочу", "вважаю це неправильним", "не можу, не вмю". Зустрічається рідко;
- Відмова з опорою на «об'єктивні обставини», чію об'єктивність та взагалі існування дитина не може перевірити самостійно;
- Відмова з опорою на зовнішній авторитет, персональний або груповий, або відмова з посиленням на іншого з батьків;
- Відкладена обіцянка «так, але не зараз»;
- Невизначена відповідь: «можливо», «я подумаю»;
- Вербальна згода одночасно з фактичним ігноруванням, саботажем;
- Відмова з «переведенням стрілок» на дитину типу «не заслужила»;
- Згода з одночасним висуванням умов типу «а заслужи» – або не можливих, або таких, щоб відбити у дитини будь-яке бажання. Аж до парадоксального «отримаєш, якщо перестанеш хотіти» – і таке теж буває.

При цьому всі варіанти відповіді, крім чистих і чітких «так» і «ні», посилюють залежність і безпорадність дитини, позбавляють її підстав для самостійності, залишаючи у підвішеному стані: начебто, немає підстав перестати чекати допомоги від батька, але й коли закінчиться очікування – теж зовсім не зрозуміло.

Взаємний контроль

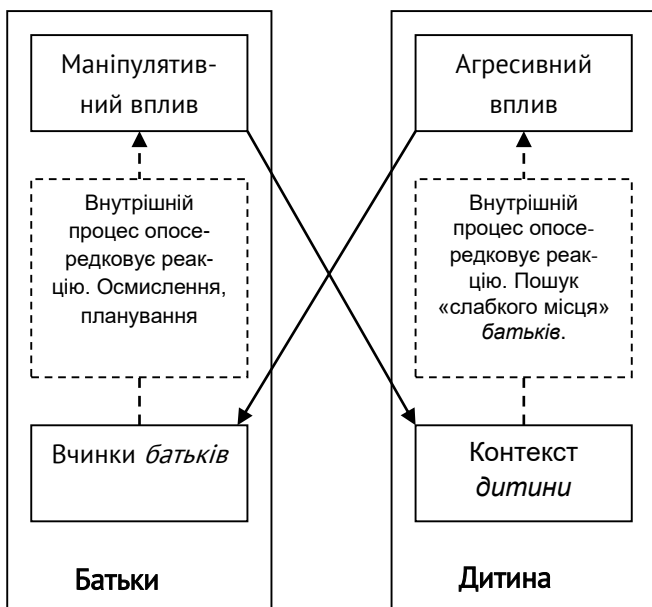
Звичайно, кожна дитина намагається керувати батьками і може робити це в різний спосіб. Наприклад, вона може впливати на вчинки батька/матері у поточному моменті, визначаючи тактичну ситуацію, але отримуючи відкладену у часі зустрічну спробу батька/матері впливати на контексти дитини. Або, навпаки, дитина може намагатися впливати на довгострокову поведінку батька/матері (наприклад, їх емоційне ставлення), при цьому підлаштовуючись у моменті. Вибір стратегії визначається, на мій погляд, «силою характеру» і темпераментом учасників – тобто самою здатністю нав'язати іншому свої бажання як актуальні прямо зараз.

Відповідно, батьки також намагаються впливати або на поведінку дитини в моменті, або на її довгостроковий стан – тому що саме з останнього виникають короткострокові імпульси. Сценарії батька/матері та дитини доповнюють один одного: якщо один контролює короткострокову ситуацію, то інший – довгострокову та навпаки.

Звичайно, батьки могли б прямо вказати дитині на її поведінку, попросити вчинити інакше та сподіватися на результат. Але осмислити і змінити свою поведінку безпосередньо, у відповідь на пряме звернення, – для дитини дуже непросте завдання: вона ще не має ні саморефлексії, ні усвідомленої саморегуляції. Отже, пряме звернення до свідомості дитини виявляється у короткостроковій перспективі малоефективним. Швидкі результати недосяжні. Набагато простіше та ефективніше – маніпулятивно контролювати бажання та потреби дитини. Тобто рівновага порушена: батьки все ж таки більш схильні контролювати довгострокову ситуацію та фон, емоційний контекст дитини – просто тому, що у них більше досвіду та терпіння. Це за умови, що батьки – ще й батьки за роллю, а не така сама дитина.

При цьому, як ви вже здогадалися, я розумію поведінку, націлену на миттєву вигоду, більш дитячою; а поведінку, націлену на довгострокові результати – швидше як батьківську.

При цьому виникає вже звична нам петля (один із її варіантів):



Мал.2 Схема транзакцій батьки-дитина. Стрілками позначене направлення впливу.

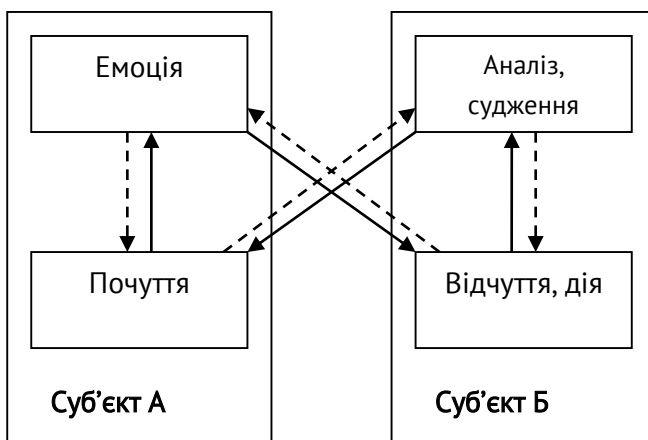
Внутрішній процес, що визначає поведінку дитини на цьому етапі, досить очевидний – інтуїтивний (шляхом перебору всіх варіантів) пошук найзручнішої позиції та максимальної кількості благ.

Набагато менш очевидно і набагато важливіше – чим опосередковується реакція батька: травмованою внутрішньою дитиною, яка не чує навіть себе самої, але чує лише неврози та страхи; або ж реальним дорослим, який сприймає і об'єктивний, і суб'єктивний контекст і свій, і дитини, і вміє знайти рівновагу між ними. Досвід, авторитет та свідомість батька сильно впливають на цей баланс. Але зараз ми говоримо про ситуацію, коли свідомість батька невелика і автопілоти переважають.

У цій перекрученій петлі дії батька не зустрічаються безпосередньо з відчуттями дитини (і те й інше – різні сторони функції сенситивності), а дії дитини – з відчуттями батька. Аналогічно, почуття не зустрічаються із почуттями, емоції – з емоціями, а логіка – із аналізом. Зворотного зв'язку, насправді, немає. Механізми усвідомленої саморегуляції не формуються через непотрібність, спілкування на рівних не формується теж. Це концепція впливу на партнера, але не спілкування з ним.

Можна також сказати, що кожен намагається контролювати підсвідомість партнера та уникає зустрічі зі свідомістю! Цей момент дуже важливо запам'ятати, якщо хочемо розібратися, що з цим робити.

Для маніпуляції бажаннями дитини батьки використовують або емоції, або “об'єктивну необхідність”, тобто логіку. Відповідно, і в дитини потреби бувають первинні – вони формують сенситивну функцію психіки; та вторинні – вони формують її почуття (функцію інтуїції). В результаті (імовірно) провідні функції дитини формуються таким чином, щоб створити петлю повного доповнення з одним з батьків типу тієї, що на малюнку нижче. Часто перша дитина формується як доповнення додаток до матері (мамин син), друга – як доповнення до батька (батькова дочка); далі ситуація ускладнюється. (Це у випадку, якщо психотип батьків визначений і стійкий, що буває далеко не завжди, але це інша тема).



Мал.3 Розподіл психічних функцій між партнерами.
Варіант 1. (схема 1)

Однак ми вже знаємо, що Емоції та Логіка – це функції-антагоністи; Почуття та Відчуття, у сенсі Інтуїція та Сенсорика – теж антагоністи. Виходить, що дитина конкурує з одним із батьків і за першою – «системотворчою» – функцією, і за другою – творчою. При цьому обидві функції дитини мають тенденцію придушуватись полем батьківської фігури, блокуючи розвиток. Дитина, звичайно, намагається цьому протистояти, але результат залежить тільки від того, наскільки батьки здатні зупинитися і обмежити свій тиск на дитину. При тому, що базова природна поведінка дитини неминуче їх, батьків, дратуватиме.

Петля на мал.3 може бути двох типів:

- Одну можна назвати петлею контролю. Її завдання – маніпулювати та керувати бажаннями, внутрішнім світом дитини. Її особливість у тому,

що внутрішній світ дитини (почуття та бажання) контролюється батьками, а зовнішні прояви виникають як похідні.

- Аналогічну петлю з протилежним напрямком стрілочок можна умовно назвати петлею турботи. У ній дії, що здійснюються батьками, безпосередньо впливають на дитячі емоції. Її особливість у тому, що зовнішні прояви дитини (наприклад, емоції) є реакцією на дії батьків, а внутрішній стан (почуття чи фізичний стан) виникає вже як пам'ять про цей процес.

По суті, це як петлі прямого та зворотного зв'язку, з тим уточненням, що неможливо з'ясувати, який зв'язок зворотний, а який прямий – вони рівноцінні та нероздільні, хоч і різноспрямовані. Те, яка петля домінуватиме в дитині, визначається, напевно, тим, чого більше у неї було в дитинстві – контролю чи турботи.

Що тут любов?

Цікаво подивитися, які взагалі смисли стоять за словом "любов" для кожного учасника подій. Отже:

- дитина підсвідомо вірить, що:
 - я тебе люблю = я тебе їм;
 - ти мене любиш = ти про мене дбаєш (дозволяєш себе їсти);
- дитина транслює, що:
 - я люблю = я роблю що хочу;

- ти мене любиш = дозволяєш мені все, що хочу;
- батьки підсвідомо вірять, що:
 - я тебе люблю = контролюю, говорю ким бути і що робити;
 - ти мене любиш = ти підкоряєшся;
- батьки транслюють, що:
 - люблю = дбаю про тебе безкорисливо;
 - ти любиш = дозволяєш дбати про тебе;

Так виникають типові комунікативні викривлення. Якщо кохання – це послух, то його можна вимагати, навіть вдаючись до насильства. До такого «кохання» можна схилити або змусити: обіцянками, шантажем, залякуванням, примусом тощо. Таку «любов» можна дати і можна відібрати; і взагалі, можна поводитися з нею так, наче це річ. У широкому сенсі, це спотворення, як і багато інших, виникає від того, що ми за інерцією намагаємося поводитися з почуттями як з речами – подібно до того, як прообразом материнської любові (почуття) стало материнське молоко (річ). При цьому індивідуальність "улюбленого", взагалі кажучи, лише заважає його "любити", і агресивно руйнується через непотрібність.

Неважко бачити, що з цих наборів установок одна пара є синонімічною та забезпечує взаємне тяжіння в системі батьки-дитина – це концепція безумовної турботи/опіки. Ці установки відкрито транслюються та відповідають «ідеальному миру та злагоді» у відносинах. Коли дитина із задоволенням споживає, а батько/матір із задоволенням її годує.

І одна пара є антонімічною, забезпечуючи відштовхування: це пара контроль-вседозволеність. Ця пара установок мається на увазі підсвідомо та відповідає прихованому конфлікту «контроль-підпорядкування». Прихованого тому, що всім подобається думати, що «ми разом добровільно і з любові, і ніякого насильства немає».

Крім того, ступінь усвідомлення (схвалення, дозволу) для кожного набору відрізняється.

Попарно ці установки утворюють щось схоже на рівноцінний обмін, типу «я дбаю – ти підкоряєшся», але по суті – це форми взаємного контролю та обмеження, одна з яких (формально, на словах) схвалена суспільством, а інша – так само, на словах, засуджується.

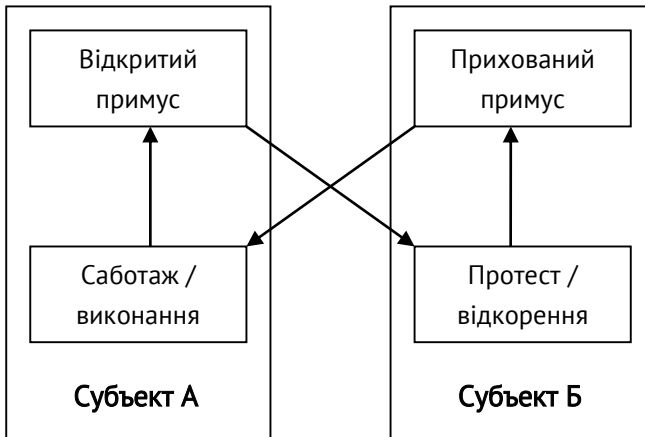
До речі, з цього випливає, що високий контроль з боку батьків спричиняє низьку здатність до самоконтролю дитини. І навпаки, слабкий контроль з боку батьків може народжувати зайву схильність до самоконтролю дитини.

Висновок, звичайно ж, очевидний: контроль та турбота мають бути ретельно збалансовані з урахуванням темпераменту та психотипу дитини, а не неврозів батьків.

Як вербальне та невербальне опинилися в різних субособистостях

Яку б із описаних пар «контроль-виконання» ми не вибрали, планування та дія виявиться в різних аспектах пари батьки-дитина, різних субособистостях, зв'язок

між якими може бути дуже слабким і нелінійним. А іноді, і досить часто, явно антагоністичним: батьки сказали "роби" – дитина сказала "не буду".



Мал. 4 Схема транзакцій дія контроль (примус)

Я думаю, примус та контроль над іншими можна віднести до вербального контуру, а дію та контроль над собою – до невербального.

Так закладається фундамент того, що обіцянки розходяться зі справами. Ми буквально плануємо та діємо різними частинами мозку. У когось дитина планує, а батьки мають виконати; у когось навпаки, планують батьки, виконує дитина. При цьому можна сказати, що батьки раціональні – вони саме планують дії, свої та чужі. А дитина ірраціональна за своєю суттю, вона не планує, а просто хоче – неодмінно тут і зараз. Саме тому їх так важко узгодити.

Такий поділ функцій між психічними ролями певною мірою дозволяє уникнути внутрішнього

конфлікту, зіткнення внутрішнього тирана з внутрішньою жертвою. Але в реальному житті народжує непослідовну, хаотичну поведінку.

Ще раз. Уникнення внутрішніх конфліктів ... народжує непослідовну, хаотичну поведінку в житті!

Більше того, внаслідок неминучого психічного злиття дитини з батьківською фігурою, виникає змішування понять, внаслідок якого будь-яке «треба» – і своє власне рішення, і зовнішнє примус – автоматично стикається з протестним «не хочу». А конструктивна дія або не активується зовсім, або активується тільки в режимі «рятівника» для якоїсь зовнішньої жертви. Робити щось протилежне тому, що сам же й вирішив... чи не завелика ціна «свободи»? Зрозуміло, що дитячий протест – природна та необхідна передумова сепарації від батька. Але ж саме від батьків, а не від самого себе!

Альтернативна поведінка – прагнення виконувати всі без винятку "треба", що виникають у голові – очевидно, теж до добра не доведе.

Тут же виникає дуже поширена пара автоматичних реакцій на будь-яку зовнішню чи внутрішню команду:

1. Вербальна згода, але поведінковий протест (реакція на агресивний контроль);
2. Вербальний протест разом із фактичним підпорядкуванням (реакція на маніпулятивний контроль).

Тобто вербальний і невербальний контур виявляються протиставлені в нашій свідомості. Контур планування протиставлений контуру реалізації.

До речі, зверніть увагу: протестна, норовлива дитина, яка розмірковує про норми моралі – безумовно, маніпулятор та брехунок. А слухняна дитина, яка міркує про свободу – чомусь брехуном не вважається. Хоча природа у них одна. Різниця лише у тому, як слухняність і протест розподілилися між вербальним та невербальним контурами психіки.

Також можуть формуватися протилежні установки:

- Співпрацюю із собою, але перечу іншим;
Або
- Співпрацюю з іншими наперекір собі.

Один із контурів ми віддаємо під контроль батька/матері, інший залишаємо собі. Так і вовки (наполовину) ситі, і вівці (наполовину) цілі. Ось це знову важливо: який із контурів ми залишаємо собі, а який – віддаємо на відкуп іншим? А якщо батьків два, і обидва контролюють, але різні контури? Що залишається у власність дитині?

Саме тому так важливо усвідомлювати, хто первісний автор кожної думки у нашій свідомості, з якою метою її туди впровадили, і до чого ж тут я. У сенсі ви, але ви мене зрозуміли.

Внутрішній конфлікт дає нам привід і можливість відрізнити себе від не себе в своїй голові. Конфлікт автоматично означає, що нас вже щонайменше двоє, і саме час розібратися, хто з них – я.

Більш того. Наш самоопис є вербальною конструкцією, як будь-яка думка. Адже ми здебільшого думаємо словами. З іншого боку, вербальний контур, як мінімум, відірваний, а як максимум – прямо

протиставлений невербальному. Це означає, що наші уявлення про себе системно протилежні тому, як ми висловлюємо себе у дії! Саме з цієї причини виникає системно неправильна оцінка своїх сил і здібностей, що неминуче спричиняє трагічні наслідки. І якщо у відносинах це не так помітно, – ми просто обираємо партнера із дзеркальним спотворенням, то у бізнесі – це критично і веде до неефективності та величезних втрат.

Одним із наслідків такого протиставлення між вербальним та невербальним є заборона на усвідомлення власних навичок та якостей, типу – «я не знаю, що я вмю». Коли навички є, але спертися на них свідомо – не можна.

Отже, потрібен якийсь спосіб сформуванню самоопису саме через свою невербальну складову. Спосіб і як інструмент, і як навичка, і як стійка звичка. Потрібно вивчити свої вчинки ніби збоку. Адже зрештою – я є не лише те, що я говорю, але й те, що я роблю.

Умовно назву такий спосіб сталкінгом.

I знову бажання

Приблизно до віку півтора-двох років бажання дитини досить прості і можуть бути, здебільшого, виконані батьками практично в повному обсязі. Поїсти, поспати, справити потребу, поповзати-побігати – що тут складного? Однак згодом бажання ускладнюються, і батьки більше не можуть виконати їх усі. Тут розпочинаються конфлікти.

Нагадаю, зустрічаючи батьківську відмову у виконанні бажання, дитина може вибрати одну з реакцій:

1. Відібрати бажане силою, якщо це можливо;
2. Емоційно впливати на батька/матір – при цьому використовується широкий спектр емоцій, починаючи з позитивних (радощів) і поступово знижуючи тон (і підвищуючи напруження) до агресії, злості, образи, істерики тощо;
3. Намагатися знайти альтернативного виконавця – того, хто погодиться виконати бажання – це може бути інший з батьків, бабусі-дідусі тощо. І, можливо, організувати конкуренцію між ними за право називатися «кращим» (це просунута версія гри);
4. Тимчасово відмовитися від бажання і зосередитись на своїх почуттях з цього приводу, можливо, очікуючи більш відповідного моменту – затаїти образу чи злість;
5. Намагатися вирішити проблему самостійно;
6. Спробувати налагодити рівноцінний обмін;
7. Усвідомити бажання як нездійсненне та утилізувати його назавжди.

Очевидно, що варіанти різняться за складністю та енергоємністю. Перші п'ять варіантів дитина послідовно перебирає, поки не знайде найбільш робочий саме для неї. Варіант, що закріпився, дитина потім експлуатує, по суті, все життя, що залишилося, це її стратегія виживання. У якомусь сенсі вона застряє в цьому.

(Проміжний висновок: дитина, яка звикла розбиратися самотійно – не вчиться емоційно впливати; дитина, яка вибирає емоційно впливати – не вчиться справлятися сама. Саме тому, у кого багато претензій – той мало що сам уміє; а хто багато вміє – у тих зазвичай мало претензій .)

Останні два варіанти – доросла взаємовигідна співпраця та екологічна утилізація бажань – досить складні навички, які не формуються у рамках відносин турбота-контроль.

Але річ у тому, що аналогічне застрягання демонструють і батьки. Зокрема, коли дитина починає по черзі перебирати способи емоційних впливів, у якийсь момент батьки можуть не витримати. Може статися, що батьки не можуть виносити дитячий плач та істерику, не знають, як на них реагувати. Звичайно, та точка емоційної шкали, в якій батьки «ламаються», у кожного своя, але зараз важливим є трохи інше.

Зіткнувшись з болючим для себе проявом дитячої емоційності, батьки часом впадають в афект і починають або «задовольняти» дитину за всяку ціну, щоб вона перестала плакати (тим самим фіксуючи її маніпулятивність); або маніпулятивно переключати її увагу (тим самим фіксуючи розсіяність і невміння зосередитися); або агресивно придушувати прояв емоційності чи переключати дитину в інший стан – наприклад, з гніву та невдоволення у безсилля та розчарування; або переключати істерику на когось іншого, включаючи саму дитину; або ще якісь варіанти. Є й конструктивні рішення, звісно, але ж ми тут не заради цього.

Але буває, що, боячись зіткнутися з вибуховою емоційністю дитини, батьки прагнуть заздалегідь прорахувати будь-яке невдоволення дитини та «підстелити соломку» скрізь, де можна. Або як зворотний полюс тієї ж реакції, заздалегідь придушити небажану реакцію дитини «попереджувальним ударом» агресії або маніпуляцій. Тут прагнення «у всьому догодити» і прагнення «заздалегідь придушити» – дві крайні реакції на одну й ту саму неможливість виносити дитячі капризи і сльози.

Варто зауважити, що саме відмова у виконанні бажань запускає механізм усвідомлення – змушує дитину замислитися, захотіти розібратися, шукати нові варіанти. І це важливо. Поки всі бажання виконуються ніби самі, ніяка свідомість дитині не потрібна. Якщо всі бажання виконуються, психічний розвиток дитини по суті зупиняється – точніше, навіть не починається. Те саме відбувається, якщо НІЯКІ бажання не справджуються. Так що і всеугодження, і всепридушення вчиняють на дитину в принципі схожий ефект: роблять її розвиток непотрібним або неможливим, заморожують у дворічному віці.

У деяких випадках (реальний приклад, до речі) батьки відчують провину, якщо не можуть передбачити всі дитячі прикrostі. (А вони, звичайно, не можуть передбачити ВСІ дитячі прикrostі.) Більше того, батьки, зустрічаючи потенційну дитину, заздалегідь почуваються винним у тому, що не можуть задовольнити всі дитячі бажанки. (Як зазвичай, курсивом – рольові моделі, а чи не родинні зв'язку). Або навіть заздалегідь почуваються агресором і

насильником (від слова насильство, без сексуального контексту) – бо десь там, у неозорій перспективі, є бажанка, яку вони не зможуть забезпечити, що неминуче викличе емоційну реакцію дитини, з якою вони (*батьки*) рано чи пізно не впораються і неминуче впадуть в стан афекту, де, звичайно, застосують до дитини насильство. Тобто *дитина* ще тільки на горизонті маячить, а вони, батьки, – вже автоматично агресори, де там моє почуття провини? І взагалі бігти, як від вогню, потрібно від будь-яких *дітей*.

І, звичайно, ця гра переноситься у «доросле» життя, і особливо проявляється у стосунках між чоловіком та жінкою. Там за замовчуванням дуже багато батьківсько-дитячих патернів, якщо взагалі є щось інше. Тобто може статися, що чоловік подрузі навіть чаю не налив ще, а почуття провини за те, що він – насильник (у широкому розумінні, а не тільки про секс), вже маячить на горизонті. Ну добре, прямо зараз не ґвалтівник – але десь, колись, гіпотетично, міг би ним бути! Значить, уже винен.

(Я припускаю, звучить як маячня, але повторюся, це реальний кейс – і не один – і саме такі ланцюжки вишикувані в головах у людей. І це я блідо описую. Бракує у мене фарб та уяви.)

Хоча в основі всієї історії – дитяче невміння пережити відмову та батьківське невміння пережити дитяче невміння пережити відмову. «Два чоботи – пара», як кажуть.

Наголошую – важлива навіть не сама реакція на дитячу істеріку, а колосальне почуття провини за те, що ти – гівно, а не батько чи матір. Не справлятися –

загалом нормально. Вірити, що справжні батьки завжди справляються, – це вже невроз.

Що ще важливе. Невміння переносити якусь із дитячих емоцій цілком однозначно передається у спадок. Хоча конкретні реакції можуть відрізнятися. Це, до речі, гарний маркер і для «дорослих» – яка емоція вибиває з колії, що провокує стан афекту?

Що з цим робити – тема для іншої історії, тим більше, що я вже десь писав. Як пережити чужий біль. Здається, у «Посібнику з самореалізації», але це не точно.

Стіна між вербальним та невербальним

Контроль чи свідомість?

У попередньому розділі ми розглянули, як вербальне і невербальне виявляється у різних субособистостях, мало пов'язаних і навіть протиставлених одна одній. Зараз я хочу розібрати цю тему Детальніше.

Отже, я стверджую, що чим сильнішим є батьківський контроль, тим міцнішою і вищою є стіна між вербальним і невербальним у свідомості дитини. Можна уявити так: якщо зовнішній контроль є надлишковим, то внутрішній атрофується за непотрібністю. Або із почуття протесту.

Чим сильніший зовнішній контроль, тим менша усвідомленість підконтрольного. Посилюючи контроль, ми робимо дітей ідіотами. А за ідіотом потрібен додатковий контроль, звичайно, і так по спіралі до нескінченості. З кожним новим витком, стіна несвідомості стає вищою і товщою. Але навіть до цього дитина може адаптуватись.

Є така приголомшлива гра, коли повна несвідомість – у сенсі тотальної відсутності зв'язку між вербальним та невербальним, абсолютне «не знаю, що творю» – видається як щирість і безпосередність. А останнє – дуже привабливе! Дозволяє "сісти на голову" майже будь-якому партнеру. І як наслідок – не тільки широко

поширене, але представляє свого роду ідеал. Так можна успішно вийти заміж (ненадовго) і зробити кар'єру (теж ненадовго). Водночас заробивши психічний розлад і звівши з розуму оточуючих. Але про останнє, швидше за все, ніхто не дізнається.

Що таке батьківський контроль? Це команда типу "роби, як я кажу" або "роби, як я вважаю правильним". Така команда формує міцний зв'язок, як не дивно, між вербальним та невербальним, але між чужим вербальним та своїм невербальним. Між чужим мисленням та своєю дією. Якщо вилучити із системи чуже мислення – тобто контролера – поведінка дитини виявиться некерованою, тому що зв'язку зі своїм вербальним у неї немає, а отже – жодних механізмів самоконтролю та саморегуляції теж немає. Вони не були напрацьовані. І тоді дитину «несе». Незалежно від віку. Вона відчувається втраченою та дезорієнтованою. Їй нема на що спертися. Так виникає несамостійність мислення. Не маючи самостійного мислення, дитина змушена вдаватися до послуг контролера, незважаючи на те, яку емоційну травму вона при цьому отримує.

Справа в тому, що у дитини невербальний контур (моторика, емоції) хронологічно формується раніше за вербальний. Власне, невербальне – синонім дитячого; тоді як вербальне – синонім батька. Поведінку маленької дитини контролюють або батьки, або ніхто – це неминуче. З віком у дитини формується спочатку мова і вербальне мислення і лише потім, при вдалому збігу обставин, – внутрішній зв'язок вербального з невербальним. Але тільки за однієї умови: що батьки, дуже акуратно і поступово, зменшуватимуть свій

контроль над поведінкою дитини, поступово замінюючи її зворотним зв'язком і формуючи установку «роби так, як ТИ САМ вважаєш правильним, і будь готовий відповідати за наслідки». Адже часто відбувається навпаки: чим складніша і різноманітніша поведінка дитини, тим більше контролю вона отримує!

Якщо реального зовнішнього контролера знайти не вдається, можна створити його внутрішню копію, фантом у вигляді догматичного списку правил та обмежень. Як ви розумієте, дотримання цього списку також нескінченно далеке від мислення як такого, і тим більше від мислення самостійного. Хоча збоку різниця майже непомітна, а зсередини вона непомітна взагалі. З цієї причини дуже часто люди, які не мають мислення у принципі, раптово стають у житті зразковими носіями моралі, засад і традицій. Тим самим одержуючи позитивне підкріплення на свою, загалом, неповноцінність.

У результаті виходить цікава картина: кожен умовно «дорослий», не маючи контролю над собою, намагається впливати і контролювати когось іншого, а той ще одного, і так далі по ланцюжку. А що, якщо вектор уваги, впливу та контролю, за умовчанням спрямований зовні, розгорнути всередину, на самого себе? Щоб за допомогою своїх «сильних» функцій, якими ми неминуче тиснемо на оточуючих, вивчити та посилити «слабкі»?

Поріг самостійності та поріг компетентності

Насамперед, самостійність буває різна. Я розділив би виконавську самостійність і самостійність у прийнятті рішень.

Грубо кажучи, виконавська самостійність – це здатність самостійно виконати завдання, поставлене кимось іншим.

Самостійність у прийнятті рішень – це здатність обирати та переформулювати завдання для себе, а також формулювати нові завдання.

Очевидно, що різниця між ними розмита. По мірі того, як опрацьовується виконавська компетентність, неминуче виникає бажання оптимізувати процес, тобто самому вирішувати, як виконати поставлене завдання. Після досягнення якогось порога професіоналізму, вирішувати поставлене завдання стає нецікаво. Таким чином, можна виділити послідовність у формуванні самостійності:

1. Самостійне копіювання, тобто виконання завдань за запропонованим шаблоном;
2. Самостійне виконання, тобто виконання завдань власним способом;
3. Самостійний вибір (готової) задачі для виконання;
4. Самостійне формулювання завдань.

Це природний послідовний процес ускладнення психіки дитини. Але батьки можуть по-різному ставитись до цих рівнів самостійності.

Наприклад, батьків дуже тішить, якщо дитина може задовольнити свої базові потреби самостійно. Поїсти, сходити до туалету тощо. Також батьків радує, якщо дитина може самостійно виконати найпростіші батьківські команди, типу одягатися-роздягатися або лягти спати.

Менш доброзичливо батьки ставляться до ситуації, коли дитина задовольняє свої потреби у спосіб, не передбачений у картині світу батьків. Наприклад, одягає труси на голову або светр задом наперед.

Ще менш доброзичливо батьки ставляться до ситуації, коли дитина сама вирішує, які в неї потреби. Особливо, якщо ці потреби випадають із картини світу батьків. А вони обов'язково випадають, оскільки дитина нормально розвивається лише за межами області батьківського контролю.

Очевидно, що батьки не дозволять дитині ступінь самостійності більший, ніж мають самі. Так вони охороняють свій авторитет в очах дитини. Вони хочуть здаватися компетентнішими. Насправді ця компетентність уявна: якщо батьки кажуть «просто роби як я сказав, а що саме робити – вирішуватиму я!» – Це означає, що батьки самі не вміють вирішувати, що робити, і можуть лише виконувати чужі інструкції. Ось це «просто роби, як я сказав» – їх поріг компетентності. І батьки дуже ревниво стежать за тим, щоб дитина, не доведи господь, цей поріг не переросла.

Прийняття рішень – така ж навичка, як і будь-яка інша, і як будь-яка навичка, вона передається від батьків до дитини тільки в тому випадку, якщо батьки володіють нею самі.

І тут можна виділити два ключові моменти, які мають тенденцію практично без спотворень передаватися з покоління до покоління:

- Самостійність у прийнятті рішень. У родовій системі формується якийсь поріг складності прийнятих рішень, максимально дозволений ступінь самостійності. Стрибати вище за цей поріг дітям, взагалі кажучи, не дозволяється.
- Толерантність, чи терпимість, до рішень, які відрізняються від твоїх власних. Свого роду терпимість до інакодумства. Вона сягає корінням у здатність будувати комунікацію з кимось зовсім не таким, як ти сам. З кимось радикально іншим. Тобто це саме навичка, здатність, але здатність фундаментальна. І звичайно, це про широту сприйняття та пластичність свідомості загалом.

(Толерантність – це окрема тема, і про неї в інший раз. На мій погляд, терпимість до інших точок зору, якщо це дійсно точки зору, а не тупе наслідування або протест – дуже корисна. Але тільки за умови, що в особі опонента ми маємо реальний живий процес мислення, а не тільки епатуючу позу, спрямовану проти будь-якого мислення в принципі.)

Ще раз наголошую. Є навички, які дитина розвиває самостійно та строго за межами батьківської зони контролю. Так би мовити, «в піку» батькам. А є навички, що передаються строго «під копірку», вони утворюють фундамент розумового процесу і практично не усвідомлюються як навички, над якими можна працювати. Самостійність у прийнятті рішень та

терпимість до інакомислення – відносяться якраз до останніх. Це "священні корови" родової системи.

Метафора стіни

Уявіть собі поле для гри в теніс, де одна половина поля – це вербальна складова свідомості, а інша – відповідно невербальна складова. Між половинами поля натягнута сітка, і умовний м'ячик – енергетичний імпульс свідомості, свого роду точка зборки – перелітає з однієї половини поля на іншу, але іноді вдаряється об сітку та падає. Якщо м'яч падає, то свідомість фіксує помилку та робить нову подачу, перезапускаючи процес. Це нормальний перебіг речей.

А тепер уявіть, що замість сітки – стіна, яку м'яч не може подолати. Замість того, щоб перелетіти на інший бік поля, м'яч просто відскакує, ніколи не залишаючи свою половину. Але при цьому він зберігає свій імпульс, а значить – не падає, свідомість не фіксує збій, і в цю гру можна грати вічно.

Практично це означає, що, наприклад, людина щось ретельно планує, але у той момент, коли потрібно передати м'яч на інший бік поля – тобто почати виконувати свої плани – м'яч відскакує від стіни, людина скасовує всі свої плани і починає заново планувати, щось зовсім інше. І так знову і знову, нескінченно.

Або, навпаки, людина щось робить-робить, і ось приходить час осмислити зроблене, отримати зворотний зв'язок та усвідомити результати, але... м'яч відскакує від стіни, усвідомлення не відбувається, і

людина починає робити щось інше, не виносячи жодного досвіду з того, що було зроблено раніше.

Так ось, цей «поділ полів» є у всіх. Але в когось це м'яка низька сітка, а в когось висока глуха стіна. І так, різниця ще в тому, на якій половині поля застряг наш м'яч.

Як будується ця стіна – не важко вивести з дитинства дитини. Це те, наскільки тато і мама були здатні чути один одного – а отже, й дитину теж. Їхня здатність до взаємодії. Але я не знаю, чи можна у дорослої людини, що склалася, впливати на параметри стіни інакше, ніж психіатрією. Дуже непросте завдання.

Причини розриву між вербальним та невербальним

Таких причин може бути кілька. Спробую їх перерахувати.

Нерозвиненість поняттєвого мислення

Якщо слова, якими людина оперує, порожні, і за ними немає жодних смислів (понять), то передавати на виконання по суті нічого. На те він і невербальний контур, що слова йому незначущі. Слова – лише посилення; а якщо посилення нікуди не ведуть?

Тобто, якщо фантазії раз-у-раз не справджуються – перевірте, наскільки слова, з яких вони складені, наповнені реальними сенсами, значеннями?

Без-образ-не мислення. Частково воно закріплюється тому, що порожніми сенсами набагато

простіше і швидше оперувати, що в юному віці дозволяє швидко отримати високий (але фальшивий і недовговічний) соціальний статус. Оточуючі, через недосвідченість, приймають здатність жонглювати незрозумілими їм словами за професіоналізм. Вони вірять, що для того, хто говорить, ці слова не порожні!⁸

Уникати відповідальності, знову ж таки, дуже зручно. «Та я взагалі не те мав(ла) на увазі, що ви подумали!» А що саме я мав(ла) на увазі – не знаю навіть я сам(а).

А щоб фальш не розкривалася, потрібно по наростаючій забивати голову все більшою кількістю все більш яскравих і порожніх слів, тобто по суті – беззмістовним сміттям. Поступово витісняючи звідти залишки смислів. Цілком реальна, до речі, і популярна стратегія особистісної «еволюції».

Багатозадачність – монозадачність

Вербальний контур явно багатозадачний. І він тим більше багатозадачний, що менше «важать» поняття, якими він оперує.

З іншого боку, невербальний виконавчий контур, швидше за все, суворо монозадачний. Одна справа за один раз – за умови, що ми робимо, а не лише фантазуємо.

Відповідно, під час передачі управління від багатозадачного вербального контуру до монозадачного невербального доводиться вибирати лише одне завдання, а інші відкладати, «ставити на

⁸ Точніше, наповнюють їх своїми сенсами. Див. розділ «Помилка екстраполяції».

паузу». Є великий ризик, що за час виконання основного завдання, «відкладені» просто забудуться, зітрутуться. Щоб цього не відбувалося, їх потрібно постійно «освіжати в пам'яті». І це забирає управління від невербального контуру. З боку виглядає як схильність розпорозуватися і нездатність доводити справи до кінця.

Страх розчаруватися у собі та виявити свою некомпетентність

На мою думку, досить очевидна причина. Цей страх є об'єктивним, саме так воно і буде. Уникнути цього не можна. Більш того, іноді це необхідно для підтримки нормального зв'язку з реальністю.

Застрягання в дитинстві: безпорадність як основа для спілкування та випрошування кохання

Ще одна досить очевидна причина. Виникає, якщо для дитини єдиним способом привернути до себе увагу було «облажатися», а самостійність батьками відкидалася, знецінювалася, ігнорувалась або приймалася як належне. Спілкування з батьками дитині життєво необхідне, і формується звичка знову і знову «лажати», аби підтримувати спілкування. Паралельно у дитини не формується самостійне мислення, так що в дорослому віці вона не може просто «взяти і перестати» поводитися інфантильно – вона просто не усвідомлює свою інфантильність, їй нема чим усвідомлювати.

Несвідомий брак знань та навичок

Саме несвідомий. Якщо брак знань та навичок усвідомлений, ми або відразу відмовимося від свого задуму, або спробуємо довчитись. А так, ми радісно приймаємося за нову справу, але дуже швидко виявляємо просто гору невизначеностей, безліч моментів, для яких у нас немає готових рішень. Оскільки і здатність приймати рішення (створювати нові причинно-наслідкові зв'язки), і взагалі здатність до навчання у нас обмежена, а результатів хочеться вже зараз, то виходить свого роду «атака на відмову в обслуговуванні». Коли ми навіть не розуміємо, чого саме ми не розуміємо і в який бік треба рухатися, щоб вийти з глухого кута.

Квапливість

Бажання отримати результати швидко, бажано вже зараз. Звичайно, така швидкість можлива тільки в уяві; реальні фізичні процеси потребують часу. Аналогічно, якщо для досягнення мети нам не вистачає якихось навичок, а результат хочеться вже зараз, виникає спокуса вигадати, нафантазувати собі потрібні навички, переконати себе в тому, що володієш ними достатньою мірою. Звичайно, мета від цього не стане ближчою. Ми дуже схильні ігнорувати той очевидний, здавалося б, факт, що інформація ще не знання, а знання ще не навичка. Тобто, ні "я щось про це знаю", ні більш-менш ілюзорне "я знаю про це все" не означають, що "я можу це зробити".

Принципова (і часто – неусвідомлена) націленість не так на власну дію, а на управління іншими

Цей пункт у певному сенсі об'єднує попередні. Якщо дуже коротко – я ще про це розповідатиму – то люди діляться на дві великі категорії: тих, хто схильний виконувати чужі команди; і тих, хто схильний командувати, нічого не виконуючи. Природно, у других бажання не передаються на виконання просто тому, що підсвідомість чекає, щоб бажання виконав хтось інший. З цієї причини власні виконавські навички не формуються через непотрібність. А перші, навпаки, так легко хапаються за виконання чужих фантазій, що на свої не залишається часу та сил.

У всіх випадках відмова від виконання власних планів відбувається як би природно і ненароком, і не усвідомлюється як проблема. Просто раптом стає нецікаво, неактуально, і увага переключається на щось інше. Запідозрити негаразд можна, тільки якщо плани порушуються систематично, знову і знову. Але для цього потрібне постійне та тривале спостереження за собою, за своєю поведінкою, та значний обсяг статистики.

Причини невірної оцінки своєї компетентності

Значною мірою причини ті самі – ілюзорне, дитяче ототожнення «Я» з «ІНШИМ» – ТИ/ВІН/ВОНА (однією людиною) або з ІНШИМИ – МИ/ВОНИ (колективною абстракцією).

Ототожнення «Я» з «ВІН/ВОНА» означає підсвідоме припущення, що якщо тато/мама/чоловік/дружина або інший зовнішній авторитет щось вміє – значить це не важко, і я зумію теж. Не треба сміятися, таке ототожнення зустрічається набагато частіше, ніж здається. У такому злитті реальна оцінка власних можливостей навіть не виробляється, а тупо копіюється «з сусіда». Адже реальна оцінка себе окремо від авторитету рахується як розрив зв'язку з ним, а це травмує незміцнілу дитячу психіку. При цьому існує ймовірність, що «Я» буде вчитися, врешті-решт скопіює потрібну навичку з авторитету і відокремиться в самостійне існування. Але це лише ймовірність, гарантій немає.

Аналогічно: ототожнення «Я» з «МИ/ВОНИ» означає підсвідоме помилкове припущення типу «Я це бачив – отже, я це вмію»; «Це є поширене – значить, це легко відтворити!» Тобто людина плуває еталонно-соціальну компетентність зі своєю особистою. При цьому твереза оцінка власних можливостей теж не проводиться. І зрозуміло, що копіювання навички з абстрактно-колективного «МИ» (порівняно з конкретним «ВІН/ВОНА») є малоімовірним і дуже ускладненим. Набагато легше назавжди зависнути в «ідеальному образі» себе.

Парадокс розриву між вербальним та невербальним

Якщо розрив досить великий, то будь-який озвучений намір його подолати існує лише у вербальному контурі і виявляється лише порожніми словами. Дорослішання, подолання розриву між словом і справою – це не просто дія, це складна послідовність дій. А саме контур дії, як ви розумієте, виявляється недоступним.

Класична рекурсія, як то кажуть програмісти. Розум є одночасно об'єктом аналізу, і суб'єктом, і інструментом.

Іншими словами, щоби навчитися щось робити, потрібно почати щось робити, а ми не вміємо...

Якщо згадати ще той факт, що вербальний і невербальний контури під тиском батьківського контролю виявляються суворо протиставленими, ми опиняємось у ще більш парадоксальній ситуації. А саме: установка «Хочу подорослішати та стати самостійним» у вербальному контурі автоматично супроводжується установкою «Хочу залишатися дитиною, і на ручки!» у контурі невербальному. Вгадайте, яка з них переможе?

За великим рахунком, може виявитися, що у свідомості пошкоджено не тільки зв'язок ідеального з реальним, але й сам інструмент побудови зв'язку з реальністю виявився зруйнованим.

Ось цей парадокс, ця рекурсія свідомості, призводить до того, що в процесі життя розрив між вербальним та невербальним ніколи не «стоїть на місці»: він або 1) поступово сам по собі зростає

(найчастіше), або 2) повільно і з величезними свідомими зусиллями скорочується. І я не знаю, чи можна (і чи потрібно) перших перетворити на других.

Теоретично не є проблема описати методикау подолання цього розриву. Але як ви вже зрозуміли, може статися, що використовувати методикау не буде кому. Хоча охочих ознайомитися і поговорити буде більш ніж достатньо.

Мова, логіка та емоції

Умовно, наша мова складається з двох шарів:

- логічного – власне слів;
- емоційного – вираз, з яким сказані слова, тембр голосу, інтонації, підбір емоційно-забарвлених синонімів.

Ці два шари можуть бути пов'язані найхімернішим чином аж до прямої антонімії. Дуже добре, якщо текст та контекст збігаються, але так буває далеко не завжди. Наприклад, "я люблю тебе" можна сказати так, що співрозмовник почує "мені все одно". А формально-нейтральне питання «кому потрібне те, що ти робиш?» може прозвучати як знецінювальне твердження «те, що ти робиш, взагалі нікому не потрібне!».

За інших рівних ми набагато сильніше реагуємо на емоційний шар, ніж на логічний. Більше того, дитина зчитує та запам'ятовує з батьків те поєднання логіки та емоцій, яке переважає у їхньому спілкуванні. Виходить свого роду таблиця: «ось ці фрази зазвичай супроводжуються такими емоціями, які насправді

означають ось це, а значить і початкові слова (логічний шар) потрібно чути не буквально, а якось інакше». Відбувається, насправді, заміна логічного шару. Автоматично, усередині свідомості. Більше того, підміна відбувається навіть коли дитина читає текст на папері, де за визначенням немає ні інтонацій, ні тембру голосу. Більше того, підміна відбувається так швидко і непомітно, що дитина бачить/чує зовсім не ті слова, які за фактом були сказані або написані, але ті, що мають на увазі, виходячи з інтонації того, хто говорить – реальної чи уявної.

Теоретично можна припустити і зворотне: коли слухач гостріше реагує на логічний шар, а емоційний або відкидається зовсім, або автоматично підмінюється, підганяючи під логічний. Але це, на мою думку, рідкість, тому що емоційний контур формується у дитини набагато раніше; логічний формується найостаннішим.

Той, хто говорить, може контролювати або логічний шар, або емоційний. Тільки один шар, як правило, тому, що це функції-антагоністи, їх дуже важко рефлексувати одночасно. При цьому вміст шару, що залишився, «гуляє» довільним чином, він взагалі вторинний. Тобто, якщо той, хто говорить, віртуозно контролює інтонації і тембр голосу, – його слухатимуть, відкривши рота, хоч би яку ахінею він ніс. І, навпаки, якщо промовець зосереджений на логічній частині, і при цьому його голос напружений, або похмурий, або транслює роздратування, – ніхто не почує його логіки.

Хоча, повторюся, у загальному випадку логічний і емоційний шар формуються різними частинами психіки, які мають різну передісторію, і зв'язок між

ними досить випадковий. Але ми мимоволі вважаємо цей зв'язок однозначним. Вирішити цю суперечність можна, лише відкинувши один із шарів.

До речі, той, хто говорить, чекає, а часом і наполегливо вимагає, щоб слухач сприймав саме той і тільки той шар, який контролюється спікером. Хоча це, як ми розуміємо, не завжди у його владі. Більше того, зміст «некерованого» шару набагато більше може розповісти про людину і, в якомусь сенсі, набагато важливіше, ніж керований шар. Тому чути обидва шари одразу – це було б дуже круто!

Можу припустити, що невербальний виконавчий контур також гостріше реагує на емоції, ніж на логіку. Навіть у тому випадку, якщо це внутрішній процес, внутрішня мова, міркування. Наприклад, всередині себе людина натхненно вирішує: «Все! Із понеділка починаю нове життя!». У цьому твердженні «нове життя з понеділка» – це логічний прошарок, а натхнення – емоційний. І поведінковий контур реагує саме цю емоцію, тобто на натхнення. Ура, натхнення! Але натхнення – це ірраціональна штука. І невербальний контур вирішує, що, коли є натхнення, це хороша нагода почати цікавитися прямо зараз, усім підряд без розбору. Не чекаючи на понеділок. І звичайно, що до понеділка все натхнення виявляється витраченим. Воно й зрозуміло: довгострокові плани реалізуються не так на натхненні, як на дисципліні.

Знову ж таки можу припустити ситуацію, коли свідомість автоматично асоціює будь-яке внутрішнє рішення не з позитивними емоціями, на кшталт натхнення, але з негативними, на кшталт туги і зневіри,

бо так робили батьки. Тоді виконавчий контур просто відкидає неприємні емоційні асоціації і переключається на емоційно нейтральний логічний шар, що дає йому можливість планомірно виконувати задумане. «У поті кислої фізіономії своєї.» (с)

(До речі, чи це означає, що песимісти більш послідовні в досягненні поставлених цілей?)

Отже, можна припустити, що невербальний контур схильний приймати до виконання більш емоційно-позитивний аспект промови. А саме: якщо послання має приємне емоційне забарвлення, то невербальний контур керуватиметься емоціями; хоча не дуже зрозуміло, що він виконуватиме, оскільки в емоціях немає інструкцій. І навпаки: якщо послання має неприємне емоційне забарвлення, то невербальний контур швидше керуватиметься логічною складовою послання, але вкрай неспішно.

А тепер згадайте, що той, хто говорить, контролює лише один шар послання, а зміст іншого, у загальному випадку, довільний. Які шанси, що слухач почує саме те, що ми маємо на увазі? Які шанси, що я сам почну виконувати завдання, які ставлю перед собою?

Невербальний контур

У якомусь сенсі невербальний контур – це не просто область непізнаного; це область непізнаного, про яку ми гадаємо, що її взагалі немає. Невербальний контур живе за своїми власними законами, докорінно відмінним від тих, що відомі вербальному «Я». Ці закони не можна вивести із якихось принципів вербального «Я». Їх

потрібно емпірично досліджувати, постійно спостерігаючи свої фактичні реакції, свою фактичну поведінку, і накопичуючи докладну статистику «як я реально поступаю в тих чи інших ситуаціях» – на відміну від модельно-гіпотетичного «я думаю, що в такій ситуації я вчинив би ось так і ось так». І треба постійно порівнювати: «добре, ось у цій ситуації я думав, що вчиню ось так, а за фактом вчинив ось так...» На цьому можна поставити трикрапку, тому що логічне питання «а чому, власне?» замість відповіді підтягне черговий вербальний конструкт, який не обов'язково адекватний.

Тому що вербальний контур, це така штука... це слова, які пояснюють інші слова, але чи стоїть щось за першими та за іншими, чи пов'язані вони якось із реальністю – велике питання. Черговий феномен полягає у тому, що вербальний контур, покликаний назвати і описати об'єктивну реальність, схильний натомість описувати себе – тобто власні вигадки про природу реальності. Йому, у принципі, однаково, що описувати, а описати порожні слова значно простіше, ніж реальні і нескінченно складні у своїй унікальності феномени.

Методи інтроспекції добре працюють у вербальному контурі і дуже погано – у невербальному. Вивчати своє невербальне «я» потрібно так, ніби це зовсім інша людина, про яку ми взагалі нічого не знаємо, а якщо щось і знаємо – це знання, швидше за все, хибне. Більш того, невербальне «Я» – це зовсім інша людина, якої, як ми впевнені, взагалі немає.

Якщо ми виявляємо щось незрозуміле у своєму невербальному, за поясненням ми звертаємося куди? Правильно, до свого вербального. Але немає жодних гарантій, що вербалізована інформація визначає реальність, а не просто чутки та домисли. Виявляючи прогалини в невербальному, розум схильний швиденько заткнути їх будь-якої фантазією і зробити вигляд, що так і було.

Ось у цей процес – затикання дірок порожніми фантазіями – ми маємо втрутитися. Але про це трохи згодом.

Приклад протиставлення: «Я хочу духовно рости!» або «Розмовляти чи Бути?»

Якось, ведучі консультацію, я зіткнувся з неявним запитом клієнта: «я не хочу ні в чому розумітися — я хочу духовно рости!». Раніше я здивувався б сильно, а зараз... я розумію, що з таких запитів і скроєна наша особистість. Знаходити їх і знешкоджувати – це те, чим я займаюсь.

Тобто «я не хочу ні в чому розбиратися, я хочу босоніжки та грошей» – у цьому немає суперечності: друга частина фрази розкриває зміст першої. Але там людина **ХОЧЕ** духовно рости, але **НЕ ХОЧЕ** ні в чому розумітися. Адже «духовно рости – це красиво, а розгрібати авгієві стайні – не дуже. Хочеться звестися над цим тлінним світом до вершин духу і злитися в енергетичному оргазмі з творцем, пізнавши суть всього ... »(с) Natalia Kalinina

Особистість кишить такими установками, і вони мають спільні особливості. А саме:

- одна частина установки, зазвичай декларативна, лежить на поверхні і повністю помилкова. У даному разі це фраза "я хочу духовно зростати". Це – ілюзія напоказ, симулятор для залучення туристів. За фактом вона звучить як "я хочу, щоб ІНШІ ДУМАЛИ, що я духовно зростаю!" Люди навіть одружуються часом для того, щоб поряд завжди був той, хто вірить у таку казку.
- Але зрозуміти, що це казка, вдається лише після того, як виявиш другу частину, істинну та приховану: "я не хочу ні в чому розумітися".

Багато внутрішніх протиріч побудовані за цією ж схемою і вирішуються, в принципі, однаково.

Ще можна сказати, що "я хочу духовно рости" в даному випадку означає "я хочу говорити про духовне зростання". Така підміна буття на розмови про буття також дуже характерна. По суті, це та сама підміна, що й декількома абзацами вище, лише оформлена трохи інакше. Проте в останньому формулюванні підміну важко виявити у процесі спілкування з людиною. Тобто різниця між «бути» та «розмовляти про буття» у принципі зрозуміла та очевидна. А ось різниця між «говорити про буття» та «говорити про розмови про буття» вже майже непомітна; і те, і те – розмови. А якщо це не останній рівень рекурсії «розмов про розмови» – чим, найчастіше, і є будь-яка розмова – то у нескінченності відображень, що виникає, дуже легко втратити нитку сенсу. У цій нескінченній рекурсії поступово стирається зміст слів, що зовсім не заважає

ними жонглювати, створюючи ілюзію компетентності. Це збиває з пантелику навіть фахівців.

Зсередини таку підміну виявити взагалі неможливо. Тільки «поглядом із боку». Психологією чи сталкінгом. Таким чином, ми попередньо формулюємо, що:

Сталкінг – це спосіб дивитися на себе ніби збоку.

І одне з завдань сталкінгу – навчитися самому виявляти випадки, коли буття підміняється розмовами про буття. Позначити всі такі заміни.

Як пов'язати вербальне та невербальне

Існує кілька допоміжних методів, що допомагають пов'язати вербальне з невербальним. Вони не зроблять всієї роботи, але стануть гарною підмогою. Ось вони:

- Рухливий спорт, що вимагає складної координації рухів (не шахи чи шашки). Усвідомлена рухова активність.
- Складна моторика рук – гра на музичних інструментах, живопис та особливо скульптура (ліплення), каліграфія, ремесла.
- Ретельно стежити, як ми говоримо, які сенси вкладаємо у логічний шар вербального, які – в емоційний. Намагатися, щоб ці смисли не суперечили.
- Менше балакати. Менше розповідати про свої плани. Радикально зменшити кількість порожнього «спілкування заради спілкування».

- Грати, особливо із дітьми. Значною мірою саме «серйозність» того, що відбувається, є ступором. У режимі гри подолати розрив між словом та ділом значно простіше.

Світ догори дригом

Канал спілкування: передумови інверсії

У дитини є потреба, навіть необхідність, щоб канал спілкування з батьками (будь-яким з них) був заповнений (майже) постійно і максимально. Взагалі, не обов'язково з батьком – підійде будь-який дорослий у зоні чутності.

Заповнений канал спілкування – це буквально коли один говорить, а інший слухає. При цьому симетрія не обов'язкова, тобто зовсім не обов'язково обидва по черзі говорять і по черзі ж слухають. В одні ворота теж рахується. Це, серед іншого, означає, що, якщо батьки схильні мовчати – дитина безперервно говоритиме; і навпаки.

Звичайно, якщо батько чи матір знаходяться поруч, але зайняті своїми справами, дитина буде наполегливо «висмикувати» їх, перемикати на себе, тому що канал спілкування має бути заповнений. Іншими словами, дитина особливо схильна смикати батьків саме тоді, коли батькам не до неї.

Але це дитина. Їй справді потрібно. Її мозок ще не може інакше.

Але часто так само поведуться і дорослі! Просто за звичкою. Намагаються «висмикнути» партнера, переключити його увагу, відвернути «важливими» справами чи навіть очевидно порожньою балаканиною, якщо той поруч, але зайнятий чимось своїм. Заважають займатися своєю справою. Саме тоді, коли партнеру "не

до тебе зараз". Найвищою мірою невчасно. Як відлуння дитячого «Мама (тато) має займатися тільки мною!» І дуже по-дитячому ображаються, якщо фокус не спрацьовує. Хоча теоретично можуть справлятися самі.

Чи спостерігали таке за собою?

Я припускаю, що інші психічні функції розподіляються аналогічно: так, щоб їх сума залишалася незмінною. Саме тому, якщо батьки холодні, відсторонені, недодають емоцій, дитина виростає (надмірно, можливо – некеровано) емоційною; і навпаки. (Інші можливі функції: пари сенсорика-інтуїція, логіка-етика, інтроверсія-екстраверсія, раціональність-ірраціональність тощо). Те, чого один недодає – вимушено заповнює інший. У тому числі з цієї причини психіка дитини формується на противагу батьківській, та їх провідні функції часто виявляються антагоністами тією чи іншою мірою. Зрозуміло, що немає жодної «оптимальної» конфігурації батька, яка б скасувала це правило.

Так влаштовано у парі «батьківська фігура – дитина», і так працює співзалежність: якщо батьківська фігура відмовляє у задоволенні потреби, дитина не може просто прийняти це і піти. Натомість, вона... спробує сама забезпечити цю потребу... ні, не собі, а батькам! «Мама мене не любить? Отже, я маю любити її сильніше!» «Мама мене відкидає? Я берегтиму її до кінця життя!» (Замість мами може бути і тато, звісно).

Але, як ви зрозуміли, є ще й дорослі відносини. Принаймні теоретично. Відносини без співзалежності. Де, якщо один відкидає – інший просто встає та йде. Не

приховувати образу йде, але займатися іншими справами.

І тут постає питання: добре, якщо я йду щоразу, коли партнер «не дає», то навіщо взагалі такий партнер? Якщо я можу справлятися сам(а)?

Це дуже гарне питання. Насправді, елементарно може виявитися, що, виростаючи з дитинства та співзалежності, партнери виявляються один одному не цікавими. Їм більше нема про що розмовляти. На жаль, таке також може бути.

Проблема синхронізації

Одне з протиріч полягає у тому, що у перші роки життя дитина синхронізує свою активність, свої стани з батьківськими «у фазі», за принципом повної подоби. Наприклад, починає говорити в ту саму секунду, що й батьки, хоча до цього всі мовчали. Тим часом, безконфліктна взаємодія цілісних особистостей передбачає взаємодію за принципом взаємного доповнення, тобто «у протифазі»: коли один каже – другий слухає; один активний – інший пасивний, тощо. Ось цей перехід від подібності до доповнення передбачає кардинальну зміну проявлених якостей особистості. Доросла ж особистість повинна вміти взаємодіяти і у фазі, і протифазі. При цьому далеко не всі «дорослі» можуть у реальному часі оцінювати, коли потрібно бути «у фазі», а коли – у «протифазі», і змінювати свій стан довільно. А довжина фаз (темперамент) у всіх різна. Найчастіше фази змінюються як би самі собою, відповідно до певного

внутрішнього ритму, в результаті і «гармонія», і «конфлікти» у відносинах виникають хіба що спонтанно, не керовано. У разі розбіжності фаз, що відповідає конфлікту, ми маємо кілька можливостей:

- Не вмючи зрушувати свою фазу за власним бажанням (характерно для «сильних» темпераментів), ми починаємо «тягнути ковдру на себе», тобто намагаємось зрушити фазу партнера;
- якщо це не вдається, ми можемо ініціювати розрив;
- слабший за темпераментом партнер може зрушувати свою фазу під тиском сильнішого, щоб зберегти почуття близькості та комфорту, але жоден із партнерів, швидше за все, не спробує добровільно, з власної ініціативи, змінити свій стан з метою почути партнера. Тільки задля уникнення конфлікту.

Помилка екстраполяції

Що всередині, те й зовні, що внизу, то й нагорі... пам'ятаєте? Згодні?

З іншого боку, «не суди про людину за зовнішністю». Чому? Значить, не «що зовні, те й усередині»? А по чому ж тоді судити? Адже є, наприклад, фізіогноміка та інші подібні дисципліни? Отже, все ж таки можна, і справа в інтерпретації побаченого?

А як ми інтерпретуємо людину за умовчанням, «інтуїтивно»? А ось як:

1. Ми вважаємо, що зовнішній бік людських якостей є прямим розвитком та проявом внутрішнього. Що всередині є якісь якості, які розвиваються кількісно і в якийсь момент проявляються зовні без якісних змін. Або, навпаки, якийсь зовнішній прояв просочується всередину, посилюючись або слабшаючи, але не змінюючи своєї якості.
2. Ми також вважаємо, що тактична (короткострокова) ситуація може бути продовжена в стратегічну (довготривалу) без якісних метаморфоз. Так само і у зворотний бік.
3. Як наслідок, «Я» вважає весь світ лінійно-подібним до цього самого «Я», як би його продовженням (проекція, або екстраверсія); або «Я» вважає себе лінійно-подібними до «світу» (інтроекція, або інтроверсія).

Наприклад, усі ми зустрічали людей (зокрема, протилежної статі), які дуже ефективно привертають до себе увагу, викликають симпатію та встановлюють перший контакт, але потім... щось іде не так. Ситуація не розвивається. Іншими словами, короткостроковий сценарій контакту у них сформований, а довгостроковий – ні. Або, як то кажуть: є форма, але немає змісту. Довгострокові відносини немає на що оперти. Але ми ведемося, наївно вважаючи, що форма безпосередньо і прямо відбиває зміст. Або навпаки, люди, налаштовані на довгострокові відносини, часто не вміють себе подати при першому контакті. Тобто довгострокові сценарії у них сформовані, а короткострокові – ні. І наша підсвідомість їх відфільтровує, ігнорує, не помічає, так само вважаючи,

що зміст неминуче, однозначно, явно і прямо виражає себе у формі.

До речі, всі ці припущення, про які я говорю і які ми нібито робимо... вони лежать в області автопілотів. Тобто ми взагалі кажучи, нічого такого не думаємо. Ми взагалі про це не думаємо. Але ми поводимося, ніби думаємо саме так.

Тут можна згадати, що протилежності доповнюються взаємно... Що вам сказати? Буває, що доповнюються, а буває що знищуються. І так буває, і так. Зараз я про інше.

Оцінюючи людину, намагаючись вгадати її ціле по видимій частині, ми за умовчанням робимо лінійну екстраполяцію якостей. Як у просторі – внутрішнє-зовнішнє, так і в часі – короткострокове-довгострокове.

Може, це десь і працює, але в галузі людської психіки, як мінімум, не завжди. Навіть у галузі фізики, лінійна екстраполяція працює лише в обмеженому діапазоні значень, а не на всій шкалі. Знову ж таки фазові переходи ніхто не скасовував. Чому ж, оцінюючи себе та інших, ми так уперто проводимо лінійну екстраполяцію, коли вона, очевидно, погано працює? Переважно тому, що так простіше. Тобто це не наслідок виховання, але загальна нерозвиненість свідомості, яка просто не вміє, не навчена робити інакше. Хоча навчитися цьому можна.

Між тим, я стверджую, що на межі між зовнішнім та внутрішнім, а також короткостроковим та довгостроковим відбувається інверсія якостей. Начебто вивертання базових смислів. Плюси змінюються на мінуси, і навпаки. Точку, в якій це відбувається, я так і

назвав точкою інверсії або вузлом соціалізації. Це, свого роду, сукупність кордонів між Я та не-Я. Точніше, між Я та ВОНИ.

Людина під впливом соціального тиску, ділить свою психіку на особисте і колективне, у загальному випадку, досить довільним чином.⁹ Так ось, точка інверсії – це межа між особистим та колективним. Я стверджую, що у цій точці сценарії не просто змінюються – вони змінюються на протилежні! І надалі я планую це продемонструвати.

Але ми наполегливо не враховуємо цієї інверсії. Когось тягне на гарну форму, для якої він домислює такий самий прекрасний зміст; і через це домислення наповнює первісно порожню форму безліччю смислів ... своїх власних смислів і більше нічиїх! Іншого тягне до прекрасного змісту, який хочеться одягнути у форму... свою власну форму, яка не виводиться зі змісту однозначно та безпосередньо!

Так, ви вже зрозуміли, це механізм проєкції у чистому вигляді.

Саме цей механізм задає динаміку взаємодії чоловічої та жіночої, і психічні динаміки в цілому.

І саме він забезпечує потяг, ідеалізацію, зачарованість партнером. А слідом неминуче – відштовхування, розвінчання ідеалів, розчарування. Вся

⁹ У розділі «Розщеплення» я писав, зокрема, що в системі відносин батьки-дитина сукупність психічних якостей дитини ділиться таким чином, що частина якостей дістається їй, а частина – батькам. Загалом, психіка ділиться на «моє» та «чуже». Оскільки наші відносини зі світом опосередковані батьківськими фігурами – то «батьківське» та «колективне» є, за великим рахунком, синоніми.

драма людського життя крутиться довкола цього. Образно кажучи, точка інверсії – це вісь колеса сансари.

Розуміння цього механізму та сприйняття психічної реальності з урахуванням неминучої інверсії якостей на межі розділу (між Я та ВОНИ, зовнішнім та внутрішнім, довгостроковим та короткостроковим, тощо) – саме цю навичку я б назвав остаточною дорослістю.

Саме цій інверсії присвячено весь поточний розділ.

Однак іноді пряма екстраполяція працює краще, ніж інверсія. Адже є і така гра: людина явно демонструє відхилення, наприклад, неохайний зовнішній вигляд, але як би пропонує оточуючим його не помічати під приводом того, що це випадковість, зате всередині у неї все прекрасно. В душі.

Може, там справді все чудово, але найімовірніше – ілюзорно, у повному відриві від реальності. Людина щиро вірить, що всередині в неї чудово саме тому, що зовні розруха. Відкрите протиставлення внутрішнього та зовнішнього. Заперечення зв'язку між ними.

Загалом виглядає так, ніби:

- А. Собі ми автоматично припускаємо інверсію якостей, де внутрішнє є протиставлено зовнішньому; але для інших ми автоматично вважаємо лінійну залежність.
- В. Або навпаки: собі передбачаємо лінійну залежність, а для інших – інверсійну.

Наприклад, довіра: я за умовчанням довіряю людям, бо вважаю надійним та чесним себе; але думаю = боюся, що інші люди не довіряють мені, тому схильний зайво виправдовуватися. Тобто я вважаю, що інші бачать мене не таким (не чесним, не надійним), як я бачу сам

(чесним, надійним). Це і є інверсія своїх якостей. І, відповідно, лінійна екстраполяція чужих: людина стверджує, що говорить правду (ну а як інакше?), і я вважаю, що вона дійсно говорить правду, поки вона сама не заявить протилежне.

Відповідно, варіант В – це коли людина щиро вірить, що з погляду оточуючих вона сама завжди говорить тільки правду (хоча при цьому може брехати як сивий мерин; віра – штука розтяжна); а ось вона сама оточуючих автоматично і без причин підозрює у брехні та лукавстві.

Свій (звичайно, не усвідомлений) спосіб мислення ми автоматично проектуємо на інших, як «значення за умовчанням». А потім дивним чином вважаємо, що оточуючі обов'язково назад проектують на нас спосіб мислення, діаметрально протилежний фактичному.

Хороша основа для хронічної невпевненості у собі, як ви вважаєте?

Це ось, на мою думку, дуже дивно і водночас дуже важливо: які б якості ми собі не привласнили, ми думаємо (боїмося? сподіваємося?), що інші вбачають у нас протилежне. Я – чесний, і побоююся, що інші бачать мене брехливим (хоча що вони бачать насправді – я насправді не знаю взагалі). Я – сильний і думаю, що інші бачать мене слабким. Я – мудак і вважаю, що інші бачать мене героєм. І так далі за списком. У результаті маємо свій власний, цілком довільний погляд на себе; і уявний чужий погляд на нас – повністю протилежний нашому у всьому, крім власне довільності! Така собі страшилка, внутрішній демон. Хоча природа його зрозуміла – це

тінь того з батьків, у протифазі до якого формується особистість дитини.

Я б навіть уточнив: якщо ми думаємо = боїмося, що інші бачать у нас протилежне тому, що бачимо ми самі, то це варіант А. Якщо думаємо = сподіваємося, то варіант В.

Якщо узагальнити: внутрішнє завжди протиставлене зовнішньому, так чи інакше. ПРОТИСТАВЛЕНО НАШИМ УЯВЛЕННЯМ.

Як поділити ці два випадки, А та В? Мені здається, можна виходити з того, що у соціумі ми так чи інакше прив'язані до зовнішньої презентації. І вибираємо таку модель, що максимізує самооцінку (self-mark). Тобто люди змісту схильні користуватися першою моделлю, тому що ідея «зовні я не дуже, зате всередині гарний» – це лестить самолюбство. А люди форми схильні вибирати другу модель, тому що "зовні я красивий, значить і всередині я красивий теж" – ще більше лестить самолюбство. За фактом, ідея, що «я всередині прекрасний», важко доказується і важко перевіряється, особливо для зовнішнього спостерігача. Адже завжди можна сказати, що «це ви мене не розумієте, не вмієте бачити прекрасне!»

Зверніть увагу: в обох випадках себе та інших ми оцінюємо за різними методиками. І це, схоже, закономірність. Саме тут, як мені здається, заритий наш собака.

І ось питання: яку модель використовувати для опису людини – лінійну чи інверсійну?

Я пропоную такий критерій: якщо зовнішня презентація сильно відхилена в будь-який бік – наприклад, гранично гламурна або гранично неохайна, хоча є й інші форми, – значить, має місце розрив у свідомості між будь-якими полярностями, свідомість не є цілісною, і це автоматично означає, що у людини всередині непорядок. Психічний розлад.

Це так очевидно, що навіть банально: явна зацикленість на будь-якому своєму прояві вказує на психічний розлад. На те, що людина не сприймає значної частини себе. І намагається переконати себе в тому, що цієї частини немає або з нею все гаразд, саме через нав'язливе переконання, що внутрішнє та зовнішнє відображаються один на одного так чи ось так.

І навпаки: помірні відхилення від умовної середини вказують на певний ступінь прийняття людиною своїх «недоліків» (у лапках – тому що вони його ресурси) і на певний ступінь зв'язності між частинами свідомості.

Парадокс, але внутрішнє та зовнішнє взаємно відображаються і прямо, і з інверсією. Обидва механізми мають місце. Припущення, явне чи неявне, що працює лише одне, відповідає психічному розладу. За фактом, чим сильніше людина протиставляє полярні якості, що більш вона категорична, – тим краще вона описується інверсійною моделлю, і тим гірше лінійною. І навпаки, чим вище рівень прийняття всіх своїх сторін, і світлих і темних, тим краще працює лінійна модель і тим гірше інверсійна.

Таким чином, я роблю парадоксальне припущення: психічно здорові люди схильні описувати інших,

використовуючи лінійну екстраполяцію якостей, а психопати – інвертну.

І ще один висновок: чим наполегливіше повідомлення, тим вища ймовірність, що це брехня!

Отже, якщо ви дуже заплуталися у цій темі, це нормально. Тому що передбачити поведінку людини щодо її презентації, загалом, досить важко. Щоб передбачити поведінку, необхідно вивчити її поведінку. Логічно ж.

Але за презентацією можна оцінити ступінь пов'язаності зовнішнього з внутрішнім, форми зі змістом та слова зі справою. Якщо презентація зациклена на одній якості і сильно відхилена від умовної середини, це, напевно, означає, що слово і справа пов'язані слабко, не пов'язані або навіть протиставлені.

"Презентація, зациклена на одній якості" означає, що людина не просто має якусь яскраво виражену рису або навичку, але нав'язливо демонструє їх, або навпаки – наполегливо уникає. І те, й інше можна однаково назвати гординею. Хороше, до речі, визначення. Гординя є підкреслене випинання або таке ж підкреслене уникнення будь-яких своїх якостей. При цьому усвідомлення своїх якостей та розуміння своєї цінності – гординею не є!

«Слово і справа протиставлені» означає, що як тільки людина щось озвучила, це більше ніколи не буде виконано. Так, таке буває.

І раптово (а може, цілком очікувано) виявляється, що скромність – як щось протилежне випинання власних якостей, протилежне гордині – є необхідною

умовою психічного здоров'я. Головне, щоб скромність не перетворилася на випинання скромності.

А тепер – гіпотеза. Для початку нагадаю, що:

А. Для себе ми автоматично припускаємо інверсію якостей, де внутрішнє протиставлене зовнішньому; але для інших ми автоматично вважаємо лінійну залежність.

В. Або, навпаки, собі передбачаємо лінійну залежність, а для інших – інверсійну.

Так чи інакше, себе та інших ми оцінюємо за різними методиками. В результаті, в нашій картині світу і в образі самих себе накопичується системне спотворення. Ідея полягає ... ні, не в тому, щоб оцінювати себе та інших однаково, за однією і тією ж методикою (бо обидві вони обмежено застосовні). Ідея у тому, щоб поміняти місцями методики оцінки. Почати оцінювати себе так, як іншого; а іншого – як себе. І через це відновити баланс.

Бачити себе як іншого, а іншого – як себе.

Зверніть увагу, в даному випадку це не обмін проєкціями, а зовсім зворотнє. Своєрідна декомпіляція ілюзії. Тому що емоційна проєкція сама по собі – є результатом того, як ми звикли бачити себе та інших (ті самі «А» або «В»). Якщо інвертувати сам спосіб бачення – всі створені проєкції почнуть руйнуватися тією ж траєкторією, що виникали, лише у зворотному порядку. Ми ніби почнемо виходити з лісу тією ж стежкою, якою увійшли.

Порівняння себе з іншими, формування самооцінки

Отже, ми вважаємо інших такими ж усередині, як ми самі. Подібними до нас.

Якщо точніше, ми вважаємо внутрішню сторону особистості інших людей такою самою, як наша. Зовнішній бік – на видноті, він явно відрізняється, ігнорувати це важко. А внутрішня – прихована, так що ми підсвідомо вважаємо її приблизною однаковою у всіх. Якою саме? «Такою, як у мене» Адже достеменно невідомо, що там усередині інших, але, напевно, щось є. Має бути. І ми не можемо уявити там нічого іншого, ніж у нас самих, бо не знаємо інших варіантів.

Це означає, що людина суті, із перевантаженим ядром особистості – тобто більш схильна слухати, сприймати, аналізувати, отже, перевантажена інформацією – вважає, що в усіх усередині приблизно така ж кількість і якість інформації. Іншими словами, людина, внутрішній простір якої наповнений, автоматично вважає, що вона у всіх наповнена як мінімум так само. Точно не менше. І кількісно, і якісно.

Але при цьому, у неї, як правило, недорозвинена самопрезентація та самовираження. І ось вона дивиться на сусіда, у якого самопрезентація краща. І що вона бачить? А ось що:

- самопрезентація у сусіда явно краща, це видно неозброєним оком;
- а внутрішній зміст у сусіда передбачається таким самим, рівним за якістю і кількістю.

(Це без урахування помилки екстраполяції, описаної вище. З урахуванням цієї помилки, ситуація ще жорсткіша.)

Отже за сумою балів, наш герой програв у порівнянні з конкурентом. Автоматично, однозначно та безповоротно. Це і буде занижена самооцінка (себто self-mark, а не self-esteem).

Відповідно, людина форми – з інформаційно недовантаженим ядром особистості, менш схильна чути, відчувати, мислити і діяти самостійно, але замість цього вважає за краще говорити, запитувати в інших і командувати – вважає внутрішній простір кожного зустрічного таким же недовантаженим, якби порожнім. Грубо кажучи, вона бачить людей такими ж порожніми, як вона сама. Що ж вона відчуває, порівнюючи себе із «перевантаженим» сусідом? А ось що:

- самопрезентація сусіда явно програє її власній;
- а внутрішній простір (ядро особистості) сусіда вважається таким самим порожнім, як у неї самої (або навіть більш порожнім – знову помилка екстраполяції).

Тобто за сумою балів, наш герой автоматично, однозначно та безповоротно виграв у порівнянні себе з конкурентом. Це і буде завищена самооцінка (себто self-mark, а не self-esteem).

Виходить, що у плані самооцінки внутрішнє програє зовнішньому завжди. І бути порожнім зручніше, ніж повним. Комфортніше для психіки.

Якщо узагальнити: ми розуміємо, що зовні всі люди різні. Але чомусь вважаємо (попри очевидне порушення принципу симетрії), що всередині ми приблизно

однакові. Перевірити все одно не можна, що там у нас усередині, а в сусіда – тим більше, правда?

Хоча, якщо застосувати закони симетрії, стає очевидним, що внутрішнє і зовнішнє – є сторони однієї медалі, це лише те, якою стороною психіка повернута до світу. А значить, усередині ми всі настільки ж різні, наскільки ми різні зовні. Не більше та не менше.

Щоб упорядкувати самооцінку, треба вміти бачити не тільки зовнішні відмінності, а й внутрішні теж. Розуміти, що інший – він інший не лише зовні, а й усередині. Не просто припускати, а саме бачити. Добре б, в реальному часі. Але як їх побачити, ці внутрішні відмінності, якщо ні внутрішній світ іншої людини, ні навіть наш власний, не є легко доступним для сприйняття? Пам'ятаєте, у розділі «У пошуках творчої дитини» я вже казав, що у системі відносин батьки-дитина внутрішній простір – як свій, так і чужий – випадає зі сприйняття? Тепер ми маємо справу із наслідками.

Тому цілком необхідно знайти спосіб описати свій внутрішній простір максимально докладно і точно. Не придумати фантазію і на цьому заспокоїтися, а саме вивчити, холодно і неупереджено, як жабу під мікроскопом. Так, ніби це щось інше, окреме від мене.

Хоча для цього, як не дивно, може бути простіше спочатку вивчити внутрішні простори інших людей, і лише на їх основі вирахувати своє власне. Але то вже інша історія.

До «внутрішніх» якостей, які ми автоматично вважаємо такими, як у інших, на швидку руку можна віднести:

- контроль/тривожність;
- відповідальність;
- напруженість/розслабленість;
- здатність планувати, оцінювати ризики;
- розум/інтелект загалом;
- сила емоційної реакції на несподівані події;
- чуттєвість і чутливість – у сенсі і почуттів, і відчуттів;
- структурні особливості особистості – всі ті пари протилежностей, про які йдеться у розділі «Протилежні якості».

Квінтесенція егрегора

Не секрет (тобто я багато разів писав), що соціалізація побудована на брехні та порушенні меж особистості. Якщо точніше – на брехні, маніпуляції та насильстві.¹⁰ Якщо в соціум не пускають без брехні та насильства, значить, немає іншого способу швидко підвищити свій статус, крім надбрехні та наднасильства. Надприбутки завжди лежать, як

¹⁰ Якщо ще точніше – люди діляться на тих, хто бреше та тих, хто вірить у брехню; тих, хто вчиняє насильство та тих, хто насильство зазнає. Все це входить до соціального договору. Це свого роду вхідний квиток до колективу – згода вірити в чужу брехню та/або брехати самому. Я підозрюю, що всі соціальні спільності такі без винятків: щойно виникає будь-яке «ми разом», договір відразу набирає чинності. Немає сенсу шукати спільність, де «все справедливо» - таких не існує за визначенням. Див. також розділ «Цивілізація брехні».

мінімум, за межами моралі, як максимум – за межами закону.

І той самий соціум стверджує, що брехня, маніпуляції та насильство – це погано.

Тобто так, це погано, і водночас – єдиний спосіб швидко піднятися у соціальній ієрархії. Соціум у силу самої своєї побудови вимагає, щоб ми прагнули бути успішними; але для цього потрібно добре брехати, маніпулювати і бути готовим підібрати те, що «погано лежить» – тобто відібрати у слабшого. І соціум стверджує, що так робити не можна. Отака подвійна мораль тисне на нашу психіку.

Зауважте, до речі, аналогію з родовою системою, де дитина повинна: а) безумовно слухатися батьків і б) бути самостійною та успішною.

Справа навіть не в тому, що на нас потужно тисне соціальне «треба», а в тому, що в цьому «треба» закладена нерозв'язна суперечність, яка повільно, але неминуче розколює надвоє психіку кожного, хто рівняється на соціальний стандарт. Мало того, що посилення на соціум – це зовнішня референція, яка вже тому й не може дати щастя; це посилення на нерозв'язний конфлікт, як зразок для наслідування! Шизофренія як ідеал.

Кожна людина переживає цей розкол по-своєму. У загальному випадку вона вимушено ділить психіку на особисте і колективне. Але далі є варіанти: яку частину себе (які канали спілкування – вербальний, невербальний тощо) вона збереже «для себе», а які – віддасть на відкуп «іншим». А також куди попадуть амбіції, а куди мораль. Ось і виходить, що на словах

людина мораліст, а у вчинках – моральна потвора. Або й навпаки, може бути. Інший приклад: у роботі вона – кар'єрист, а сім'ї – пофігіст. Або, знову ж таки, навпаки.

Особливості цього розщеплення формують психотип людини. Інакше кажучи, психотип – це лінії, якими психіка розколота на «моє» і «чуже».

І природно, крім особистого і колективного, є ще індивідуальне, воно ж внутрішній стрижень, воно ж канал творця або точка координатора. Я виділяю його окремо, і для нього немає гарної назви, просто тому, що в соціумі воно не виявлено, а, значить, і говорити про це не прийнято і жодних слів для цього не вигадано. Це надособова структура, яка є далеко не у всіх. Ось така нетолерантність.

Ця надособова структура визначає, по суті, чи будуть фрагменти особистості розлітатися в різні боки, ніби їх розриває відцентровими силами, чи навпаки, переможе їхнє взаємне тяжіння та прагнення до інтеграції.

Як вирішити цей квест: бути багатим та чесним водночас? Я навмисне спрощую: замість багатства можна підставити будь-який маркер соціального статусу – влада, популярність тощо. Історично таке можуть собі дозволити лише аристократи, чий соціальний статус формувався поколіннями, вже пройшов фазу інтенсивного зростання і вийшов на свого роду плато. Тоді з'являється можливість бути чесним та багатим одночасно. Дотримуватись соціальної моралі. Але за таким «плато благородства»

неминуче слідує стагнація і загибель під натиском молодших і нахабніших.

В інших випадках нам доводиться вибирати: бути чесним або багатим. І водночас – не вибирати.

Повернути своїй психіці подібність цілісності за таких умов можна, якщо повністю ампутувати совість; або повністю ампутувати амбітність. Грубо кажучи, стати президентом або безхатьком. Якщо ж ви на таке не здатні (у мене не виходить), залишається ще один вихід – віддалитись від соціуму і спостерігати його двоїстість як би зі сторони. Це теж потребує сил, але дозволяє зберегти свою психіку цілою.

Є ще один варіант – навчитися не помічати цю прірву. Розділити особистість на частини та побудувати між ними стіну, бажано – непереборну. Тоді кожен фрагмент особистості, нічого не знаючи про інших, буде умовно-щасливий щоразу, коли отримує управління. Саме тому, що йому нема з чим себе порівняти. Це – несвідомість у чистому вигляді. І так, для життя в соціумі несвідомість – це геть як зручно, несвідомість отримує безліч позитивних підкріплень. І навпаки, свідомість як здатність бачити всі частини особистості та конфлікт між ними – це дуже незатишна штука. Без неї дуже простіше. Особливо для самооцінки.

Тобто жорстка установка на соціалізацію, як не дивно, веде до розпаду особистості та несвідомості. У соціумі немає і не може бути інструментів, що радикально вирішують цю проблему, хоча є дуже правдоподібні підробки, що дають тимчасовий позитивний ефект.

До речі, мимохідь ми робимо висновок, який не багатом заходить. Усвідомленість, вона ж духовність – це не добрість, не вміння дотримувати правил, не прагнення до світла чи добра, або ще до якогось полюса життя. Усвідомлення – це послідовне зменшення розриву між частинами психіки. Усіма частинами, а не лише добрими. Збільшення внутрішньої зв'язності. І якщо у процесі «духовного зростання» якісь частини свідомості дедалі більше залишаються «за кадром», – це шлях у несвідомість... без варіантів. І соціуму, як і соціально-орієнтованій людині, усвідомленість не тільки не потрібна, але навіть сильно заважає.

І ще один висновок ми робимо мимохідь. Релігія – це соціальна група. Церква – соціальна група. Будь-яка духовна тусня чи навіть традиція – соціальна група. Вони діють за тим самим законом. Отже, духовність, чи людина як духовна одиниця, виникає не у духовній традиції, але в момент виходу з неї. Тільки так і ніяк інакше.

А стосовно відносин важливо ось що: коли партнери зустрічаються, ступінь фрагментації особистості (умовна величина розриву, відстань між частинами психіки) у них, зазвичай, збігається з високою точністю. Це необхідні умови резонансу між партнерами. (Якщо вам постійно трапляються психи – ні, це випадковість.) Хоча лінії розколу завжди різняться – це необхідна умова тяжіння. Таке моє переконання, хоч об'єктивно мені не зрозуміло, як це можна виміряти. А ось вектор розвитку, тобто як ситуація розвиватиметься далі, чи буде особистість розпадатися під впливом відцентрових сил і йти у несвідомість; або навпаки,

прагнути до возз'єднання частин та усвідомленості – це в момент знайомства встановити дуже важко, якщо взагалі можливо. Це зрозуміло лише при довгому знайомстві. Тобто буде сюрприз. (Насправді – можливо: див. «Впливати на себе або впливати на інших».) І найголовніше, що вплинути на те, куди рухається ЧУЖА особистість, я не знаю, чи взагалі може навіть фахівець. У сенсі, технік для цього більш ніж достатньо, але людина, орієнтована на несвідомість – просто не буде їх робити. Або, що ще гірше, їх імітуватиме, створюючи ДЛЯ ІНШИХ ілюзію своєї усвідомленості, з однією лише метою – зручніше влаштуватися в соціумі.

Але це одразу висновки вийшли. А спочатку розмова була про інше. Про те, як ми обираємо партнерів. У контексті відносин між чоловіком та жінкою.

Навіть на рівні фізичного потягу, ми обираємо партнера по одному з двох принципів: 1) для себе, для пізнання та розкриття власних якостей, або 2) для набуття (заміж за багатого) або підтримки (одружитися з красунею) статусу. І це дуже глибока прошивка, тобто, наприклад, у жінок, націлених на «заміж за багатого», навіть фізичне збудження включається на розмір банківського рахунку або його зовнішні прояви. Якщо сказати людині: «слухай своє тіло», в одного (однієї) тіло цілком реально включається суворо на статус, а в іншої – строго на індивідуальність. На перший погляд, все добре, просто ми по-різному влаштовані. Але дивіться, що відбувається далі.

Допустимо, тіло включилося на статус. Статусних партнерів на всіх не вистачає, та й сама людина часом відчуває, що не тягне, але піднятися сходами хочеться і хочеться зробити це швидко. Отже, потрібно вибрати партнера, практично низького за рангом, але твердо націленого на швидкий успіх. "З потенціалом". Але швидке зростання соціального статусу, як я писав на початку глави, необхідно передбачає віртуозне вміння брехати, а також схильність до насильства і маніпуляції. І обираючи такого «перспективного» партнера, ми таємно віримо, що ці свої навички він спрямує зовні, а не в сім'ю. Але як буде насправді?

А насправді, там, зовні, є потужний обмежувач – «брехати погано, насильство – погано, маніпуляції – погано». А ось у сім'ї цього обмежувача немає! А натомість є заохочення! Його (її) ж за це і вибрали! Це означає, що з імовірністю близькою до 100% уся ця брехня, маніпуляції та насильство будуть розгорнуті саме усередину сім'ї.

Повторюю за літерами. Вибираючи партнера за принципом соціального статусу, жінка майже напевно отримає брехуна, агресора та тирана. А ось чи принесе він статус та гроші – це ще велике питання. Аналогічно і чоловік, обираючи жінку за принципом підтвердження його статусу («світську левицю»), точно отримає потік брехні та маніпуляцій, спрямованих особисто до нього. А чи отримає статусний бонус – це ще питання.

Знову ж таки соціальний статус – найчастіше річ абсолютно фантомна. Якщо я маю статус, то мене всі хочуть; але саме той факт, що мене всі хочуть і формує

мій статус. Це замкнуте коло. Бублик, всередині якого є порожнеча.

А тепер згадайте абсолютно типове дитинство «світської левиці» у країнах третього світу: це злидні, п'ючий або гуляючий батько, надсувора мати і абсолютна безпросвітність. Це породжує рішення типу "більше ніколи не буду бідною". Але оскільки зростала в злиднях і запасу за статусом немає, вона шукає партнерів таких самих, як вона сама – «що швидко злітають» або як максимум «що швидко злетіли». І отримує, як максимум, багатого аб'юзера та насильника; або, набагато частіше, аб'юзера-жебрака, що гуляє, п'є, а, може, взагалі – карного злочинця. Тобто повністю повторює сімейний сценарій. І абсолютно всі її маркери вибору, навіть тілесні, штовхають її до цього сценарію. «Слухай своє серце, воно вкаже тобі шлях!» – «Х@рню ж знову вкаже ...» – «Х@рня і є твій шлях!» Бувають, звичайно ж, винятки (Меган Маркл, ага), але саме вони й підтримують шизофренічний соціальний стандарт, який руйнує решту.

Цивілізація брехні

Вище, у розділі «Труднощі самовираження», я писав про той спецефект, що змушує нас презентувати свої якості саме там, де їх гарантовано ніхто не оцінить. І щоб пробити цю «стіну непотрібності», ми починаємо або виправдовуватися, занижувати свою цінність, щоб уникнути знецінення іншими; або прикрашати, завищувати свою цінність та активно нав'язувати свою думку. «Стіна непотрібності» виникає тому, що дитина

ефективніше розвивається поза зони батьківського контролю, отже батьки у принципі погано розуміють, що намагається зробити дитина, об'єктивно не розуміють цінність цього; з іншого боку, вони конкурують за авторитет, так що не дуже хочуть інших цінностей, окрім власних. Ні діти, ні батьки не можуть бачити цю стіну – вона в них у "сліпій зоні", заборонена до сприйняття – тому наполегливо перші продовжують битися об неї головою, а другі – всіма силами її будувати. Але дитині, що виросла, замість того, щоб пробивати цю стіну, потрібно лише трохи змістити вектор зусиль – щоб презентувати себе не батькам, а тим, кому це дійсно важливо.

Виявилось, ця історія має продовження. Точніше, ще одна сліпа зона. Напевно, для симетрії.

У процесі формування своїх сильних сторін дитина періодично потребує зовнішньої підтримки. За підтримкою вона йде, звичайно, до батьків, бо куди ж іще. І ось вона приходить і каже: «мамо-тато, допоможіть вирішити ось таке завдання, я сам не впораюся». Цілком нормальний запит. Але! Ми ж пам'ятаємо, що сильні якості дитини найкраще розвиваються в зоні батьківської некомпетентності, тому батьки: а) не дуже можуть їй допомогти, тому що самі ніколи про це не думають; б) не дуже розуміють, чому це взагалі важливо. І ось тут їм би чесно сказати: «так і так, я в цьому не розуміюся, давай пошукаємо того, хто реально допоможе». Але, як же батьківський авторитет, зарозумілість, самооцінка? Як так взагалі може бути, що ось ця малеча ставить батька в безвихідь простими питаннями? Такого не має бути!

Тепер відкинемо на хвилинку ті варіанти, коли батьки у відповідь видають агресію чи ігнорування, хоча й так теж буває. Припустимо, що батьки вирішують, що «повинні» допомогти. Щоб зберегти своє лідерство у зграї. Тобто сім'ї.

Але допомогти вони не можуть. Тому що питання дитини – у їх, батьків, сліпій зоні і навіть, можливо, больовій точці. Залишається один варіант: як би так зробити, щоб виглядало як допомога, але при цьому не допомагати. Тому що допомогти хочеться, але фактично – нічим.

Допомогти, насправді не допомагаючи.

А тепер найцікавіше.

Дитина приходить по допомогу. Батьки у відповідь декларують допомогу. І дитина змушена вірити, що допомога є, навіть якщо за фактом допомоги немає. Бо куди дитині подітися? «Батьки ж не брешуть». А потім, якщо проблему раптом вирішено, – звичайно ж, це тому, що батьки допомогли! Потрібно бути вдячним. Хоча за фактом допомоги не було, а значить, підстава для подяки – цілком ілюзорна. Але знати про це не можна.

Вірити у те, чого немає. Приймати відсутність як наявність. Приймати порожнечу як наповненість. Робити все самому і вірити, що тобі допомогли інші, і тепер ти їм винен.

Давайте відзначимо цей момент, це важливо.

Тепер згадаємо, що у свідомості дитини батьки опосередковують усі відносини з зовнішнім світом. І так само, як у випадку з самопрезентацією ми все життя намагаємося розповісти про себе тільки тим, кому це

точно не потрібно,¹¹ так само і з пошуком підтримки – ми шукатимемо її там, де її точно немає.

Не просто шукати. Навіть ніби знаходити. Вірити у те, що нам допомагають. Але в якийсь момент робити все самотужки, і вірити в те, що мені допомогли. І тепер треба бути вдячним.

Бути вдячним іншому за те, що, насправді, зробив усе сам.

І це те, що не можна помічати.

Це системна сліпа пляма, яка є... ні, не у всіх, але у багатьох. Бо має близнюка.

Пропоную читачеві трохи перевести дух перед тим, як рухатись далі.

Описана картина має місце в основному тоді, коли дитина за темпераментом слабша за батька чи матір. Тому що, якщо дитина сильніша, ситуація буде трохи іншою.

Більш сильна дитина потребуватиме не стільки підтримки, скільки ефективного контролю. Тому що енергійні діти мають труднощі саме з цим – знати, де зупинитися, або як сфокусувати увагу. Навіть не з тим, щоб знати, а з тим, щоб власне зупинитися. Якщо батьки слабші за темпераментом, вони просто не зможуть дитину фактично зупинити. Натомість вони її умовлятимуть, але активній дитині всі умовляння – як горох об стіну. Вона швидко навчиться їх не чути. Або на словах погоджуватись, а за фактом – продовжувати робити, що робила.

Ми отримуємо неефективний, віртуальний, суто вербальний контроль. Коли батьки кажуть: «зроби ось

¹¹ Див. також «Труднощі самовираження»

це»!, а дитина відповідає: «так, добре1», але не робить. Що залишається таким батькам, щоб зберегти ілюзію контролю та зберегти свої нерви в нерівній боротьбі? Такі батьки просто роблять все замість дитини. А потім забувають про це і вірять, що дитина сама все зробила, що дитина у них – молодець.

І дитина теж у це повірить, бо це дуже зручно.

Тобто по суті, дитина змусила батька зробити все замість себе, і привласнила собі результати. І батьки з тим погодились.

Тепер узагальнюємо. Як ви вже зрозуміли, це зворотний бік попередньої гри. У грі є двоє учасників. Перший:

- шукає допомоги та підтримки;
- знаходить собі порожнього партнера, який неявно обіцяє таку підтримку;
- рано чи пізно робить все самотужки, заповнюючи порожнього партнера своїм ресурсом/продуктом;
- потім вирішує, що йому добре допомогли, і тепер він має бути вдячним;
- віддає частину свого продукту цьому "порожньому" партнеру, роблячи його повним.

Другий:

- явно позначає, неявно позначає, або дозволяє домислити наявність того чи іншого ресурсу;
- обіцяє їм поділитися;
- не ділиться, оскільки за фактом ресурсу не має;
- наприкінці гри відбирає собі частину результату партнера, бо він же обіцяв

допомогти, і ось справа зроблена, отже, і справді допоміг!

Тобто з цих двох один за фактом має ресурс, але не знає про це і не сміє їм розпоряджатися. Йому мама не дозволила.

А другий за фактом не має нічого, але за підсумком усі вірять, що ресурс був його. Він навчився крутити своєю мамою.

Це ті самі петлі контролю, про які йшлося у розділі «Розщеплення».

Це те, що я мав на увазі, коли писав, що соціум ділиться на тих, хто бреше, і тих, хто їм вірить; і це базовий соціальний контракт, відступ від якого загрожує вигнанням.¹²

Як вони знаходять одне одного? Досить просто. Перший тип, не розуміючи своїх ресурсів, підсвідомо шукає партнера з підходящою порожнечою всередині, куди можна було б цей ресурс покласти, і там його впізнати і щось з ним зробити.¹³

Другий шукає партнера із відповідним ресурсом, щоб заповнити свою порожнечу.

Але суб'єктивно перший відчувається порожнім та ущербним, а другий – крутим та ресурсним.

І обидва домовились про це не знати.

Що вища є різниця потенціалів (різниця темпераментів), то сильніше тяжіння. Тим швидше і охоче реальна цінність переходить від перших до

¹² Див. «Квінтесенція егрегора»

¹³ Див. також «Пісок у трусах, або сталкінг межі»

других. І тим більше брехні між ними. Так робляться справи у цьому світі.

І здається мені, що описаний механізм є чи не єдиним актуальним механізмом делегування. Домінуючий механізм управління у соціумі. Де "сильний" (а за фактом – порожній і фальшивий) жере "слабкого", вдаючи, що годує його. І так вони утворюють ієрархію – по суті, харчовий ланцюжок – за своїм умовним темпераментом. І чим нижча людина в ієрархії, тим охочіше вона вірить і гірше бреше. А чим вище – тим краще бреше і менше вірить.

Вся наша цивілізація побудована на цьому: на поглинанні через брехню. Це не те, щоб сотні та тисячі років – нічого іншого начебто немає. Цивілізація брехні.

(До речі, мрія знайти свою людину, з якою буде зрозуміло та безпечно – це, частково, мрія про те, щоб у спілкуванні було менше брехні. І як ви вже зрозуміли, «само по собі» це можливо лише тоді, коли різниці потенціалів особливо немає, ніхто нікого не їсть – але і справи ніякі не робляться.)

Альтернатива можлива і я спробую її описати, але вже в наступній книзі (спойлер).

А зараз ще кілька важливих моментів.

Перший: оскільки наші відносини зі світом опосередковані образами батьків, ми звикаємо грати в цю гру не лише з батьками, чоловіками та дружинами. Ми схильні грати в ці ігри у всьому своєму житті: у роботі, бізнесі, повсякденному спілкуванні. Ми системно виділяємо з тисяч людей саме тих, які стануть добрими партнерами з гри. І так само, як у разі

самопрезентації,¹⁴ варто подумати, щоб трохи змістити фокус і вибирати інших партнерів для ігор.

Другий: більшість з нас вміють грати в обидві версії гри: і в ролі ресурсу (виконавця), і в ролі порожнечі (мотивуючої ілюзії, або для стислості – мотиватора). Все залежить від конкретної пари. Хоча повинні існувати і «термінальні» випадки – коли людина може бути лише виконавцем/ресурсом або лише порожнечею/мотиватором.

Третій: взагалі кажучи, виконавці самі собою позбавлені мотивації щось робити; а мотиватори – не мають ресурсів та навичок. Поки перші не зустрінуться з другим – нічого не трапляється об'єктивно, бо «верхи не можуть, а низи не хочуть». Значить, потенційно їхня взаємодія може бути цілком конструктивною і до взаємного задоволення, справа лише в усвідомленості та майстерності гравців. І в тому, щоб не перегинати палицю, але поважати ресурсність та адаптивність один одного.

Четверте: між мотиваторами існує досить жорстка конкуренція, оскільки один мотиватор може мати справу з багатьма виконавцями. У той же час один виконавець схильний мати справу лише з одним мотиватором, тому між виконавцями конкуренція нижче. Відповідно, на всіх мотиваторів виконавців не вистачає.

П'ятий: вся ця карусель виникає головним чином через те, що фізично діти повторюють батьків за принципом прямої подоби; а на психічному рівні формуються, скоріше, у протифазі до них. Однак взаємні

¹⁴ Див. «Труднощі самовираження».

очікування батьків і дітей все ще формуються за фізичним принципом прямої подоби – він очевидніший і ніби перед очима. Щоб усвідомити протифазний розвиток психічних рівнів, потрібно, як мінімум, мати докладний опис цих самих рівнів – і своїх, і чужих. За фактом же взаємна протиставленість батьків і дитини, хоч і є очевидною через свою конфліктогенність, підсвідомо сприймається як помилка, випадкове відхилення, і не враховується при побудові відносин. Раніше я писав про пряму та інверсійну екстраполяцію якостей. Так ось: пряма екстраполяція – відлуння фізичного рівня; а інверсійна – психічного. Фізично дитина успадковує ті якості, які в батька є; але в психічному – ті, які витіснені, яких, здавалося б, НЕМАЄ.

Моделюючи психіку іншої людини як подібну до власної, представляючи її за принципом прямої фізичної подоби – ми неминуче моделюватимемо наповненість там, де в ній порожнеча, і навпаки.

Це означає, що за умовчанням маємо тенденцію ставитись до психічних ресурсів так само, як і до фізичних. Однак, наявність та розташування фізичного ресурсу легко визначити безпосереднім сприйняттям: припустимо, ящик з наклейкою «банани» – банани в ньому чи є, чи нема, це легко перевірити. З психічним ресурсом такої очевидності немає, він є невидимий. Більше того, якщо ви бачите ящик з наклейкою «кохання» – кохання там з'явиться тільки, якщо ви самі його покладете; ніякого іншого способу немає, сам по собі ящик порожній. А ось чи залишиться кохання після цього вашим – велике питання.

Саме це невігластво рухає світ. А хочеться якось інакше.

Шизотерика

Зараз комусь буде болісно і навіть жорстоко, слабконервовим краще не читати. Добре, інтригу створив, починаємо.

Знаєте, що найкраще продається на ринку езотеричних послуг? Помічали?

Повинні обов'язково бути присутніми дві компоненти. Перша – щось на зразок «світ – гівно, всі люди – підараси, мені тут хронічно погано, зупиніть цей глобус я зйду». І слідом, без переходу або з мінімальним розривом за часом – «безумовне кохання, безпричинне щастя, подяка всесвіту та віра у вічну молодість». Дуже бажано – а якщо серйозно, то абсолютно необхідно – щоб перехід між цими станами відбувався швидко та непомітно. Не може бути мови про те, що ці стани співіснують і, тим більше, впливають одне з одного. Ні. Світ – просто так гівно, але я просто так всіх люблю.

За фактом, це заперечення зв'язності. Як внутрішньої зв'язності – що стани змінюють один одного за якимись законами; так і зв'язності із зовнішнім світом – що внутрішні стани можуть бути обумовлені зовнішніми подіями і схильні до чужого впливу. Є два термінальні стани, дві субособи, які змінюють одне одного досить швидко, начебто без причин, і заперечують одне одного. У кожному фазу "гуру" занурений так глибоко, що протифаза здається не

існуючою. Це ще один важливий критерій успішності "гуру". Отже, всього їх чотири:

- наявність двох станів: безумовного горя та безумовного щастя;
- швидкий, спонтанний та непомітний перехід між ними;
- заперечення зв'язку – як між станами, так і кожного стану із зовнішнім середовищем;
- повне емоційне занурення у кожний із станів.

І біполярочка¹⁵ привітно махає нам ручкою.

Чим це так привабливо? Зараз поясню.

З погляду стороннього спостерігача, «гуру» обіцяє і фактично демонструє швидкий та легкий перехід із «дупи» до «казки». І заявляє, що має технологію, як цьому можна навчитися. Звичайно, така ідея є надприваблива, тож черга стоїть на версту. Ніхто ж не хоче півжиття розбиратися в собі, коли можна за три дні (одну сесію, один семінар) пропетляти і одразу пурхати як метелик.

Ось цей швидкий перехід із дупи в казку називають: «квантовим переходом», «швидкою трансформацією», «миттєвою трансформацією», «чудовим виліковуванням» тощо. Хоча будь-якому школяру, знайомому з основами фізики, ясно: чим більша маса, тим більший момент інерції, і тим більше потрібно часу на перехід у новий стан.

Але найцікавіше, що часом це й справді працює! Трансформація справді відбувається! Якщо у гуру

¹⁵ Біполярний розлад особистості.

біполярка, а адепти довірливі та схильні до злиття. Вразливість та емпатичний резонанс.

Правда, і ефект такої трансформації триває недовго: доки у гуру не зміниться фаза свідомості; або доки образ гуру не вивітриться з пам'яті учня. За фактом – від кількох днів, до, максимум, кількох тижнів. А потім... "ну що ж, значить, погано намагався".

Безумовне щастя справді досягне – у маніакальній фазі свідомості. А депресивна фаза терпляче чекає на свою чергу. І, звичайно, досягти «майстерності», як у «гуру», можна одним єдиним способом – заробити таку ж саму біполярку.

Щодо ритуалів, або «техніки переходу» – вони, за великим рахунком, не мають значення. А має значення зовсім інше. Зокрема, є адепти з досить високим ступенем внутрішньої зв'язності, які в кожній казці пам'ятають про дупу, але, на щастя, і навпаки. В якомусь сенсі вони завжди частково занурені у свої травми тією чи іншою мірою. Звісно, їм це неприємно. І вони також пам'ятають, наскільки важко їм часом перебратися звідти сюди, з точки А до точки Б. Тому вони шукають спосіб полегшити перехід, а краще взагалі його уникнути. Пропетляти. Але спроб уже було багато, різних ритуалів теж не мало, а значить, головна вимога до ритуалу – одна: він має бути НОВИМ. Ще не дискредитованим. Таким, щоб не було ще критичної маси людей, які відстежили, що у довгостроковій перспективі він не працює.

А для «гуру» ритуали потрібні взагалі з іншої причини. Щоб свідомість не роз'їхалася остаточно, треба якось утримувати зв'язок між фазами. Однак,

природний, рідний зв'язок його не влаштовує через свою травматичність. Отже, треба його замінити якимось іншим. Зручним та керованим. Таким чином, ритуал йому потрібен для емуляції внутрішньої зв'язності та забезпечення «керованості» переходу. (Звичайно, керованість ця уявна – що сильніше ми тягнемо маятник в один бік, тим сильніше він шарахне в інший. В результаті біполярка тільки посилюється.) Але головна вимога залишається – ритуал має бути НОВИМ. Ритуали потрібно регулярно міняти.

Потерпіть, лишилося небагато.

Уникнення надмірної зв'язності (або її відсутність) відповідає психотипам істероїду та нарцису відповідно. Тому серед жінок-гуру переважають істероїди (емоційні), а серед гуру-чоловіків переважають нарциси. А довірливість та схильність до злиття, звичайно, властива емпатам та інтуїтам. Плюс, звісно, шизоїди – але їх приваблює інше.

Отже, істероїд прагне позбавитися внутрішньої зв'язності, будь-яка зв'язність і обумовленість йому натирає і тисне. Він вважає за краще проживати стани, ігноруючи зв'язок між ними. Якщо це йому вдасться повною мірою – його свідомість розпадеться на частини. Але в позиції «гуру» він отримує величезне статусне підкріплення¹⁶ своїй «практиці», і з роками цілком ризикує збожеволіти – але на той момент його авторитет вже буде незаперечним, ніхто не посміє це

¹⁶ Підкріплення — у широкому сенсі, будь-яка подія, стимул, дія, реакція чи інформація, які, якщо йдуть за реакцією, служать збільшенню відносної частоти чи ймовірності виникнення цієї реакції.

озвучити і навіть помітити. Хоча, по-хорошому, йому треба вчитися утримувати якийсь ступінь реальної внутрішньої зв'язності – тобто рухатися у зворотний бік.

Ну а мої улюблені шизоїди... у них не просто достатньо зв'язності – вона явно надмірна. Шизоїд зациклюється на зв'язку, втрачаючи самі стани. Йому трохи розштовхати, розтрусити свої зв'язки буде навіть корисно. Ключове слово – трохи, а не до повного безладдя. Але ведений істероїдним гуру, він лише мучить себе усвідомленням, що йому ніколи не досягти «вершин майстерності».

(Можна сказати, що стани задіють короткострокову пам'ять, а зв'язність – аспект довгострокової пам'яті. У істероїдів утруднений перехід з короткострокової пам'яті в довгострокову, тому вони всі такі легкі, ніби метелики, і пластичні. Вони хлюпаються на поверхні, не йдучи в глибину; ну і результати такі ж нестійкі, як кола на воді. Відповідно, у шизоїдів утруднений зворотний процес – вони часом забувають виринати, їм не вистачає швидкості та пластичності. Тому істероїди для них такі привабливі. Але це в рамках сьогоденної теми не головне.)

Каюся, я сам багато років існував у парадигмі швидкого результату і теж дуже сподівався пропетляти. Не пропетляв.

Заради справедливості, зазначу: нічого поганого про езотерику. І психологія, і езотерика – просто різні інструменти (я володію обома), за допомогою яких можна досліджувати зв'язки, а можна намагатися скасувати їх. Все залежить лише від людини. Але,

досліджуючи зв'язки, через багато років роботи ми можемо отримати щось на кшталт "ок, життя – гівно, але я можу з цим впоратись" або "життя – гівно, я не можу з цим впоратися, піду в монастир". Але ж це «фу», як таке продавати?

І звичайно, основний холівар¹⁷ між езотериками та психологами, насправді, відбувається між «серйозними» психологами (які саме досліджують зв'язки) та «несерйозними» езотериками (які намагаються пропетляти); та аналогічний холівар – між «серйозними» езотериками та «несерйозними» психологами. Як ви розумієте, ці холівари, за фактом, не мають відношення до власне психології та езотерики.

¹⁷ Від англ. Holy war - "священна війна".

Приклади та наслідки інверсії сенсів

Редукція сенсу, розростання форми

Все, що я пишу у своїх книгах, служить для уточнення моєї власної картини світу насамперед. Це означає, що я описую лише ті фрагменти, про які раніше не знав і які мені вдається відкрити для себе. Вони уточнюють мою картину світу до цілісної. Фрагменти, мені відомі – про них я, звичайно, мовчу. Як би неявно припускаючи, що якщо вони мені очевидні, то й іншим вони всі очевидні. Що, напевно, не так.

Так що читач, можливо, бачить мої спроби як претензію на ПОВНИЙ АЛЬТЕРНАТИВНИЙ опис реальності. І як протиставлення тим моделям, що були раніше. Наче я намагаюся зробити з цього бренд.

Нічого особистого, але так працює особистість, вибачте за тавтологію. У всіх описах, особистість шукає спосіб уникнути реальності: і тому що «реальність – це не круто», і з тисячі інших причин.

Там, де я намагаюся своїм розумінням доповнити картину реальності, наблизитися до неї – особистість читача, цілком імовірно, шукає спосіб її уникнути. Хоча б тому, що маркери соціальної приналежності є невротичними за своєю природою; ми групуємося відповідно до того, як ми спотворюємо реальність у своєму описі: тобто обрізаємо, підміняємо, додумуємо. Групуватись навколо реальної реальності ми не вміємо.

А не групуватися зовсім – не можемо тим більше, ми ж стадні істоти.

Будь-яка ідея, що претендує на основу нової соціальної групи – або є невротичною за своєю природою; або стає такою в ту саму секунду, як приймається групою. "Не створи собі кумира!" – "Як він має рацію, такий розумний, давайте зробимо кумиром його!" Христа розіп'яли через те, мабуть, що не захотів стати кумиром натовпу і зрадити все, у що вірив. Реальність мало кого приваблює взагалі, а натовп не приваблює особливо; свідомість натовпу як такої протиставляє себе об'єктивної реальності, а хто згоден – того вбивають.

Зробити брендом можна лише невроз. (Тут «бренд» – будь-який широко відомий сенс, популярна ідея, а також символ, що на неї вказує – тобто і лого, і слоган.) Або, що те саме, будь-яка ідея перетворюється на невроз, як тільки стає брендом . Як це відбувається – див. на початку статті: ДОДАТОК до картини реальності приймається натовпом як її АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ОПИС. Просто тому, що натовп не шукає контакту з реальністю – натовп шукає спосіб його уникнути. Для того люди і збираються в зграї, щоб разом захистити себе від реальності, яка дратує.

Можна запропонувати ще один варіант опису. Почну з того, що будь-яка ідея сприймається різними людьми, звісно, по-різному. У них різний контекст. В результаті один набір слів у різних людей вказує на трохи різний смисловий обсяг.

Якщо дві людини з трохи різним контекстом вирішили дружити навколо певної ідеї, вони, швидше за все, намагатимуться відкинути ті частини, які ведуть до розбіжностей – бо власне спільність та безконфліктність є важливішими. Кожен зі свого боку відріже в ідеї «гострі кути». Тим самим їхня «загальна» ідея зазнає редукції, спрощення. Хоча очікувалося, як ви знаєте, навпаки.

Якщо таких людей збереться більше двох, то кожен із них захоче прибрати гострі кути, які заважають особисто йому. Якщо бажаючих набереться чимало, від ідеї залишиться лише ідеальний сферичний нуль. Хоча слів, якими її описують, може стати навіть більше. І ми отримуємо дуже складний і розгалужений опис, повністю позбавлений сенсу. Опис роздмухується, але зміст усихає.

Але ніхто з учасників процесу, найімовірніше, не помітить метаморфози. Всі думатимуть, що ідея стала складнішою і кращою, раз слів про неї побільшало.

Може навіть статися, що цей складний гіллястий опис претендуватиме на більш-менш повний опис реальності. А відповідна йому конвенційна смислова пустушка підмінить реальність як таку.

І я так розумію, це загальний механізм, який практично не залежить від якості учасників колективного «МИ», але лише від їхньої кількості.

Не знаю, як ви з цим житимете.

Так само, як раніше, мабуть.

Можливо, частково річ у тому, що є значна – і об'єктивно неминуча – різниця контекстів між мною та читачем. І якщо в моєму контексті моя ідея – гарний додаток, то в контексті читача вона взагалі не зрозуміло, яке місце займе. А мій контекст йому взагалі недоступний – і водночас, гадається тотожним його власному.

Якщо два спостерігачі бачать ту саму кішку, але один каже, що вона біла, а інший – що чорна, значить, кішка сіра, і перший бачить її на тлі чорної стіни, а інший – на тлі білої. Але якщо у випадку з кішкою можна об'єктивно визначити колір стіни хоча б на тлі неба, то у випадку з контекстом свідомості це набагато важче.

Я, до речі, частково можу, тому що за фактом своєї роботи поринаю в свідомість співрозмовника, щоб бачити світ ніби його очима, крізь його почуття. Тоді я можу говорити з людиною її мовою, враховуючи її контекст, – але це працює тільки наодинці і тільки з тими, з ким я працював. Мій контекст їм все одно недоступний.

Зрештою, людина сприймає тільки ту малу частину моєї думки, яка співпала з її контекстом. Решту моєї думки вона просто підганяє під свій контекст, бо «а як інакше»? Тобто, за фактом її обрізає, спотворює, додумує.

Хоча взагалі кажучи, повніше розуміння цілком можливо. Але для цього потрібно чітко бачити різницю контекстів. Що насправді, можливо, якщо ми потрудилися вивчити людину як іншу людину, не підганяючи її під себе. Або якщо ми знаємо людину особисто (маємо зліпок її поля), і можемо реально

змістити точку зборки в її свідомість і подивитися на ситуацію її очима. (Деякі психологи, до речі, вважають це «шизою» та активно від цього лікують.) Або можна уважно спостерігати всі шорсткості, де чужа думка не налазить на мій контекст – і за цими шорсткостями індуктивно відновити контекст автора. І з подивом виявити, наскільки він відрізняється від мого. Але це саме собою велике мистецтво, доступне лише, якщо процес індивідуалізації завершено хоча б частково. Власне, індивідуалізація і є – здатність бачити себе не таким як інший. Саме бачити, а не припускати на словах.

Але повертаючись до вихідної ідеї – головна проблема все ж таки не в цьому. А саме в тому, що ми не так хочемо пізнавати реальність, як шукаємо таку ідею, яка дозволила б гарантовано від неї втекти. А соціальна свідомість у принципі існує для уникнення зв'язку з реальністю; і кожного разу, коли ми погоджуємося злитися з групою або навіть з однією людиною, ми автоматично розчиняємося в цьому тренді.

Парадокс виховання

Давайте розглянемо послідовну зв'язку на кшталт «мої батьки – умовний я – мої діти». «Я» тут умовний, оскільки це не конкретно я, а якийсь збірний образ, від якого мені простіше відштовхуватися, щоб опис став зрозумілішим і простішим. Хоча подекуди це й особисто я, куди ж без цього.

Отже, є певний умовний Я. У мене є (чи були) батьки. Стосовно мене батьки виявляли: а) турботу і опіку і б) обмеження та контроль. Один з них у моїй свідомості

визначений сильніше за іншого – це умовна «переможна батьківська фігура». При цьому, якщо переможна батьківська фігура, була сильнішою, енергійнішою, енергетичнішою, темпераментнішою за мене, то в повсякденному автопілотному спілкуванні з її боку переважали обмеження та контроль за допомогою правил, установок або просто емоційного придушення, – просто тому, що так простіше, так їй легше жилося. Будучи емоційно слабшим, я мимоволі вбирав цей контроль і обмеження без обмежень (вибачайте за незграбність) навіть тоді, коли вже не потребував жодних правил, тому що заздалегідь шарахався від чужих меж і взагалі від людей.

Відповідно, підтримки було порівняно мало – наляканий правилами та контролем, я інстинктивно тримався подалі і ні про що таке не просив.

З цього приводу я не маю гострої травми, оскільки це було повсякденне життя. Але по суті це травма, і вона значною мірою визначає мою особистість. Але прямо зараз важливіше інше.

Щодо умовного мене з боку того з батьків, що «переміг»: а) було занадто багато контролю; б) бракувало підтримки. Відповідно, у мене склалося стійке переконання, що стосовно дітей потрібно більше підтримки та менше контролю. Логічно, так? Хоча я навіть не розумію, що саме є підтримка – бо я її майже не бачив, і схильний хибно трактувати як «виконання будь-яких забаганок дитини».

Тепер, оскільки особистість дитини формується в протифазі до батьківської, то велика ймовірність, що вже моя дитина буде знову емоційно сильнішою за мене.

Будучи емоційно сильнішою, вона швидше потребує ефективного (само)контролю – тобто розуміння правил, меж та почуттів оточуючих, а «підтримки» вона цілком ефективно доб'ється сама.

Проте, я, як «хороший батько», задавлений у дитинстві правилами та контролем, все ще вірю, що будь-якій дитині потрібно більше підтримки. Тому що мені було потрібно.

Виходить, що мої уявлення про те, що потрібно дитині, виявляються протилежними тому, що їй потрібно насправді. Звичайно, часом вона «сідає на голову», я зриваюся в афект і видаю одним махом весь недоданий раніше контроль. У вигляді гніву, агресії та насильства. І, природно, це одноразове вливання виявляється неадекватним конкретній провині. Адже у мене роздратування накопичувалося поступово і його дофіга нагромадилося; а у дитини нічого не накопичувалося – з її точки зору, спочатку їй було можна, а тепер раптом різко стало не можна, напевно тато (або мама) збожеволіли, раз правила так довільно змінюються.

(Реверс) Природно, можлива і зворотна ситуація. Якщо переможна батьківська фігура була емоційно слабшою за мене, то брати у неї необхідні ресурси я, швидше за все, навчився легко і без обмежень; а ось розуміння, коли потрібно зупинитись – його, швидше за все, не вистачає. Через це я регулярно вляплююся в історії, тому вірю, що взагалі дітям потрібно більше контролю. І ось це «більше контролю» транслюватиму своїм вже дітям. Які, з великою ймовірністю, емоційно слабші за мене, і їм потрібна підтримка, а не контроль.

Контролюють вони самі себе чудово навіть там, де не потрібно.

Іншими словами, поведінка по відношенню до дитини, яку я виявляю в стані афекту, – можливо, саме те, що необхідно дитині в нормальному стані, але відповідно до ситуації і в правильному дозуванні. Але у нормальному стані я не вмію це давати. Натомість я вірю, що маю дати їй те, що вона і без мене чудово «вміє взяти». В результаті фази «я прекрасний батько, у мене прекрасна дитина» змінюються такими ж яскравими фазами «я жахливий батько, у мене жахлива дитина».

І ще один несподіваний висновок. Прийнято думати, що афект передбачає агресію, злість та насильство. Але тут раптово виявляється, що у контролюючого батька афектом будуть напади ніжності, доброти та турботи. І, оскільки це афект, дитина ставитиметься до них насторожено, з недовірою. Ось як я, наприклад.

Ось така нісенітниця виходить, якщо не враховувати інверсію психічних якостей при переході від батька до дитини у кожному новому поколінні.

Звичайно можна уявити і ситуацію, коли інверсії не відбувається, і дитина ЗАВЖДИ емоційно або сильніша, або слабкіша за батька з покоління в покоління. Тоді, я думаю, за кілька поколінь діти стануть або абсолютно некеровані, і гинутьимуть у молодому віці через невміння передбачати ризики та вчасно гальмувати; або, навпаки: стануть слабкими та нежиттєздатними в принципі.

Так ось, на що хочу звернути увагу. Якщо інверсія психічних якостей все-таки відбувається, то ефективною поведінкою по відношенню до такої

дитини буде саме та поведінка, яку ми суб'єктивно (тобто – стосовно до нас самих!) вважаємо абсолютно не допустимою. І, навпаки, наше «ідеальне» до неї ставлення, «ідеальний» баланс підтримки та контролю буде робити їй тільки гірше, а ми будемо губитися в здогадах: «як же так, я ж зі шкіри геть лізу, чого їй не вистачає?»

Додатково підливає масла у вогонь ситуація, коли дітей декілька, і одна дитина емоційно сильніша за батька, а інша – емоційно слабша. З одного боку, до них ПОТРІБНО ставитися по-різному, а багато батьків щиро вірять, що з усіма дітьми треба поводитися однаково. З іншого боку, якщо поводитися з ними по-різному, між ними неминуче виникне жорстока конкуренція, з якою теж треба щось вирішувати. Але якщо з усіма поводитися однаково, то психічно виживе лише та із них, хто вклався в батьківську модель виховання. А іншу буде відкинуто або психічно знищено. Одна отримає все, а інша нічого. Саме тому, що ми прагнемо “любити їх усіх однаково”.

Ще трохи про виховання

Отже, ми усвідомили, що провідні психічні якості дитини часто відповідають максимальній вразливості батьків (больовій точці), що неминуче породжує напруженість. Але як не дивно, ця ситуація має і позитивні сторони. Можливо, вони очевидні, але було б несправедливим про них не сказати.

Насамперед, «больова точка» батьків – це місце максимальної чутливості, де батьки не можуть

ефективно ні ігнорувати, ні придушити активність дитини. Тобто можуть, звичайно, але їм важко. Отже, ця максимальна чутливість забезпечує максимальну силу зворотному зв'язку, так є таким необхідним дитині.

Чому він є таким необхідним? Тому що провідна психічна функція дитини – ще не інструмент, а дуже груба заготівля. Щоб вона стала інструментом, її потрібно відточити та відкалібрувати. Дитина має навчитися:

- Застосовувати її доречно, щоб як мінімум бути почутою, і як максимум бути корисною;
- Бути тактовною, не перегинати палку – тобто відчувати межу сприйнятливості партнера;
- Заповнювати її якимось значущим змістом, цінним для оточуючих.

Наприклад. Ось у мене син, якому п'ять років, і він активно вчиться привертати до себе увагу, бути центром подій і взагалі управляти оточуючими. Причому його цікавить увага заради уваги та управління заради управління. Як це використовувати – поки що питання не стоїть.

І ось він, наприклад, кричить: «Мамо, тут боляче! На мене смітинка впала! (Я утрирую, але зовсім трохи). Тобто він явно переграє, але мама не може ігнорувати сигнал «мені боляче».

Або: «Дивись! Дивись! Дивись! – І як тільки на нього подивишся – "Геть муха полетіла!". І так із інтервалом 30 секунд. Тобто привертає увагу по суті до пустушки. Але це емоційне «Дивися!» – як можна ігнорувати, раптом там справді щось важливе?

І взагалі він дуже любить нав'язувати свої правила, хоча зовсім не може поки що запропонувати жодних виразних правил. Любить командувати, але не має мети. Любить вести за собою, але не знає, куди. Йому подобається бути лідером, але при цьому він зовсім не знає, чим реально можна захопити партнера, крім свого «дивись!».

Тобто йому треба навчитися:

- Кричати своє «дивись!» лише тоді, коли це критично важливо; якщо ж ні – то лише тоді, коли партнери зі спілкування (батьки) можуть його почути та конструктивно реагувати.
- Не робити цього надто часто, тому що увага батьків не є нескінченна, і навіть приємні ігри вимотують.
- Пропонувати щось таке, на що справді цікаво чи приємно дивитися – тобто реально цінний зміст.

У решті випадків він ризикує «отримати» тим чи іншим чином. Але говорити з ним про це малоефективно з різних причин: дитина мало що зрозуміє; його здібності до свідомої самомодифікації поки що нікчемні; батьки не завжди добре рефлексують свої реакції у больовій точці; тощо. Фактично дитина пробує всі доступні йому засоби методом перебору і намагається, виходячи з батьківської реакції, оцінити, що це таке – своєчасність, тактовність, змістовність.

Якщо батьки прогнуть і дитині «буде все можна», ці поняття – своєчасність, тактовність, змістовність – ризикують залишитися не сформованими. І навпаки, якщо батьки тримають глуху оборону, відкидаючи всі

дитячі ініціативи – ці ініціативи з часом просто вичерпаються, дитина перестане намагатися, бо перестане вірити в успіх. Натомість вона повірить у свою непотрібність.

Отже, батьки повинні знайти якийсь тендітний баланс між обороною (своєї больовій точки) і тим, щоб іноді дозволяти дитині пробивати цю оборону.

У цій боротьбі з дитиною, батьки іноді мають програвати – коли дитина виявляє провідні якості доречно, тактовно та змістовно.

Див. також розділ «Людина людині вірус».

Сальто з гвинтом, або як пошук любові перетворюється на ненависть

Вкотре спробую описати цю хитру штуку, що не дає мені спокою. Сподіваюся, кожна нова спроба є зрозуміліша за попередні.

Отже, перший крок. Для дитини, немовляти кохання – це їжа, материнські груди. Це не лише питання виживання, думаю, що материнське молоко безпосередньо впливає на гормональний баланс; тобто задоволення настає не тільки від насичення, а й від «гормонів щастя», одержуваних з молоком. Звісно, якщо мати на цей момент щаслива, що не завжди так.

Їжа – це:

1. кінцевий ресурс, який має властивість закінчуватися.
2. Це переносний і розподільний ресурс. Тобто молоко було у матері, але переходить до дитини.

Воно чи там, чи тут. Якщо дитина голодна, тому що молоко ще ТАМ, – це страждання. Якщо дитина не голодна, тому що молоко ВЖЕ тут – це блаженство.

3. щоб отримати їжу, потрібно зголодніти. Чим сильніший голод, тим більше шансів, що дитину погодують. Отже, мірило насичення – голод.

Але для немовляти їжа не просто їжа, а й щастя, кохання. У його свідомості ці явища еквівалентні. І на кохання переносяться ті ж якості, що притаманні їжі – тобто кінцевість, переносимість (вона або там, або тут) і страждання як потрібна причина.

«Щоб отримати їжу, треба відчувати голод». Начебто все правильно. Для дитини. (Порівняйте для дорослого: щоб отримати їжу, треба її добути. Одного лише голоду не достатньо.) А слідом формується установка: щоб отримати любов, треба почати страждати. Тоді любов, яка є у мами, стане моєю.

Щоб з'їсти більше їжі, потрібно сильніше зголодніти. Щоб з'їсти більше любові, треба більше страждати. Взагалі, якщо годують за голод, то люблять, звичайно ж, за страждання. Це ж зрозуміло.

Проте, немовля бачить світ егоцентрично, йому мама ще не є суб'єктом відносин. Ресурсність мами немовля не може враховувати, воно думає так: якщо молока дали мало, значить я мало голодний; потрібно бути голоднішим. Якщо любові дали мало, значить я мало страждав, треба страждати сильніше. Якщо я погано і мало страждаю, значить я невдаха (!), навіть страждати не вмю нормально. І за це він починає себе ненавидіти. За те, що мало страждає. Він ненавидить

себе за те, що йому дали мало любові. Що, звичайно, додає страждань, але ж це і потрібно – чим сильніше страждання, тим ближче любов, хіба ні?

Якщо мати хронічно не в ресурсі, і любові / молока не вистачає, то формується моторошна дуальність: щоб претендувати на кохання, потрібно страждати і себе ненавидіти. Я потребую любові = я себе ненавиджу (у мене немає любові, я себе не люблю). Назву це явище перенесенням з інверсією (смислів).

Можна описати простіше: кохання є або в мене, або в неї. Якщо любов є у неї – я страждаю і ненавиджу себе; якщо любов є у мене, то вона страждає і мене ненавидить. Тому що вона не має любові. Тому що вона є в мене.

Весь букет компенсаторних вини та сорому можете дофантазувати самі, зараз мова про інше. Тому що це лише перша стадія, а є й друга. (Взагалі я хотів бути коротшим, але коротше не вийшло. Це дуже проста штука, очевидна і зовсім на поверхні; саме тому, напевно, бачити прямо її не можна).

Так ось, на другому етапі дитина потребує когось, щоб перелити в нього свої почуття – потребує контейнер, як кажуть гештальтисти. Потребує когось, щоб ненавидіти його замість себе. І часто це знов-таки мати. Відбувається зворотне перенесення, але тепер уже без інверсії смислів. В результаті якого формується чітка установка: я потребую твоєї любові = я тебе ненавиджу.

Оскільки незріла свідомість дитини, перебуваючи в ментальному злитті з матір'ю, не особливо виділяє суб'єкти типу «я» і «тебе», формула спрощується ще

більше і виходить, що люблю = ненавиджу. Потім мама йде і замість неї залишається цілий світ. І стає взагалі незрозуміло, хто кого любить, хто кого ненавидить, і хто чого потребує. Є просто любов (яка ненависть) та ненависть (яка є любов).

«Я тебе ненавиджу = я хочу, щоб ти мене полюбив(ла)». «Я СЕБЕ ненавиджу = хочу, щоб мене полюбили». «Я хочу, щоб мене любили за те, що я всіх ненавиджу».

Буває, звичайно, і навпаки, наприклад: «Я полюблю себе, а ти будеш себе ненавидіти». Різниця лише в тому, хто зумів присвоїти ту «любов».

Якщо ви думаєте, що це вже патологія, ось це шизофренічне злиття плюсів і мінусів – то ви, безумовно, маєте рацію. Тільки зустрічається воно набагато частіше, ніж здається. Я описав найклінічніший випадок (до речі, реальний); тією чи іншою мірою таке трапляється дуже часто.

Тобто я говорю не про те, як незадоволена потреба в любові перетворюється на неприязнь чи ненависть до того, хто повинен був дати і не дав – це якраз природно та зрозуміло. Я хочу показати, як вона перетворюється спочатку на ненависть до себе, а потім на ненависть навіть до того, хто може дати і дає. Я тут бачу загальну закономірність, яку намагаюся визначити.

Так ось, про що це я говорю? Про те, що 1) таких смислових пар багато, не тільки ненависть і любов – можуть бути інші форми; і 2) двостадійний механізм «пряме перенесення з інверсією + зворотне перенесення без інверсії» цілком може бути загальним для всіх типів психічних ресурсів.

Заради справедливості (або симетрії) варто зазначити, що можна припустити і інший механізм: «пряме перенесення без інверсії + зворотний з інверсією», але мені поки що важко його уявити. Може, подумаю іншим разом.

Загалом, я намагався показати, як кохання перетворюється на ненависть кожного разу, коли двоє близьких людей раптом вирішують, що кохання – це кінцевий ресурс, яким можна володіти і за який треба боротися. Замість кохання можна підставити будь-який суб'єктивний ресурс: свободу, віру, надію тощо. Щоразу вони вироджуються у свою повну протилежність; і це системне явище, на якому збудовано соціум. Тому що, за замовчуванням, ми тягнемо в соціум усі патерни дитячо-батьківських стосунків.

Додатково акцентую: щоразу, коли суб'єктивна якість особистості, суб'єктивний ресурс оголошується річчю, яку можна відібрати і привласнити, її сенс і цінність змінюються на абсолютно протилежні. Однозначно та неминуче.

Якщо хтось обіцяє тобі любов – будь упевнений(а), він(вона) забере навіть ті малі краплі, що в тебе ще є. Якщо хтось обіцяє віру, свободу, надію і далі за списком... загалом ви вже зрозуміли.

Якості особистості – це не те, що можна перекласти з однієї тушки в іншу: тут відрізати, туди пришити, і зробити вигляд що так було. Вони передаються на резонансі, як звук між двома камертонами. Якщо хтось звучить любов'ю і твій камертон такий самий – ти зазвучиш разом з ним. Тільки якщо камертони схожі. Інших варіантів немає. Не буває такого, щоб один

камертон задзвенів від іншого, і той, другий, з цієї причини замовк, бо в нього раптом закінчився звук. Ось доросла психіка – такий камертон, лише мультичастотний. А психіка дитяча – і справді посудина, в яку можна налити, і з якої можна вилити. У цьому різниця.

Коли з чайника наливають у чашку – то у чашці прибуває, у чайнику зменшується. Це модель відносин батьки-дитина або відносин злиття: судин кілька, ресурси одні на всіх. А з камертоном інакше: стукни по одному – він зазвучить, і з ним зазвучать усі, що поряд, але від першого не вбуде, він не почне менше звучати, він просто не може не звучати – він же не чайник, а камертон. Може навіть більше звучатиме, ловлячи відбитий звук від інших камертонів. (Так включені до мережі електрогітари іноді заводяться самі). Раз задзвенівши, камертон не перестане дзвеніти лише тому, що поруч немає інших. Він незалежний від приймача звуку. Це модель стосунків із дорослими.

Я намагався зрозуміти, як так виходить, що (у соціумі) місця під вивіскою "тут є Бог і любов" – це саме ті місця, де обіцяного точно немає (адже спілкуватися ми будемо не з Богом, а з автором вивіски), але ми наполегливо продовжуємо в ці вивіски вірити. Звідки береться цей соцдоговір і чому ми в ньому залишаємося? Травма, що я описав, у всіх виявлена з різною силою, і мало хто сприймає її як травму... А соцдоговір залишається один – примус вірити у відсутність як у присутність, у порожнечу як у наповненість. "Щоб тобі дали грошей, треба вдати, що вони тобі не потрібні". Щоб дали кохання – потрібно

(вдати) що ти ненавидиш – і це, як не дивно, працює! З усіма працює, лише пари антонімів різні!

І ось цей подвійний пірует, це дивне сальто з гвинтом – це не питання моралі та переконань, це загальна вихідна даність, з якої мені особисто хочеться вирости.

Ще простіше і з висновками: коли розум не може справлятися з об'єктивною реальністю, він формує захисну ілюзію (невроз), цілком протилежну цій реальності. А потім відбиває її назад на реальність. У результаті тлумачення реальності виявляється протилежним до її реального сенсу.

Сукупність подібних ілюзій, що передаються з покоління до покоління, називають родовою або колективною кармою. Вони формують «маркери приналежності» до соціальної групи – сім'ї, роду, національності. Відмовитися від цих ілюзій означає бути вигнаним і залишитися зовсім без підтримки. У боротьбі з демонами, більшість із яких існує лише у колективній свідомості групи.

Виходить, що «колективна свідомість групи» є чимось абсолютно протилежним об'єктивній реальності просто через те, як формується. Сукупність безглузвих, неадекватних компенсаторних та захисних реакцій. Але той, хто перестане вірити в ілюзії – буде одразу вигнаний або навіть убитий.

Протилежні якості

Говорити чи слухати

Суть ідеї ось у чому: оскільки ми не дуже багатозадачні, то в кожний момент часу можемо або говорити, або слухати – але не одночасно. І, звичайно, перемикання між режимами займає час. І, звичайно, конкретна людина зазвичай тяжіє до однієї із фаз.

Є люди (умовно назвемо їх мовчунами), які вважають за краще мовчати, але мимоволі чують усе, що відбувається навколо, і це питання не доброго слуху, але спрямованості уваги. Але якщо самі вони думають словами, то для них мислення – це слухання себе; внутрішній голос – лише один з голосів, який вони слухають. І, звичайно, внутрішній голос звучить досить тихо, і щоб його почути – необхідно створити або повну тишу зовні, або хоча б щільний білий шум.

Більше того, можливо, що всі зовнішні голоси вони не лише чують, а й беруть на свій рахунок; чомусь рефлекторно на них реагують, ніби це безпосередньо їх стосується.

Можна припустити з великою ймовірністю, що такі люди порівняно більш поінформовані про те, що відбувається навколо, але не особливо схильні про це розповідати. Інформації вони мають багато, а слів від них – мало.

Гіпотеза №1: за інших рівних найповніше поінформований той, хто мовчить. Якщо хочете дізнатися про щось нове – запитайте у мовчунів.

І навпаки, є люди, які безперервно говорять – умовно назвемо їх балакунами. І говорять вони так безперервно, що навіть незрозуміло, звідки вони беруть теми для розмови, якщо їм ніколи слухати інших? І, можливо, ви помічали, що такі люди часто по колу обговорюють одне й те саме; отже, вони не мають мети сказати щось важливе комусь конкретно. Тоді виникає питання, навіщо вони безперервно транслюють, якщо не прагнуть донести щось конкретне комусь конкретно? Вони що, самі з собою розмовляють? Чи просто думають вголос? Може і так.

Але може бути інакше. Наприклад, це може бути підтримка якогось образу себе, спроба сказати «ось я такий/така». І звичайно, якби це твердження було істинним, можна було б сказати один раз і заспокоїтись. Але якщо доводиться повторювати знову і знову, та ще й не даючи співрозмовнику можливості заперечити – значить, напевно, це брехня або щонайменше щось, не пов'язане з реальністю і не засноване на фактичному досвіді, самовідчутті. Це спроба переконати не стільки інших, скільки себе самого, і спроба не дати можливості насамперед собі самому перервати трансляцію питанням: «а чому, власне, ти так вирішив(ла)?» Тобто це не діалог, а як би анти-діалог: його мета не в тому, щоб дати співрозмовнику висловитись і сприйняти його думку, а в тому, щоб заблокувати співрозмовника і не дати йому висловити свою думку.

Гіпотеза №2: балакуни значною мірою або брешуть, або транслюють порожні фантазії; але роблять це настільки щільно, що хіба що «оглушають» співрозмовника, не даючи змоги не те що озвучити

зустрічне питання, а й навіть сформувати питання всередині себе. Тому що для мовчуна критично важливо залишитися в тиші для того, щоб почути свій внутрішній голос із цим питанням, почути власну думку. Більше того, емоційно заряджені репліки балакунів ще довго відлунням звучать у свідомості слухачів, надовго позбавляючи можливості мислити та аналізувати. Як ви розумієте, таким чином можна нав'язати слухачу власну версію реальності будь-якого ступеня марення. Власне, багато хто так і робить.

Особливо круто працює, якщо емоційно висловити якесь марення і вимагати негайної реакції слухача, не даючи тому схаменутися, проаналізувати почуте і сформувати свою думку. Якщо слухач поведеться і видасть якусь незрілу відповідь, ця відповідь стане йому вирок, контрактом. З цієї секунди він повинен діяти відповідно до того, що відповів: він же «відповідає за свій базар», так? І навіть якщо пізніше він розбереться і зрозуміє, що насправді все зовсім по-іншому – це не має жодного значення: вирок уже винесений і набуває чинності негайно.

Проблема мовчунів є у тому, що на якомусь глибинному рівні вони не відрізняють чужі голоси від свого власного, хіба що ставлять їх у один ряд за рівнем важливості. І гострота їхньої автоматичної реакції прямо пропорційна гучності звуку, який вони чують, і частоті повторень. Тобто вони набагато гостріше реагують на тих, хто говорить голосно і багато, і хто, як ви вже зрозуміли, найменш інформований та компетентний. Я думаю, це компенсація почуття кинутості та непотрібності, постійне сканування

простору на предмет «а раптом вони про мене говорять? А раптом я їм потрібний? А раптом і мене покличуть?»

Відповідно, звичка безперервно базікати має дві мети: по-перше, нав'язати оточуючим вигідну картину реальності, уникнути зустрічної критики та коментарів; і по-друге, приховати від себе не так власну внутрішню реальність, скільки тотальну внутрішню порожнечу і некомпетентність. Так, щоб хоча б в очах оточуючих вона здавалася наповненістю та надкомпетентністю. Вони говорять саме для того, щоб позбавити себе можливості чути. Такий витончений самообман.

Дія, сприйняття

Наша свідомість не дуже багатозадачна. Фактично свідомою дією та свідомим сприйняттям не можуть існувати одночасно. Вони змушені чергуватись.

У процесі формування особистості свідомість часто починає тяжіти лише до однієї з цих фаз, ніби застрягаючи в ній. Механіка тут проста: якщо у процесі формування психіки дитини оточуючі (дорослі) виявляють підвищену активність – неважливо, вербальну чи невербальну – дитина змушена займати позицію сприймаючого. Особливо, якщо активність батьків спрямована саме на неї, дитину, і несе у собі загрозу чи придушення.

І навпаки, якщо батьки за психотипом швидше «відчуваючий», то поведінка дитини виявляється нічим не обмежена, і вона формується як «діюча».

Звичайно, цей механізм формується в дитинстві, і співвідношення фаз сприйняття-дії у дорослої людини

визначається тим, що було в дитинстві, а не тим, що відбувається прямо зараз.

Важливо розуміти, як співіснують ці фази – сприйняття та дія. Щоб розпочати активну дію, потрібно перестати сприймати. Це можливо, якщо навколишній простір відчувається як безпечний, тобто не містить сигналів, що загрожують виживанню. Більше того, він має бути стабільно безпечним. Інакше короткочасні затишшя не звільняють дію, а лише створюють ще більшу тривожність. Згадайте солдатів, які настільки звикають до гуркоту канонади, що не можуть спати у тиші.

Така людина, в абсолюті, неспроможна почати нічого робити, бо неспроможна перестати прислухатися, сприймати, сканувати навколишнє середовище щодо нових небезпек. Позначимо цей тип як «сприймаючий».

Ось цей критерій, мабуть, ще важливіший: стабільність навколишнього оточення. Навіть небезпечні сигнали, регулярно повторювані, викликають звикання, і активна дія стає можливою. А ось непередбачуване, мінливо-небезпечне оточення блокує свідому дію дитини практично повністю. Наприклад, якщо батьки перевантажують дитину суперечливими вимогами, які важко здійснити, та що постійно змінюються.

Тобто щоб розблокувати усвідомлену дію у «дорослого», потрібно знайти спосіб усунути з голови всі ті фантомні загрози, які супроводжували його дитинство. Точніше, переключити його увагу з неврозу на фактичну зовнішню реальність.

Аналогічно, схильність до некерованої дії виникає у дитини у разі, якщо батьки займають пасивну позицію, лишають дитину саму по собі. Тоді у дитини не формується звичка тримати у свідомості кілька завдань одночасно, розставляти пріоритети та планувати їх виконання. А також не формуються чіткі критерії якості, так само як і звичка оцінювати свої результати.

Така людина, в межі, постійно активна, чимось зайнята, але не може зробити паузу та оцінити результати, тому її дії є хаотичними і не формують стійких результатів. Позначимо цей тип як “діючий”.

Відповідно, щоб почати «чути» – тобто сприймати – треба зупинитися, перестати діяти на досить тривалий час.

Добре, це була прелюдія. А суть питання ось у чому.

Чистий «сприймаючий» сприймає весь навколишній простір, але не себе – на це просто немає ресурсу. Внутрішній світ, ймовірно, не таїть у собі небезпек і є умовно стабільним – ну навіщо його слухати? Той, хто сприймає, чує кожного, але не себе самого.

Надлишок вхідної інформації переповнює його свідомість, не залишаючи місця мріям про майбутнє і тим більше плануванню. Понад те, ці сигнали ззовні йому свого роду наркотик: щойно «прихід» закінчився, потрібно шукати нову дозу.

Дія можлива тільки вимушена або несвідома, або в стані афекту.

Чистий діючий ... про таких людей кажуть, що він чує тільки себе, але це не зовсім вірно. Дія та сприйняття не існують у нашій свідомості одночасно, так що за

великим рахунком – він не чує взагалі нікого. Він постійно планує, чого ще такого зробити, але чому хоче зробити те чи інше, що впливає на його вибір – усе це залишається поза свідомістю. Він уявляє себе вільним – тому що просто не думає про те, хто чи що ним керує. Він не вміє про це думати. Для нього дія – такий самий наркотик; зміст дії немає значення, потрібно лише, щоб «кайф не відпускав».

За всієї різниці, що у них спільного? Очевидно, що ні той, ні інший не чує і не хоче/не вміє чути себе; і ні той, ні інший не розуміє, чим визначаються його вчинки.

Незалежно від того, в якій позиції на шкалі дії-сприйняття застигає психіка, така людина однаково (хоч і з різних причин) не знайома з собою. Отже, справа не в психотипі. Потрібно шукати ще щось.

Тепер давайте уявімо свідомість як інформаційний процес. Начебто людина – це процесор, сприйняття забезпечує її інформацією на вході, а дія відповідає інформації на виході. Отримав – переробив – віддав. Такий інформаційний обмін.

Що станеться, якщо нервова система «залипла» на одному сприйнятті? Іншими словами, якщо інформація на вході надходить, але не утилізується на виході? Вочевидь, через якийсь дуже нетривалий час весь процес зупиниться.

Більш того. Наш розум влаштований так, що переробка інформації – це ще одна фаза, окрім сприйняття та дії (трансляції). Вона потребує окремого часу. Якщо система зациклена на сприйнятті, ми матимемо на вході інформаційний затор; як кажуть комп'ютерники – "переповнення кешу". Інформація не

переробляється та не утилізується, місце не звільняється, а отже, нова інформація ззовні надходити не може фізично. Виникає феномен: психіка, орієнтована на сприйняття, раптом перестає приймати об'єктивну реальність, зовсім. Натомість вона починає «ганяти по колу» інформацію, яка вже міститься в «кеші», і яка має відношення не до сьогоднішнього, а до більш-менш віддаленого минулого. По суті споживати свій невроз. Тобто нервова система думає, що споживає інформацію з об'єктивної реальності, але насправді споживає ту саму кашу, що застрягла на вході.

Інший варіант: коли дані потрапляють у процесор, але не видаляються звідти. Кажуть: голова пухне. Ось це воно і є. Не в змозі впоратися з усім обсягом даних, процесор починає узагальнювати, спрощувати, довільним чином відкидати «зайве», накладати (суміщати) дані чи підміняти нові дані старими. В результаті рішення, які він приймає – інформація на виході – виявляються більш менш помилковими.

Щоб зрушити ситуацію з мертвої точки, потрібно як мінімум:

1. Розвантажити/запустити власне процесор. Для цього слід створити стабільно безпечну життєву ситуацію; навчитися свідомо вимикати емпатію (сприйнятливність) чи створювати собі досить довгі проміжки часу, коли поряд немає людей взагалі, і емпатія не потрібна. І те, й інше має бути не одноразовою дією, але елементом життя. Цей механізм – прагнення до самотності – "сприймаючому" інтуїтивно зрозумілий і приємний, але пригнічується почуттям сорому за

свою «лінь і недружелюбність», тому рідко використовується на повну силу.

2. Навчитися кудись транслювати перероблену інформацію чи прямо, чи сублімовану в творчість – живопис, написання текстів і віршів, музику тощо (складна моторика). У процесі такої творчості плоский неупорядкований масив вхідних даних поступово зменшується у розмірі, але збільшує свою мірність, та як наслідок, займає набагато менше місця у пам'яті. Якщо ж зроблені висновки вдається перенести на поведінку – всю вихідну інформацію можна, загалом, спокійно забути. Ці механізми самовираження у «сприймаючих» часто в принципі погано сформовані.

У людей, що переважно діють, ситуація зворотна. В них недовантажені і вхід, і процесор, але потреба транслювати нікуди не поділася. Постає питання: чим заповнити свою трансляцію? За замовчуванням вони вдаються до таких варіантів (наприклад, але не лише ці):

- Знову і знову переказувати/переробляти одне й те саме;
- Крати та ретранслювати чужі ідеї та висновки;
- Переказувати банальні події чи виконувати банальні дії надмірно деталізовано;
- Видавати банальну інформацію під виглядом ексклюзивної та унікальної;
- Наповнювати трансляцію емоційно яскравими фантазіями, вигадками;

- Видавати пустоту своєї трансляції за особливий вид наповненості, недоступної непосвяченим (містифікація);
- Підсвідомо шукати джерело нових гострих відчуттів та вражень (натхнення) – тобто зовнішній сигнал досить потужний, щоб пробити первісно низьку сприйнятливість.

Якщо не вдається забезпечити наповнення процесора якісною інформацією – він або редукується (спрощується), або заповнює себе нескінченними відображеннями одних і тих же подій, як у дзеркальному лабіринті.

Що із цим робити? Напевно, вчитися зупинятися і робити переоблік джерел, з яких відбувається наповнення; робити переоблік своїх слів і дій щодо їх змістовності: тривіальності та банальності. І найголовніше – вчитися помічати свою спустошеність і зупинятися, поки не підтягнуться нові враження.

Погляд зсередини, погляд зі сторони

Що таке погляд зсередини?

Оскільки йдеться про стосунки, то мається на увазі погляд зсередини іншої людини, з її свідомості, її очима. Тут одразу скажу, що західна наука вважає це неможливим, психологи від цього лікують (принаймні, намагаються), а езотерики, навпаки – цього вчать. Хоча ті ж розстановки за Хеллінгером використовують саме цей ефект. І є маса виразів: «встати на чийсь місце»,

«побувати в чийсь шкірі», «увійти в чиєсь становище» тощо – мабуть, вони мають якусь основу під собою.

На мою думку, ніщо принципово не заважає нам змістити джерело уваги (точку зборки) у свідомість іншої людини, і це дійсно змінює сприйняття реальності. Я навіть описав в одній з книг, як цьому навчитися. Інша справа, що дуже важко розрізнити, чи справді ти бачиш очима іншої людини, чи просто нафантазував туди і приймаєш свої фантазії за реальність. На мій досвід, у нетренованих користувачів розклад приблизно 1:10, тобто на одне реальне зчитування доводиться до 10 фантомних, вигаданих. Хоча ця навичка цілком тренується і калібрується до 80% точності і вище, але зараз йдеться про інше.

Сама ця звичка, сама навичка, формується у дитини в тому випадку, якщо більш темпераментні батьки не схильні аргументувати свої міркування та команди щодо дитини, посилаючись на те, що «сам маєш розуміти». Звідки візьметься розуміння, якщо ніхто нічого не пояснює, це питання залишається за дужками. Більше того, в деяких випадках від дитини потрібно передбачати міркування та команди батьків, на кшталт «сам повинен розуміти, чому ти не маєш рації, і що потрібно робити». Ні, все зрозуміло, але що саме?

У відповідь на такі вимоги батьків менш темпераментна дитина може видати кілька реакцій. Так, вона може відмовитися виконувати безглузді незрозумілі вимоги та розвинути у собі беспорядність, дурість і навіть несвідомість. (Так, буває й вивчена дурість, і несвідомість – не тільки беспорядність.) Або

вона може все-таки знайти спосіб задовільно передбачувати поведінку батьків.

У другому випадку у свідомості дитини формується якась модель свідомості батьків, яка дозволяє задовільно прогнозувати поведінку останніх. У тому випадку, якщо вербальний і невербальний контури батьків розходяться сильно, ця модель описуватиме швидше невербальний контур, сильно відрізнятиметься від батьківського уявлення про себе, і, звичайно ж, вступить з ним у конфлікт, якщо буде явно усвідомлена та озвучена дитиною. Тому саме навичка моделювання чужої свідомості часто залишається неусвідомленою і невідкаліброваною.

Звичайно, цю несвідомо сформовану модель батьків дитина буде схильна «бачити» взагалі у всіх дорослих. І як ви розумієте, іноді – іноді – її бачення таки співпадатиме з реальністю.

Але взагалі кажучи, здатність зчитувати іншу людину за мімікою, жестикуляцією, позою, інтонаціями голосу або взагалі із заплющеними очима безпосередньо з поля – цілком можлива і реальна. Якщо навичка більш-менш нормально розвинена і відкалібрована, її власник дійсно стає здатним почути і зрозуміти кожного за умови, що там є що розуміти.

Ліричний відступ. Є люди, які нормально читаються, їхнє поле «відкрите». У цьому випадку наша дитина зчитуватиме їх більш-менш правильно (хоча й не повністю – особливо, якщо особистість партнера сильно розщеплена). Але є також люди закриті, чиє поле як рівне біле тло, таких людей наша дитина скоріше додумуватиме практично на рівному місці, підмінитиме

своїми фантазіями, а ще є люди, які наполегливо транслюють назовні якусь картинку, історію напоказ, яка покликана приховати їхню внутрішню реальність або внутрішню порожнечу. Нетренована «відчуваюча дитина» швидше за все не зможе розрізнити ці варіанти і регулярно потраплятиме в пастки останніх двох.

Взагалі, така здатність «почути кожного» дуже корисна – я розповім, чому і як. Але є і підводне каміння.

Така дитина, що чує, буде ідеальним помічником, здатним видати турботу і навіть підтримку вчасно, без зайвих нагадувань. Сама собою здатність почути, зрозуміти, увійти в становище, побачити ЙОГО очима – і є підтримка, одна з базових форм (є і складніші). Вона чує партнера навіть краще за себе; і краще, ніж почув себе партнер. Вона завжди поруч, завжди на підхваті, завжди під рукою у потрібний момент. Такі люди винятково зручні, важливі... і хронічно обділені зустрічною увагою та вдячністю. З тієї простої причини, що легко ігнорують власні потреби і дуже несміливо про них заявляють. А в цій реальності більше отримує не той, кому справді потрібно, а той, хто голосніше кричить.

Темна сторона такої дитини очевидна: схильність «втюхувати» турботу та підтримку там, де вона не потрібна; схильність таїти претензії та образи за неотримане визнання та подяку, про яку він посоромився попросити; категорична нездатність озвучити власну думку, якщо вона не вписується гарантовано у контекст опонента. Зрештою, він же зчитує чужі потреби, чому у зворотний бік не працює?!

Можна сказати, що це звичка чути чужий контекст, як важливіший за власний – і, як наслідок, діяти, виходячи з чужого контексту. Більше того, така дитина взагалі може приймати чужий контекст за власний, не вмюючи їх розрізняти. Як ви розумієте, прожити своє життя (свій контекст) у такій ситуації дуже важко; і перше, чого слід свідомо навчитися – це відрізнити свій контекст від чужих.

Що таке погляд зі сторони?

Відповідно погляд зі сторони – це зовнішня позиція стосовно партнера, що дозволяє оцінити ситуацію за формальними зовнішніми ознаками, не вникаючи в деталі. При такому підході кожна інша людина є лише елементом у грі оцінювача, у його особистому контексті.

Як наслідок, особистий контекст оголошується єдиною можливістю і взагалі очевидним як безумовна даність, тому досліджувати його самостійно немає потреби, а іншим заборонено.

Заперечення внутрішньої реальності (контексту) інших учасників гри дозволяє приймати рішення швидко та зменшує ступінь сумнівів – через банальну відсутність приводу для сумнівів, тобто зворотного зв'язку. Така людина часто має здатність безапеляційно та переконливо транслювати свою думку оточуючим. Однак через слабкий зворотний зв'язок і нездатність чути партнерів вона часто не може самостійно оцінити ступінь адекватності або марення своїх ідей.¹⁸

¹⁸ Див. також главу «Самопрезентація. Сталкінг експертності».

Ще одна очевидна перевага такого підходу – здатність до масштабування, тобто бачення всієї картини загалом, глобально; у такому режимі простіше керувати людьми та особливо групами.

Але є й тонші і більш значні нюанси. Звичка чути чужий контекст, якби розчинятися в чужій картині – знову ж таки – позбавляє слухача можливості визначити ступінь адекватності цієї картини. Зсередини чужа свідомість завжди відчувається як цілісна та адекватна; більше того, за замовчуванням кожен думає, що він має рацію, і це інші винні – просто тому, що не відстежує, не запам'ятовує власні вчинки, але тільки чужі. Справді, пам'ятати та вміти передбачити поведінку оточуючих – це важливо задля виживання; а пам'ятати власну поведінку – навіщо? Вона ж завжди шаблонна і не особливо варіативна. З погляду виживання, це розкіш – пам'ятати та розуміти власну поведінку.

Тому зсередини свідомості партнера практично неможливо виявити його некоректну поведінку; взагалі будь-яку поведінку важко виявити, про неї дуже мало записів. По суті, там лише записи про травму та міркування, рефлексія з приводу травми – але інформації про вчинки і особливо про те, як людина провокує ситуації – там дуже мало.

Також у режимі «погляд зсередини» важко діагностувати психічні розлади; при низькій внутрішній зв'язності, саме через низьку внутрішню зв'язність, кожен уламок свідомості відчувається як цілісна самотійна свідомість. Якщо полюси

внутрішнього конфлікту сильно видалені, може здатися, що конфлікту немає.

А ось при відстороненому та відчуженому погляді з боку набагато простіше обчислити такі протиріччя. (Звичайно, якщо вдасться зберегти неупередженість і не нав'язати партнеру власної картини світу, не підім'яти його під себе – у цьому випадку ми чутимемо лише своє відображення.) Так можна помітити контраст між словами та вчинками; помітити, що сьогодні людина говорить одне, а завтра чи навіть через 5 хвилин – зовсім інше; помітити різницю між словами та інтонацією; між амбіціями та здібностями тощо. Це дозволяє в деяких випадках швидко зрозуміти (діагностувати) людину. Але і тут є кілька підводних камінців.

Перше. «Погляд зсередини партнера» є різновидом реальної підтримки, він дає ресурс. Але при цьому заважає об'єктивній постановці діагнозу. Іноді самого факту підтримки достатньо, щоб людина змогла розібратися в ситуації; проте найчастіше цього недостатньо, за принципової обмеженості картини світу «пацієнта». З іншого боку, «погляд із боку» дозволяє швидко (але не завжди точно) поставити діагноз, але при цьому зовсім не дає ресурсу щось зробити з діагнозом; не дає ресурсу на трансформацію. Цілком очевидно, що максимальний ефект дають лише обидва підходи разом. І так само очевидно, що особистість оптимізується лише під один із них.

(Якось непомітно я перейшов від загальної теорії до практики, але вже як є.)

Друге. У психотерапії взагалі якось прийнято ставати на бік клієнта, вислуховувати його тощо. Типу толерантність. Тобто абсолютно неприпустимими є діалоги типу:

- Чому я не можу познайомитись із цікавим чоловіком?

- Тому що ти похмуре гівно / страшна як смертний гріх / дурна як пробка / з перших фраз починаєш порівнювати, знецінювати, принижувати / і так далі...

Або:

- Чому я не можу утримати стосунки?

- Тому що ти маніпулятивна брехлива тварюка / у тебе фантастично завищені очікування за нульової власної цінності (не плутати з самооцінкою) / і так далі, ідею ви зрозуміли.

«Нормальний психолог», і взагалі підтримуючий терапевт, не повинен так навіть думати, не те що озвучувати, правда ж? Навіть якщо так і є об'єктивно. «Ти нормальний, тільки цього ніхто не цінує і не розуміє.»

З урахуванням того, що неабияка частка клієнтів приходять тільки для того, щоб підтримати свої ілюзії (а не досліджувати їх) ... потрібно володіти особливим мистецтвом і навіть жорстокістю, сказати клієнту, що він бреше (і навіть просто помітити брехню). І це мені, консультанту, є на кому тренуватися. Звичайній людині це дається ще складніше, мабуть.

Оцінювати інших, дозволяти оцінювати себе

В іншій людині ми перш за все оцінюємо її самовираження, тобто те, що вона транслює – вчинки, слова, емоції. Але оцінюємо це з позиції своєї системи цінностей, пропускаючи крізь свій фільтр моралі. Воно й зрозуміло – чужа система цінностей, моралі та мотивації нам, за умовчанням, недоступна. «Чужа душа – потемки». Але ми вважаємо, що вона (має бути) така сама, як наша. За цим принципом, до речі, батьки оцінюють поведінку дитини.

Аналогічно інша людина оцінює у нас насамперед нашу презентацію – тобто наші вчинки, слова, емоції з позиції його власної системи цінностей, пропускаючи крізь свій фільтр моралі. Так само – автоматично: що вона (має бути) точно така сама, як у нього.

Зрозуміло також, що системи цінностей, моралі, мотивації тощо можуть відрізнятись як завгодно сильно. У кожного своя дзвіниця. Поки що все просто. Але цікаво ось що.

У цій системі взаємних оцінок у принципі не реалізується: а) оцінка власної поведінки з позиції власної ж системи цінностей; б) оцінка поведінки іншої людини з позиції його власної системи цінностей.

Іншими словами, випадає автореферентна здатність оцінити відповідність своїх вчинків своїм же правилам поведінки. Адже це і є критерій цілісності особистості, чи не так? Коли людина поводитьсь відповідно до власних переконань.

Отже, у цілісної особи:

1. Добре усвідомлювана система моралі ставить передусім її власну поведінку;
2. Власні слова та вчинки постійно звіряються зі своєю ж, добре усвідомлюваною, системою моралі.
3. Оцінювання вчинків іншої людини проводиться або з позиції її системи моралі, якщо вона відома; або не виробляється зовсім.

Це відповідає адекватному самоопису та саморегуляції. Це – як дивитися на себе з власної дзвіниці, що, погодьтеся, об'єктивно важко. Але знати про існування дзвіниці, розуміти її характеристики та місце серед інших дзвонів – було б корисно.

Але за умовчанням у сімейній системі нічого такого не формується. Натомість є якась система переконань, яка застосовується лише до інших, але ніколи до себе; і система поведінки, яка за фактом регулюється чужими переконаннями, але не своїми власними. Або, можна сказати, що в людини є декларативна система переконань, що застосовується тільки до оточуючих, але при цьому порівняно зрозуміла власне їй; і якась прихована система переконань, яка за фактом нею рухає, але про яку вона майже нічого не знає.

Причому можна виділити дві крайні категорії людей: перші захоплено оцінюють оточуючих, поширюючи свою мораль, але абсолютно глухі до чужих оцінок, внаслідок чого їхня власна поведінка може виявитися абсолютно не керованою. Тому що нею, за фактом, ніхто й не керує.

Другі, навпаки, схили дослухатися до чужої моралі, адаптуючи до неї свою поведінку, але самі не схильні

нікого оцінювати вголос. Їхня поведінка цілком хаотично управляється, за великим рахунком, випадковими зовнішніми командами, так що для зовнішнього спостерігача ефект такий самий: незважаючи на судомні спроби керувати своєю поведінкою, вона демонструє ту ж хаотичність, що у першої категорії.

Отже, нам потрібно:

1. Описати обидві сторони подвійної моралі – декларативну та внутрішню – та погодити їх так, щоб вони стали однією.
2. Навчитися зіставляти поведінку з цією новою, цілісною мораллю – і лише з нею.

Зверніть увагу: я не даремно не написав «своєї моралі» та «своєї поведінки». Тому що цей підхід однаковою мірою застосовується і до себе, і до іншої людини. І свідомо неясно, звідки простіше почати, але ясно, що зрештою добре вміти і те, й інше.

До цієї теми ми ще повернемося у розділі «Оцінна поведінка та засоби опису реальності».

Впливати на себе, впливати на інших

У психотерапії є така установка, що клієнт повинен (прагнути) працювати тільки над собою. І якщо вас щось не влаштовує у партнері, до терапевта треба йти все-таки вам, а не йому. Хоча б тому, що його, може, все влаштовує. Я сам згоден з такою установкою, принаймні тому, що ми можемо працювати тільки з тим, що у нас є зараз – тобто з собою.

Але є одне велике "але!", яке я погано розумію куди приткнути: люди діляться приблизно порівну на тих, хто в принципі може працювати над собою; і тих, хто в принципі готовий працювати лише над кимось іншим. Ось ці другі – я взагалі погано розумію, навіщо вони ходять на терапії. (Насправді розумію – ці люди хочуть, щоб над ними працював тренер чи терапевт, і вони від цього якось змінювалися.)

Це дуже раннє розщеплення; Вибір формується в ранньому дитинстві, навичка відточується все життя, і на неї дуже важко впливати в зрілому віці. Дитина вчиться впливати АБО на себе, АБО на інших. Це є основою її стратегії виживання. За дуже невеликим винятком, це суворо бінарний вибір «або-або». Той, хто думає, що однаково ефективно здатний і до того, і до іншого... швидше за все себе обманює.

І тут дуже важливо не переплутати – ви «розумні чи все ж таки красиві». Тому що це не питання моралі, а питання устрою психіки: ви або все життя вчилися впливати на себе; або все життя вчилися впливати на інших. І ваше бажання бути тим чи іншим тут не дуже вирішує насправді. А ось саме моралю можна "наробити діл". Можна все життя доводити активній темпераментній дитині, що вона повинна займатися лише собою і не лізти в чужі справи, бо «духовність», «границі» тощо- І горе їй, якщо вона у це повірить. Тому що, всупереч будь-яким «треба», її психіка заточена під те, щоб впливати на інших, але не на себе. Хоча вона може щиро вірити у зворотне і намагатися переробити себе, і не вилазити з терапій.

І аналогічно можна активно «кувати лідера» з сприйнятливої дитини, основний талант якої – сприймати та адаптувати себе до оточення, а зовсім не змінювати саме оточення – когось кудись вести та надихати на подвиги.

Так, так ось. Ті, що по факту народжені впливати на інших – я не знаю, що вони можуть взяти в терапії. Тобто вони можуть взяти саме розуміння, що вони ось такі плюс розуміння чужих кордонів та інтересів. Але й тільки. Ніяких інструментів для «роботи над собою» вони в себе встановлювати не зможуть, хоч вбийся. Якщо вони і можуть змінитися в процесі якогось тренінгу – так це дійсно, якщо тренер все зробить замість них. Не знаю, наскільки реалістичними є такі очікування, але інших способів для них немає. Якщо вбити їм у голову священну ідею «роботи над собою» – вони так і будуть бігати все життя, шукаючи того, хто б їх змінив не за всі гроші світу. Ну, немає у них інструментів для безпосередньої самодифікації. Не було, немає, не буде і, за великим рахунком, не треба. Хоча їм хором кричать зовсім протилежне. Тому що, з одного боку, духовність вже давно стала моднішою за айфони, і якщо без айфона ти лох тільки наполовину, то без духовності – на всі 200%, а духовність однозначно передбачає вплив лише на себе самого та відмову від мирських амбіцій. А з іншого боку, щоб заробити на айфон та духовність, ти маєш бути соціально успішним – тобто вміти ефективно впливати на інших, інакше ніяк.

А ті, котрі звикли впливати на себе... вони в терапії ідеальні клієнти, бо дуже пластичні. Хоча саме їм з

їхньою вічною самодифікацією, відстати б від себе нарешті і, замість перероблення себе, просто себе вивчити і навчитися показувати себе такого, як є – без виправдань та переробок.

Часто до мене в роботу приходять пай-дівчата і рідше пай-хлопчики, які радісно готові «себе змінювати», але не мають до цього ніякої схильності. І начебто їм все зрозуміло, тільки прикласти своє розуміння до себе вони не вміють – тому що спочатку сконструйовані так, щоб прикладати розуміння до інших, а не до себе. А на інших впливати – не можна, «мама заборонила».

Навпаки буває набагато рідше, бо не та парадигма, як ви розумієте.

Добре було б перестати себе обманювати і тим, і іншим.

Тепер розглянемо сімейну систему. У ній, ЯК ПРАВИЛО, більш емоційно сильний партнер впливає на слабкішого, тобто обидва постійно змінюють останнього. І в терапію часто потрапляє саме він, хоча саме він(а) вже вмінявся(лася) по саме не можу і йому(ї) б відстати від себе зовсім і інших відігнати. Вловили іронію ситуації?

Зрозуміло, що будь-які два суб'єкти або суб'єкт та соціум впливають один на одного взаємно. Кожен із нас якось впливає на оточуючих, а оточуючі впливають на нас. Тим не менш, я продовжую виділяти дві крайні категорії: тих, хто більш схильний впливати на себе; і

тих, хто схильний впливати на інших. Чим вони відрізняються?

Положенням умовної точки зборки. Я зараз коротко поясню сенс, а потім спробую дати визначення терміна «точка зборки». Можливо, це не та точка зборки, що у Кастанеди – може це просто омонім.

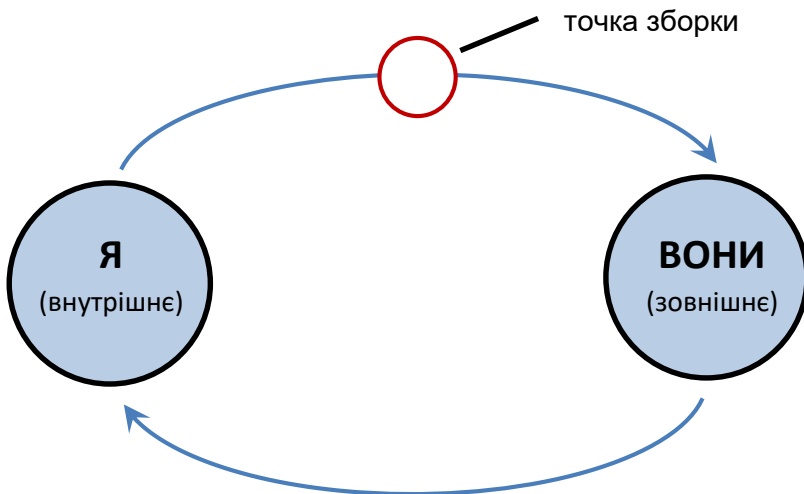
Отже, ми впливаємо на оточення, оточення впливає на нас. Завжди є два вектори – прямий та зворотний. Але контролювати, керувати чи опосередковувати своєю свідомістю – ми можемо лише одним із цих векторів. Наприклад, я (умовний екстраверт) можу досліджувати, контролювати та керувати тим, як я впливаю на інших – через якісь суб'єктивні причини мені цікаво саме це. Моя увага, головним чином, зосереджена на тому, який ефект я роблю на інших у короткостроковій перспективі. Чому у короткостроковій? Тому що її на порядок легше враховувати. Відповідно, я не особливо помічаю, як оточуючі впливають на мене. Більше того, мені здається, що вони взагалі на мене не впливають – це ж я впливаю на них! І це правильно, але тільки – у короткостроковій перспективі. У довгостроковій перспективі вони впливають на мене дуже; більше того, у довгостроковій перспективі вони визначають мене практично повністю – але цього не відстежує.

І навпаки. Допустимо, я (умовний інтроверт)¹⁹ контролюю те, як зовнішнє оточення впливає на мене.

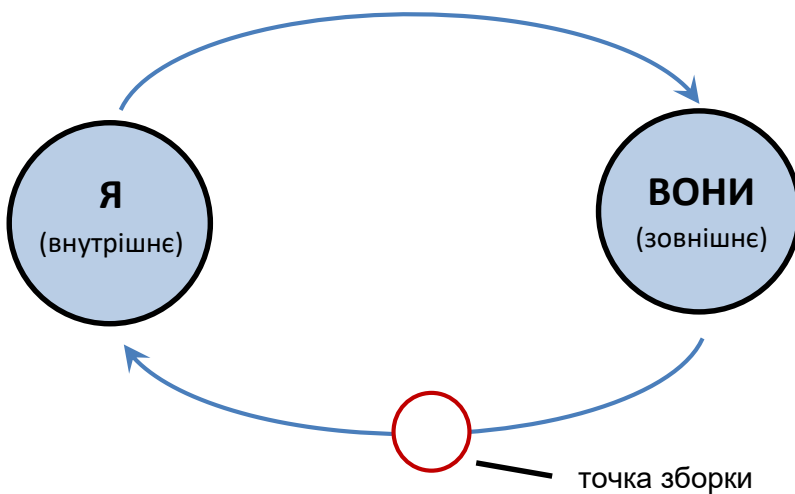
¹⁹ Я говорю «умовний інтроверт» і «умовний екстраверт», тому що не впевнений, що сенси, які я вкладаю в ці слова, синонімічні психотипним чи соціонічним, а тим більше «кухонним» поняттям інтроверсії/екстраверсії як (не)товариськості. І я говорю «умовна точка складання» тому, що ніколи не бачив її так, як описує К.

Практично це означає, що я відчуваю ось цей безперервний тиск ззовні – але мені подобається думати, що я сам вирішую, як я змінюватимусь під цим тиском. Тобто я начебто контролюю – опосередковую своєю свідомістю – процес зміни мене під дією зовнішнього середовища. Причому знову – контролюю лише у короткостроковій перспективі. Тому що однозначно передбачити, до чого призведе моя самозміна у довгостроковій перспективі – практично неможливо. І це також означає, що я досить сильно – але при цьому зовсім непомітно для себе – визначаю розвиток зовнішнього простору в довгостроковій перспективі.

Кастанеда, який впровадив це поняття у масову свідомість – і я особисто не знаю нікого, хто бачив би її так, як описав Кастанеда.



Мал.5 Розташування умовної точки зборки умовного екстраверта.
Довгими стрілками позначені вектори впливу



Мал.6 Розташування умовної точки зборки умовного інтроверта.
Довгими стрілками позначені вектори впливу

Ось таке зміщення фокусу уваги на один із векторів впливу я називаю положенням точки зборки. Тобто точка зборки – це те, яку частину із загальної величезної палітри взаємодій з іншими людьми я (ніби) контролюю.

Тут читач, що дотримується симетрії, міг би помітити, що в моєму описі випало кілька елементів. Наприклад, хто чи що впливає на інтроверта у довгостроковій перспективі? Це добре питання: мені здається, інтроверт дуже ретельно стежить за тим, щоб якась глибинна його компонента, якась СУТНІСТЬ, або ЯДРО, у довгостроковій перспективі залишалася незмінною. При цьому він також не любить, якщо зовнішня ситуація змінюється швидко, – у цьому випадку він не встигає опосередковувати зміни, підлаштуватися під них і випадає з сьогодення.

Аналогічно, як екстраверт впливає на оточення у довгостроковій перспективі? Та його це в принципі не торкає, або він боїться про це думати. Він сподівається, що завжди зможе вчасно зреагувати на локальну ситуацію, щоби глобальні наслідки не наступали. Для нього статичний, повільно поточний світ є щось лякаюче невідворотністю наслідків. З іншого боку, хто чи що визначає локальний, короткостроковий стан екстраверта? Взагалі кажучи, він ретельно стежить за тим, щоб на його локальний, короткостроковий стан нічого не впливало; він вважає його незалежним, необумовленим, непередбачуваним і спонтанним – по суті, порожнім. У цьому його внутрішня свобода.

Можна навіть уточнити та розширити. Для кожної окремо взятої людини в кожний момент часу її увага

спрямована (намагається контролювати) на один з чотирьох каналів:

1. Своя трансляція;
2. Своє сприйняття;
3. Чужа трансляція;
4. Чуже сприйняття.

У кожний момент часу ми здатні контролювати лише один із цих аспектів. Інші, відповідно, йдуть у тінь. Поступово формується звичка, коли увага переважно прив'язана до одного з перерахованих аспектів, інші випадають все сильніше.

Звичайно, таке зміщення фокусу викликає безліч побічних ефектів, у тому числі не дуже приємних. Наведу лише один приклад. Припустимо, є людина, зациклена на контролі чужої поведінки (тобто звикла впливати на інших), тому що їй здається, що всі замишляють проти неї недобре або поводяться з нею якось не так. При цьому контроль своєї поведінки, своїх дій і слів слабшає, і як наслідок, вихідний сигнал містить багато помилок, неточностей, неоднозначностей, двозначностей. Послання стає некоректним. В результаті оточуючі не можуть коректно реагувати на некоректні запити, і так, дійсно, починають поводитися з нашим героєм якось не так, як з іншими. А звичка влазити зі своїм контролем у налагоджені до автоматизму процеси підконтрольного вносить додатковий хаос і сум'яття. Таким чином, зацикленість на «коректності» чужої поведінки провокує зворотний ефект – власну некоректність.

Самоопис та опис світу

Самооцінка 2.0

Крім вбитої нам у голову помилкової самооцінки як пам'яті про те, як оцінили нас інші (self-mark), є й інша самооцінка – саме самооцінка як само-опис, self-esteem,²⁰ тобто сукупність уявлень про:

- власні навички: те, що я вже добре вмію;
- власні потенціали: те, чого я можу легко навчитися;
- цінності своїх навичок та потенціалів для себе та для оточуючих окремо;
- можливої сфери застосування.

Здавалося б, тут у нас все гаразд, і що-що, а власні можливості ми розуміємо добре. Так?

Ні!

Під впливом батьківського контролю часто-густо складається ситуація, коли адекватний опис своїх здібностей, за великим рахунком, заборонений. А отже, не розвивається. Навички живуть хіба що самі собою у невербальному контурі свідомості, а розуміння чогось – саме собою у вербальному контурі. І вони особливо не

²⁰ Формальне визначення Self-esteem – це довіра власним відчуттям, вміння впоратися з ситуацією, впевненість у своїх адаптаційних здібностях, схильність переживати себе як здатного впоратися з життєвими завданнями і як того, що заслуговує на щастя.

перетинаються. В результаті ми погано розуміємо, що ми вміємо, що не вміємо та як треба вчитися.

Це системне явище, тобто швидше правило, ніж виняток. Тут лише наголошу: воно таке у всіх. Якщо ви думаєте, що це не про вас – будьте певні, це 100% про вас. Без спеціальної практики, яку я називаю сталкінгом, різницю між реальною та вигаданою компетентністю неможливо визначити зсередини. Ілюзорність самоопису майже неможливо визначити зсередини. Навіть запідозрити – дуже важко. Якщо людина в чомусь профан – вона не має жодної можливості про це дізнатися. Його розум піде на будь-які хитрощі, щоб цю різницю приховати. Взагалі на будь-які. Ми відвертаємось і заплющуємо очі в ту саму секунду, як виявляємо, що наша компетентність існує тільки в нашій уяві.

За великим рахунком, ми маємо два набори здібностей: реальні та уявні. Реальні здібності погано усвідомлюються, а уявлювані здібності усвідомлюються як актуальні – і ніколи не перевіряються на практиці, – тому що при зіткненні з реальністю мають тенденцію розсіпатися на пил.

Тепер...

Я запровадив би таке поняття, як цілісний блок навичок – тобто блок навичок, який дозволяє пройти весь шлях від абстрактної фантазії до повного втілення в життя. Проблема у цьому, що у цьому цілісному блоці частина навичок виявляються реальними, а частина – уявними. Наприклад, навичка вигадування є цілком реальною, а навичка втілення – уявна. У цьому випадку людина щось вигадує, пробує робити, у неї не виходить

- і вона вирішує, що погано придумала і потрібно придумати інакше. Тобто знову і знову мимоволі скочується в область реальної компетентності, а за фактом – ходить по колу замість руху до мети. Інші варіанти можете спробувати вигадати самі.

При цьому, якщо цілісний блок навичок має усвідомлювані прогалини – це не проблема. Усвідомлювані прогалини можна заповнити або делегуванням або навчанням. Проблема представляють саме навички ілюзорні.

Очевидно, що різниця між реальними та уявними здібностями є найпотужнішим джерелом і зовнішніх, і внутрішніх конфліктів.

Звичайно, з віком реальні навички та реальні потенціали мають тенденцію опускатися до меншого значення реальне/очікуване.

Переоцінка власних фактичних здібностей, тобто прийняття уявних навичок за реальні, буває часто, а ось недооцінка – скоріше рідкість. Навичка, про яку людина не знає, не використовується нею свідомо і згодом атрофується (зв'язок із нею втрачається). Хоча недооцінка значущості, цінності своїх фактичних здібностей – явище знову дуже поширене.

І навпаки, недооцінка своїх потенціалів, на мою думку, зустрічається частіше, ніж переоцінка – на те вони й потенціали. В даному випадку потенціал – це зародковий досвід, який можна порівняно легко розвинути, якщо усвідомити його наявність. У чому, як

ми вже зрозуміли, є загвоздка. У батьківській системі таке усвідомлення за умовчанням не відбувається.

Це одна з причин, чому в молодості у нас “все виходить”, а з віком перестає. У молодості нас цінують саме за потенціали, із віком картина змінюється. І якщо потенціали не перетворюються на реальні навички, відбувається фактична деградація.

Усвідомлення об'єктивної цінності навичок – це окрема історія. Тут найчастіше зустрічається каша та тотальна невизначеність. Провідні якості дитини зазвичай сильно діють на нерви батькам, і, щоб уникнути конфлікту, просто замовчуються. Батькам за фактом спокійніше залишити потенціали дитини неусвідомленими та непрявленними, підмінити їх власними нереалізованими амбіціями. Реальні навички формуються у сфері контролю та компетентності батьків, що й зрозуміло – батьки можуть передати лише те, що вміють самі. А ось потенціали та провідні якості характеру формуються строго за межами зони контролю та компетентності батьків. І до завершення сепарації поєднати їх майже неможливо.

Цінність потенціалів дитини не обговорюється, але мовчазно розуміється на нульовій або негативній. Область їх застосування, за межами сімейної системи, також виявляється не визначеною.

Оцінна поведінка та способи опису реальності

Не маючи нагоди безпосередньо сприймати внутрішню реальність – як свою, так і чужу – ми змушені її вигадувати.

Очевидно, що способи взаємодії з реальністю є відображенням взаємодії дитини з батьками. Наше сприйняття реальності дуже спотворене і опосередковане, я навіть сказав би – підмінено – фігурами батьків.

Відносини дитини з батьками, з самих ролей, асиметричні. У певному сенсі вони займають різні полюси певних поведінкових якостей: там, де один активний, інший пасивний, і так далі.

Стосовно способів опису реальності я виділяю чотири варіанти, які утворюються двома парами установок:

- 1а. Емпатія, вона ж інтроекція (емоційне підстроювання), як схильність дивитися на себе чужими очима. Схильність до впливу чужих оцінок, щоб бути ближче до іншої людини, злитися з нею, сформувати єдину точку зору на все на світі, в тому числі і на себе самого.
- 1б. Антиемпатія, вона ж проекція (емоційна дія), як звичка дивитися на інших на власні очі. Схильність оцінювати інших, але з себе. Схильність нав'язувати свою думку оточуючим.
- 2а. Активність (проявленість)
- 2б. Пасивність (прихованість)

Разом отримаємо:

1. Пасивне підстроювання – висока сприйнятливість до чужих міркувань, у тому числі про себе, які автоматично і без аналізу сприймаються як істинні. При цьому спроба керувати чужою думкою не робиться. Позиція покірної жертви. “Так, всі думають про мене погано, але що я можу зробити? Напевно, я й справді нікчема. Такий я вже народився!»
2. Активне підстроювання – прагнення керувати чужими оцінками, чужою думкою про себе: «люди повинні думати тільки про мене, і лише те, що мені зручно; оцінювати мене так, як мені зручно, тобто – тільки позитивно!»
3. Пасивне оцінювання – ставлення до оточуючих генерується безперервно, але ніколи не озвучується, завжди зберігається всередині. Прихованість. «У мене є власна думка на ваш рахунок, але ви ніколи її не дізнаєтесь!»
4. Активне оцінювання – ставлення до оточуючих формується безперервно, його обов'язково треба озвучити. "Люди повинні знати, що я про них думаю, навіть якщо не хочуть!"

Для всіх суджень та думок, для всіх чотирьох варіантів характерно те, що їхня істинність ніяк не перевіряється. У більшості випадків це лише переказ чужих суджень, що видаються за свої, – тому що своїх обґрунтованих суджень у дитини немає, їм нема звідки взятися.

Швидше за все, у реальній людині присутні всі чотири позиції, виявлені з різною силою. Одна їх

виявляється «на поверхні» і формує основний сценарій поведінки.

Пари злиття утворюються між типами: 1-2, 2-3, 3-4, 4-1. Іншими словами, доповнення за принципом пасив-актив. Порівняйте також із типами особистості з моєї «Еволюції вдвох».

Давайте подивимося, як це впливає на здатність до самоопису.

Отже, емпатична, чи інтроєктна, позиція (бути тим, кого оцінюють): людина має детальне уявлення себе, лише усе воно – придумано кимось іншим. Воно може бути позитивним чи негативним, як описано у пп.1-2. Може супроводжуватися захопленням самокопанням, але таке самокопання – по суті, судомна спроба узгодити чужі уявлення; спроба скласти цілісне уявлення про себе, ґрунтуючись на розрізнених та суперечливих чутках. Це не стільки вивчення себе, скільки конструювання себе для чогось зовнішнього. Різниця між пасивною та активною позицією в тому, що в пасивній позиції людина просто вірить усім чуткам про себе саму, а в активній позиції – заздалегідь сама формує ці чутки. При цьому інформація про інших людей, швидше, відкидається як малозначуща. Якщо узагальнити – опис себе досить докладний, але придуманий кимось іншим; його адекватність довільна і не контролюється. Детальне – не означає вірне! Опис інших – нечіткий або відсутній.

Відповідно, проєруюча позиція (бути тим, хто оцінює): людина має детальне (але не факт, що вірне) уявлення про що завгодно, крім себе. Самоопис нечіткий або відсутній, він уникається як небажаний. З іншого

боку, опис світу та інших людей добре деталізований, але його адекватність довільна і не контролюється.

Отже, дитина має «вибір» між детальним, але потенційно хибним описом реальності, на одній чаші терезів і нечітким або зовсім порожнім – на іншій. Як вам альтернатива?

Цікаво ще ось що. Я вже писав в «Еволюції вдвох», що для стійких любовних стосунків необхідно, щоби партнери були різної вертності. Один інтроверт, інший екстраверт. З урахуванням вищесказаного це означає, що уявлення обох партнерів про одного з них буде однаково докладним, і однаково неправильним; а про іншого – однаково порожнім чи розпливчастим! Наприклад, якщо чоловік інтроверт, а дружина – екстраверт, то обидва вони мають досить докладний опис (психіки) чоловіка і розпливчастий опис (психіки) дружини. У такій ситуації дружині набагато простіше пиляти чоловіка, ніж чоловікові пиляти дружину. Іншими словами, екстраверт легко завалить претензіями інтроверта незалежно від приводу, але не навпаки.

Приватне слідство із способів опису себе та реальності

Намагаючись говорити з людьми про сокровенне, про те, що в них усередині, я виявив, що з них можна умовно виділити дві великі категорії.

Перші говорять про себе охоче, багато й у деталях. Тільки залишається незрозуміло, як усе те, що вони

кажуть, співвідноситься з тим, що вони відчують. Я чомусь не відчуваю цього зв'язку.

Другі взагалі не можуть виразно говорити про себе. З них наче слова не витягнеш.

Якщо узагальнити (неабияк забігаючи вперед) – то перші про себе складають, а другі просто мовчать. (Я сам, до речі, належу до других.) Думаю, кожен психолог стикається з цим рано чи пізно. І повинен якимось шукати зерна істини в умовах, коли клієнт не здатний їх дати.

Якщо порівняти ці дві категорії з тими, що описані в попередньому фрагменті (умовно емпати та проектори, не плутати з Human Design), то аналогія виходить трохи несподівана.

Нагадаю, у емпатів самоопис досить детальний, але значною мірою хибний. І ось саме вони, говорячи про себе, двох слів зв'язати не можуть. Вони себе всередині створюють, але не вміють говорити про себе. В них вектор опису спрямований суворо ззовні всередину. Прямі питання до їхнього внутрішнього світу працюють погано – бо не народжують прямих відповідей.

Особисто мені працювати з такими людьми досить легко. (Тим більше, я сам такий, так.) Їхній внутрішній простір організований чітко, він пізнаний. Так, багато суперечностей та хибних установок, але їх можна знайти та викрити. Власне ці протиріччя і заважають їм складно говорити про себе. Вони (емпати) вічно мнуть, «гальмують» і збиваються. Особисто для мене ці шорсткості є найціннішими, бо вказують на внутрішній світ людини прямо та безпосередньо. Крім того, я можу взагалі не говорити з такою людиною –

адже я читаю ментальне поле, а воно в таких випадках дуже чітке.

А ось зовнішній простір у них організований погано, свої зовнішні прояви вони мало асоціюють із собою, і намагаються безпосередньо впливати на їхню поведінку... швидше за все вони ігноруватимуть такі спроби.

А ось у проєкторів самоопис ніби порожній чи розмитий. Саме цей факт – відсутність зв'язку з внутрішнім, який треба враховувати – дозволяє їм вигадати про себе будь-яку історію, і ніщо не заважає їм у цю історію вірити. У якомусь сенсі в них критерій правди розташований зовні – у слухачі – отже правдою є те й лише те, у що вірить саме слухач. Внутрішньої правди начебто немає зовсім. Тобто формально не можна сказати, що їхня історія про себе – це брехня. Але й назвати їх правдою також не можна. Це, образно кажучи, умовно-правдива історія не про когось конкретно. Будь-який опис внутрішніх процесів (психоаналіз) вони асоціюють із собою неохоче. Відповідно, аналізувати їх розповіді немає особливого сенсу – як правило, вони надто прилизані та геть-чисто позбавлені інформації, цінної для аналітика. Вони так дивно складені, щоб слухач ніколи не дізнався, що відбувається всередині того, хто говорить. Власне, проєктор і сам не бажає цього знати. Їхні історії не описують внутрішній світ, але цілеспрямовано приховують його.

У роботі з проєкторами особисто для мене є кілька труднощів. Перша – вони дуже люблять слухати про інших, але не себе. Постійно намагаються перевести

розмову на інших. Навіть якщо не норовлять – воно саме так виходить, тому що в їхньому власному полі інформації про інших у рази більше, ніж про них самих. Як не дивно. Все одно вони не вміють приміряти на себе те, що чують. Їм звично та природно впливати на інших; та неприродно впливати на себе. Що, як ви розумієте, порушує один із принципів психотерапії – «працюємо лише з собою». І взагалі не зрозуміло, на що там впливати, – там порожньо всередині. А ось конкретні поведінкові сценарії, або «ігри», їм зрозумілі набагато краще. Вони легко зіграють будь-яку роль, не особливо переймаючись змістом.

Друга складність – вони часом так активно транслюють, так наполегливо намагаються контролювати враження, яке справляють, що на ментальному плані це як найпотужніший прожектор, що світить у вічі – він засліплює. Але вимкнути світло або зробити крок за його межі їм самим до неприємності страшно. А мені – енергетично важко. Звичайно, працювати в тій парадигмі, яку вони пропонують – немає жодного сенсу. Вона не пов'язана з їхнім внутрішнім світом.

Уважний читач, можливо, зауважив, що це схоже на варіанти "1. Пасивне підстроювання" та "4. Активне оцінювання" з попереднього розділу.

Все вищесказане, напевно, йде врозріз із поширеною думкою, що потрібно вислухати клієнта, щоб він сам говорив про свої почуття, і дозволити йому самому інтерпретувати свій досвід. Але тоді, навіщо йому терапевт чи аналітик? Хіба не для того, щоб вийти

за межі ілюзій, розширити та уточнити своє бачення, отримати інші інтерпретації?

Захисні реакції на вторгнення у внутрішній світ

Якщо батьки намагаються контролювати внутрішній простір дитини – а багато батьків цим грішать – дитина, безумовно, спробує його захистити. Це дуже важливо, щоб у дитини було місце в собі, про яке більше ніхто не дізнається, свій внутрішній притулок, який контролює тільки вона сама, і куди ніхто не може увійти без спеціального дозволу. (Звичайно, і в зовнішньому просторі у неї має бути таке саме місце.)

Однак багато батьків поводяться так, ніби вважають такий простір неважливим або взагалі шкідливим. «Дитина має бути на виду, адже невідомо, що вона там замишляє!» Батьки поводяться так, щоб у дитини або зовсім не було інтимного простору (заперечення), або воно якби було, але так, щоб батьки завжди його бачили (брехня).

Відповідно, дитина по-різному адаптується до такого тотального контролю – залежно від сили контролю, темпераменту батька, від свого власного темпераменту та багатьох інших факторів. Спробую перерахувати кілька варіантів:

- Колапс. Внутрішнього простору немає. Воно ніби хлопається, і вся увага дитини виявляється спрямованою лише зовні – на маніпуляції іншими людьми.

- Замикання, відхід у себе, ізоляція. Втрата інтересу до зовнішнього простору, демонстративна апатія – щоб батьки думали, що там нічого немає, нічого контролювати.
- Невизначеність. Внутрішній простір залишається непізнаним, дитина уникає уточнювати його карту. Якщо дитина не знає, що вона замислює – то й батькам не розповість, адже не так? Чим не захист? Це вивчена несвідомість. "Я нічого про себе не знаю", "не знаю, що творю", "ти ніколи не дізнаєшся, що в мене всередині, тому що це взагалі неможливо".
- Некерованість, одержимість, втрата самоконтролю. «Я за себе не відповідаю», «не керую своїм змістом». Вивчена безвідповідальність.
- Симуляція. Дитина безперервно проектує картинку, ілюзію внутрішньої реальності, створену спеціально для батьків, щоб дати їм хибне почуття контролю за внутрішнім світом дитини.
- Заперечення. "Ні, я не такий", "Тільки я знаю, який я". Реакція виникає на будь-яке зовнішнє судження про дитину без аналізу його істинності.

Напевно, можна продовжити список і перерахувати всі можливі типи особистості, але я не бачу в цьому необхідності. Важливо те, що всі вони – захисна реакція на прагнення батька безпосередньо контролювати внутрішній простір дитини або в принципі заперечувати важливість внутрішнього простору і контролювати тільки зовнішню поведінку. І, звичайно,

ви вже зрозуміли, що внутрішній простір – це і є творча дитина, яка дуже погано розвивається в умовах контролю зі сторони або заперечення. Творчій дитині потрібний безпечний психічний і фізичний простір, притулок, вільний від батьківського контролю; і ще важливіше, щоб, виходячи з притулку, він натрапляв не на відштовхування та контроль, а на підтримку та зворотний зв'язок.

Автореферентний опис іншої людини

Автореферентний опис іншої людини – це погляд на суб'єктивну реальність людини її ж власними очима. Труднощі в тому, що, як я вже писав, саме такий погляд за умовчанням не формується зовсім. Замість нього формується або погляд власними очима на чужу реальність, або погляд на свою реальність чужими очима – тобто, проекція або інтоекція.

Можна описати трохи інакше. Ось є причинно-наслідковий зв'язок. Але спостерігаючи за поведінкою оточуючих, та й за своєю власною, ви напевно помічали, що в цій самій поведінці причинно-наслідковий зв'язок часом проглядається з величезним трудом? Тобто, у якихось простих речах він проглядається, але у відносинах, у тому числі у відносинах із самим собою – начебто ні.

Якщо запитати людину: «чому ти так вчинив?» – у відповідь ми чуємо щось на зразок «ну я не знаю... я думав, буде інакше». Або: “чому ти не робиш того, що плануєш?” І знову, у відповідь – тиша.

А штука в тому, що у відносинах дитина-батьки, у парадигмі турботи-контролю психіка дитини розщеплюється таким хитрим чином, ніби причини визначають батьки, а за наслідки відповідає дитина (або інший з батьків). Чи навпаки; але так чи інакше це завжди різні люди (ролі). Згодом ці люди-ролі перетворюються на наші субособи. І ось тепер у кожному причинно-наслідковому зв'язку причина і слідство перебувають у різних субособах. А ось наскільки ці субособистості знайомі один з одним, наскільки вони вміють взаємодіяти... ну ви зрозуміли. Так само, наскільки реально були знайомі та могли домовлятися реальні живі батьки.

У нас в голові є свого роду карта: ось такі передумови, ось такі причини в інших людей, як правило дають ось такі результати. А ось такі результати в інших людей, як правило, були викликані ось такими передумовами. У яких інших людей? Як часто, насправді? Це питання не ставлять; картку не прийнято перевіряти. Вона навіть як карта не сприймається – ми сприймаємо її безпосередньо за реальність! Таку дивовижну реальність, у якій певні причини обов'язково мають народжувати певні наслідки, але чомусь не народжують.

Автореферентний опис людини – це розуміння, які його власні причини які наслідки породжують. У нього самого, у його власному житті, з прив'язкою до його власного контексту – а не в абстрактних «інших людей», в абстрактних ситуаціях.

При тому, що причини та наслідки розташовані у різних субособах. І особисто до мене, як консультанту,

така людина завжди повернена якоюсь однією з субособ. Та й взагалі до людей ми схильні повертатися однією певною субособистістю. Тобто або причинами, або наслідками – але не тим і іншим одночасно. А де і як шукати решту?

Решта з субосіб буде виявлена, перш за все, у стані афекту. Їх можна виявити, якщо досить довго спостерігати людину «з боку», без прямої взаємодії з нею, бути свідком стресових ситуацій, коли вона не може контролювати себе. Або, безпосередньо провокувати його конфлікт і афект, вміти робити боляче – але не заради болю, не з чистого садизму, звичайно. Або, субособистості обчислюються за зовнішніми формальними ознаками – але цього потрібно добре знати, які зовнішні ознаки яким внутрішнім процесам зазвичай відповідають. Це один із способів.

Ще один спосіб полягає в тому, щоб досліджувати першоджерело згаданої карти – тобто особистості батьків та їхню взаємодію. І насамперед, «тіні» батьків. Труднощі, однак, у тому, що ці «тіні» людина не особливо пам'ятає, вони ніби витіснені. Тому «тіні» визначаються більш-менш езотеричними методами, на кшталт проєктивних методик або прямого читання ментальних полів.

У будь-якому випадку, потрібно добре знати, що і де шукати.

Я намагаюся сказати, що ми, за замовчуванням, вкрай розпливчасто або зовсім невірно уявляємо мотиви, які рухають нами. І в той же час є усвідомлювані мотиви, які начебто значущі і сильні, але з якоїсь

причини нічим не рухають і не ведуть до результату. І треба скласти якусь карту «обривів» та реальних відповідностей між причиною та наслідком, словом та справою, мотивацією та вчинком. Це і буде автореферентний опис свідомості людини – у якому його власні наслідки пов'язані з її причинами.

Тобто, мало, і вкрай неправильно, намагатися натягнути на людину якийсь шаблонне уявлення про те, які мотиви зазвичай, ймовірно, в інших лежать в основі тих чи інших вчинків. Так, тут є правила і типові патерни, але у свідомості людини початок і кінець кожного такого патерну лежать у різних субособах, і ось так «на чоло» натягувати на людину ці патерни – не ефективно і часом травматично. При тому, що її власні уявлення про причинно-наслідкові зв'язки, швидше за все, не вірні. Значить, крім знання вірних патернів, потрібно ще розуміти, як формувалися невірні, і які ефекти вони справляють. І тільки підсвічуючи невірний зв'язок, витягуючи вигадані передумови і вказуючи на протиріччя між наміром і фактичним результатом, можна «розхитати» хибний причинно-наслідковий зв'язок і створити йому здорову альтернативу.

Цю роботу робить, наприклад, психоаналітик: складає карту свідомості клієнта з усіма її «глюками», петлями та урвищами. Аналітик з боку спостерігає та передбачає, обчислює, моделює психіку людини. При цьому можна скласти хорошу картину того, як людина проявляє себе; і навіть, як вона сприймає себе. Але з погляду клієнта, це буде чужа картинка – аналітика чи консультанта. А ось як зробити, щоб така сама картинка з'явилася в голові клієнта? Як (допомогти) створити

йому автореферентний опис самого себе? Адже тільки тоді він сам зрозуміє, що і як треба міняти, щоби не нашкодити!

Власний автореферентний опис

А тепер питання: як ось цю ідеальну карту, де власні реальні передумови зістиковані зі своїми реальними наслідками, помістити у свідомість самої людини?

Насамперед, потрібно якимось чином стати на її місце, подивитися її очима. При тому, що на власні очі вона може, в один момент часу, бачити або причину, або слідство – але не одночасно; власне зв'язок вона домислює. Потрібно подивитися її очима, а потім майстерно перемістити фокус уваги із зовнішніх обставин чи внутрішніх переживань на власне зв'язок між ними. Тобто, щоб людина на власні очі побачила все те, що бачить аналітик чи терапевт. Це тонке мистецтво управління резонансом, коли з одного боку потрібно утримувати міцний зв'язок з людиною; а з іншого боку, не «плисти» за нею; і з третього боку, ретельно стежити за тим, щоб залишатися у її контексті та не нав'язувати свої власні проєкції. Нагадаю, наше завдання – зіштовхувати власні причини із власними наслідками у власній свідомості людини.

Це нетривіальне завдання, яке вимагає від ведучого вивіреного поєднання високої чуйності з такою ж високою твердістю плюс хороше знання всіх «закутків свідомості».

А чи можна таку операцію зробити самому собі? Оце цікаве питання.

Деякі традиції вважають, що це можна зробити за допомогою медитації. Не знаю, не певен; можливо, не заходив так далеко. На мою думку, у медитації є два недоліки:

1. Не зрозуміло, куди дивитись. Якщо у свідомості є велика сліпа пляма, яку я просто не бачу – я й дивитися туди не буду. Потрібен хтось, хто направив би мене, підказав основу для медитації, навіть всупереч моєму запиту.
2. У медитації є такий ефект, коли внутрішній об'єкт або процес у процесі медитації розчиняється і зникає. Від цього тимчасово легшає. Насправді, внутрішній процес просто уникає моєї уваги, слабшає – але чи зникає він остаточно з підсвідомості, це велике питання. В результаті, щоб він знову не виявлявся, потрібно постійно підтримувати свідомість у навколomedитативному стані, що буває непросто поза монастирями.

Медитація – прекрасний, дуже потужний інструмент, але навіть він передбачає чужу присутність, у тому чи іншому вигляді. Це моя думка як людини, яка безпосередньо намедитувала близько 2000 годин – нікчемна цифра, якщо подумати.

Інший спосіб "самоу" розібратися в собі – це стати психологом і розбиратися в чужих "тарганах". Якоїсь миті, не з першого разу, починаєш впізнавати таких самих тарганів у собі самому – але на той час уже більш-менш розумієш, що з ними робити.

У будь-якому разі, ми ж вивчаємо особистість, тобто патерни взаємодії з іншими людьми, які не існують за

межами цієї взаємодії; тому логічно, що досліджувати та трансформувати їх можна лише у зіткненні з кимось іншим.

Сталкінг

Передумови сталкінгу

Ми робимо не те, що хочемо, а те, що вміємо!

Ми плануємо дії, виходячи зі своїх уявлень про реальність, але результати завжди визначаються фактичною реальністю.²¹ Отже, задля досягнення стійких результатів необхідний механізм узгодження своїх поглядів на реальність з фактичною реальністю. Причому реальність буває внутрішня та зовнішня. Отже, ми маємо два набори описів – один для внутрішньої реальності (тобто себе самого), а другий – для реальності зовнішньої (в даному випадку – інших людей). Точність і повнота обох описів у загальному випадку – довільна. Як правило, одна з них докладно описана, але не факт, що вірно; а інша не описана зовсім.

І ось нам перший критерій: якщо наші плани систематично не збуваються, то щонайменше один набір описів містить помилки. Отже, потрібно привести свої уявлення у відповідність до реальності.

І тут теж можливі два крайні підходи:

1. Змінити свої уявлення;

²¹ Див. також «Оцінна поведінка та способи опису реальності»

2. Змінити реальність.

Те, який метод ми вибираємо, залежить від типу нервової системи. Швидше за все ми намагатимемося змінити те, про що маємо більш докладне уявлення: інтроверти намагатимуться переробити себе, екстраверти – зовнішнє середовище.

Ви помітили, в чому каверза? Спробуйте ще раз?

Пояснюю за літерами.

Інтроверти, маючи детальне (хоча, цілком імовірно, хибне) уявлення про себе, намагатимуться переробити себе. Себе, а чи не уявлення себе. Вони не шукатимуть помилок у самоописі; вони перероблятимуть себе у відриві від самоопису! Підганяючи себе до чого? До власного уявлення про себе? Ні! До зовнішньої реальності, про яку вони взагалі не мають чіткого уявлення!

Екстраверти, відповідно, активно перероблятимуть світ, але не своє уявлення про світ. Вони не шукатимуть помилки в описі реальності, але перероблятимуть реальність у відриві від її опису! І знову: підганяючи реальність – до чого? – До свого уявлення про неї, або до свого уявлення про себе, яке у них винятково розпливчате!

Класичний Сізіфів труд, згодні? Ми не просто штовхаємо в гору непідйомний камінь – ми штовхаємо його, стоячи до нього спиною та не бачачи дороги! Ми адаптуємося наосліп.

Отже, цілком резонне питання – «а чи не можна якось інакше?!»

Задачі сталкінгу

Тепер можна окреслити завдання, які ми вирішуватимемо за допомогою сталкінгу:

- перевірити істинність існуючих описів себе та інших (світу);
- заповнити порожнечі в описі себе та інших (світу).

При цьому авторство вихідних описів, зрештою, не важливо, адже спочатку всі доступні нам описи є не більше ніж чутки, отримані від «старших».

Навіщо взагалі потрібен сталкінг

За умовчанням ми порівняно добре рефлексуємо те, що з нами трапляється, але дуже погано – те, як поведимося самі. Причина проста. У кожен час нервова система працює або на вхід, або на вихід. Одне з двох. Чи не одночасно. Помічати те, що відбувається з нами – це отримання інформації: система працює на вхід. А робити щось чи говорити – це трансляція; система працює на видачу. А коли вона працює на видачу, мало що сприймає на вході.

Ось так все просто. Ми або діємо/говоримо, або сприймаємо. Одночасно діяти та сприймати нейрологічно майже неможливо.²² Саме тому усвідомлення власної поведінки в більшості з нас

²² Див. також «Дія, сприйняття» та «Говорити чи слухати».

швидко прагне нуля. Натомість усвідомлення того, як роблять по відношенню до нас – цього хоч відбавляй.

Отже, якщо безпосередньо усвідомлювати свою поведінку майже неможливо, а завдання таке стоїть, то як це зробити? Я знаю лише два способи:

- відстежувати короткострокові реакції оточуючих, дивитися себе їх очима;
- відслідковувати довгострокові наслідки своїх дій.

І тільки потім, на підставі зібраних даних, дедуктивно обчислювати – а що я зробив, які реальні причини і мотиви моїх вчинків, і який я насправді. Обчислювати себе так, ніби я взагалі нічого про себе не знаю, ніби я для себе – незнайомиць.

Постійне відстеження цих аспектів (але не лише їх) – і є сталкінг.

З короткостроковими реакціями оточуючих є певні труднощі: найчастіше вони реагують не тільки і не стільки на нас, скільки на спогади про власні травми – тобто неврози. У ситуації, коли дитина росте в порівняно замкнутому батьківському середовищі з обмеженою кількістю реакцій-неврозів, у неї формується досить стійка оцінка своєї поведінки... яка часом не має жодного відношення до власне поведінки, але тільки до неврозів оцінювачів. Значить, щоб зуміти вивчити свою поведінку об'єктивно, нам потрібно:

- Мати достатню різноманітність реакцій на свою поведінку – при тому, що реакції, що не увійшли до батьківської системи, схильні випадати зі сприйняття як незначні чи неіснуючі. Але, як ви почали розуміти, – саме вони особливо важливі,

т.к. лише вони дозволяють розірвати замкнене коло родових патернів.

- У кожній із цих реакцій вміти відокремити свою поведінку від фантазії/неврозу партнера. Що, як ви розумієте, теж потребує знань та навичок.

Але і з довгостроковими наслідками справа не краща. Найчастіше ми їх взагалі не відстежуємо, бо «за деревами лісу не видно». У тому сенсі, що неможливо однозначно пов'язати одну конкретну ситуацію з одним конкретним наслідком – дуже багато випадковостей впливає, і дуже багато факторів доводиться враховувати. Грубо кажучи, ми мало розумні (точніше – мало треновані) для такої роботи. Фактично потрібно зберігати в пам'яті досить великий масив своїх вчинків і такий самий великий масив наслідків, щоб знову і знову зіставляти. При тому, що ми погано рефлексуємо свою поведінку і, як наслідок, – погано її запам'ятовуємо – не будучи навіть названою, вона майже одразу стирається.

Хоча цю навичку теж можна розвинути. Ми ж плануємо свої дії, отже, здебільшого ми маємо: А) вербальну схему, якийсь алгоритм, черговість вчинків, кожен із яких приблизно названий; та Б) власне вчинки. Нам потрібно додати ще одну стадію: В) після скоєння дій усвідомити і перерахувати у собі: «що я щойно зробив». Дати цьому назви. Після чого зіставлення списків а) та в) має запускатися автоматично. Принаймні у мене запускається.

Наші бажання та плани оформлені словами, а значить більш-менш усвідомлюються. Очевидно, що список планів з пункту А спирається на наше уявлення

про себе, про свої знання, навички та здібності. Це, свого роду, ідеальний, або уявний Я. На основі цього ідеального уявлення про себе-в теперішньому ми вигадуємо ідеального майбутнього себе.

А ось дії з пункту Б засновані на тому, які ми насправді є в теперішньому, якими знаннями та навичками ми володіємо фактично. Як не банально це звучить, але ми робимо не те, що хочемо, а те, що вміємо. І ось ці реально досконалі дії формують наше фактичне майбутнє. І знову дозволю собі банальність: майбутнє визначається нашими вчинками, а чи не нашими намірами.

На практиці, між пунктами А і Б виявляється значна невідповідність, а то й прірва. Далеко не всі плани здійснюються у тому вигляді, як були придумані. Деякі не збуваються у жодному вигляді. Деякі навіть не починають виконуватися.

Тут можна запитати себе – «а чому, власне, я не доводжу до кінця задумане?»²³ Але мені цікавіше запитати себе – «а чому я знову і знову вперто планую те, що ще жодного разу не довів до кінця, а то й зовсім жодного разу не почав? Як перестати планувати те, що не збираєшся робити? Тобто мені цікаво привести своє уявлення про себе у відповідність із реальним собою. А не навпаки, як навчають на заняттях із мотивації.

Насамперед потрібно зібрати статистику:

- якого типу плани ми виконуємо легко, точно та вчасно. Очевидно, це наша область фактичної (хоча не обов'язково – усвідомлюваної) компетентності;

²³ Див. також «Розрив між вербальним та невербальним»

- які – систематично виконуємо з тими самими відхиленнями (наприклад, із запізненням). Ось ці системні помилки потрібно спочатку взяти на замітку і враховувати при плануванні. Вони відповідають уявній, хибній компетентності.
- які – систематично не доводимо до кінця. Швидше за все, має місце помилка в плануванні: якийсь етап або випадає зовсім, або описаний нечітко. Це може бути недолік знань: ми не можемо оцінити свою компетентність, або взагалі не розуміємо, що має бути зроблено. Або це може бути місце травми – ситуація, в яку страшно дивитися і простіше померти, ніж побачити;
- які – навіть не починаємо (типу "нове життя з понеділка"). Тут поспостерігайте за собою: якщо ви охоче говорите про ці свої плани, розголошуєте їх – можливо, вони тільки для того й існують, щоб підтримати спілкування та заслужити схвалення якогось внутрішнього чи зовнішнього цензора, і жодна реалізація зовсім не передбачена? Наприклад: «з понеділка кину палити (бо мама вважає, що гарні дівчатка не курять, вона б схвалила)», але насправді не кину, бо а) це форма протесту, і б) обіцяти і збиратися, отримуючи схвалення, можна знову і знову нескінченно довго, а зробити лише один раз. Може, це не ваші плани, а чийсь чужі? Може, не варто їх взагалі тримати в голові?
- І які насправді призначені для інших. Наприклад, план звучить як «я збираюся зробити те й те,

наприклад, пропилососити в домі або помити вікна», голосно озвучується всім присутнім, а потім саботується з прихованою надією, що «у когось з них не витримають нерви і він(а) візьме і зробить замість мене, бо скільки можна порожньої балаканини». Це неявне перекладання і воно, як не дивно, часто працює. Тут добре б зробити делегування явним, але тоді за нього доведеться платити, а дуже не хочеться.

Збір таких даних – не разова дія, тут не обійтися тренінгом чи семінаром. Це звичка, яку потрібно просто вбудувати у своє життя – відслідковувати свої плани, свої дії, свої результати, пам'ятати значні масиви тих та інших і постійно порівнювати, порівнювати, порівнювати. Важливо отримати не поодинокі осяяння, а статистичні закономірності. Можна вести щоденник і іноді його перечитувати. Але ж ми легких шляхів не шукаємо – я, наприклад, щоденник не веду.

Таке відстеження, воно ж сталкінг, невідповідностей між планами та вчинками відповідає дослідженню різниці між собою уявним та собою реальним. Результати можуть бути неприємними, але будуть корисними.

Ні, вони не допоможуть у швидкому досягненні поставленої мети. Але допоможуть досліджувати фактичні мотиви, компетентності та страхи, щоб перестати витратити час свого життя на порожнє планування, муки совісті, пробивання стін головою та спроби впихнути невпихнуване. Допоможуть зрозуміти, де вам потрібно до терапевта, де – навчитися, а де – просто розслабитися і забути назавжди. І лише потім

плани, побудовані з урахуванням своїх реальних можливостей та мотивів, будуть збуватись легко та природно.

Повторюся, ми будуємо плани, спираючись уявлення себе, а результати визначаються тим, які ми реально є. І чим менша різниця між першим і другим, або, що те саме, чим точніше наш самоопис, – тим менше у житті розчарувань.

Пісок у трусах, або сталкінг межі

Модель. Уявіть собі область простору, яку ми умовно назвемо внутрішньою, або суттю. Відповідно, решта простору буде для нього зовнішнім. Хотів сказати – формою, але втримався, бо це не зовсім правильно. Чим відрізняються ці простори?

Ну, припустимо, щільністю. Як порожнеча та згущена порожнеча.

Між ними, звісно, є межа. Межа як процес (або результат) зіткнення внутрішнього та зовнішнього. Зрозуміло, що з погляду логіки вони нероздільні: зовнішнє, внутрішнє та межа.

Тепер уявімо, що всередині внутрішнього простору – «суті» – народжується якась самосвідомість. Як вона визначить саму себе? А аж ніяк. Немає жодних відчуттів, ніякого контрасту, так що навіть не ясно, чи є вона, це свідомість, чи ні. Відчуття виникають лише тоді, коли свідомість, розширюючись, стикається із зовнішнім, або з межею. При цьому взагалі кажучи, «межа» – це лише концепція; у відчуттях воно зіткнулося з чимось чужим – чимось зовнішнім.

У момент зіткнення народжується імпульс, що дозволяє свідомості щось відчутти; ніби іскра освітлює все, що довкола. І це важливий момент.

Поки іскра горить – свідомість має відчуття, і в цьому відчутті вже є внутрішньо і зовнішнє. Обидва. А за секунду раніше не було ні того, ні іншого. Отже, внутрішнє виявило себе через зіткнення із зовнішнім. І свідомість, ототожнена з внутрішнім, раптово вирішує, що вона існує тільки завдяки зовнішньому. Що вона – атрибут зовнішнього. Я-внутрішнє – є атрибут ЙОГО-зовнішнього. У філософському сенсі це вірно, так само як вірно протилежне, але тут важливе саме суб'єктивне відчуття: що внутрішнє вторинне по відношенню до зовнішнього є його атрибутом. Тому що тільки зіткнення із зовнішнім дозволило йому виявитися і помітити себе.

Уважний читач може вже здогадатися, де тут каверза, але я поки що зберігаю інтригу.

Відповідно, якби імпульс свідомості виник у зовнішньому просторі, і, розширюючись, наткнувся на внутрішній – він, швидше за все, дійшов би симетричному висновку: що зовнішнє є атрибутом внутрішнього, вторинне по відношенню до нього; і сама свідомість існує – поки що існує – тільки завдяки тому внутрішньому.

Чи існує свідомість за межами зіткнення? Питання не має сенсу.

Де спочатку була свідомість – у внутрішньому чи зовнішньому? їй здається, що вона була там чи там, але чи це так насправді? Питання не має сенсу.

Але з якоїсь причини, коли іскра свідомості спалахує, в цю мілісекунду їй здається, що до цього вона була прихована або тим, або цим і ожила, виявилася лише завдяки іншому – тому, чим вона не була. Хоча те, щось інше, відчуває симетрично.

Тепер обіцяна інтрига. Свідомість не міститься там чи там, але на мить виникає у момент зіткнення. І усвідомлює вона не внутрішнє і не зовнішнє – лише межу у момент зіткнення. І з якоїсь причини вона гасне не відразу, але якийсь час «пам'ятає» про те, що вона нібито є.

Але фактично вона пізнає не внутрішнє і зовнішнє – лише межу. При цьому зовсім не важливо, ким вона пам'ятає себе до того, внутрішнім чи зовнішнім – межа у них одна.

Ще раз, за складами, бо мені здається це важливим. Нам здається, що ми існуємо (= усвідомлюємо себе?) завдяки іншим, але насправді ми усвідомлюємо себе завдяки зіткненню з ними.

Таким чином, питання референції (визначення себе через іншого), самооцінки та «кому я що винний» пов'язані не тільки на складне дитинство – їх можна виявити на найглибшому рівні сприйняття. Там, де власне особистості ще немає.

Звідси, до речі, випливає ще один висновок: що існування та свідомість – не одне й те саме. Що існування (напевно) об'єктивне та безперервне; а свідомість (напевно) швидше імпульсна, як низка яскравих спалахів, і... попри це теж об'єктивно. У тому сенсі, що не є функцією чийогось одноосібного існування, але лише функцією зіткнення існувань.

(Не поки що ускладнюватимемо собі життя питаннями, де трапляються ці спалахи, і хто їх взагалі спостерігає).

Оце я загнув, так?

Отже, внутрішній простір уявляє себе суттю. Зовнішній простір здається йому формою – бо справді відмежований формою, чи межею. Зовнішньою межею та зовнішньою ж формою.

Але зовнішньому простору внутрішній – точніше, його межа – теж здається формою! внутрішньої формою. І хоча внутрішньому простору зовнішнє здається формою, сам себе він цілком може відчувати суттю.

Але чим б не вважала себе свідомість, вона не може прямо досліджувати те, чим вважає себе. Щоразу вона досліджує лише межі.

Образно кажучи, свідомість кожного з нас – плескіт однієї долоні. Класичний дзенський коан. Як звучить плескіт однієї долоні? Чи є місяць, коли на нього ніхто не дивиться? Як звучить дерево, що падає, в лісі, в якому нікого немає?

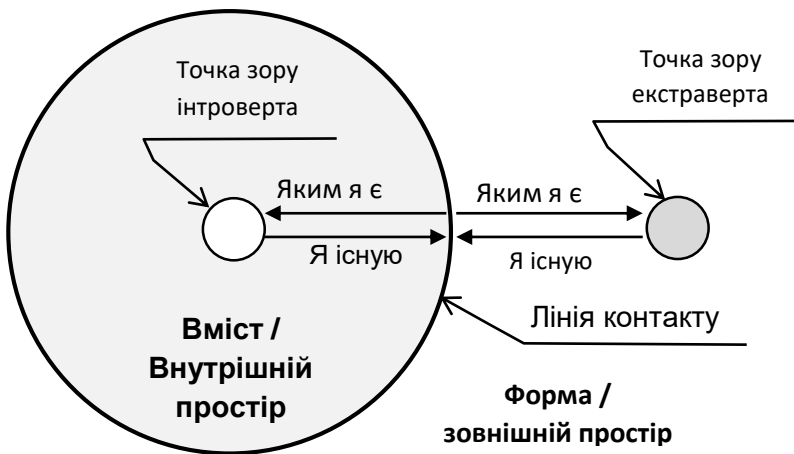
Тепер трохи про екстравертів та інтровертів. Відразу зазначу: у рамках моделі я використовую досить умовних «абсолютних» інтровертів та екстравертів. Мені це не складно, оскільки сам я близький до «абсолютного інтроверта».

Свідомість інтроверта в якомусь сенсі схожа на таку ось внутрішню – причому внутрішню без зовнішнього. Інтроверт відчуває якийсь внутрішній простір, з яким ототожнює себе. Він також відчуває (іноді) межу цього

простору. Точніше, він загалом відчуває лише межу, і відчуває її як зовнішню – тобто ту що давить зовні, а внутрішній простір він швидше передбачає. У цьому він суб'єктивно взагалі не сприймає простір зовні.

Процес пізнання світу для інтроверта має такий вигляд. Його свідомість періодично генерує якийсь широкий, багаточастотний імпульс «Я є» на всі боки відразу. Імпульс відбивається від зовнішнього кордону. Відбивається він, очевидно, не весь – якісь частоти неминуче губляться. Та й межа не цілком правильної форми, то десь сигнал повертається раніше, а десь пізніше. Імпульси можуть генеруватися частіше або рідше, бути слабкішими або сильнішими, та й чутливість приймача теж грає роль. Такий собі ширококутовий радар. У 21-му столітті всі знають, що таке радар та його принцип дії.

Фішка в тому, що свідомість інтроверта не може відрізнити сигнал, відбитий від меж зсередини, від сигналу, що прилетів ззовні. Якщо уявити межу тонкою і твердою, і ніби об неї вдаряються м'ячики зсередини і зовні – а свідомість чує лише звук від ударів, – то звук від ударів зсередини і звук від ударів зовні мало чим відрізнятимуться. Немає можливості розрізнити. З погляду інтроверта, зовні – лише порожнеча, і всі звуки, що він чує – лише відлуння його самого. Хоча за фактом може бути з точністю до навпаки.



Мал. 7. Точка зборки

Зіткнувшись з межею, сигнали не тільки відбиваються, але й надають реальний тиск, як тенісні м'ячі при ударі об сітку. У якомусь сенсі вони не просто сканують, але одночасно і створюють, і підтримують: чим більше вихідних сигналів, тим ширша межа і більший внутрішній простір. Хто не тільки читав, а й не полінувався робити вправи з мого «Посібника з самореалізації» – міг сам подивитися, як усе відбувається.

Відповідно, процес пізнання екстраверта виглядає аналогічно. Але свідомість екстраверта – це зовнішнє без внутрішнього. Суб'єктивно він відчуває лише зовнішній простір та межу, яка на нього тисне – тепер

уже зсередини. Усередині для нього – порожнеча, тому навіть не ясно, що там може тиснути.

Ось перечитав останній абзац і зрозумів, що брешу. Насправді мені взагалі не зрозуміло, як виглядає процес пізнання екстраверта. Сам я – інтроверт. У мене думка формується всередині, дані аналізуються всередині, висновки робляться всередині, перевіряються також усередині, і тільки коли всі пазли зійшлися, всі нейронні зв'язки сформувалися, – я можу відкрити рота і розповісти про це іншим. Тут теж є свої труднощі, тому що зрозуміти та зуміти викласти – зовсім різні речі; та у процесі викладу ідея може додатково уточнюватися. Але сам критерій, саме почуття «я правий чи ні» – воно в мене всередині. Я не потребую реакції оточуючих.

У екстравертів це не так. Екстраверту дуже важко зрозуміти, правий він чи ні, поки він не озвучить свою думку так, щоб хтось її почув. (У межі екстраверт абсолютно щиро вважає істинним все, у чому він зміг переконати оточуючих.) Ось це важливий момент, ключовий – не просто озвучити, але так, щоб хтось почув і неодмінно відреагував. Відомо, що думати можна і в нерухомості, але щоб зафіксувати думку, сформувати нові нейронні зв'язки – треба зробити якийсь рух, жест. Так ось, інтроверт робить цей рух сам; а екстраверту необхідно, щоб цей рух зробив хтось інший. Інтроверт закріплює ідею своєї власною моторикою, а екстраверт – нібито чужою. Це особисто для мене дивно.

Я, інтроверт, можу записати на папері, і цього вистачить, щоб відточити свою думку. Екстраверту ж – мало. Йому треба з кимось поговорити. Поки його не

почують, він може взагалі не зрозуміти, що сказав. Начебто сам механізм розуміння – у нього зовні. Це, до речі, дуже зручно – такий доступ до необмежених обчислювальних ресурсів. У певному сенсі екстраверти самі не думають – вони координують чуже мислення. Що по-своєму дуже круто.

Тут можна запровадити концепцію слухача. Думаючи словами, ми завжди з кимось розмовляємо. Емулюємо мову. Але мова – це гра для двох, у ній завжди є слухач. Так ось у інтроверта слухач ніби всередині, а у екстраверта – ніби зовні. При цьому, що говорить, тобто джерело думок і слів, виявляється практично невловимим. Слова вимовляються, а того, хто говорить, ніби немає.

Так ось інтроверт слухає думки у собі. Процес мислення йому – це процес слухання власних думок. (Можливо, ці думки – відлуння тих, що прилітають ззовні, але зовнішній простір він же не рефлексує. Тоді він, по суті, слухає відлуння чужих сигналів у собі.) Екстраверт нічого такого не слухає – він відразу озвучує і слухає вже відлуння, Відбите від зовнішнього слухача.

Проте повернемося трохи назад. Туди, де я писав, що й ті, й інші відчувають лише свою частину простору та межу, яка тисне – зовні чи зсередини. Я не особливо розумію поки що, як вони визначають, зсередини воно тисне чи зовні. Можливо, все вирішує співвідношення сукупної потужності своїх і чужих сигналів, що скануються: якщо чужі сигнали переважають, я почуваюся інтровертом; якщо переважають мої – я почуваюся екстравертом. Або все вирішує співвідношення сукупної потужності відбитих сигналів

тоді картина буде дзеркальною. Сигнали, які дивом проникають з-за межі – з одного боку, вказують на існування розумного життя з того боку; з іншого боку, пригнічують наші власні сигнали. Але все це не точно, звичайно. Навіть не гіпотези – просто картинки.

Стосовно людського соціуму екстраверсія та інтроверсія здебільшого – не стільки абсолютні категорії, скільки взаємні ролі. Тобто По відношенню до реальної людини я можу виявитися як зовнішнім, так і внутрішнім простором. Хоча, якщо розмір соціальної групи обмежений, у ній неминуче мають бути термінальні випадки – індивіди, безумовно внутрішні чи безумовно зовнішні по відношенню до решти. Можна уявити соціум, як багатовимірну матрешку з людських свідомостей.

Так ось, проміжний висновок: інтроверт не може безпосередньо, у відчуттях, пізнати екстраверта; екстраверт не може безпосередньо, у відчуттях, пізнати інтроверта; обидва можуть пізнати лише межу, яка їх поділяє, і лише у момент зіткнення.

Відповідно, взаємодія одно інтровертних або одно екстравертних свідомостей зовсім не інформативно для них обох: немає різниці потенціалів, межа не відчувається.

Чи можливо в принципі пізнати щось, крім межі, – це дуже серйозне питання. У рамках цієї моделі виходить, що ні. Простір – і внутрішній, і зовнішній – по суті непізнаваний. Хоча його щільність, розмір та контури пізнати цілком можна.

Навіть я, працюючи на екстрасенсориці, і зміщуючи джерело уваги у свідомість іншої людини, щоб бачити її очима – завжди зміщую джерело уваги у його внутрішній простір, тобто туди, де воно було б у мене. Що чудово працює з інтровертами, але, як ви розумієте, гірше працює з екстравертами: мені здається, що там взагалі нічого немає.

Але далі наша свідомість зазнає чергової метаморфози. З одного боку, вона вважає, що раніше було внутрішнім або зовнішнім і своїм існуванням зобов'язане тому іншому, чим вона себе не вважає. З іншого боку, в момент зіткнення вона спостерігає відчуття, що виникають, а зовсім не контур межі. Понад те, ототожнює себе тепер із ними (відчуттями).

Це як пісок у трусах. Можна побачити пісок – і витрусити. Можна побачити труси і зняти. Можна побачити себе – і вирішити, що це зі мною щось не так. А можна побачити все разом. Ситуація та сама, ми лише довільно розставляємо акценти. Зробити щось із піском, трусами чи собою – це реакція на ситуацію. А розуміння, що «пісок у трусах – для мене це боляче» – це самоопис. Знати, як мені властиво реагувати у такій ситуації – це самоопис. Знати форму свого тіла та в яких місцях воно особливо чутливе – це самоопис. Пісок у трусах можна витрусити та забути. А можна витрусити і запам'ятати – пісок, труси чи себе.

Дізнатися та запам'ятати себе самого.

У цій прекрасній метафорі це означає:

- Визначити де закінчується моє тіло і починається щось інше. З фізичним тілом це простіше, з психічним – звичайно складніше.
- Визначити, де його чутливість вище, а де – нижче.
- Визначити, скільки піску має бути в трусах, щоб я взагалі його помітив.
- Визначити, скільки піску має бути в трусах, щоб це почало дратувати.
- Визначити, наскільки сильним має бути роздратування, щоб я захотів щось зробити.
- Визначити, у який момент я справді щось зробив.
- Визначити фактори, які допомагають або заважають мені справді щось зробити. Наприклад, на безлюдному пляжі простіше ходити без трусів; але в центрі міста такий вчинок, швидше за все, не зрозуміють.
- Можливо, щось ще.

Сукупність відповідей на ці питання і буде актуальним уявленням про себе.

За великим рахунком, я можу тільки знати, що тут і зараз моя межа проходить так. А там і тоді вона проходила отак. Сукупна пам'ять про те, як проходила моя межа у різних обставинах життя – і є реальний

самоопис. На відміну від вигаданого. Те, що я фактично відчув, як фактично вчинив у тій чи іншій ситуації та чим ситуації відрізнялися.

І саме ці відповіді ми не схильні свідомо помічати. Неначе проходимо повз. Але особливо цікаво навіть не це, а те, що ми фактично відповідаємо на всі ці питання – але тільки в режимі виправдання (або самоствердження) перед уявним внутрішнім критиком. Погляньте на дозвіллі, як це у вас відбувається. Ми даємо всі ці відповіді – але ніби не собі, тому ніби їх не пам'ятаємо.²⁴

А треба дати відповіді собі. Тільки без виправдань і кічу, без міркувань про те, як має бути інакше – рівно і спокійно описати те, що є. Самому собі, а не комусь іншому всередині.

На даному етапі зовсім неважливо, чому межа проходить так чи інакше, – важливо якомога точніше зрозуміти, як саме вона проходить, без міркувань про те, що вона проходить десь не там, де потрібно, і добре її пересунути.

В цілому, з погляду сталкінгу всі подібні ситуації (пісок у трусах) потрібні ТІЛЬКИ для складання максимально докладної карти себе. Тільки для того, щоб ми помітили та описали свої межі – тобто себе самого. І цілком природно, що коли самоопис завершено стосовно тієї чи іншої ситуації – подібні ситуації перестають виникати в нашому житті. А якщо самоопис не завершено з якоїсь причини – ситуація повторюватиметься знову і знову, і навіть з наростанням.

²⁴ Див. також «Труднощі самовираження»

Тому що «пуруша з'єднується з пракриті²⁵ з двома цілями – досвід та звільнення». (с) "Йога-сутра".

Сталкінг взаємозв'язку вербального та невербального контурів

Як спілкуються батьки з дітьми у парадигмі турботи-контролю? Батьки: "Гав!" – і дитина побігла виконувати. Або, батьки: «тяв!» – а дитина: «ага, зараз! Обламайтеся» і продовжує займатися своїми справами.

У зворотний бік працює подібним чином. Дитина: «Тату, хочу іграшку!» – Тато пішов і купив. Або, навпаки, відмовив чи проігнорував. Якщо дитина просить або тисне на жалість, то шанси на успіх будуть вищими. Якщо намагається командувати – то шанси, мабуть, є нижчими.

Але в обох випадках слово і діло належить різним людям. Команда та її виконання завжди належать різним людям.

Альтернатива у вигляді позиції "Я САМ" виникає у разі, якщо батьки схильні ігнорувати дитину з її потребами, і вона, здебільшого, надана сама собі. При цьому вона сама собі командир, і слово й діло розділені не так сильно. Але водночас вона виявляється ніби в порожнечі: і без зовнішніх ресурсів, і результати її нікому не потрібні. Так собі альтернатива.

Аналогічно, у "дорослої" людини слово і діло виявляються розподілені між різними

²⁵ Пуруша та пракрити – душа та (первісна) матерія відповідно.

субособистостями – внутрішньої дитини та внутрішнього батька. Згоди між якими не більше, ніж між реальними батьками та дитиною. Тому з боку виглядає так, ніби людина "не знає, що творить".

Суть сталкінгу, в даному випадку, у цьому, щоб окремо і незалежно відстежувати свої слова – обіцянки, плани, фантазії – з одного боку; та свої вчинки – з іншого боку.

Окремо та незалежно.

За умовчанням ми вважаємо, що «не знаю, як у кого, але в мене слово з ділом не розходиться!». Загалом це не так. У дитини, яка виросла в парадигмі турботи-контролю, слово і діло розходяться неминуче і обов'язково, тією чи іншою мірою. Тільки способи розбіжності можуть трохи відрізнитися, наприклад:

- Кажу, але не роблю;
- Якщо щось спланував чи явно пообіцяв – саме це точно не буде зроблено;
- Роблю, але нікому не озвучую (навіть собі?);
- Роблю лише спонтанно, тільки те, що не планував;
- Обіцяю/планую хаотично і так само хаотично реалізую – щоб ніхто не міг вгадати мої думки чи слова.

Тобто наші наміри з нашими вчинками можуть бути пов'язані дуже химерним чином, і ми заздалегідь не знаємо – яким саме. З цієї причини необхідно з чистого аркуша, як щось зовсім нове і незвідане, відстежувати, хто чи що впливає на наші слова; і хто чи що впливає на наші вчинки. Ви здивуєтеся, але далеко не завжди це ви

самі – скоріше навіть навпаки. Як би вам не хотілося протилежного. Чим більше ви виявите факторів, що впливають, тим більше самостійності і свободи отримаєте в результаті.

Також, має сенс відстежувати:

- як формуються ваші (чи не ваші?) бажання;
- як бажання перетворюються чи не перетворюються на мрії та фантазії (ваші, чи чийсь чужі?);
- як мрії та фантазії перетворюються чи не перетворюються на конкретні плани та алгоритми (знов: ваші, чи чийсь чужі?);
- як ці плани втілюються в життя (вами чи кимось іще?);
- який формується результат, і кому він дістається.

Сталкінг прийняття рішень

Сталкінг прийняття рішень має на увазі вистежування всіх стадій, через які проходить наша свідомість від моменту, коли проблема позначена і зрозуміла, до моменту коли починаються (або не починаються) практичні дії. Наведу лише один приклад, щоб було зрозуміло, що я маю на увазі.

Це реальний випадок: прототипом стала реальна жива людина, яка ось так приймає рішення.

1. Визначити проблему.
2. Вигадати варіант вирішення проблеми.
3. Винести його на обговорення.
4. Домогтися погодження та затвердження.

5. Почати сумніватися у цьому рішенні.
6. Знову винести на обговорення.
7. Переконувати оточуючих, що попереднє рішення було неправильним.
8. Прийняти в собі якесь інше рішення і почати його виконувати, незважаючи на незгоду оточуючих.

Характерно, що ця послідовність практично не залежить ні від проблеми, ні від можливих рішень. Прийняття рішення завжди обов'язково проходить через всі стадії.

Що ми бачимо в цьому ланцюжку? Взагалі кажучи, виглядає так, ніби людина приймає рішення, потім сама її скасовує з незрозумілого почуття протесту і починає робити інакше. По суті, сама собі суперечить. До виконання передаються лише рішення, ухвалені «від протилежного», внаслідок протесту. Навіть якщо це протест проти власних рішень, прийнятих хвилинами раніше. Якщо ланцюжок переривається на будь-якому етапі – наприклад, ніхто не хоче зайняти "протестну позу" – то процес переривається, і початкове рішення не виконується.

Тобто ключовий момент у цьому ланцюжку – прагнення позначити свою незгоду і протест, і це прагнення важливіше за власну ситуацію. Але оскільки спочатку у ситуації немає зовнішньої фігури, проти якої ми протестуємо, а суперечити самому собі незручно – цю фігуру потрібно попередньо створити. Так і виникає ця гра з трьох основних елементів:

1. Сформулювати якусь думку;
2. Спроектувати її в оточуючих;

3. Сформувати думку, відмінну від первісної, і боротися вже за неї.

Фактично весь ланцюжок виявляється, з одного боку, занадто довгим, щоб людина могла побачити її цілком; з іншого боку, це, по суті, об'єктивація внутрішнього конфлікту, отже побачити її цілком ще й дуже болісно.

Подивіться навколо себе – можливо, ви знайдете інші приклади?

Сталкінг ресурсів

Насамперед на думку приходять, звичайно, психічні ресурси. Будь-які там емоції, емоційні стани тощо. Про це написано дуже багато, у тому числі мною, і навіть поверхневе заглиблення видасть вам тонну матеріалу. Зараз мені не хочеться їх навіть перераховувати, бо йтиметься про інше.

Є зовсім інші ресурси, які повністю на поверхні, а оскільки вони на поверхні, нам здається, що «тут все в порядку, це ж на поверхні». До цих «очевидних» ресурсів я включаю:

- гроші;
- час;
- увага – як необхідність пам'ятати потреби, враховувати стан, пам'ятати якісь завдання та контролювати їх виконання;
- адаптивність, здатність до навчання, здатність сприймати нову інформацію;
- дія;

- задоволення;
- інтерес;
- визнання.

Про ці ресурсах треба мати уявлення, хто і скільки їх видобуває; а також, хто і в чийх інтересах ресурси розподіляє, особливо їх надлишок. Ви здивуєтеся, але найчастіше це різні люди. Навіть якщо вам здається, що й видобуваєте, і розподіляєте ви – то не факт, що ви розподіляєте їх якнайкраще з урахуванням своїх інтересів; може бути, що видобувають і розподіляють ресурси різні субособи всередині вас.

В цілому ресурси можуть витратитися:

- на себе, персонально;
- адресно та персонально, на конкретну близьку людину;
- на якесь спільне «ми» – сім'ю, колектив, держава, тощо.

На моє особисте відчуття ресурси повинні розподілятися у співвідношенні 50:25:25, тобто 50% – на себе, 25% – адресно на близьких людей, і 25% – на соціальні інститути. Навіть не порівню. Хоча я не можу обґрунтувати ці цифри.

А тепер конкретніше.

Гроші. Наприклад, у моїх батьків існувала ідея, що заробляти має батько, а вирішувати, як витратити – має лише мама. У сенсі моя мати і його дружина. Причому вона витратила все «на сім'ю», навіть не на себе, і тим більше не на нього. Зрозуміло, що потреби сім'ї саме мама і визначала, але чому вона визначала їх саме так – сказати було неможливо.

Внаслідок цього грошей на особисті потреби чи фантазії не перепало ніколи нікому. Хоча працювали обоє. А підсвідомість, особливо чоловіча, каже: якщо від грошей, які я заробив, мені однаково нічого не дісталось, то навіщо напружуватися? Потрібно заробляти стільки, щоб забезпечити сім'ї прожитковий мінімум; решта – марна витрата життєвих сил. І звичайно, прожитковий мінімум – поняття дуже розтягне і в таких умовах схильне деградувати. В результаті грошей не було ні в кого, хоча сім'я якось вижила.

Іншими словами, батько навіть у думках не мав права розпорядитися надлишками грошей. Не було такого: «ось, сім'я забезпечена, решта моє». Він просто не хотів заробляти більше (хоча можливості були: парторг і заступник начальника відділу постачання великого заводу). Йому особисто це було не вигідно.

А що якби в голові була інша програма? Наприклад: я забезпечую мінімальний комфорт дружині та сім'ї, а надлишок залишаю собі, поки він не зрівняється з витратами на дружину та сім'ю; якщо ж доходи продовжують зростати – я поділяю їх порівну. Конкретне співвідношення може бути різним, але, гадаю, суть ви вловили. Тоді він мав би мотивацію до зростання, – витрачена енергія поверталася б особисто до нього.

Ось ця ситуація – коли заробляє один, а розподіляє доходи інший, і взагалі незрозуміло куди – де-факто стандарт, особливо у пострадянському просторі. Звичайно, є й протестна поведінка по відношенню до даної моделі, свого роду надкомпенсація, позиція

«принципово витрачу все на себе, а там хоч трава не рости». Така позиція теж не конструктивна, вона блокує взаємодію з іншими людьми, а гроші, як відомо – продукт взаємодії з іншими людьми. Так само, як і багато інших ресурсів – наприклад, задоволення.

Тому дуже важливо відстежувати, стосовно кожного з перелічених вище ресурсів – хто їх видобуває, і хто і на що їх розподіляє. Особливо їх надлишок. Чесне слово, ви сильно здивуєтесь.

Легендарне «повернути контроль над своїм життям» фактично означає, що я й тільки я розподіляю ресурси, які я видобуваю. Не «витрачаю все на себе», а свідомо контролюю розподіл.

Думаю, принцип ви зрозуміли, так що далі я тільки розшифрую інші ресурси і не розмазуватиму.

Час. Як часто ви, нічого не роблячи, чекаєте на партнера, тому що ви про щось там домовилися? Хто на кого частіше чекає? Хто під кого, за фактом, підлаштовується? Чи можете ви дозволити собі не чекати, якщо партнер «гальмує», а зайняти цей час своїми справами чи взагалі скасувати угоду, про яку ви домовлялися? А ваші партнери мають на це право?

Або, наприклад, ви у стосунках і разом мешкаєте. Наскільки ви можете дозволити собі, не пояснюючи причин, встати та вийти з дому – на годину, день, тиждень? А якщо так зробить ваш партнер?

Увага як необхідність пам'ятати потреби, враховувати стан, пам'ятати якісь завдання та контролювати їх виконання. Як часто буває таке, що партнер щось вам розповів, про щось запитав чи попросив, і тут же ніби про це забув – але ви чомусь про

це пам'ятаєте, думаєте, тримаєте на контролі? І як часто буває навпаки? Я не говорю зараз про ті дії, про які можна запитати, відразу виконати і забути. Я говорю про відкладені дії – які неможливо виконати відразу, і які сильно задіють процесор і пам'ять одного з партнерів – і зовсім не того, якому воно потрібне.

Адаптивність, здатність до навчання, здатність сприймати нову інформацію – ще один виключно важливий і абсолютно неочевидний ресурс. З віком швидко зменшується; доводиться ретельно стежити за тим, чим і в яких дозах ми навантажуюмо свій мозок. Звісно, основні джерела інформаційного сміття – телевізор, серіали, соціальні мережі та порожні балачки «сусідів по гуртожитку».

Дія. Хто кого частіше просить по дрібниці та по крупному? Тут (як і багато де ще) є дивовижний феномен. Хто найчастіше просить – саме його прохання, швидше за все, для нього не дуже важливі. Міг би обійтися або попросити когось іншого. Він просить тому, що «чому б і ні». Просто звичка така – когось просити. А той із партнерів, хто просить рідше – ось він, швидше за все, просить про справді важливе, але просить лише один раз; йому взагалі важко та незручно просити, він відкладає до останнього. Але як ми звикли? Чим частіше довбають, тим важливіше питання – пряма лінійна кореляція. А вона, за фактом, обернена. Прохання того, хто менш схильний просити, мають велику суб'єктивну цінність і, як правило, ігноруються. Просто їх легко ігнорувати, якщо людина не наполягає.

Сюди ж відносяться всі варіанти прихованого делегування через абстрактне побажання «треба

зробити те й те» або колективне «давай зробимо це разом», коли в результаті робить все хтось один, а інший тільки стоїть і дивиться. Я описав цей механізм в інших своїх книгах.

Інтерес, насолода. Механізмам взаємного контролю інтересу та задоволення я приділив достатньо уваги у книзі «Еволюція вдвох». Тут лише хочу звернути вашу увагу ось на що. Квінтесенція задоволення – це, як не крути, їжа та секс. І раптово сама думка про те, щоб контролювати ці ресурси самостійно – виявилася крамольною!

Щодо їжі, то з одного боку нас атакує банальна нестача грошей на якісне харчування; з іншого боку – ти не можеш їсти все, що хочеш, бо ЗОЖ тощо. Ні, ви не подумайте, це не наїзд на ЗОЖ – це наїзд на той факт, що наші стосунки з їжею опосередковані десятками різних концепцій, і з кожним роком все більше народу хоче вставити туди свої п'ять копійок. В результаті ми кидаємося між двома крайнощами: заборонити собі взагалі все, тому що шкідливо, або без міри жерти все підряд просто з почуття протесту (гіперкомпенсація).

Подібне відбувається і з сексом. Якщо ти не у стосунках – значить, ти недомужик/недожінка. Але якщо ти у стосунках – то твій секс контролює партнер. Значить, нам потрібно прагнути ситуації, коли наш секс контролює хтось інший, так виходить? А якщо ти до неї не прагнеш, до такої ситуації, ти – по-любому ізгой і моральний потвора. Ті, хто не йде у стосунки і практикує «вільне кохання» – одночасно і засуджуються суспільством, і є об'єктами заздрощів, що погано приховуються. Хоча, чи можна сказати, що вони

контролюють свій секс у такий спосіб? Чи просто не віддають контроль комусь конкретному, але як би «розмазують» його по простору? У таких парадигмах – і «сімейного», і «вільного кохання» – повною мірою контролювати свій секс можна лише, якщо ти контролюєш ще й чужий.

І хоча існує очевидний і простий спосіб повернути собі контроль над цим ресурсом, цей спосіб неявно, але сильно засуджується. Звісно, це – мастурбація, самозадоволення. Не знаю, як у вас, а в мене ще з часів радянської школи залишилося таке: якщо дрочиш, то ти взагалі не мужик, ти ніколи не знайдеш собі жінку. Одна думка про це вже ганьба. І начебто всі ми – дорослі люди, але осад залишається. Мастурбуєш – значить, недомужик/недожінка, і ніколи не знайдеш собі пару. А якщо маєш пару і все одно мастурбуєш – то ти взагалі моральний виродок. В ідеалі має бути так: немає пари – страждай; є пара, але партнер не поруч, не може чи не хоче – знову страждай!

Наслідки будуть приблизно такі самі, як і з їжею. А саме є дві крайності: або взагалі відмовитися від сексу, щоб не віддавати свій ресурс комусь іншому; або трахатись праворуч і ліворуч, намагаючись відібрати цей ресурс у інших.

Ви вже зрозуміли, що такий перехресний контроль – це вічна історія про співзалежність. Всі ці та багато інших схожих процесів потрібно ретельно вистежувати у собі та інших. Ще ретельніше слід відстежувати механізми такого контролю.

Визнання. Це взагалі такий цікавий ресурс, який часто не розглядається як ресурс; потреба у визнанні як

така засуджується як егоїзм у найгіршому його прояві. Тобто ми або повинні взагалі діяти з чистого альтруїзму, не чекаючи визнання навіть у думках, або повинні чекати визнання лише від батьків, партнера, начальника – та й усе у принципі. Шукати визнання «на стороні», або давати визнання комусь на стороні – розцінюється як зрада, чи не більша, ніж сексуальна. А що стосується якості визнання – «дареному коневі в зуби не дивляться», не варто перебирати, бери яке є.

Хоча якщо вдуматись – що таке визнання? Це позитивний зворотний зв'язок. Коли нас не просто хвалять, а й позначають за що, що найбільше сподобалося. Тим самим виділяючи ключові, найбільш значущі риси виробленого нами продукту та позначаючи їхню цінність для оточуючих. І для мене очевидно також, що визнання – у сенсі зворотного зв'язку – має бути чимало і від різних людей. Різні люди по-різному оцінюють різні якості нашого продукту і нам об'єктивно необхідно мати великий масив таких оцінок, щоб скласти хорошу статистику. Чим ширша вибірка і що точніше статистика, краще ми розуміємо цінність продукту для різних людей.

І так, зворотний зв'язок має бути позитивним у тому числі. Негативний зворотний зв'язок говорить нам, які якості продукту мають бути відкинуті, куди більше не треба рухатися. І нічого не говорить нам про те, які якості потрібно розвивати та посилювати. З цим справляється лише позитивний зворотний зв'язок, тільки він підказує, куди рухатися далі.

Якщо ми віримо, що визнання можна (якщо взагалі можна) чекати лише від кількох близьких людей, –

користь з такого визнання буде нуль. І вибірка статистично не презентабельна; та й цільової аудиторією, за великим рахунком, є не вони. Але для дитини роздача зізнання контролюється батьками; і якщо така ж схема переноситься в доросле життя, людина не матиме механізму орієнтування в соціальному просторі, вона не зможе зростати і розширюватися. Навпаки, вона стискатиметься під впливом негативного зворотного зв'язку, поступово відсікаючи ті частини, які комусь там не сподобалися. І я залишаю осторонь той факт, що саме близькі люди не можуть, не вміють або взагалі не хочуть давати нам визнання у потрібній якості та кількості.

Тож. Визнання – це важливе. Навіть необхідно. Бажати його – цілком нормально. Визнання має бути досить багато і воно має виходити від різних людей, а не тільки від чоловіка-дружини, начальника та батьків.

Хваліть себе, хваліть! І обов'язково уточнюйте, що саме вам сподобалось!

Сталкінг станів

Йдеться не тільки і не стільки про депресивну та маніакальну фази МДП²⁶ або біполярного розладу; у разі я маю на увазі насамперед ступінь «включеності», концентрації, уважності, здатності чи нездатності до сприйняття нової інформації, здатність до запам'ятовування, здатність до аналізу, рівень стресу

²⁶ Маніакально-депресивний психоз.

тощо. Усе це впливає нашу здатність виконувати ті чи інші дії, вирішувати ті чи інші завдання.

Отже, нам потрібно:

1. навчитися дізнаватися про ключові, типові стани розуму/психіки;
2. вивчити, як, за яких умов, внаслідок чого вони виникають;
3. які операції ви здатні виконувати в кожному стані ефективно, продуктивно і без помилок;
4. на що ви рішуче НЕ здатні у кожному із станів;
5. як можна індукувати зміну станів із власної ініціативи.

Ідея в тому, що кожен стан виникає не на порожньому місці і вирішує певне завдання, нехай і не завжди очевидне. Деякі стани – «робочі», тобто з них добре робити справи та вирішувати питання. Інші – навпаки, рішуче «неробочі». І ті, й інші важливі. Дуже важливо розуміти, яке саме завдання вирішує кожен стан. І ще важливіше – допомогти собі це завдання вирішити, а не прагнути позбавитися стану просто тому, що він вам не подобається (або комусь іншому). Так, буває гостра необхідність швидко змінити стан, але це ще не привід «гасити» некомфортний стан щоразу, коли він виникає. Кожен стан має бути дослідженим, і кожному стану потрібно дати зробити свою роботу. Якщо тупо «гасити» небажані стани – це призведе лише до того, що необхідна внутрішня робота так і не буде зроблена, підсвідомість буде змушена щоразу починати її з самого початку, адже проблеми накопичуються... в результаті небажані стани з'являтимуться все частіше,

виявлятимуться сильніше, триватимуть довше і в якийсь момент стануть абсолютно некерованими.

Наприклад. У мене є список справ на день, тиждень, місяць, з дедлайнами та пріоритетами. Тобто для кожної справи я розумію, наскільки це терміново, наскільки важливо, скільки часу та зусиль це може зайняти. Далі: я не виконую справи строго за списком або, навпаки, у довільному порядку – я вичікую, навіть відстежую, підходящий стан, ресурсний для якоїсь справи. Я спостерігаю: ось зараз, у цьому стані, я можу зробити те й те; потім стан змінюється, і я можу робити щось інше; потім стан знову змінюється, і я не можу нічого робити (так теж буває). Я не можу зробити свій ресурсний стан вічним та безперервним; але я можу відстежити, коли воно настає, і коли відступає. Тоді я користуюсь моментом. Можна сказати, що я стежу за своїм натхненням. Таке ось поєднання спонтанності та дисципліни.

(І звичайно, я розумію, скільки справ я можу тримати на контролі одночасно – не так вже й багато насправді. Усього три-чотири позиції, точно не більше шести. І я не планую нічого нового, поки не завершу щось старе і не звільню місце в «списку контролю» (до речі, а чим у вас заповнений цей список?)

Вивчення власних станів та законів, за якими вони змінюють один одного, дозволить точніше планувати свою діяльність, краще оцінювати свої можливості. Крім того, це підвищує внутрішню зв'язність свідомості, і я сподіваюся, ви вже запам'ятали, чому це важливо.

Сталкінг відмінностей

Сталкінг відмінностей – це дослідження всього, чим я відрізняюся від інших. Деякі – зовнішні – відмінності цілком очевидні; інші ж – внутрішні – навпаки, приховані. Звичайно, на виявлення відмінностей потрібен час, так що найкраще вони виявляються у відносинах з близькими, у сім'ї. І водночас загальноприйнята модель сім'ї та стосунків, як притулку від життєвих негараздів, передбачає мінімізацію конфліктів. Що можна досягти, звичайно ж, тільки, якщо винести всі відмінності «за дужки», за межі відносин – і пожертвувати можливістю самопізнання.

Відмінності зручно групувати у пари антонімів. Як основу можете взяти приклади з цієї книги, зокрема – розділ «Протилежні якості», наприклад:

- раціоналізм – ірраціоналізм;
- інтроверсія – екстраверсія;
- схильність говорити – схильність до слухання;
- схильність до дії – схильність до сприйняття;
- схильність "дивитися з боку" – схильність "входити в становище", "дивитися очима партнера";
- схильність оцінювати інших – схильність прислухатися до чужих міркувань та оцінок;
- схильність впливати на інших – схильність самому адаптуватися, впливати на себе;
- "точка правди" всередині – "точка правди" зовні.

А також інші пари протилежностей:

- схильність ставити свої інтереси вище за чужі/колективні або навпаки;
- концентрація – деконцентрація;
- напруга – розслабленість;
- відповідальність – безвідповідальність;
- контроль – пофігізм.

Щось ви можете взяти з різних систем типування особистості, але набагато важливіше ті пари, які ви виявите та зможете сформулювати самотійно. Кожна така пара – ще одна монетка у скарбничку самоопису та одночасно – розуміння інших людей. Крім того, важливе навіть не саме знання цих пар, скільки навичка, уміння їх відстежувати.

Зверніть увагу – це завжди пари протилежностей і це не випадково. Те, що у нас спільне, не додає нічого до нашого знання про себе. Отже, затишне і настільки популярне в деяких колах прагнення до «рівності та братерства» та стирання відмінностей заради загального світу та безконфліктності, на мій погляд – пряма дорога у невігластво та несвідомість; конфлікти від цього не зникнуть, а ось розуміння природи конфліктів та здатність з ними справлятися – зникнути можуть цілком.

Самопрезентація. Сталкінг експертності та компетентності

Почну, мабуть, одразу з важливого.

Що б нам не здавалося, навіть про нас самих, але люди, зазвичай, не аналізують те, що бачать і чують. Майже зовсім.

Більшість – умовні 80% – відразу ж погоджуються, сприймають як істину. Тому що, з одного боку, стадний інстинкт та колективізм; з іншого боку, мільйони років людина спостерігала і слухала природу, реальний світ – а в ній, який сенс сумніватися? Вона така, яка є.

Ще умовні 20% відразу ж відкидають почуте/побачене – просто із шкідності та почуття протесту. Їм просто подобається бути в опозиції.

Ще 2-3% реально аналізують. А може, й менше. (Так, у сумі вийшло більше, ніж 100% – я округлив.)

Така сумна картина виникає не тільки тому, що люди не вміють або лінуються думати. Є й системна закономірність: якщо людина відчувається експертом у тій галузі, про яку читає/слухає/дивиться, вона спробує позначити власну думку. Якщо людина реально є експертом (що не те саме – ефект Даннінга-Крюгера), – вона ще й реально розбереться в питанні. А тепер прикиньте, скільки з тих, кого ви читаєте/чуєте/бачите, – ви реально експерт? Отож. А з усіх інших питань від вас теж наполегливо вимагають скласти якусь думку. А де вам цю думку взяти? Правильно: або без явних причин приєднатися до більшості, погодитися з тією думкою, яку вам пропонують; або так само піти в протест.

Навіть я, офігеть який розумний, мимоволі підкоряюся цьому принципу. Саме тому виключно необхідною звичкою я вважаю також постійний сталкінг компетентності. Щоб відрізнити реальну компетентність від уявної. І в собі, і в інших.

Які фактори впливають на схильність погодитися з думкою того, хто говорить? Насамперед це:

1. Емоційність подачі (емоції в принципі відключають логіку);
2. Авторитет того, хто говорить, його впізнаваність;
3. Особисте ставлення до того, хто говорить.

Тобто, за великим рахунком, – емоційність та стадність, прагнення примазатись до безпечного «ми». Чим більше стадо вгадується за спиною того, хто говорить, тим вигідніше до нього приєднатися. І повторюся: в умовах, коли реальну експертну думку скласти неможливо через брак експертності, незгода з тим, хто говорить, теж виникає емоційно – зі звичайного почуття протесту та бажання бути «не як усі».

Так-с, поручику, жодного слова про політику. Ми ж домовилися про психологію; якщо точніше – про самопрезентацію.

А в самопрезентації діє те саме правило: якщо слухачі – не експерти особисто по вам, то умовні 80% погодяться з усім, що ви про себе розповісте, і ще 20% вирішать, що «та що, то все ж брехня». За умови, що історія подана емоційно і має мінімальну правдоподібність і внутрішню зв'язність – але два останні пункти навіть не обов'язково. А значить, на «холодну» аудиторію, де експертів «по вам» практично немає (крім психологів та психіатрів з проф.деформацією, які ставлять діагноз по парі фраз) –

перша реакція буде такою, як я описав, незалежно від змісту.

На 99%, що ви самі про себе скажете, то про вас і подумують! Просто комусь це сподобається, а комусь – ні. Розбиратися та формувати власну думку не буде майже ніхто.

Тобто цей підхід: «я розумний, зараз я покажу свою самокритичність (уміння у всьому сумніватися) – і всі подумують: «Який розумний! І такий скромний! От молодець!» – Такий підхід ніфіга не працює. Холодна аудиторія почує лише сумніви. Ти в усьому сумніваєшся, і вони в тобі сумніватимуться. Ти (думаєш, що) впевнений, вони теж будуть у тобі впевнені. Хоча в принципі здатність у собі сумніватися, мислити критично, прораховувати ризики – безумовно, ознака розуму. Тільки показувати це безперспективно.

І навпаки: демонстративна відсутність сумнівів (не обов'язково через експертність; можливо, через банальну відсутність зв'язку з реальністю) сприймається слухачем як впевненість у собі та експертність.

Звідси впливає елегантний висновок: слухача не цікавить ваш розум і вміння мислити. Не цікавлять ваші здібності. Його цікавить лише ваша експертність – тобто здатність відповідати на запитання по темі.

До речі, зауважте таку штуку. Експертність – суто вербальна категорія, це здатність швидко відповідати на питання, тобто володіння знанням. А компетентність – ширше поняття, і включає у собі вміння щось зробити, тобто володіння навичкою. І ваша компетентність за

першого контакту – нікого не цікавить, бо нікому не доступна!

Зовнішні, «швидкі» ознаки експертної подачі матеріалу – та-дам! – Це:

- здатність до простої та емоційної подачі матеріалу, так, щоб зрозуміла навіть дитина;
- легка фамільярність – коли спікер дозволяє собі деяку свободу, ніби "грає" з концепцією, дозволяє собі жартувати;
- коли спікер може дозволити собі вийти межі концепції;
- відома категоричність у судженнях;
- відсутність сумнівів;
- якщо значна кількість людей вже визнали експертність автора.

І ви вже здогадалися, як легко імітувати таку експертність для непідготовленої аудиторії, якщо просто ампутувати логіку. На чотири порядки простіше, ніж реальну експертність мати. На емоційному рівні немає можливості відрізнити справжню експертність від самовпевненої дурості. Зовсім немає можливості. Ні зовні, ні зсередини. Мабуть, дурість навіть виграє за рахунок більшої емоційності.

Піду поплачу у подушку.

Ну і щоб не було так сумно, кілька думок про те, як визначити компетентність людини, навіть якщо ви не дуже розумієтеся на темі:

1. Вербально – можна визначити рівень реальної експертності:

- професіонал намагається використовувати лише міркування, засновані на особистому досвіді;
- може обґрунтувати свої міркування та розшифрувати терміни, якими оперує, на значну глибину.
- не зловживає посиланнями на зовнішні авторитети та колективну думку;
- уникає суджень, які не може обґрунтувати;
- розуміє межі своєї компетентності та може відрізнити обґрунтовані судження від необґрунтованих;
- помірна категоричність поєднується з толерантністю до інакомислення;
- професіонал може дозволити собі свідомо вийти за межі концепції, бо розуміє її межі; самовпевнений дурень вивалюється за межі концепції, бо не розуміє її меж;
- професіонал спокійно ставиться до сумнівів у своїй компетентності, а самозванець відстоюватиме її агресивно.

Якщо коротко: на кожне незрозуміле слово чи судження, запитайте: чому? або «що це означає?». Професіонал спробує пояснити, а самозванець почне кидатися какашками.

2. За статистикою результатів можна визначити компетентність. Для цього використовується система відгуків, репутація та довгострокове

спостереження за тим, наскільки людина досягає обіцяних результатів.

І, звичайно ж, треба пам'ятати, що професіоналізм, як і компетентність – відносні поняття. Ми компетентні у чомусь конкретному та професійні у чомусь конкретному. А в чомусь іншому, навпаки, можемо бути абсолютно некомпетентними. І те, й інше саме по собі – нормально. Розуміння ступеня та меж своєї компетентності – це питання повноти та адекватності самоопису, усвідомленості в чистому вигляді.

Наслідки та доповнення

Натхнення: хто, кого і як

Що це взагалі означає – надихати? Я вважаю, це романтизований і «легальний» спосіб змусити іншу людину чи групу людей зробити те, що потрібно тільки тобі, але так, щоб за це не потрібно було платити, тобто щоб рахунок не прийшов. Для цього потрібно змусити іншого/інших повірити, що він/вони реалізують власні бажання, а не твоє особисте.

Спочатку моя думка почалася з класичного «жінка надихає чоловіка». Суть у нього та сама – змусити чоловіка робити те, що хоче жінка, так, щоб уникнути зустрічних претензій, очікувань та рахунків. Як це зробити – тут думки розділилися, і не випадково. Тому що дійсно є два принципово різних способи «надихати» чоловіка.

Перший спосіб – власне те, що називають «надихнути» – видати її бажання за його та/або нав'язати йому думку, що її бажання важливіші та мають бути виконані насамперед. Чому вони важливіші? Тому що «я гарна», «я хороша в ліжку», «я ж класно придумала», «мені так хочеться», «мені і справді треба», «я ж (потенційно) мати» – різних формальних обґрунтувань може бути тисяча, але суть у них одна – всі вони липові. І завдання у них – зробити так, щоб чоловік (виконавець фантазій) не наважився їх перевірити. Тобто треба знайти такого чоловіка, котрому її особисте

обґрунтування «чому він повинен робити, що вона хоче» – виявиться ніби священним.

Об'єктивно – нічий бажання не більше і не менш важливі, ніж чужі. Єдина фактична причина, чому чийсь бажання збуваються частіше, та ще й за чужий рахунок – це хуцпа²⁷ чи ірраціональна, безапеляційна впевненість у тому, що вони важливіші, плюс уміння переконати в цьому оточуючих, нав'язати їм свою важливість.

Власне, як половина жіночих тренінгів – по суті, про це: як змусити чоловіка робити те, що ти хочеш; так, щоб він про це не здогадався та не виставив рахунок; і навіть думав, що це кохання. Інша половина тренінгів – це «ведична дружина», і цю схему я опишу трохи нижче.

Інструменти такого переконання – звичайно, зовнішність (краса), емоційність та інші форми брехні. Звичайно, за способом реалізації вони можуть бути

²⁷ Хуцпа (від ідиш תעצפן хуцпэ — зухвалість, перегукується з івр. תעצפן) — властива євреям властивість характеру, що приблизно визначається українськими словами «зухвалість», «борзість» або «нахабство».

У самих євреїв хуцпа означає особливу сміливість і розглядається як позитивну якість, тому носії хуцпи поводяться так, ніби їх не турбує можливість виявитися неправим.

Інші визначення поняття «хуцпа», — нахабність, безсовість, безцеремонність, нахабство, хамство, нетерпимість до інших, зухвале та нахабне лицемірство. Часто ці визначення використовують із приставкою над- та іншими словами, що підкреслюють перевищення будь-яких норм і вихід за рамки встановленого: «наднахабність», «незвичайне нахабство», «нечувана брехня», «небачена зухвалість», «небувала безсоромність» і т.ін.

Джерело: <https://isralove.org/load/3-1-0-1018>

більш-менш приємними, але різниця – лише у формі подачі.

Так ось, жінка, яка надихає чоловіка таким чином – по суті, є для нього стимулятором. Вона аж ніяк не наповнює його енергією (що б не брехали на тренінгах), – вона лише змушує його використовувати власні запаси і резерви для задоволення її потреб. Якщо вони там є, звісно, ці резерви. В ідеальному випадку чоловік (виконавець) поступово обростає потрібними знаннями та навичками та загалом справляється. При цьому він справді якісно змінюється і росте, але кількісно... може статися, що йому не перепадає взагалі нічого. Тобто без цих компетентностей, але й без стимулюючої жінки, його особистий суб'єктивний рівень задоволеності був приблизно таким же.

Жінка ж росте швидше за все кількісно. Тому що для якісного зростання немає підстав. Адже вона вже й так молодець, раз зуміла його надихнути, так? Зрештою, щастя – у несвідомості та незнанні, особливо, якщо можна жити за чужий рахунок. Більше того, якісно вона може навіть деградувати – відповідні навички атрофуються через непотрібність.

Побічні ефекти є очевидними. Перший – згодом чоловік може здогадатися, що його просто користують, і йому мало що перепадає від його досягнень. Запаси та ресурси поступово вичерпуються – тому що стимуляція стимуляцією, але фактичного припливу енергії немає. З іншого боку, він напрацьовує нечутливість (імунітет) саме до типу «натхнення», що використовує його жінка. А згодом – і до всіх інших типів натхнення.

Природним рішенням йому було б розлучення; тоді за інерцією набутих навичок він якийсь час жив би дуже непогано, і справді виріс би ще й кількісно. Інший варіант – поступово обмежувати виконання її фантазій та починати жити в своє задоволення.

Але звичайно ж, жінку жоден із цих варіантів не влаштує. «Аааа, він більше за мене не любить! Потрібно щось робити, відправлю його до психотерапевта!» Все, чоловік «здувся», саме час його міняти. Природним для неї рішенням можливо – розширювати інструментарій "натхнення". Наприклад, до зовнішності додати емоційність у будь-якому вигляді, від підлабузництва до істерик і проектування почуття провини. Або, більш рідкісний варіант – до емоційності додати зовнішність – але це об'єктивно складніше, та й роки не зменшуються.

Є ще один варіант – додати до стимулювання реальну турботу: допомагати йому у справах, займатися його дозвіллям тощо. Але цей варіант швидше міфічний – зрештою, вся гра затівалася саме для того, щоб його уникнути, щоб не платити за рахунками. Та й фактичної компетентності може не виявитися, або вона випарується за роки халяви. А зіткнутися зі своєю некомпетентністю після кількох років відчуття себе богинею у його очах – це, погодьтеся, жорстко.

Другий спосіб "надихати" – це "заслуговування" або "ведична дружина". «Я робитиму для нього тільки хороше, піклуватися про нього, а він потім обов'язково оцінить і віддячить». Ні, не оцінить. Він буде вважати, що все, що вона для нього робить – це тому, що він молодець, на повагу до міфічних заслуг.

Справа навіть не в тому, що вона дає йому щось, що йому не дуже потрібно, очікуючи у відповідь щось, що критично потрібно їй, але вона соромиться попросити (є в психології така теорія). Справа в тому, що навіть якщо вона дає йому дійсно потрібне – він постарается проігнорувати цей факт, щоб не платити за рахунками. Тому що зручно ж, хулі. На мою думку, ця гра абсолютно безперспективна. Насправді ми отримуємо не те, що заслуговуємо, а те, що маємо рішучість взяти. Незалежно від реальних цінностей та заслуг.

Підводні камені очевидні і тут: минає час, інвестиції зроблено, але повертати їх ніхто не збирається. Зовсім не тому, що вони спочатку не були проговорені як інвестиції, а тому, що чоловікові так просто зручніше. Особливо, якщо слабкий голос партнера можна легко ігнорувати.

І справа також не в тому, що кожен партнер має озвучувати свої бажання та потреби (є і така поширена версія). Озвучувати вони можуть скільки завгодно, але, зрештою, важливо, хто з партнерів зможе – явно чи не явно, екологічно чи не дуже – нав'язати свої бажання іншому як важливіші.

Звичайно, є і симетрична гра – коли чоловік використовує жінку. Тільки не прийнято говорити, що він її «надихає» – швидше, це альфонс або тиран – хоча суть явища така сама.

Таким чином, можна позначити як би дві ролі/позиції, які доповнюють одна одну: мотиватор-замовник та виконавець. Перший дає мотивацію (не обов'язково екологічну), але не дає енергію та ресурс. Другий вкладає ресурс у вигляді енергії, навичок та

знань – але не створює (і сам не має) достатньої мотивації. У порівняно короткостроковій перспективі їхня взаємодія дає позитивний вихлоп: виконавець зростає якісно, замовник – кількісно. Але у довгостроковій перспективі така взаємодія приречена, бо вичерпує себе і не має механізму регенерації.

Важливо відзначити: ці сценарії працюють, навіть якщо у вас справжнє кохання і ви нічого такого не маєте на увазі спочатку. Все це продовжує відбуватися, лише помітити набагато складніше. Ми ж не такі, не егоїсти, га?

Єдиним виходом мені бачиться свідомий обмін ролями. Тобто виконавець повинен вчитися чути і цінувати власні бажання, обзаводитися самомотивацією, – і так іноді відбувається, до цього штовхає сама ситуація. А замовник має вчитися реально дбати про партнера – тобто не лише давати мотивацію, а й створювати умови для її енергетичного відновлення, а також навчатися вирішувати свої проблеми самостійно. Але таке трапляється рідше, він взагалі не мотивований до цього ситуативно, бо дивіться вище.

До речі, ось що я помітив. Теоретично між партнерами має бути поділ обов'язків – один займається грошима, інший почуттями. Я сам прихильник цієї теорії. Але за фактом – це також рідкість. За фактом, дуже часто те й інше доводиться робити лише одному з них – тому, хто взагалі готовий щось робити, а не лише мріяти фантазії. Тобто виконавцю.

І звичайно, у тому випадку, якщо в одній людині ідеально збалансовані мотивація та компетентність, і

бажання збігаються з можливостями, – у такої людини потяг до стосунків у принципі слабшає.

А якщо ще діти? Це додатково ускладнює і так непросту гру. Якщо коротко: хто б із партнерів не займався дітьми, це не йде в залік енергобалансу між ними двома. На жаль. Хоча, як мінімум, один з них дуже на це розраховує.

Парадокс: Замовник почувається більш потрібним і більш важливим, а виконавець – навпаки, непотрібним. Хоча за фактом вони як мінімум рівнозначні, а як максимум – навпаки. Чому так відбувається – мені здається очевидним. Тому що «замовник» у дитинстві справді був настільки значущим для своїх батьків (або настільки більш енергійним, більш темпераментним), що вони задовольняли значну частину його потреб або навіть надміру. Тому він не вчився задовольняти їх сам, але вчився просити чи вимагати в інших – ніби делегувати, є зараз таке модне слово. Власне, задоволення його потреб іншими й сприймається ним як підтвердження значущості.

З іншого боку, «виконавець» тому й став виконавцем, знайшов достатню кількість знань та навичок, що в дитинстві значну частину потреб він міг задовольнити лише сам, – оточуючим не було до них жодної справи. Або сам, або ніхто. І зрозуміло, що «як подумаєш, скільки потрібно переробити, щоб отримати бажане – так вже нічого і не хочеться». Його бажання нецікаві нікому, крім нього – це підтвердження незначущості. Але також підтвердження самостійності, компетентності.

У момент взаємодії замовник і виконавець обмінюються як мотивацією і фактичною дією – так ще й почуттям потреби/компетентності . На цьому засновано їхнє взаємне тяжіння.

І звісно, на місце і «натхненного», і «надихаючого» партнера можна підставити групу людей, якийсь соціум – послідовників, співробітників, підлеглих, виборців тощо. Механізм залишається той самий, тому що інших просто немає, у цій парадигмі контролю-турботи. А відносини, засновані на парадигмі творчості та підтримки – на жаль, у природі майже не зустрічаються.

Закоханість як непомічання недоліків партнера

Отже, закоханість та потяг до партнера неминуче супроводжується: а) ідеалізацією; б) ментальною сліпотю. Зараз розшифрую.

Ідеалізація – це додумування якостей, які партнер насправді не має. Власне, ми проектуємо свої власні, зазвичай – внутрішні, якості у частині психіки партнера, які не визначені, розмиті, мало проявлені зовні і не доступні нашому сприйняттю. Заповнюємо порожнечі своєю фантазією. І якщо партнера влаштовує ідилічна картинка, яку ми для нього вигадали, – він, швидше за все, відповідь взаємністю так чи інакше. Він погодиться приміряти нашу ілюзію.

Що він потім робитиме з цією ілюзією – питання особливе. Ось де справді лотерея, але про це трохи згодом.

Ментальна сліпота – це згода не помічати деякі, цілком очевидні, недоліки та некомпетентності партнера. Чи не бачити очевидне. Це важлива частина «контракту на відносини», я навіть сказав би – ключова. Якщо нам вдається ефективно ігнорувати ті особливості, які партнер теж не хоче бачити у собі, це ще більше підвищує шанси на взаємність.

Загалом саме стійке вміння, незважаючи ні на що, ідеалізувати партнера – з одного боку, та ігнорувати його недоліки – з іншого, є запорукою міцних співзалежних відносин.

Для дотримання симетрії можна припустити, що партнери ідеалізують один одного рівною мірою, але мені здається, це не так. Зазвичай один активно «вигадує», а інший дозволяє: є певний перекик. Кажуть ще: "у парі один любить, інший дозволяє себе любити". Хто саме? Мені чомусь здається, що більш інтровертний партнер швидше вигадує, екстравертніший – швидше дозволяє себе вигадувати. Але це не точно.

Найцікавіше починається, коли ілюзія розвіюється, а недоліки вилазять назовні. Той із двох, який більше вигадував, починає розчаровуватись у партнері; а другий – починає розчаровуватися... у собі, чи що? У сенсі йому цілком подобалося, коли його бачили ідеальним, а тепер раптом перестали, бо що? Тому що це міраж, і незатишно усвідомити себе міражем? Чи, навпаки, дуже затишно бути міражем і незатишно виявитися пустушкою?

Етапи чарування та розчарування – загалом, неминучі. Те, які ілюзії ми будуємо – також цілком

передбачувано для кожної конкретної пари. Але далі розпочинається лотерея.

Якості, якими наділив тебе партнер авансом, а ти погодився надіти, – їх можна добровільно прийняти як карту, план розвитку та зростання. У це можна цілеспрямовано зростати. Або, навпаки, цілеспрямовано морочити голову партнеру або навіть відкрито змушувати його продовжувати вірити у свої очікування за всяку ціну, зберігаючи закоханість. Тому що "все нормально ж було, що ти починаєш?"

Також і недоліки, які ми домовилися не помічати, і які рано чи пізно сплинуть. Можна, заручившись підтримкою партнера, попрацювати над їх компенсацією, над підвищенням своєї компетентності; а можна почати ображатись на те, що партнер не згоден залишатися сліпим. Ось це реальне випробування, реальна криза. В якому кожен робить вибір.

Результати бувають різні. Може статися, що обоє партнерів знайдуть спосіб підтримувати ілюзії далі – і створять довгострокові, збоку – гармонійні стосунки. У яких врешті-решт втратять себе, але хто про це дізнається?

Може статися, що один партнер налаштований на реальну важку роботу над собою, а другий – на підтримку ілюзій. Ще незрозуміло, кому з них важче залишатися в парі, але загалом обом не солодко.

Може статися, що ілюзії, якими ми наділили себе та партнера – не потрібні ні нам, ні партнеру. І навіть незрозуміло, навіщо це все було потрібне.

Та й утопічний варіант – коли обидва партнери використовують первинну ідеалізацію як простір для

зростання. Не всю, звісно, але хоча б частково. Якщо хоч якісь очікування закоханості конструктивні, то чому б не стати тим, чим ми погодилися здаватися?

Ще раз хочу наголосити. Справа не в ідеалізації як такій. Справа в свідомості. Очікування, ідеалізація – це образ потенційного, майбутнього мене. Коли інший проектує на мене свої очікування, а я погоджуюсь їх надіти – добре було б зрозуміти, які саме очікування я на себе приміряю, і для чого – щоб спробувати до них дорости чи просто морочити голову. Зрозуміти, в які проєкції я хочу вписатися як у образ майбутнього себе, а в які – вписуватися не хочу. І зізнатися в цьому хоча б собі, а ще краще – партнеру вголос: «Ось цей образ мені подобається, я хочу бути таким і спробую таким стати. А ось цей – не подобається, я не хочу таким бути, як би цього не хотілося ТОБІ чи ще комусь». Або прийняти, або зруйнувати. Жодних «може бути».

Звичайно, для цього потрібно, щоб очікування були хоча б конкретними, – адже ми так не любимо конкретику! Будь-яка конкретика – це можливість конфлікту; а конфлікт у відносинах – це "фу!"

Будучи конкретними, очікування мають бути усвідомлені та названі. Після чого потрібно зрозуміти їх цінність та ресурсомісткість. Але зазвичай все ламається на самому початку – на етапі конкретики: ми не знаємо, чого хочемо, але партнер має нам це дати! Так, дійсно, найчастіше ми не знаємо, чого хочемо від стосунків, себе та життя взагалі, але це дуже незатишне почуття, незручне усвідомлення – що я не знаю, чого хочу. І звичайно, набагато простіше сховати від себе (та

інших) саме почуття, ніж розумітися на системі цінностей.

Проте, невже закоханість та потяг – це цілком ілюзія без чогось реального? Звичайно ж ні.

При першому знайомстві будь-яка людина, якщо ми мінімально їй цікаві, автоматично демонструє ті психічні функції та навички, які допомагають їй вижити та краще влаштуватися в житті. Ми взагалі їх демонструємо постійно і майже безперервно, це ж провідна функція, що забезпечує виживання.

І ось ми дивимося на те, як і за допомогою чого йому вдалося влаштуватися в житті, і думаємо: О, я теж так хочу! Тобто, ми вирішуємо, що якщо додати до нашого способу виживання ще й ці навички, то жити стане простіше та комфортніше. Те що, якщо поєднати його навички з нашими, і спільно направити їх на боротьбу із зовнішнім світом, то буде нам щастя. У принципі, думка вірна. Але це теорія. А що на практиці?

А на практиці, як тільки хтось вирішує, що відносини створені, «ми разом», справляти перше враження більше не потрібно і можна розслабитися, – він розслаблюється, відпускає презентаційний самоконтроль і... розгортає усі свої провідні якості від зовнішнього світу усередину, у стосунки. Тобто, по суті, на партнера. Чому? Тому що так простіше. Тому що зовнішній світ безперервно і сильно тисне суперечністю «будь чесним/будь успішним». Або, що те саме, образ батька, крізь який ми бачимо зовнішній світ, тисне суперечністю «будь слухняним/будь самостійним».

Сильно тисне. І гальмує прояв наших якостей зовні. Опирається.

А розслаблений партнер, який довіряє нам – не тисне і не чинить опір. Тому, природно, простіше і легше виявляється розгорнути свої провідні якості вже на нього.

Але що таке ці зовнішні якості? Пам'ятаєте, я писав, що соціалізація заснована на брехні, порушенні меж, маніпуляції, агресії та насильстві? Отже, наші провідні якості, які забезпечують виживання у соціумі – це ті якості, за допомогою яких ми: тиснемо на інших, порушуємо їхні межі, брешемо та маніпулюємо.²⁸ Вони такі за дизайном. Навіть якщо це слабкі якості типу «жертви», їхня мета все одно – впливати на інших. (Так, жертви теж впливають, так само сильно, як і тирані; але якщо тиран визначає короткострокову, тактичну ситуацію, то жертва – довгострокову, стратегічну. Їх ступінь впливу еквівалентна, тільки об'єкт застосування сил відрізняється.)

І ось цей свій арсенал ми автоматично розгорнемо на партнера, щойно вирішимо, що він розслабився. І він вчинить аналогічно.

Якщо в людині вам подобається якась якість, і ви підсвідомо чекаєте, що вона направить їх на вирішення ваших проблем, і задля цього вступаєте у стосунки – будьте впевнені, вона розгорне ці якості безпосередньо проти вас!

І ви самі зробіте так само.

²⁸ Точніше, перша соціонічна функція – її іноді називають захисною – покликана «прикривати» та виправдовувати брехню та насильство. Так, щоб зберегти відчуття «правильності».

В результаті замість спільної боротьби з труднощами життя ми починаємо «мочити» один одного. Саме тому, що нам удвох добре. Звичайно ж, це – кохання!

Що робити? Якщо коротко, вихід тільки один – відстежити все вищесказане і свідомо перестати. Свідомо перестати «мочити» партнера, коли він відкритий та розслаблений. Не переносити весь заряд на партнера щоразу, коли зовнішній світ відповідає відмовою, а натомість робити паузу, аналізувати, збиратися з новими силами. Тобто вчитися контролювати напрямок та силу удару.

Звичайно, написане вірно тільки для «автопілотів». Свідомо сформовані навички змінюють цей сценарій. Крім того, якщо згадані провідні якості вдається вкласти в роботу більш-менш повно, описаний ефект взагалі не виникає. Звичка «мочити» партнера – зворотний бік професійної (творчої) нереалізованості.

Довіра та компетентність

Однією з причин неможливості побудувати довгострокові відносини є низька толерантність або низька терпимість до недоліків партнера. Звичка розривати стосунки, як тільки «щось не так». Нерідко низька толерантність поєднується з тенденцією захоплюватися відвертими психопатами. Найчастіше я таке зустрічаю у жінок; але, можливо, моя вибірка не є репрезентативною.

На мою думку, низька толерантність виникає, коли «мені заборонено це бачити, але я не можу це терпіти».

Коли внесок у відносини – це підсвідоме ігнорування некомпетентності партнера, і воно є дуже витратним за енергією. "Немає більше сил не помічати". Коли некомпетентність партнера заборонена до усвідомлення та обговорення. Хтось може жити з цим довго, повільно розкладаючись усередині, а хтось – ні.

Інакше кажучи, терпимість до недоліків партнера – це внесок у відносини, але, якщо немає можливості відкрито обговорювати – тобто використовувати як зону зростання – це веде до руйнування та розриву. У відносинах усі наші некомпетентності рано чи пізно виявляються та стають предметом конфлікту. Ось ця навичка, або її відсутність, – використовувати некомпетентність як зону зростання – передається у спадок. І визначає, за великим рахунком, успішність стосунків.

Головне, не переплутати компетентність із рятівництвом.

Не знаю, як ви, а я за умовчанням уникаю перевіряти компетентність потенційного партнера (у тому числі – ділового), оскільки це може зруйнувати його ілюзії про себе, на яких тільки й будуються родинні-дружні-родинні стосунки. До яких я, як з'ясувалося, прагну автоматично, і які плутаю з довірою. Найчастіше я намагаюся вгадати рівень компетентності партнера, не перевіряючи її за фактом. У цьому змушений приймати одну з двох установок: 1) співрозмовник апріорі компетентний, тобто я вірю на слово всьому, що він заявляє про себе і 2) співрозмовник апріорі не

компетентний, і краще взагалі не мати з ним справу. Регулюється це ось яким чином: за умовчанням я вважаю всіх некомпетентними, доки, з якоїсь цілком ірраціональної причини, не вирішу прийняти людину в «ближнє коло». Після цього я автоматично вважаю її компетентною, а всі її висловлювання про себе-істинними. Таким чином, мій внесок у відносинах – підтримувати ілюзію «близької людини» про її вигадану компетентність. Що, звичайно, змушує мене все робити самому і прикривати її некомпетентність собою. (Тобто я не вмію ефективно делегувати завдання.) У будь-якому випадку моя довіра чи недовіра партнеру регулюється чим завгодно, але не реальними якостями людини. І природно, делегування повноважень при такому підході формується виключно ірраціонально: я або в принципі не делекую, або делекую разом з контролем так, щоб ніколи не перевіряти результати роботи партнера, навіть якщо вони дуже погані – тобто по суті, «зливаю» весь проєкт.

Гадаю, щось подібне прошито у всіх, хто за замовчуванням налаштований на побудову довгострокових відносин у будь-якій формі. Уникнення конфліктів. Побічний ефект колективізму.

Ось така апіорна довіра – віра в те, що партнер повною мірою відповідає за свої слова, що його уявлення про себе вірні – справді дуже добре для «споріднених» стосунків – але лише до того часу, поки вам не потрібно робити нічого разом. Доки ваші якості не стикаються у спільній зоні відповідальності.

З іншого боку, хронічна підозрілість і звичка ретельно перевіряти партнера хоч і забезпечують якусь

гарантію безпеки для себе особисто, і часом хороша в бізнесі – дуже погана в родинних стосунках. Тому що люди з цілком адекватним самоописом у природі майже не зустрічаються, а якийсь люфт між уявленнями про себе та реальними навичками представляє єдину можливу зону зростання. Нізвідки не випливає, що людина в цю зону зростатиме, послідовно дотягуючи свої навички до своїх уявлень – але жодного іншого місця для зростання в неї немає. Іншими словами, хронічна підозрілість, критицизм та скептицизм задушують партнера, і зрештою руйнують будь-які стосунки.

Отже, у довгострокових родинних відносинах важливий не так факт розриву між собою придуманим і реальним – такий розрив є у всіх – але ступінь усвідомлення його наявності, сміливість у нього заглядати, і те, як ми його використовуємо – як простір зростання або як простір уникнення. У довгострокових родинних відносинах цей розрив компетентності може бути основою відносин.

Це, до речі, не рідкість – адже терпимість до недосконалості партнера є аналогом батьківської підтримки та прийняття. Рідкісність, однак, коли партнери використовують розрив компетентності як зону зростання та послідовно скорочують його. Частіше буває навпаки – терпимість до некомпетентності сприймається як заохочення цієї некомпетентності. Ще б пак, адже саме взаємна некомпетентність лягла в основу стосунків!

І навпаки, у короткострокових ділових відносинах важливо, щоб розрив між самоописом та фактичною

компетенцією був мінімальним, і щоб людина максимально чітко уявляла межі своєї компетентності. Вкрай важливо бачити різницю між цими двома підходами.

Саме ця навичка – вміння говорити про некомпетентність свою та партнера, тим самим позначаючи некомпетентність як зону зростання – передається за родом під копірку. Якщо навички немає, то партнери або нескінченно пиляють один одного через кожного «косяка», або вважають за краще замовчувати питання. І ось цей уже вибір – пиляти чи замовчувати – передається за родом через покоління. Тобто якщо батьки один одного пиляють, то їхні діти схильні замовчувати, а онуки – знову пилятимуть.

Людина людині – вірус?

Ні, не ковід-19 ☺ Але давайте розглянемо, що таке людина і що таке вірус на інформаційному плані. Людину – і тіло, і психіку – можна уявити як величезний інформаційний кластер. Точніше навіть як інформаційний процес. Інформації багато, але вона різномірна, дуже складно взаємодіє і перебуває у дуже тендітній рівновазі. Отже змінити весь обсяг одним махом досить складно, а ось порушити рівновагу досить легко.

Якщо рівновага все ж таки порушена шляхом інформаційного «вкидання», система має кілька шляхів для відновлення:

1. Спробувати в принципі "не впускати" нову інформацію. Цей метод працює погано: щоб

ухвалити рішення «не пускати», потрібно спочатку впізнати чужинця і ступінь його небезпеки, тобто впустити.

2. Намагатись видалити небажану інформацію та зробити «як було». Але, на відміну від мертвих комп'ютерних систем, людська жива система не вміє виконувати «відкат транзакції», і якийсь слід від будь-якого інформаційного впливу залишається загалом назавжди. Або, як мінімум, надовго.
3. Спробувати ізолювати «заражену» ділянку, відокремити її від усієї системи. Такий підхід працює краще, але для підтримки ізоляції потрібен постійний приплив енергії. Так само як і для компенсації функцій, що залишилися в «зараженій» ділянці.
4. Спробувати інтегрувати нову інформацію, включити їх у нове ціле, адаптуватися. Тобто зі 100% людини виходить 99% людини + 1% чогось нового, незрозумілого, що в сумі, через якийсь час, знову дає 100% людини – але людина вже трохи інша, не та, що на початку. І справді, Наше тіло – дім для найбільших колоній мікробів, без яких нереально, наприклад, травлення. Тобто чиста, стерильна «людина» – за фактом, не життєздатна. Вона навіть їжу перетравлює, за великим рахунком, не сама!

Варіант 4 – це симбіоз, а варіанти 2 та 3 – це (реакція на) паразитизм. Те, як інформаційна система промаркує «чужинця» – паразитом чи симбіотом – залежить не

тільки від природи чужинця, а й від адаптивних здібностей системи. Межа розмита.

У загальному випадку такі інформаційні «вкидання» і різноманітні стресові впливи, викликані випадковими чинниками – єдиний стимул еволюції. Інших начебто немає.

На рівні психіки – де розум є процесором з обробки інформації – будь-яка нова, нетривіальна інформація спрацьовує саме як вірус. Тобто вона впроваджується в систему, яка вже перебуває у стані умовної стабільності, і вважає себе цілою та завершеною. За якими принципами ця велика система оцінить потенційний вплив «вірусу»?

Таких принципів, мені здається, лише два:

1. Якісна оцінка. Чим більше нова інформація схожа на щось із вже відомого, тим менш небезпечною вона визнається. Цілком тривіальні сигнали – що не несуть нічого нового – визнаються абсолютно безпечними. Очевидно, є якийсь граничне співвідношення нової інформації до загальної кількості сигналу, вище якого інформація вважається небезпечною, а нижче – прийнятною. Очевидно також, що ця величина змінюється від людини до людини або в однієї людини з часом і на неї, в принципі, можна впливати.
2. Кількісна оцінка. Загальний обсяг нової інформації. Вочевидь, здатність системи перетравлювати інформацію обмежена.

Наслідок 1: абсолютно нова інформація, не присмачена старою, відторгатиметься незалежно від її кількості.

Наслідок 2: великі обсяги навіть знайомої інформації так само викликатимуть відторгнення.

Власне, що хочу сказати? Що людина людині – подразник, вірус та стрес. Більше того – наддратівник, супервірус та суперстрес. Джерело незнайомої та, у загальному випадку, чужорідної інформації. Це означає, що ми змушені адаптуватися один до одного щосекунди. Безперервно міняти себе. І здібності до адаптації не безмежні.

Якщо нервова система недовантажена новими сигналами та система адаптації простоє – це нудьга, деградація, смерть. Якщо вона перевантажена і не встигає "розгрібати" – це депресія, руйнація, смерть. Очевидно, потрібен баланс – щоб кількість нової інформації на вході збігалася з можливостями обробки.

А зараз зовсім про людей. Інша людина, її якості, які ми зчитуємо через її поведінку, – джерело саме такої інформації. Стресово-вірусної. І для взаємодії ми використовуємо ті самі основні механізми: ігнорування, витіснення, ізоляція, інтеграція. Те, який механізм вибирається, залежить не тільки від прийнятих якостей, а й від їхнього дозування.

Це означає, що будь-які, навіть найприємніші, якості людини можуть впливати і впливатимуть на нас руйнівню, якщо їх дуже багато, і ми не встигаємо їх «перетравлювати».

Якщо пам'ятаєте, десь раніше, зокрема в інших своїх книгах, я писав про домінування добротою, турботою, любов'ю та іншими приємними речами. Це ось воно.

Можна зробити і зворотний висновок: будь-які, навіть найруйнівніші, якості людини можуть виявитися корисними при правильному дозуванні.

Трохи вище я вже описав, як так виходить, що свої провідні якості ми спрямовуємо у відносини та партнера замість того, щоб направити їх у світ. І що трапляється із стосунками в цьому випадку.

А секрет простий. Спрямовуючи свої якості у світ, ми розподіляємо їх на велику кількість людей. Отже, наш вплив на кожного з них окремо – порівняно невеликий. Ми можемо комусь подобатися, можемо когось дратувати, але загалом, не перевантажуємо їхню адаптивність, якщо тільки вона не перевантажена по життю без нас. Більше того, «подобається» – означає, що людина має запас адаптивності, вона готовий з'їсти щось ще. Дратує – отже, адаптивність закінчується. Бісить – значить, адаптивність вичерпана. При короткостроковому контакті реакція обумовлена не так змістом сигналу, як запасом адаптивності реципієнта.

А при довгостроковому контакті реакція визначається не так якістю сигналу, як його тривалістю. Рано чи пізно будь-який сигнал вичерпає адаптивність приймача. Викличе роздратування та втому. Навіть «хорошість» та «мілота» може «задовбати по самі помідори», якщо вчасно не перестати.

Напевно, це про те, що й у коханні є міра, і треба знати, коли перестати.

Тим часом стандартний автопілот припускає: якщо партнер із задоволенням з'їв шматочок, отже, можна завантажити йому весь обсяг, і задоволення зростає лінійно. Пам'ятаєте? Помилка екстраполяції.

Що робити? Відповідь мені здається очевидною:

- Слідкувати за станом свого «ресурсу адаптивності», за готовністю та здатністю сприймати партнера, та вчитися вчасно його зупиняти; точніше – просити пригальмувати. Труднощі, звичайно, в тому, що в стані злиття «ми разом» межі особистості як такі відсутні, і ми легко втрачаємо момент, коли партнер починає «злегка дратувати». Ми помічаємо лише коли вже «конкретно натерло». Не вмючи позначати особисту межу, ми підсвідомо прагнемо захопити контроль над усім самовираженням партнера, над усією його ресурсністю, так щоб ми вирішували – коли, куди і що він транслюватиме. У цьому нам бачиться ключ до власної безпеки. Про це я досить багато і з картинками писав у моїй книзі «Рішення батьківського конфлікту».
- Слідкувати за станом ресурсу адаптивності партнера. Для того, щоб вчасно пригальмувати себе самого.

Теоретично з погляду кухонної психології кожен стежить за своїм ресурсом сам і коли потрібно, каже: «Стоп!» На практиці ж це настільки тонкий момент, що слідкувати за ним слід тому, хто в принципі може, а не тому, хто має. Тому що дуже рідко це можуть обидва партнери однаково. Ось це, мені здається, важливий момент: кожен партнер відповідає за те, щоб утримувати свою межу, і за те, щоб не порушувати межу партнера більше, ніж той може витримати. Добровільно відповідає і стежить за тим, щоб не перевищити і не

вичерпати адаптивну здатність того, чий межі зараз порушуються. Зовсім не порушувати межі не вийде – з цього складаються відносини; навіть у сексі задоволення криється саме у порушенні меж, але й біль та насильство криються там же. Це називається уважність до себе та партнера. Він же – принцип ненасильства. Слід ретельно вивчати, коли і від чого нам обом приємно, а коли – від того самого вже боляче. Хоча очевидно, що вивчити це можна тільки на практиці: спостерігати, що ми все-таки робимо один одному боляче свідомо чи мимоволі і не ховатися від цього усвідомлення.

Доречність та своєчасність

Однією з найважливіших помилок комунікації є недоречність та невчасність звернення, внаслідок невміння визначити готовність співрозмовника слухати та сприймати.

Ось як це працює. Той, хто говорить, звичайно, намагається визначити ступінь готовності адресата. Але робить це за зовнішніми ознаками: якщо адресат мовчить, то він нічим не зайнятий і готовий слухати. Таке ось припущення за умовчанням. Однак очевидно, що якщо людина пішла в себе і зосереджена на внутрішніх процесах (слухає себе), то слухати оточуючих вона, звичайно ж, не готова.

Тобто критерій "він мовчить, отже, я можу говорити" – не годиться, не достатній. Потрібно запровадити ще один критерій: переконатися, що адресат не слухає ще когось, у тому числі самого себе,

свій внутрішній голос. Що його увага (здатність сприймати) не задіяна повністю якимось іншим процесом.

Найцікавіше, що цей глючний критерій так само вбудований і в слухача. «Я мовчу, отже, він може говорити». Тоді слухачеві не спадає на думку попросити того, хто говорить, замовчати або почекати, відкласти свою промову. Начебто слухач не має на це внутрішнього права.

Наприклад, якщо адресат не відповідає на репліки, це не означає, що він їх не чує і треба говорити голосніше; навпаки, це може означати, що він НЕ ХОЧЕ чути, і треба замовкнути. Відповідно, адресат міг би на мить перерватися і сказати щось на кшталт: «Я не готовий зараз тебе слухати».

Виходить так, що увага до внутрішніх процесів оголошується чимось неважливим, другорядним. Якщо хтось намагається зі мною говорити, а я думаю про своє, – я маю негайно перестати і відповісти. Ось цю ідею про другорядність внутрішніх процесів, неповагу до них негласно підтримують обидва учасники спілкування. Це свого роду соціальна конвенція, установка за умовчанням.

Взагалі кажучи, визначити, чи готова людина слухати, чи вільна її увага – досить просто, але ми рідко намагаємося це зробити. Нам не спадає на думку. З тієї простої причини, що спочатку дитина перш за все задіює найпростіші механізми (визначення готовності батька до сприйняття), і якщо батьки їх підтримають, вони закріпляться як достатні.

Цю пару навичок потрібно свідомо розвивати у собі:

1. Той, хто говорить, перш ніж відкрити рот, повинен витратити пару секунд свого часу, відволіктися від думок про те, що він хоче сказати, і оцінити ступінь готовності адресата, ступінь його відкритості та включеності. І разом вирішити, а чи так важливо те, що він збирається озвучити. Повторюся, це досить просто, але треба зробити звичкою.
2. Той, хто слухає, повинен розуміти ступінь своєї включеності, готовності чути інших, і якщо він не готовий, то має повне право просити того, хто говорить, помовчати або почекати.

Мотивація, делегування, раціональність та оптимізм

Проблема делегування стоїть особисто переді мною давно і гостро. Я – прекрасний виконавець, вмілий і відповідальний, але делегувати не вмію зовсім, а переробити все самому ... у мене вже не вистачає ні сил, ні ентузіазму. Вік і таке інше. Загалом дуже хочеться навчитися делегувати.

Я багато про це думав і прийшов до думки, що я, серед іншого, невірно вибираю виконавців, тому через раз виходить фігня, що тільки підкріплює мій негативний досвід і повертає все на круги своя. Я думав, це через те, що я не знаю/не вмію оцінювати кваліфікацію виконавців. І щоб обійти це питання, потрібно довго і ретельно помічати людей та їх кваліфікації, вести їх каталог у себе в голові, щоб при необхідності знати, куди звернутися.

Це, звичайно, теж спосіб, але на складання повноцінного «каталогу відповідальних виконавців» пішло б півжиття. А оскільки у мене ці півжиття й так уже позаду, то хочеться якогось швидшого вирішення. Більш ефективного. Хочеться такого критерію, щоб глянути на людину та зрозуміти – воно чи не воно. З Імовірністю трохи вище, ніж пальцем у небо.

І я таки знайшов цей критерій. Виявилось, він узагалі на поверхні. Саме там, де ніхто не шукає. Але поки що збережу інтригу та знайду здалеку.

Візьмемо такі риси характеру, як раціональність та ірраціональність. Ви вмієте на погляд швидко визначити рівень раціональності людини? Думаю, що не факт. Чи можете на погляд відрізнити песиміста від оптиміста? Так, це набагато простіше – за інтонаціями голосу та виразу обличчя. А тим часом, це дуже близькі пари якостей, якщо взагалі не синоніми. Спробую їх описати.

Раціонал добре бачить ризики та вміє їх страхувати; знає, як з ними справлятися чи оминати. По суті, його увага лише тим і зайнята, що сканує майбутнє щодо можливих небезпек. Відповідно, його свідомість перевантажена важкими емоціями на кшталт тривожності. Він завжди зосереджений та напружений. Одним словом, «похмуре гівно». Не те, щоб йому це подобалося, але він хорош у цьому. Віддає перевагу ментальному комфорту емоційному. (Останні два дуже часто у протифазі). Як наслідок – дуже низька мотивація до дії. Ну правда, який сенс починати, якщо бачиш лише ризики і труднощі? Так, ти можеш з ними впоратися,

може навіть ідеально, але який у цьому сенс? Може, простіше не зв'язуватись?

Ірраціонал, навпаки, взагалі не бачить ризиків – просто не вміє. Зате чудово бачить можливості, спалахує ними сам і здатний надихнути/мотивувати інших. І може нескінченно наступати на ті самі граблі, оскільки ніколи не дивиться під ноги, навіть якщо точно знає, де ці граблі лежать. «Бачу мету – не бачу перешкод», «Слідкуй за мрією» та інше позитивне мислення. При цьому через низьку організованість і самодисципліну, в більшості випадків не може сам довести до кінця жодного плану, якщо там більше однієї ітерації. Щенячий оптимізм, такий собі спанієль з вухами за вітром.

У результаті всі великі справи починаються і трапляються по тому самому принципу: ірраціонали заварюють кашу, зовсім не думаючи про наслідки, а раціонали її розхльобують. Хтось (ірраціонал) вчиняє немислиму х@рню, а раціонали потім з нею розбираються, тому що їм незатишно жити в немислимій х@рні. Так крутиться цей світ.

І ось тут лежить ключ до успішного делегування. У попередньому абзаці. Чи здогадаєтеся самі?

Найбільш ефективно делегування походить від ірраціонала до раціоналу. Ірраціонал має надлишок ентузіазму, оптимізму, мотивації та віри у світле майбутнє. Але звісно, ніфіга не вміє своїми руками. Зате все вміє раціонал. Він же все життя готувався до будь-яких можливих негараздів, так що тепер він готовий.

А тепер про те, чому я (і не лише я) не вмію добре делегувати.

Тому що я, як і всі ми, за замовчуванням прагнемо делегувати комусь, не схожому на нас, протилежному за якостями. Воно й логічно: якщо я зі своїми якостями цього не можу, значить, потрібно знайти когось відмінного від мене, не такого, як я. А з «схожими на мене», у мене взагалі жорстка конкуренція, хто з нас більш молодець. Тобто за умовчанням я схильний делегувати... ірраціоналам. Вже смішно, правда? Ви коли-небудь намагалися керувати ірраціоналом? Ні, поставити завдання, роздати команди і позначити дедлайни, звичайно, можна, але вони все завалять, або зроблять взагалі по-своєму, або, зрештою, ви все зробите самі. Я вже не говорю про те, що дуже важко надихнути їх якоюсь ідеєю більше ніж на 10 хвилин.

Відповідно, якщо в якийсь проєкт зберуться одні раціонали, то виявиться, що вони все знають, все вміють, але що їм якось ліньки. Бракує чарівного пенделя.

І навпаки, якщо зберуться лише ірраціонали, то буде море натхнення та позитиву, але ніякого толку, бо нуль планування, нуль організованості та дисципліни, і взагалі у всіх руки з попи, за великим рахунком.

І лише делегування від ірраціонала до раціоналу працює як би само собою. Причому навіть делегування не потрібне як таке: досить витворити якусь х@рню, щоб раціонали побігли її розгрібати. Ні пояснювати нічого не треба, ні планувати, ні платити зарплату. Досить однієї лише патологічної відповідальності та почуття обов'язку, яка у раціоналів вклеєна намертво. А якщо її не вистачить – можна дотиснути емоційністю, якою в надміру в ірраціоналів. Тому ірраціонали або

рвуться до керівних постів, або як сірі кардинали керують кимось дрібнішими – вдома або в колективі.

З цієї ж причини виконавці системно лають начальників. Ви вже зрозуміли чому, так? Тому що виконавець не може зрозуміти логіку такого начальника, бо її там немає, а начальник справді поре якусь нісенітницю, щоб просто заварити кашу, тим більше розгрібати все одно не йому. Так, воно так і працює здебільшого. Звучить як маразм? Згоден. Але інакше воно взагалі стало б і нікуди не рухалося.

Ок, тепер те, що турбує особисто мене і заради чого я все це думав.

1. Я підсвідомо вибираю у співробітники ірраціоналів, які не схожі на мене, та які можуть дати заряд мотивації.
2. І так само автоматично я ставлю їх у позицію підлеглих, що, як ми вже зрозуміли, не має сенсу.

Добре, як же бути? А ось як:

1. Делегувати лише раціоналам. Впізнати їх легко – за напруженим виглядом та песимізмом. Ні, не факт, що вони хороші у справі, але вони або знають межі своїх можливостей і не беруть на себе зайвого; або, якщо вже взяли – здохнуть, але виконають. Це частково знімає з мене необхідність оцінювати їхні професійні якості – вони впораються самі. Навіть перестрашуються. Вони ж автоматично прораховують ризики, пам'ятаєте?

2. У ірраціоналів можна брати мотивацію – тут головне не перегнути палицю. Доручати їм щось зробити, загалом, не варто. Хоча можна брати в них щось готове, якщо таке є.
3. У процесі делегування раціонал може сам прикинутися валянком, тобто розслабитися і стати «блондинкою» на якийсь час. Це ось взагалі ідеально і цілком можливе на короткий час.

By the way. (29) Про обмін енергіями. Ось я написав: ірраціонал мотивує та емоційно надихає раціонала. Чи означає це, що у другого в результаті побільшало енергії, а у першого – поменшало? Ні. Взагалі, навпаки. Зараз поясню чому.(30)

Це натхнення для раціоналу – чистий стимулятор. Як кава. І, як будь-який стимулятор, він не додає життєвої енергії, але змушує вилучати енергію з якихось прихованих резервів. А куди в результаті витрачається енергія? На ліквідацію наслідків чужої невгамовної фантазії. З погляду раціоналу – на те, щоб привести систему назад у рівновагу, з якої вона вийшла не з його вини. Тобто короточасний енергетичний сплеск – можливо, навіть приємний і льстивий самолюбству – обернеться в перспективі значними і, швидше за все, непоправними, енергетичними втратами.

Але з погляду ірраціонала цієї довгострокової перспективи – її взагалі не існує. Він щиро вірить і відчуває, що справді передав комусь енергію. І не відчуває, що має дати щось ще. Тобто він а) надихнув б)

нічого нікому не нав'язував; в) нікому нічого не винен. Але ні. Він лише змусив партнера дістати і витратити заначку в обмін на якісь невіразні очікування подяки та поваги.

За фактом це перекачування реальної життєвої енергії, у сенсі творчої здібності, від виконавця до замовника за короткочасний емоційний сплеск. Природа сплеску (емоції) може бути різною та не має великого значення.

Довгострокову механіку цього процесу, за великим рахунком, не фіксує жодний із партнерів. Але минає час і раптово виявляється, що раціонал (виконавець) накопичив величезну претензію до ірраціонала (замовника), засновану на реальному зливі енергії першого, в нікуди, в чужі амбіції, без значної компенсації.

А у ірраціонала (замовника) з часом виникає невдоволення через те, що його натхнення раптом перестало надихати. Це дуже образливо. Раніше ж надихало, що зараз не так? А те не так, що ніякий стимулятор не діє, якщо нічого стимулювати. Звичайно, якийсь час можна відточувати навички натхнення та мотивування, посилюючи вплив, але якщо виконавець порожній та виснажений, то вичавити з нього ще трохи не можна ніяким натхненням. Кінь здох, злазь.

(29) "Між іншим" (англ.).

(30) Див. також розділ «Натхнення: хто, кого і як»

Ось це та сама точка, в якій «стосунки зжили себе», виконавець відповзає ледь живий, а замовник починає

шукати нового виконавця. Незалежно від того, любовні це стосунки чи робочі.

На чому я хочу звернути увагу. Перше: жодної передачі психічної енергії від людини до людини немає. Ні, Ні, Ні. Є тимчасова стимуляція, приємна чи не дуже, та вилучення прихованих резервів. Які, як не дивно, цілком вимірні та вичерпні. Ідея, що хтось може дати вам енергію, або ви можете передати комусь свою – чиста махрова брехня. Люди – не сполучені судини, крім випадків канібалізму, грудного вигодовування та переливання крові. Люди – це резонатори. А ось ресурсність – у кожного своя, і змінити її ззовні, як мінімум, дуже складно. Принаймні на рівні психіки.

Друге: виконавці, якщо хочуть жити довго і щасливо, повинні цінувати свою ресурсність і ретельно стежити, яке натхнення, на задоволення чийх фантазій її направляють. (Це розуміння приходить з віком як би саме.) І ретельно стежити за тим, чи отримують вони від замовника якусь реальну подяку, крім феєрверку емоцій.

Третє, симетрично другому: ірраціонал, якщо зацікавлений у збереженні довгострокових (я вже не кажу – любовних) відносин з раціоналом як людиною, а не батарейкою, – повинен вчитися помічати стан останнього, давати йому відпочинок, турботу та догляд та ділитися результатами спільної праці, Не чекаючи, поки той попросить ... ну, щоб кінь не здох, як мінімум. Мертвий кінь любити не може. Втомлений, до речі, також. Нічого поганого про коней.

Але щоб не було так сумно ірраціоналам та іншим музам, скажу пару добрих слів і про них. Насамперед

вони – єдиний спосіб вийти на світ божий ті зачатки, які раціонал, можливо, не витягне ніколи з власної волі. Виявити невивчений, недосліджений та часто безхазяйний ресурс. Це мовою економіки – перетворення заощаджень на капітал, спосіб «змусити гроші працювати». А, як відомо, найнадійніший спосіб «вилучення заощаджень» є... інфляція. Ось вона і трапляється з капіталом виконавців, якщо його не використати вчасно. Не можеш використати свій талант сам – хоч не заривай його в землю, поділись з іншими. Що дуже корисно суспільству загалом, але не факт, що корисно конкретного індивіда.

Отже спеціально для раціоналів – четвертий пункт: знайдіть свою ідею, куди ви самі хотіли б використати свій ресурс. Хоч це й залишить без хліба парочку муз.

Унікальність, форма та зміст

***Не доводьте – інформуйте!
Не хизуйтеся – вирішуйте завдання!***

Люди, які мають унікальну навичку або талант, нерідко стикаються з тотальним невмінням себе презентувати. Згадайте хоча б геніальних художників, які вмирають у злиднях. Добре, якщо їхній талант знайде визнання після смерті. А якщо ні? Адже це, за великим рахунком, питання фортуни.

З іншого боку, є люди, які мають талант завжди презентувати себе у вигідному світлі, але далеко не завжди їх талант підкріплений змістом. Таких прикладів також чимало.

Це вічний конфлікт форми та змісту. Люди, орієнтовані на зміст, погано вміють надавати йому форму. Люди, які віртуозно створюють форму, не завжди вміють наповнити її чимось цінним. Це аспект соціалізації, що людина обирає собі. Це Не конфлікт цінностей – і форма, і зміст безумовно і однаково важливі.

Можна дати і таке визначення. Люди суті – це люди контексту. Для них все вирішує контекст, ситуація, тонкощі та нюанси. Звичайно, контекст може бути зовнішній і внутрішній, і в цьому вони іноді різняться. А люди форми – для них контекст нічого не вирішує, вони як би перечать контексту, хочуть виділитися з нього. Тобто перші наголошують на важливості контексту, а другі – її заперечують. Різні відносини з тим самим поняттям.

Поки що все досить банально.

Отже, унікальність – це щось рідкісне. У нашому випадку, якщо я щось знаю-вмію краще за всіх або хоча б краще за багатьох, якщо я один такий на тисячу, десять тисяч, мільйон – це і буде унікальність. До речі, унікальність не дорівнює цінності. Унікальні бездарі теж трапляються. Уміння плювати на чотири метри – цілком унікальна навичка, але цінність її не очевидна. Так що мова піде не про будь-яку унікальність, а про унікальність потенційно цінної, потрібної, затребуваної. Іншими словами – про звичку творення.

Тепер для простоти позначимо дві крайності:

1. Унікальний зміст (знання, досвід, навички, здібності) у поєднанні з тотальним невмінням презентувати себе, повідомити людей, що «ось я є і щось знаю-вмію». Невизнаний геній.

2. Уміння унікально подати, піднести будь-які звичайні речі та цінності у поєднанні з відсутністю цих цінностей у собі. У межі – "нічого не вмю, але знаю, як себе подати".

Проблеми тих та інших очевидні. Невизнаний геній ризикує назавжди залишитись невпізнаним незалежно від ступеня його таланту. А пустушка, що вміє себе подати, швидко злітає, набираючи аванс довіри, – і так само швидко падає, коли довіру не виправдовує.

Варіант "звичайний зміст + звичайна презентація" я не розглядаю з особистих причин – він мені не цікавий.

Було б цікаво розглянути варіант «унікальний зміст + унікальна презентація», але він настільки рідкісний, що його можна вважати статистично незначущим. Він дуже рідкісний ще й тому, що для нашого мозку аспект форми та аспект змісту – антагоністи, вони схильні пригнічувати одне одного, конкурувати. Тобто, якщо на 10 осіб ми маємо один унікальний зміст і одну унікальну форму, то не варто очікувати, що один із 100 матиме і те, й інше. Набагато набагато рідше. Крім того, що там обговорювати, у цих типів вже все добре.

Ок, сформулюємо завдання:

1. Як унікальному змісту презентувати себе, щоб бути впізнаним.
2. І як унікальній формі наповнити себе змістом, щоб не здутися і не луснути, як мильна бульбашка, при першому пориві вітру.

Тут слід зробити важливе уточнення. Справа в тому, що люди змісту на дуже глибинному рівні ототожнюють себе з тим, що всередині вони буквально почуваються змістом, і форма для них – щось вторинне та малозначуще, що взагалі не хочеться помічати. Іншими словами, вони визначають себе як зміст, а інших – як форму. Це аспект самоідентичності.

І навпаки, люди форми відчують, визначають себе як форму, а інших – як зміст.

Ті, й інші ревнують себе до «інших». Люди змісту відчують невиразність своєї форми і жорстко конкурують із тими, хто має яскрава форму при невиразному змісті. І навпаки.

Ті, й інші мріють мати і унікальний зміст, і унікальну форму. Так, щоб бути унікальними у всьому та гарантовано виграти. Але це, як я вже написав, нейрологічно майже неможливо. Але що важливо:

Ті, й інші мріють мати одночасно і унікальний зміст, і унікальну форму.

Тобто люди унікального змісту вірять, що за для успішної самореалізації треба одягнути на себе унікальну самопрезентацію. Просто тому, що люди форми мозолять їм очі і здаються невиправдано успішнішими. Підсвідомість мислить лінійно: якщо для висловлювання звичайного змісту потрібна унікальна презентація, то для вираження унікального змісту потрібна **ЩЕ БІЛЬШ** унікальна презентація. Інакше ніхто не помітить та не оцінить. Але створити ні унікальну форму, ні тим більше супер-унікальну форму, вони не вміють, їм навіть думати про це не хочеться. Їм навіть звичайну презентацію створювати не хочеться,

бо їх мають любити та цінувати за внутрішнє, а не за зовнішнє. Створення будь-якої самопрезентації для них дуже важкий процес. А створення унікальних презентацій стає практично неможливим.

Аналогічно, люди унікальної самопрезентації думають, що, якщо звичайна форма таїть у собі унікальний зміст, то унікальна форма повинна нести в собі ЩЕ більш унікальний зміст. Але.

Ті, й інші роблять, по суті, однакову помилку, заганяючи себе в кут: порівнюють свою слабку сторону з тими, у кого вона апріорі сильна.

Сподіваюся, я зумів висловити думку. Тому що ця думка є ключовою, а далі все просто.

Люди змісту повинні перестати порівнювати себе з чужими понтами та комплексувати, що ніколи так не зможуть. Вони справді так не зможуть, але це й не потрібно. Їм вистачає – і це важливо! – навчитися **презентувати себе зазвичай, на середньо-добротному рівні, на четвірку**. На добре, але не на відмінно. Повторюся.

Якщо ви володієте унікальним змістом, якоюсь внутрішньою навичкою або знанням – навчитесь презентувати себе звичайно. Просто добре. Не абияк, спустивши рукави, тому що «мені ніколи не стати таким, як вони». Чи не «на трієчку з мінусом». Але й не на відмінно. Просто добре. Добротний середнячок. Цього достатньо. Прагнути до більшого – вірний шлях у нікуди.

А **люди форми** повинні перестати шукати собі унікальне наповнення. Потрібно **підкріпити себе звичайними, добротно-середнячковими знаннями**

та навичками, щоб забезпечити не лише стабільність, а й визнання. На четвірку. Не більше, але й не менше.

Повторюю навмисно:

Унікальний зміст наділяйте звичайною формою.

Унікальну форму наповнюйте звичайним змістом.

Або, іншими словами:

Не доводьте – інформуйте!

Не випендрюйтесь – вирішуйте завдання!

Унікальності не можна навчитися, а ось звичайності цілком можна. Тільки так можна і своє місце знайти, і не вигоріти в процесі пошуку. Самогубство – прагнути більшого. Не можна бути унікальним з усіх боків. Не конкуруйте самі з собою.

На закінчення – практичний аспект: як неможливо одній людині мати і унікальну форму, і унікальне наповнення – так само не варто прагнути цього у будь-яких групових проектах. Там діють ті самі принципи, що для однієї людини – зокрема, пряма конкуренція між важливістю форми та змісту. Тобто людині з унікальним продуктом не варто шукати собі ідеального агента, який зрозуміє унікальність продукту та зможе донести її до покупця – це абсолютно безперспективний запит. Звичайного, нормального агента буде спершу достатньо. І, аналогічно, ідеальному продавцю не варто шукати ідеальний продукт – варто шукати нормальний добротний продукт з перевіреною якістю, і цього для початку більш ніж достатньо.



Веб-сайт: <http://vlad-prusenko.info>



Группа «Вопросы по книгам Владислава Прусенко»
<https://www.facebook.com/groups/prusenko.books/>



Публичная страница «Психосоматика и терапия»
<https://www.facebook.com/freemindpracticum>

Зміст

Передмова	3
У пошуках творчої дитини.....	7
Де ж вона загубилась?.....	7
(Без) оцінність.....	9
Альтернатива оцінковому сприйняттю	12
Проблеми самовираження.....	14
Творча дитина, батьки що підтримують	23
Фокус контролю та фокус підтримки	27
Турбота, підтримка та дірка у половину психіки	34
Розщеплення	43
Егоїзм. Що робити з бажаннями	43
Взаємний контроль.....	47
Що тут любов?	52
Як вербальне та невербальне опинилися в різних субособистостях.....	54
І знову бажання	58
Стіна між вербальним та невербальним	65
Контроль чи свідомість?.....	65
Поріг самостійності та поріг компетентності	68
Метафора стіни.....	71
Причини розриву між вербальним та невербальним	72
Причини невірної оцінки своєї компетентності	76

Парадокс розриву між вербальним та невербальним	78
Мова, логіка та емоції	79
Невербальний контур	82
Приклад протиставлення: Я хочу духовно рости! або Розмовляти VS Бути	84
Як пов'язати вербальне та невербальне	86
Світ догори дригом	89
Канал спілкування: передумови інверсії	89
Проблема синхронізації	91
Помилка екстраполяції	92
Порівняння себе з іншими, формування самооцінки	102
Квінтесенція егрегора	105
Цивілізація брехні	112
Шизотерика.....	121
Приклади та наслідки інверсії сенсів.....	127
Редукція сенсу, розростання форми.....	127
Парадокс виховання.....	131
Ще трохи про виховання	135
Сальто з гвинтом, або як пошук любові перетворюється на ненависть	138
Протилежні якості	145
Говорити чи слухати.....	145
Дія, сприйняття.....	148
Погляд зсередини, погляд з боку.....	154

Оцінювати інших, дозволяти оцінювати себе	162
Впливати на себе, впливати на інших.....	164
Самоопис та опис світу	173
Самооцінка 2.0	173
Оцінна поведінка та способи опису реальності	177
Приватне слідство із способів опису себе та реальності	180
Захисні реакції на вторгнення у внутрішній світ.....	184
Автореферентний опис іншої людини	186
Власний автореферентний опис.....	190
Сталкінг.....	194
Передумови сталкінгу	194
Задачі сталкінгу	196
Навіщо взагалі потрібен сталкінг	196
Пісок у трусах, або сталкінг межі	202
Сталкінг взаємозв'язку вербального та невербального контурів	214
Сталкінг прийняття рішень.....	216
Сталкінг ресурсів	218
Сталкінг станів.....	226
Сталкінг відмінностей.....	229
Самопрезентація. Сталкінг експертності та компетентності	230
Наслідки та доповнення.....	238
Натхнення: хто, кого і як.....	238

Закоханість як непомічання недоліків партнера	245
Довіра та компетентність	251
Людина людині – вірус?	255
Доречність та своєчасність	261
Унікальність, форма та зміст.....	271