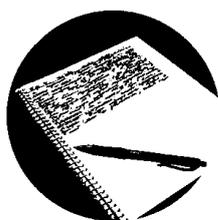


# РЕФЛЕКСИИ НА СЕБЯ И НА ДРУГИХ



Нина Шелейкова

## ДИАЛОГИ С СОБОЙ

В современном мире, как мне кажется, психическое напряжение жизнедеятельности у большинства людей нарастает. Далеко не каждый способен с ним справиться самостоятельно, а обращаться за помощью к другим часто стесняется либо не знает, к кому можно обратиться конкретно. К тому же помощь зачастую оказывается на «коммерческой основе».

Одной из форм психологической помощи, возможно, может стать **Диалог «Я» с «АНТИ-Я»**, то есть попытка самому ответить на сложные жизненные вопросы, если, конечно, человек захочет их задавать. Ведь с годами детская потребность спрашивать обо всем, включая устройство жизни, мироздания и смысла жизни, у многих ослабевает.

Я предлагаю три своих «Диалогов» в качестве примера самоанализа, который иногда может помочь преодолеть стресс, распутать ту или иную жизненную ситуацию. Возможно, мой метод **Диалог «Я» и «АНТИ-Я»** может стать эффективным, хотя и не очень оригинальным средством познания себя и мира. Каждый может попробовать себя в этом почти философском жанре, избрав любую тему для беседы с самим собой!

### Диалог с собой

#### «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ПОТОКОМ ЖИЗНИ? НЕПРИЯТИЕ ЖИЗНИ В РАЗНЫХ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯХ»

**Я:** Сегодня я замахнулась на очень серьезную тему. Что делать, «**Если человек не справляется с потоком жизни**»? Как результат, может возникать неприятие жизни в разных, даже во всех ее проявлениях. На мой взгляд, это явление все усиливается в современном обществе. Растет нетерпимость, наркомания и алкоголизм, увеличивается число самоубийств и разного рода преступлений.

**«АНТИ-Я»:** Давай по порядку. Что ты называешь «потоком жизни»?

**Я:** Вопрос хороший. Думаю, что это все то, что наполняет жизнь конкретного человека – **события**, которые с ним происходят по его вине, – и обусловлено внешними обстоятельствами и воздействиями, закономерно или случайно. **Мысли и оценки,**

**идеи, образы**, которые застревают или проскакивают в голове и которые человек иногда озвучивает. Это, конечно, **эмоции и чувства**, на которых он может застревать, от которых не может отделаться с помощью тщательного анализа, аутотренинга, молитвы, даже алкоголя, либо которые пролетают мимолетно, выплывая и прячась в бессознательное, переходя в соматику, заболевание, «виктивность», то есть самовыбраковку... Это, наконец, **ощущения**, почти физические отпечатки тех или иных воздействий: жара и холод, сияние неба и мрак ночи; разные запахи, осязаемые прикосновения и дрожь тела от музыки, пения либо отвращение от какофонии звуков, рекламы в СМИ, назойливого пения губастой обнаженной певицы... Конечно, наиболее зримыми проявлениями потока жизни являются **физические состояния**, присущие человеку: болезнь и здоровье, увечья и телесная красота, совершенство; опьянение и трезвость; усталость и бодрость; подвижность и скованность; застенчивость и наглая уверенность... **Все это во многом формирует состояния сознания, настрой ума, отношение к жизни и ее отдельным проявлениям.** Не всегда легко в этом многообразии найти причину, выделить цепочки связи.

**«АНТИ-Я»:** Но разве это – «поток жизни»? Это лишь та его часть, которая бывает доступна человеку через все разнообразие форм восприятия реальности. К тому же, можно ли в этом «потоке» разобраться? Тем более его контролировать? Даже перечислить все проявления жизни невозможно. Тем более разобраться в них, рассортировать и оценить, выбрать то, что надо для жизни.

**Я:** Согласна с тобой. Иногда даже невозможно определить, что первично, а что вторично. Можно, например, договориться считать первичным реальность как таковую, называя ее, например, материей. Но восприятию человека доступен, по-видимому, лишь кусочек этой реальности. Тем более что любое событие, даже реплика близкого человека, формирует спектр воздействий – от мыслей, эмоций до физических состояний и поступков. Вот почему материальное нельзя отрывать от духовного. **Поток жизни для меня как фрагмент реальности, с которым соприкасается конкретный индивид.** А человеку присуще **сознание**, как динамический отклик, реакция на фрагмент потока жизни или реальности.

**«АНТИ-Я»:** Что ты относишь к сознанию?

**Я:** Сложный вопрос. Тем более что есть еще **бессознательное**, которое то принимают, включают в сознание, то возвеличивают до объема человеческого опыта, архетипов К. Г. Юнга и «записи» в нем опыта собственного рождения у С. Грофа и событий тектонического и вселенского масштаба. Ближе всего к полноте описания сознания, наверное, подошли буддисты. **Концепция сознания в буддизме** чрезвычайно сложна и разработана досконально! Она подробно рассмотрена в книгах Ламы Говинды. Я не в силах передать даже основные моменты этой концепции. Трудность заключается еще и в том, что в буддизме сознание носит исключительно динамический характер. Говинда пишет: *«...кто стремится к самоутверждению, пребывает в крайности, в нереальном; тот, кто стремится к уничтожению, пытается избежать реальности посредством другой крайности. Реальность есть непрерывное колебание между движением (не-бытие) и стабильностью (бытие); синтез обоих принципов представлен в процессе становления, в соответствии с неотъемлемыми законами».* Буддистская психология рассматривает и описывает 121 класс сознания, но я не буду эту тему даже рассматривать здесь. Я уж не говорю о книгах Ламы

Говинды «Творческая медитация и многомерное сознание» и «Психологическая позиция раннего буддизма согласно традиции абхидхаммы». **В нашем диалоге мы ограничимся анализом темы неприятия жизни и ее проявлений, что является своего рода результатом «несправления» с потоком жизни.** И в этом процессе, конечно, участвует как бытие, так и сознание человека.

**«АНТИ-Я»:** А что является критерием, показателем, что человек не справился с потоком жизни?

**Я:** Вопрос интересный. Он меня даже поставил немного в тупик. Например, смерть. Является ли она показателем, что человек не справился с жизнью, поэтому уходит, распадается как целостность, чтобы, возможно, войти частично в новые объекты жизни. Но смерть можно рассматривать и как закономерный итог жизни и даже ступень к переходу к более **совершенной жизни** (у буддистов), к жизни вечной (у христиан). Либо как ступень перехода к менее совершенной жизни, состоянию, если человек греховен и не справился с потоком жизни, либо справился плохо.

**«АНТИ-Я»:** Но я не вижу критерия оценки «справился – не справился». Если судить по «качеству» смерти, эмоциональному наполнению этого перехода, то в страданиях умирают не только грешники, но и праведники, «мученики». Сам Христос тому пример.

**Я:** Эмоциональное наполнение, точнее его качество («плюс» или «минус»; тоска или светлая радость, блаженство), не могут быть абсолютным критерием того, насколько человек справился с потоком жизни в целом. Например, не все праведники, умирая, испытывали стабильное блаженство, если, как говорится, Бог не приходил им на помощь. Справились ли с жизнью тысячи бойцов, погибших геройски или случайно, «по-глупому», на фронтах Великой Отечественной войны? В ряде случаев они испытывали страдания, несовместимые с жизнью, поэтому и погибали. Но кто шел на страдания и жертвы добровольно, а других обстоятельства загоняли в тупик, либо людей заставляли принимать страдания, как, например, в ГУЛАГе, во время сталинских репрессий. Да и сейчас рабства и насилия в мире достаточно...

**«АНТИ-Я»:** Это правда. Хотя тот же ГУЛАГ люди принимали по-разному. У некоторых выковывался характер; кто-то переходил в ранг «святых мучеников», кто-то принимал жертву как неизбежное дарение новому строю и т.п., ведь в фундамент нового сооружения язычники нередко закладывали жертву. Но не являлось ли такое смирение уступкой неизбежному, не снижало ли уровень сознания, глубину понимания происходящего?

**Я:** Вопрос непростой. Ведь выживание – это не всегда настоящая жизнь. Зачастую оно снижает уровень сознания, не позволяет человеку подняться над будничным пониманием, хотя иногда формирует новые качества, оттенки восприятия реальности сознанием.

**«АНТИ-Я»:** Вот именно «оттенки». Это тоже «застенки», которые мешают иногда видеть целое.

**Я:** Наверное, **целое никто не видит, так как доступен лишь фрагмент реальности**, который человек и воспринимает как жизнь. Человек не видит весь поток жизни, а видит лишь его часть, которая проникает к нему и в него через события, мысли, чувства, ощущения и состояния. Я уже сказала об этом. Можно пытаться разобраться только в этом кусочке.

«АНТИ-Я»: А мы не исказим тем самым самую реальность, не уйдем от нее?

Я: Наверное, это неизбежно. Это и есть не столько жизнь, бытие, сколько ее осознание.

«АНТИ-Я»: А не получается ли при этом, что с потоком жизни вообще нельзя справиться? Ведь он весь недоступен сознанию. Что мы тогда с тобой рассматриваем? Опосредованные человеческим сознанием, его телесностью и т. п. проявления потока жизни? Не более...

Я: Наверное, это так. Но и это немало.

«АНТИ-Я»: Кому как. Выходит, древние правы, что мы все живем в иллюзиях?

Я: Многие с этим не согласятся, если даже заперты в свой жесткий фрагмент реальности, а при его расширении испытывают гигантский стресс.

«АНТИ-Я»: Ты посвятила этой теме даже целую книгу «Пленники поневоле и добровольные затворники». Показала разные формы и методы самообмана и преодоления негативных эмоций при ударах судьбы. Только всегда ли эти преодоления приближают нас к реальности? Возможно, они лишь адаптируют нас к ней. Не более...

Я: Я бы сказала, что «реальность мы не выбираем» – она нас выбрала сама. Мы родились не совсем добровольно или вовсе не по своей воле.

«АНТИ-Я»: Это уж точно, хотя и на этот счет много кривотолков – от каких-то «кармических» подходов до безумных интерпретаций реальности, как, например, отсутствия ее существования вообще, наличия лишь ее слепка, модели в сознании...

Я: Да, это так, хотя всегда есть противники этих теорий не только в философии, в науке, но и в жизни. Они принимают за реальность собственное представление о мире, вернее его отражение собственным сознанием.

«АНТИ-Я»: И надо отметить, с успехом влияют на представление о реальности других людей. Иногда даже жестко выстраивают эту реальность путем задания «правил игры» жизни для других. Разве марксисты, коммунисты не делали это раньше? А теперь это делают «либералы».

Я: Да, постоянно идет борьба идей, которые нередко сталкиваются и мешают друг другу. В мире нет терпимости. Нетерпимость может превращаться в войну, взаимоуничтожение, ненависть, неприятие всего и вся.

«АНТИ-Я»: В чем ты видишь основные причины нетерпимости и неприятия одних людей другими, тех или иных проявлений жизни?

Я: Прежде всего в отдельности любых проявлений жизни. По большому счету, **в дискретности мироздания, реальности.** И в сложном взаимодействии «дискретности» и «непрерывности». Этой проблемой задавался математик В. В. Налимов. Мне удалось однажды с ним даже встретиться.

«АНТИ-Я»: Но он же не решил эту проблему, а написал «Непрерывное против дискретного в языке и мышлении», хотя они не только «против» друг друга, но и в чем-то «за», они не только противоречат, но и дополняют друг друга, взаимопроницают...

Я: Это так. Более того, то и другое – лишь отмеченные Налимовым проявления реальности. Вернее, отмеченные *сознанием* проявления. А сколько их на самом деле! Этих проявлений! Вот я во многом заиклилась на таком **проявлении реальности, то есть единого пространства жизни, как неоднородность.**

**«АНТИ-Я»:** Да, ты много пищишь и рассуждаешь об этом. Неоднородность проявляется как в физическом мире в форме различных деформаций пространства, в физических процессах (например, электричества, движения зарядов от «минуса» к «плюсу»), так и в неизбежности химических реакций – вплоть до поедания одних видов животных другими. В обществе это не только половые различия, но и социальное неравенство в разных формах.

**Я:** Да, именно неоднородность единого пространства жизни создает движение, изменения в этом мире, притяжение между объектами и отталкивание их друг от друга, является источником получения различного вида энергии – вплоть до энергии пространства, о чем писал ученый Степанов из г. Королева.

**«АНТИ-Я»:** Давай, как говорится, «ближе к телу», то есть к теме нашего диалога. Если человек не справляется или думает, что не справляется, с потоком жизни, то как в этом процессе участвует неоднородность?

**Я:** Прежде всего любой объект противостоит целому, он отличается, «инороден» окружающему миру, другим объектам. Он не столько сам по себе, сколько во многом закрыт от мира.

**«АНТИ-Я»:** Но ведь многие древние учения рассматривают каждый объект как часть целого, а человека вообще уподобляют Вселенной, то есть вряд ли можно до конца понять, в чем тот или иной объект «инороден» окружающему миру, а в чем «однороден».

**Я:** Да, открытость миру провозглашается иногда как цель человека, но при этом зачастую одна часть этого мира противопоставляется другой, объявляется злом, дьяволом, становится «козлом отпущения». Более того, идея «открытого общества», как и бесконтрольность свободы вообще и свободы перемещения в частности, становится угрозой бытия, существования конкретного объекта. Ведь каждый конкретный объект обладает ограниченным пространством-временем существования. Поэтому он и является отдельным объектом, частью целого. Он «питается» другими объектами, их частями. Избыток «питания», как и бесконтрольное принятие всего и вся, разрушает объект как целое. Те, кто ставит задачу мирового господства или жизни вечной, чаще всего не осознают данность своей «отдельности», не понимают законов взаимодействия частей в целом.

**«АНТИ-Я»:** Но как расширить границы своего бытия, перейти в другую его фазу, в другое состояние и даже закономерно включиться частью в более крупный объект? Почему «отдельность» противостоит «единству»?

**Я:** Вопрос не простой. Зачем целому надо было разделиться на части? В чем ценность пространства-времени конкретного конечного объекта мироздания? У меня «крыша», как говорится, «плывет» от этих вопросов! Бог ли все это контролирует либо создал? Или каждый объект участвует в общем процессе с каким-то особым смыслом сам по себе? Ведь почти все хотят жить, то есть расширить свое пространство-время жизни. Хотя некоторые все же не хотят!

**«АНТИ-Я»:** На эти вопросы мы никогда не ответим. Но ведь отношение к этому вопросу у некоторых объектов и субъектов меняется. Это, наверное, и есть развитие.

**Я:** Развитие никогда почти не происходит безболезненно для самого объекта. Процесс взросления человека, трансформация, трансмутация – примеры таких переходов, изменений самого объекта до неузнаваемости. Объект должен **вместить**

целый ряд факторов, способствующих изменению, должен адаптироваться к ним, принять их в себя. П. К. Иванов не зря советовал для расширения здоровья «принимать» в себя деструктивные факторы окружающей среды: голод, холод, физические нагрузки...

**«АНТИ-Я»:** Но на этом пути происходит и утрата каких-то качеств и свойств объектов. **Любое развитие имеет свои ограничения**, как и возможности человека. Человек живет лишь в узком диапазоне электромагнитных частот, в атмосфере Земли, его свобода ограничена потребностями. Рекордсмены спорта знают, какой ценой достигаются победы. Развиваясь в одном направлении, человек неизбежно деградирует в другом. Действует закон сохранения энергии. Провозглашая те или иные параметры бытия как цели, человек вольно или невольно превращает многие другие параметры в средство. «Цель оправдывает средство» хорошо для тех, кто не превращается в средство. Но без цели, ограничения параметров бытия, избирательности в потоке жизни конкретному объекту не выжить. Поэтому то, что позволяет объекту выжить, приспособиться, оценивается сознанием как положительное. То, что разрушает целостность, превращается во зло.

**Я:** Да, это так. Хотя иногда делаются неверные оценки. Иногда цена спасения объекта несоизмерима с его реальными возможностями принять факторы, способствующие спасению, например сложные медицинские процедуры. Если речь идет о физических объектах, то они могут разрушиться от излишних инноваций. А для человека к тому же важны эмоциональные факторы принятия: насколько новизна бытия сопоставима с ценностными ориентациями, даже с привычками, стереотипами мышления. Ведь эмоции могут зашкаливать в отрицательную сторону при оценке даже полезных изменений. Хорошо, если они отражают реальный адаптационный резерв организма, а не представления о собственном благе, благополучии.

**«АНТИ-Я»:** Перечисли основные причины, мешающие расширению возможностей объекта-субъекта, которые являются причинами неприятия реальности как таковой в целом, потока жизни и его составляющих.

**Я:** **Причиной неприятия реальности** как таковой в целом, потока жизни и его составляющих является, прежде всего, сама реальность, ее многообразие и принципиальная ее непознаваемость. А также ограниченность возможности к принятию самого объекта. Если же говорить о **неприятии конкретных объектов мира**, то ее причинами могут быть следующие: сложившиеся стереотипы восприятия, модель мира; наличный адаптационный резерв, возможности принятия; боязнь перемен; качества самого объекта; черты характера принимающей личности; стрессовое состояние принимающего, негативный прошлый опыт (пережитые утраты, боль потерь, внешнее давление).

**«АНТИ-Я»:** А какие объекты неприятия ты хотела бы выделить?

**Я:** **Объектом неприятия может быть:** 1) реальность как таковая; 2) объекты мироздания и его устройство, Бог; 3) жизнь как таковая; 4) собственная жизнь, бытие, личность; 5) социальный строй, власть; 6) социум, окружение, отдельные лица; 7) состояние сознания, настроение (свои или как проявления психики человека); 8) какие-то отдельные вещи, мелкие объекты.

**«АНТИ-Я»:** Таким образом, объектом неприятия могут быть как реальные, отдельные люди (близкие и дальние; свои и чужие), группы людей и их объединения

(нации, народы, страны, государства, организации и т. п.), так и стихии, их проявления (землетрясения, наводнения, пожары, например). А также физические поля и химические процессы, не говоря уж об объектах живой природы, биосферы: хищниках, земноводных или пресмыкающихся, тараканах, вирусах и бактериях, плесени...

**Я:** Да, неприятие может распространяться не только на реальные объекты, включая объекты «рукотворные», представителей техносферы (роботов например, АЭС, гидростанции, мусороперерабатывающие заводы), но и даже на «виртуальные» объекты типа НЛО, биополей, всевозможных духов и представителей загробного мира.

**«АНТИ-Я»:** В каких формах может осуществляться неприятие?

**Я:** Я бы выделила такие **формы неприятия**, как, прежде всего, отрицательные эмоции и переживания – агрессию, злобу, вражду, ненависть, а также апатию, депрессию, чувство безысходности, безнадежности. Это, конечно, и определенные отношения к этим объектам – отстраненность, изолированность, а также открытая вражда, стремление к разрушению объекта неприятия, его уничтожению. А начинается, зарождается неприятие, наверное, прежде всего в уме, то есть оно проявляется в форме мыслей, образов, оценок, целей. Заканчивается неприятие конкретными поступками – уничтожением, например вытеснением объекта в изоляцию от других. Это может быть и эксплуатация, манипуляция объектом. В социуме формой неприятия может стать преступность, терроризм, национализм, войны, бунты, революции или всего лишь асоциальное поведение, мелкое вредительство, протест. Если речь идет о неприятии самого себя, то формой может стать разного рода «выбраковка» – от самоубийства, болезни, истерики, психоза до неоправданного риска. Алкоголизм и разного рода «наркомания» (телевизионная, игровая и т. п.) тоже могут быть средством ухода от реальной жизни. Даже любимая работа и творчество, не говоря уж о пользовании компьютером, интернетом, телефоном, в определенных условиях могут превратиться в форму ухода в себя, то есть отхода от реальности. Например, человек может выражать свое неприятие в эпатажном творчестве; наверное, многие «измы» в живописи появились по глубинным причинам неприятия окружающей жизни, ее стереотипов.

Впрочем, человек – очень зависимое существо. А современный человек очень зависит от комфорта в доме, технических средств и информации. Но иногда человек может находиться годами в плохом настроении, негативном отношении к себе и окружающим, почти не прибегая к дополнительным средствам, отравляя жизнь самому себе и другим.

**«АНТИ-Я»:** Если сможешь, перечисли **основные формы «борьбы» с неприятием**.

**Я:** О, это сложный вопрос! Многое зависит от степени неприятия. Среди людей есть такие, кто вообще об этом не задумывается, а если задумался, то у некоторых от этого голова идет кругом. Депрессия, психоз, сумасшедший дом обеспечены. Можно даже заболеть и умереть, если слишком забрался в дебри неизвестного и непознанного. Если даже осознал неприятие чего-то или кого-то, то не все хотят бороться с ним! Так здорово и плодотворно иметь «козла отпущения» – это и собственный супруг, который не такой, как хотелось бы... Это, конечно, почти всегда власть; это зачастую соседи, с которыми всегда есть что делить; это антисемитизм и расовая или межконфессиональная нетерпимость. Не говоря уж о СМИ. Поэтому «создание

козла отпущения», «назначение виноватого» (вплоть до Бога или дьявола) – один из способов регламентации, организации нетерпимости, неприятия. Ведь без организации этого всепоглощающего чувства человек прожить не может.

**«АНТИ-Я»:** Но ведь может быть и повышенная терпимость, высокая степень принятия мира. Сколько святых людей мы знаем, которые идут путем полного смирения!

**Я:** Да, но и они иногда «взбрыкивают». Священники нередко выпивают, чтобы преодолеть «выгорание души», возникающее в результате общения с паствой. Во всех религиях есть «козлы отпущения» – дьявол, Вселенское зло и т.п. У буддистов сама жизнь противостоит нирване – в ней, наверное, смыкается неприятие с приятием мира в максимальной полноте! К тому же «сверхтерпимость» тоже разрушительна; ложное, чрезмерное смирение не поощряет и религия...

**«АНТИ-Я»:** А на бытовом уровне как можно преодолеть свою ненависть если не к соседям, начальнику, то к власти?

**Я:** Прежде всего, закрыть дверь на лестничную площадку, углубиться в телевизор или компьютер. Можно **переместиться в пространстве**: сменить работу, жилье, даже переехать в другую страну. Можно закрыться от потока жизни, как-то регламентировать связи с ним. Сложнее идти путем **изменения сознания**: обрести другие интересы, жизненные ориентиры; рационализировать ситуацию, изменить к ней отношение (кстати, очень помогает «пофигизм», а также отказ от любых притязаний, оценок). Ведь осознать реальность по максимуму мало кому дано. Нельзя доводить себя до открытой войны, так как уничтожение объекта неприятия – это не всегда правильная стратегия. Впрочем, если речь идет о мусорной свалке или радиационном загрязнении, объект неприятия должен быть отнесен подальше либо расформирован. При явном психозе помогают дополнительные дары, приятные впечатления. **Изменить среду**, сформировать полноценную «положительную» среду обитания, к сожалению, может далеко не каждый. Тем более изменить устройство жизни в целом. Мы уже это наблюдали в 1917 году, в «перестройку» – не всем почему-то понравилось, хотя, конечно, надо ориентироваться на большинство, а не на избранных. **Изменить самого себя** также можно, нужно, но это сложно, да и не легко выбрать методiku изменений: подстроиться к потоку жизни, отдаться «логике жизни» – это одно; идти путем подлинного знания, понимания реальности – другое.

**«АНТИ-Я»:** Все религии твердили, что жизнь – страдание, испытание, поэтому обещали счастье на небесах. Пришли коммунисты и либералы – стали обещать счастье на Земле; запретили религию, провозгласили ее обманом. Мне кажется, что современный человек не верит ни небу, ни земле. Разочаровавшись в виртуальном небесном и земном, человек устремился в космос. Его там ждут?

**Я:** «Там хорошо, где нас нет» – золотое правило. Иногда оно превращается в коловращение, хождение по кругу, вернее по спирали. Либо жизнь превращается в маятник или черно-белую плоскость.

**«АНТИ-Я»:** Где же выход? Как помочь самому себе и людям?

**Я:** С реальностью до конца мы так и не разберемся, хотя самые отчаянные будут на этом пути биться не на жизнь, а на смерть. Но облегчить себе жизнь всегда можно. Прежде всего я бы рекомендовала системный, комплексный или «спектральный подход», то есть выстроить систему методов. Конечно, надо учитывать «мишень

наблюдателя», то есть понимать себя или другого, кому хочешь помочь. Все индивидуально. Желательно понять хоть отчасти свою «модель мира» – у современного человека она всегда хаотична. «Смешенная идентичность» – это не приговор, а норма. Она и не может быть другой, ее не надо бояться. **Внутренне пространство жизни надо хоть немного проанализировать и структурировать**, хотя форма организации может быть разной. Для начала нужно **найти «слабое» и «сильное» звено**. Слабое надо хоть немного оберегать, если не можешь усилить, а сильное – использовать на всю катушку, так как оно само в бой рвется, но без особого упрямства. Если один человек силен в интеллектуальных моделях, то другому любое дело только подавай! Полный анализ ситуации предполагает **анализ степени и качества связи с объектами мира, и прежде всего непринимаемыми, отвергаемыми**. Можно ли агрессию превратить в сотрудничество, «плохое» превратить в «хорошее»; из болезни, инвалидности извлечь уроки для себя и других?.. Структура организации внутреннего жизненного пространства, а также пространства связи с окружающим миром может быть как простой, так и сложной. Чаще всего используется бинарность, то есть деление на «положительное» и «отрицательное». Принцип иерархии и круговой многослойности тоже повсеместно используется. Валентин Грибашев предложил более сложную структуру – «Спектроглобус». Она включает многие другие.

**«АНТИ-Я»:** Боже, как все сложно!

**Я:** А как ты думаешь! Хочешь жить – вертеться будешь! Осваивай жизненное пространство, принимай мир в богатстве его проявлений. А если не хочешь, то тоже не факт, что легко этот мир и навсегда покинешь. Полное принятие, конечно, невозможно. Степень и направление принятия зависит не только от воспитания, условий жизни, модели мира, но и от возраста. С возрастом неприятие может возрастать. Начнешь себя насилловать, дискомфорт лишь усилится. Надо уметь и себя принять таким, каков есть. Надо определить допустимую степень усилий по перестройке себя и при освоении мира. С возрастом предстоит не наращивать физическое освоение пространства, а перейти на «виртуальное», снять лишние притязания. Надо уметь вовремя состариться и выбрать достойную форму. Вот так-то!

**«АНТИ-Я»:** Таким образом, самопознание неизбежно, как и познание мира. Сознание выходит на первый план в этих процессах.

**Я:** Да, именно так. Материальная сторона, физическое освоение пространства по типу Ермака, как и «мировая революция», должно в большей степени уступать «виртуальному» освоению внутреннего и внешнего жизненного пространства. И на этом пути нас ждут большие открытия и даже новые радости!

### Диалог с собой

#### «ОДИНОЧЕСТВО»

**Я:** Сегодня я хотела бы поговорить о проблеме многих – одиночестве.

**«АНТИ-Я»:** Всегда ли оно – проблема?

**Я:** Конечно, не всегда. Одиночество бывает мнимое, то есть субъективно переживаемое, и реальное («пространственное» и социальное). Оно может быть и желаемым, даже благотворным...

**«АНТИ-Я»:** Да, например, творчество, важная работа и некоторые приятные занятия (вышивка, например, шитье, интересные игры) требуют уединения, обособления даже от самых близких.

**Я:** Конечно, иные профессии могут притягивать людей, склонных к одиночеству, а другие, наоборот, привлекают и требуют лишь общительных людей. **Главное, наверное, не само одиночество, а его восприятие сознанием.** Важно **отношение к одиночеству**, степень его приятия-неприятия, а также его оценка с позиций благотворности, нужности и перспективности.

**«АНТИ-Я»:** Да, с позиций религии одиночества вообще как бы и нет. Ведь Бог всегда с человеком, хотя разными религиями признается и различие в степени Его доступности. Даже святые люди иногда в тяжкие моменты восклицали: «Господи, почему Ты меня оставил?!»

**Я:** Может, сам человек о Нем забыл?

**«АНТИ-Я»:** Это нередко бывает. Но не только религия трактует одиночество по-своему, даже отказывается его признавать. Но и наука (психология, социология) считает, что человек никогда не бывает одиноким в этом мире.

**Я:** Фактически это так. Не только потому, что он сформировался в семье, окружении людей, среди многослойной культуры предков и общественной жизни, но и потому, что постоянно ведет «диалог» со всеми составляющими своего сложного, многомерного сознания. Если даже и не осознает этой работы. И это не какая-то «шизофрения», а реальное использование памяти, многочисленных слоев бессознательного. Простые, загруженные работой люди могут вообще не рассуждать на эту тему. Есть люди, которым очень близка природа во всех ее проявлениях: они ходят в лес, на речку, обретают там гармонию даже в уединении.

**«АНТИ-Я»:** В чем же тогда ты видишь проблему одиночества, если его в реальности как бы и нет?

**Я:** Получается, что прежде всего в сознании, в субъективном отношении.

**«АНТИ-Я»:** Ничего себе! Получается, что, если человек не имеет семьи либо потерял близкого, родного человека, он вовсе не одинок, как и тот, кто действительно счастлив в семейном кругу, любим на работе, окружен друзьями, ездит за границу, с успехом выступает на театральной сцене или на телевидении?

**Я:** Ты задаешь правильный вопрос. Важна не только оценка степени своего одиночества сознанием. Ведь одиноким можно быть и в толпе, на вершине славы, ощущая свое одиночество острее, чем дома, в замкнутом пространстве. Вспомни, как народоволец Николай Морозов, просидевший более 20 лет в Шлиссельбургской крепости, ощущал себя не в темнице, а во Вселенной! Важна не только степень физической включенности в окружающую среду, возможность передвигаться в физическом пространстве, доступность живого контакта с объектами этого мира, то есть активность на поведенческом уровне, но и мысленный, духовный резонанс с ними на уровне воображения, сознания. И все же Морозов – это уникальный случай, как и опыт йогов, буддистов, святых подвижников христианства. Я все это разбирала на примере многих изолированных в физическом пространстве людей в книге «Пленники поневоле и добровольные затворники». Но для «нормально-го», обычного человека есть разница между общением с живым человеком, физическими контактами с объектами мира и общением с уже умершими людьми

или воображаемыми объектами, включая Бога. Даже если нам кажется, что идут ответные сигналы.

**«АНТИ-Я»:** Наверное, поэтому и Бога как абстракции человеку недостаточно. Он даже у Бога просит не только его не оставлять, но и послать жену или мужа, хороших людей, успех в жизни...

**Я:** Вот-вот. Склонность к трансцендентности у разных людей разная и проявляется также по-разному. Важно, чтобы потребность в ней, то есть в общении с людьми или объектами мира, совпадала с действительностью, с ожиданиями. Например, трагедией является для многих очень известных артистов утрата популярности и отсутствие ролей в театре и кино. Недавно был юбилейный концерт Аллы Пугачевой, на котором она честно призналась, что мотивацию к жизни, своего рода заряд на ее продолжение, она во многом получает благодаря реакции почитателей на ее творчество. Пусть даже прошлое.

**«АНТИ-Я»:** Но ведь этот поток энергии с годами все равно скудеет.

**Я:** Вот именно! И чем выше потребность в этой энергии, чем больше ее получала та или иная знаменитость, тем сильнее стресс, опустошенность и даже одиночество после того, как наступил иногда даже резкий спад. Кстати, хорошо, что мы перешли к **энергетическим оценкам проблемы одиночества. Восприятие своей связи с миром, степень обособления от него, то есть оценка одиночества, напрямую зависят от энергоинформационного обмена со средой. А обмен этот связан с наличием, проработкой и включенностью (использованием) тех или иных энергетических уровней** (чакр и энергетических каналов) **в организме человека.** Уже от рождения потенциально задаются какие-то возможности на энергетическом уровне; некоторые потом гаснут, но другие развиваются, поэтому не все и не всегда используются.

**«АНТИ-Я»:** Так что же делать?

**Я:** Наверное, человеку **надо учиться управлять своим энергоинформационным обменом.** И это не такое простое дело, так как оно связано не только с технической стороной дела – знанием энергоинформационных каналов в организме, которое развито в Китае, Индии, Японии и используется в рефлексотерапии. Все значительно сложнее, так как та или иная «энергетическая картина организма» – это сложное сплетение природных задатков и «модели мира», которая укоренилась в сознании человека. Поэтому рефлексотерапия может лишь на время нормализовать потоки энергии в организме, снять симптомы нарушения, как и любое лекарство. Но причину нарушения она не вскроет. Причина лишь на первый взгляд видится сразу. Например, причина одиночества в старости. Да, на первый взгляд, она в отсутствии или в снижении нормального, прежнего, взаимообмена со средой. Но может ли он быть прежним? И должен ли? Кто его обеспечит, наконец? На Кавказе проблему стариков решают по-своему: они живут в семьях детей. На нашем телевидении масса призывов о помощи больным и нищим, покинутым и забытым знаменитостям! Я же считаю, что *«даже один паралитик может сковать энергию десятка людей»*, но правильно ли будет ради блага одного человека покушаться на благо многих?

**«АНТИ-Я»:** Значит, ты считаешь, что надо готовить себя если не к одиночеству, то к перемене источников энергии существования, к смене рода деятельности, наконец?

**Я:** Не просто готовить, а учить людей управлять своими энергиями, в том числе и с помощью религии, молитв и медитаций. А также находить себе новое занятие, об-

ретать перспективу. Например, некоторые балерины или известные спортсмены становятся тренерами, воспитывают новое поколение; во всех дружных семьях бабушки и дедушки почти всегда получают заряд бодрости, обретают новый смысл жизни через внуков. Некоторые обретают «второе дыхание» на огороде. Та же Алла Пугачева не только обрела занимательного молодого мужа в лице Максима Галкина, но и срежиссировала рождение двоих детей. Ведь у нее потребность во внешней энергетике немалая!

**«АНТИ-Я»:** Получается, что те, кто много общается, хочет особенно активной жизни в социуме, – вампиры, поглотители чужой энергии?

**Я:** Человек – вообще «вампир», все мы – вампиры, но я бы не стала это так называть. **Жизнь – это всегда обмен: веществом, энергией и информацией.** Он, наверное, никогда не бывает равноценным; не всегда он и добровольный, так как простой человек иногда отдает свою жизненную энергию богатому человеку: ухаживает за парализованным членом его семьи, убирает его туалет, учит глупых или наглых детей... В нашем обществе не все делают это добровольно и тем более за достойную плату за их жизненную энергию, которая при этом иногда ухудшает свое качество, деградирует, так как человек из-за денег отказывается от собственных интересов, развития личности. Оплату он получает иногда несоизмеримую с затратами, так как деньги – привилегия определенного класса, слоя общества. В лучшем случае обмен осуществляется более-менее добровольно и к обоюдной пользе обеих сторон. При этом обмениваться может один вид или форма жизненной энергии на совсем другой. Например, психотерапевт сочувствует душевному страданию клиента, выдает ему «рецепт» поведения, а тот платит за это деньги. Иногда специалист извлекает из этого контакта не только деньги, но и опыт, знание, понимание мира, людей. В принципе деньги нельзя вообще абсолютизировать. Они – лишь универсальное средство обмена, не более. Но они мешают видеть истинную ценность покупаемой вещи, той или иной услуги, значимость и подлинный смысл общения. Как правило, заикливание на деньгах деформирует контакт в том или ином направлении, творит насилие над личностью, заставляет ее заниматься неинтересным, ненужным или уже утратившим ценность делом. И далеко не каждый человек контролирует этот процесс, способен и имеет реальную возможность перейти, условно говоря, «на другой уровень спирали развития». Это общая трагедия, о которой сейчас не задумываются, она приводит не только к саморазрушению «берущего» и «дающего» деньги или энергию. Она может вести к социальным катастрофам, революциям...

**«АНТИ-Я»:** Мне кажется, что те, кто может позволить себе жить, как они хотят, получать подлинное удовольствие от жизни, – это не всегда люди, заслужившие это. Чаще всего они попали в нужный поток, где и гребут энергию лопатой. Конечно, до поры до времени. Например, в социологии есть «Эффект оракула», то есть эффект привлечения внимания слушателей теми, кто много говорит. Есть и «Эффект Матфея», то есть «Эффект накопления преимуществ»: «деньги к деньгам, почести к почестям»...

**Я:** Конечно, одни люди бывают намного одареннее других в том или ином плане, поэтому надо им воздать должное. Хотя интерес к ним – это не всегда нужное и точное, то есть он может подогреваться, как говорится, «низкими» энергиями, производители которых есть у каждого человека. Но если эти производители постоянно

возбуждать, то будет страдать целостность личности, не будет развития высших уровней сознания. СМИ и некоторые политические деятели постоянно это делают. Например, Жириновский всегда мог и хотел что-то сказать. И всегда (!) это вызывало реакцию слушателей. Я не берусь судить, хорошо это или плохо, так как борьба, бойцовские качества людей необходимы в определенных условиях, но необходимо развивать и способность трансформировать своего рода «зло» в «добро», агрессию – в созидание. Этот же механизм результативен и при превращении «негатива» от одиночества в его «позитив».

**«АНТИ-Я»:** Думаю, что если бы о Жириновском говорили меньше, то они свою «подпитку» не получили бы либо поменяли стратегию жизни.

**Я:** Да, даже мы, упомянув их, тем самым «подпитали» их. Многие известные и даже уважаемые политики любят говорить много в разных аудиториях. Иногда это действительно приносит взаимную пользу. Но чаще всего не позволяет окружающим людям самим высказаться, проявить себя, получить свою порцию энергии, поэтому в противовес «Эффекту Матфея» я предлагаю **«добровольный отказ от накопленных преимуществ»**, конечно, с учетом реальных возможностей. Кстати, в США некоторые миллиардеры не склонны к сверхпотреблению, хотя продолжают накапливать финансовые преимущества, так как такова паразитическая суть нынешней капиталистической системы. Кстати, они нередко ведут себя как обычные люди: ездят на старых «дешевых» автомобилях, едят в дешевых кафе, носят недорогую одежду. Даже детей приучают быть проще. И я уверена, что это не ради рекламы. Они позволяют себе быть естественными, делать то, что они хотят, не стесняться своих проявлений. Подобно этому, в Советское время некоторые знаменитые академики ходили в простых майках, могли говорить с любым человеком обо всем на свете, произносить любые «глупости»...

**«АНТИ-Я»:** Я думаю, что каждый человек должен высказываться в среде себе подобных. А для обнародования своих взглядов на публике существуют теперь сети в интернете. Туда можно выложить все что душе угодно. За исключением информации, запрещенной законом.

**Я:** Да, многие так и делают – выкладывают и выкладывают. Зато другие смотрят и смотрят. «Толкать» и «тянуть» информацию из интернета – разные вещи. Тот, кто смотрит все подряд, становится почти наркоманом, зависимым от чужой информации. И он вольно или невольно подпитывает тех, кто ее выложил. Так создаются незримые связи. Так создаются общности, которые хоть и уведат иногда от непосредственного одиночества, но не дают пищи ни уму, ни сердцу.

**«АНТИ-Я»:** Что же делать?

**Я:** Развивать понимание, учить управлять энергопотоками.

**«АНТИ-Я»:** Ты практически призываешь осваивать «тонкий» мир!

**Я:** Не только! Тем более я не хочу учить людей «экстрасенсорике» или обособлять «тонкий» мир от всего остального. Энергетика человека во многом зависит от интеллекта, смыслов, целей конкретного человека. Зависит она, конечно, и от физического, телесного воплощения. Важно даже питание, образ жизни, экология, элементарный порядок в доме.

**«АНТИ-Я»:** А мы не слишком отклонились от анализа проблемы одиночества, связав ее с проблемами социальными и даже политическими?

**Я:** Наверное, надо было рассмотреть одиночество с энергетических позиций, прежде всего как проблему энергоинформационного обмена в природе и обществе. И здесь уже накопилось очень много информации как в Индии, Китае, так и в России. Лучшие книги по экологии, социологии и психологии также могут помочь разобраться в себе и людях, выстроить адекватный реальности, гармоничный энергообмен между людьми, природой и обществом.

**«АНТИ-Я»:** Ты говорила о необходимости смены модели поведения, например, при старении. Вскользь сказала и о смене среды обитания, перемещении в пространстве, чтобы преодолеть одиночество. Но где критерий, позволяющий обозначить необходимость изменений в том или ином взаимодействии и границы, масштаб этого изменения?

**Я:** Все очень просто. **Механизм «положительно-отрицательных эмоций» может установить факт нарушения гармонии человека или общества с окружающей средой, а также обозначить вектор развития нарушения во времени.**

**«АНТИ-Я»:** А точнее?

**Я:** Через «не могу» нельзя жить долго, хотя высшие достижения в жизни и спорте с этим связаны, так как иногда открывается «второе дыхание». С этим связан героизм на войне и трудовые подвиги. Но это уже этический и даже политический вопрос. Недавно я смотрела фильм «Остановился поезд» с любимым мною актером Олегом Борисовым. Он играет честного следователя, который вскрыл нарушения при предотвращении катастрофы поезда. Все были против него, так как машинист ценой жизни остановил поезд – его превратили в героя, публичную «икону», поставили памятник. А ведь он ездил на электровазоне с неисправным спидометром, о чем знал, поэтому вовремя не смог определить продолжительность тормозного пути. А другой «стрелочник» использовал, как и все до него, один башмак вместо двух для удержания встречной платформы, которая и скатилась навстречу поезду. Героизм в данном случае продиктован преступным «кое-какством» многих людей, отсутствием должного контроля и предвидения...

**«АНТИ-Я»:** Авария, конечно, должна была случиться. И виновны, конечно, многие, но разве мы не живем в мире, где «авось» неизбежно, где нельзя предусмотреть все и на всех уровнях?

**Я:** Согласна. Те же землетрясения можно предсказывать задолго, но точный момент определить невозможно, да и ложная паника может наделать много бед, поглотить огромные ресурсы... Но это не значит, что не надо над этим задумываться. Побиск Кузнецов и Спартак Никаноров неспроста придумали организовать Центр исследования неизвестного. Кто-то должен и это делать, пусть в секретном режиме. Не все этим могут заниматься, не всем нужна эта информация.

**«АНТИ-Я»:** Зато когда случается Чернобыль, все обрушиваются на власть, которая вовремя не приняла меры. А она могла это сделать? Можно ли было предотвратить распад СССР?

**Я:** Спроси лучше про гибель земной цивилизации! Она, конечно, неизбежна, но жить в ее ожидании – явный психоз, как и в предвкушении неизбежности собственной смерти. Таким образом, приходится перед чем-то заведомо смириться, а что-то непременно менять.

«АНТИ-Я»: Ты утверждаешь, что конкретные эмоции могут помочь найти решение, соразмерное возможностям?

**Я:** Да, их чрезмерность или подозрительная недостаточность должны стать объектом анализа и подсказать нужное решение. Хотя не всегда. Например, в своей книге «Вечный “старо-новый” мировой порядок» я привожу данные опросов, показавших, что нынешнее поколение людей может различать значительно меньше оттенков цветов и звуков, чем предыдущее, то есть оно заведомо «глухо» к проблемам других поколений и даже окружения.

«АНТИ-Я»: Но, может, это имеет свое объяснение?

**Я:** Вот именно! Как и привязанность нынешнего поколения к телефонам, смартфонам, компьютерам. Количество стрессовых факторов в современном мире возросло, как и факторов неоднородности, ведущих к конфликтам и стрессам, поэтому предполагаю, что шансы на выживание, увы, выше у людей, которые не обладают излишней чувствительностью. То есть наплеватьство – это неизбежное качество современного человека, как и умение уходить в виртуальный мир. В принципе так было всегда, так как **человек должен уметь различать факторы, которые необходимо и можно изменить, и те, которые изменить невозможно и не нужно.**

«АНТИ-Я»: Что же делать тогда людям чувствительным, более неравнодушным?

**Я:** Становиться первопроходцами, исследователями неизвестного, а возможно, и бороться за реализацию своего представления о мире. Нужно также обязательно научиться управлять своими реакциями на воздействие отрицательных факторов. Кстати, сама по себе излишняя чувствительность – не самая страшная проблема. Ведь она повышает «разрешающую способность» при восприятии и анализе мира. Мозг человека многомернее и сложнее мозга животных, и именно он обеспечил ему повышенное выживание. Поэтому не только разрешающая способность ума, но и богатство оттенков эмоций позволяют обеспечить восприятие мира, соответствующее его сложности. Но, думаю, до поры до времени. Любое качество может превращаться в свою противоположность. Главное – не упустить этот момент и выбрать правильное направление «синтеза противоположностей» – простоты и сложности, например. Необходима также организация отдельных факторов пока неизвестного типа. Роботизация человека, как мне кажется, не лучший выход. Может ли произойти переход человечества в эфирное состояние – это большой вопрос. Человечество может оказаться в космосе и в некой «резервации», так как откроются новые уровни жизни, более совершенные, чем наши...

«АНТИ-Я»: Перспектива особенно не радует, так как человек хочет жить хорошо в соответствии с собственными представлениями.

**Я:** Поэтому **человек привык себя обманывать, выстраивать иллюзии**, но они тоже необходимы в жизни. Тем более что отличить истину от заблуждений не всегда можно.

«АНТИ-Я»: Именно так, поэтому «вернемся к нашим баранам», то есть рассмотрим бытовые факторы, если не создающие, то усиливающие чувство одиночества.

**Я:** Мы уже много говорили об этом. Прежде всего, это **реальное уединение** (например, в тюрьме, в дальнем плавании), которое отделяет человека от всех, кого он любит, и от привычной среды обитания. Это и **физические недостатки, инвалидность, болезни**, осложняющие любые контакты с другими людьми (неподвижность, слепота, глухота, дефекты речи). Это и **черты характера**: недоверчивость, замкнутость, стеснительность,

недоброжелательность. Черты характера, психические особенности могут претворяться в ту или иную **манеру поведения**: конфликтность и драчливость, навязчивость, нудность, даже вороватость и преступность. Культурные и национальные особенности, традиции и ритуалы также разделяют людей разных национальностей и стереотипов поведения. Несопоставимость социальных статусов, **социальная неоднородность** – очень значимая причина обособления людей друг от друга. В моей Поваровке, где я живу с 1982 года, стало противно гулять по переулкам: везде длинные высокие заборы, дома с башнями и охраной. Думаю, что счастья у людей от этого не прибавилось...

**«АНТИ-Я»:** Это издержки так называемого капитализма. Но многие живут не плохо и в этих условиях.

**Я:** Думаю, что они просто не знают иной, подлинной жизни. Или очень «отупели». Да и их наследники лишь в редких случаях пользуются сомнительными благами родителей. У них чаще всего другая жизнь. К сожалению, тоже не очень, по моим понятиям, перспективная.

**«АНТИ-Я»:** Но обычный человек с трудом переносит даже некоторые физиологические различия людей. Может раздражать запах, неопрятность, вредные привычки другого человека, манера поведения. Можно опасаться заразных болезней, даже неприятных вестей и споров...

**Я:** Вот-вот. **Поводов для обособления и одиночества – множество.** Иногда мешает даже не сам факт различия, а нежелание его осознать, обсудить, неумение отрегулировать в соответствии с взаимными возможностями обеих сторон. Поэтому даже в семье люди бывают одиноки: супруги не понимают друг друга, не хотят даже понять. Не говоря уж о том, что **понять – это не значит принять.**

**«АНТИ-Я»:** Наверное, **все существующие барьеры между людьми также необходимы.**

**Я:** Да, их разрушение требует иногда неизмеримых с возможностями усилий. Адаптационный резерв живого организма, то есть запас свободной энергии, всегда ограничен, и после стресса, которым является любое изменение, он не сразу восстанавливается.

**«АНТИ-Я»:** То есть **люди отличаются по своим способностям к адаптации друг к другу.**

**Я:** Именно так, поэтому им легче выбрать одиночество. Не зря в настоящее время многие молодые не спешат вступать в брак, а разводов стало больше.

**«АНТИ-Я»:** У меня ощущение, что не все они страдают от одиночества.

**Я:** Некоторые даже боятся страдать, поэтому и не хотят искать свои «половинки» или менять образ жизни. Нарращивают живот, покупают машину, сидят у телевизоров. Думаю, что депрессия, тоска одиночества, как и слезливость, плаксивость, склонность к жалобам при этом – удел немногих.

**«АНТИ-Я»:** Еще бы! Если человек явно демонстрирует все признаки одиночества, то от него отшатнутся последние знакомые, его запишут в психи, а у психиатра он может получить лишь рецепт успокоительного, которое сделает его вообще безвольным.

**Я:** К навязчивой общительности мы не готовы, хотя пустые разговоры – вполне доступный и безопасный способ уйти от одиночества, как и интернет. Правда, в качестве протеста прорывается **асоциальное поведение.**

**«АНТИ-Я»:** Перечисли его основные формы.

**Я:** Всевозможные «подростковые» формы бунта из-за неудовлетворенности жизнью и невозможности организовать иную жизнь. Человек иногда очень долго ищет себя. А потом – свое место в жизни. Тем более что это надо делать постоянно. Нередко находится и «козел отпущения», которым может стать власть и учитель, одноклассники или даже родители. Доходит дело и до убийства «врага» или самоубийства от неприятия жизни в целом и собственного бессилия – эту тему я уже рассматривала. Вражда с соседями или мусорными свалками куда безобиднее.

**«АНТИ-Я»:** Понимаешь, что **проблема одиночества непроста. Она тянет за собой многие другие: смысл жизни, место человека в мироздании, «регуляцию полноты жизни»**, как ты говоришь.

**Я:** Это не мешает использовать простые, проверенные способы, позволяющие хоть немного уйти от одиночества.

**«АНТИ-Я»:** Перечисли их.

**Я:** Мы уже назвали обычную общительность. Сейчас много клубов даже для пенсионеров. И хотя иногда они не решают кардинально эту проблему, так как переводят потребность в подлинном общении в «псевдообщение», а потребность в смысле жизни и деятельности – в «псевдодеятельность», но все же не перекрывают дорогу поиску выхода из изоляции. Любая деловитость так или иначе отвлекает от тоски одиночества, а пустой разговор может превратиться в «разговор по душам»; даже на «шопинге», на рынке или в электричке можно познакомиться со своей «половинкой». Путешествие может подарить неожиданную встречу с подлинными учителями жизни и вызвать изменение сознания и жизненных приоритетов. Занятие спортом, хобби всегда отвлекает от душевной боли и сближают людей хотя бы на поверхностном уровне, как, кстати, и политическая, общественная деятельность, участие в решении чужих проблем. Смена работы, места жительства, как и развод, женитьба – весьма кардинальные методы изменения личного статуса, включая уровень энергетического взаимодействия с другими.

**«АНТИ-Я»:** В итоге что могла бы ты посоветовать одиноким людям?

**Я:** Искать себя всю жизнь. Изучать мир и людей. Совершенствовать и формировать себя и свои отношения с другим человеком, миром. Не отчаиваться на этом пути. Если нужно, просить помощи не только у Бога, но и у людей. Не пренебрегать малым на этом пути.

## Диалог с собой

### «ПРОБЛЕМЫ СТАРОСТИ»

**Я:** Давай попробуем рассмотреть **старость и ее проблемы, включая проблему одиночества.**

**«АНТИ-Я»:** Одиночество ты уже рассмотрела в предыдущем диалоге.

**Я:** Да, но коснусь и ее специфики в старости. В старости, как правило, происходит резкое снижение адаптационного резерва и возможностей, а человек стремится поддерживать прежний образ жизни, предпочитает отдавать дань прежним занятиям и привычкам (вплоть до пищевых пристрастий), но делать это он уже не может, да и не должен.

**«АНТИ-Я»:** Поэтому неизбежно возникает конфликт «желаемого» (потребностей) и «возможного», появляется раздражение и даже агрессия. Старому человеку хочется давать советы молодым, его часто травмирует избыток сил и энергии в других людях, либо он загружает их бесконечными просьбами.

**Я:** О старости можно говорить до бесконечности. Она неизбежно настигает и людей успешных. Кинозвезда Марлен Дитрих, например, последние 15 лет своей жизни (она умерла в возрасте 90 лет) прожила в почти полной изоляции в своей квартире в Париже. С постели она практически не вставала, так как опасалась последствий падения. Она считала, что старость уродлива и ее не надо показывать. В памяти людей должен был остаться ее более совершенный образ, к которому все привыкли. Марлен Дитрих с трудом переносила общество других людей, была тираном. В значительной степени она, конечно, была заложницей своего образа и привычной жизненной роли.

**«АНТИ-Я»:** Есть ли у тебя другие, более обнадеживающие, примеры, когда человек в старости преодолел конфликт между желаемым и возможным?

**Я:** Думаю, что любой человек хотя бы теоретически или в малом имеет возможность **изменить «мерность» своей жизни, нарушить сложившееся ролевое взаимодействие** с окружающей средой. Многие стареющие актрисы, звезды киноэкрана, не стеснялись ни своей старости, ни болезней, находили новые занятия и жизненные интересы, преданных партнеров и единомышленников. Например, Одри Хепберн вела благотворительную деятельность по спасению и лечению африканских детей. Режиссер Лени Рифеншталь увлеклась подводными съемками и изучением, освещением жизни африканских племен. Да и не всегда старость уродлива и несчастна! Режиссер и актриса Рената Литвинова как-то заметила, что правильно состариться – это вопрос головы. На некоторых стареющих мужчин и женщин смотреть бывает приятно: от них веет благодатью, светом и теплом. Я вспоминаю жену известного футуролога, прогнозиста Игоря Васильевича Бестужева-Лады, которого я однажды навестила. Он уже не выходил из дому, его никто уже не приглашал на мероприятия, почти не навещал, он с палочкой передвигался по квартире. Его седая жена поразила меня своей «красотой» (иного слова не подберу к впечатлению от ее одухотворенной старости). Но есть старики, искаженные болезнью и страданием, агрессивные и злобные. Лишь способность к самоотречению и трансценденции в процессе старения (например, за счет веры в Бога и в вечность жизни, ее превращений), как и возможность передачи жизненного опыта другим, позволяет и в старости сохранить душевное здоровье, принять смерть со смирением и пониманием.

**«АНТИ-Я»:** Не слишком ли рано наступает старость? Ведь даже в принятой периодизации пожилого возраста (от 75 и до кончины) в 75 лет люди бывают трудоспособными и привлекательными? Ведь сами психологи **разделяют биологический, социальный и психологический возраст.**

**Я:** Согласна, что некоторые люди «молодятся» до смерти, да и внутренний мир человека неоднороден: можно физически ослабеть к 50 годам, но интеллект сохранять до 90 лет. Психологи признают, что **онтогенез** (индивидуальное развитие) **всегда имеет гетерохронный, неоднородный характер**, что еще раз подчеркивает неоднородность состава любого объекта, включая внутренний мир или состав человека и необходимость «спектрального» подхода к его описанию. Но для каждого возраста

разработаны **нормативы развития**, в отношении психофизических, эмоциональных и интеллектуальных возможностей, а также «*психологических новообразований*».

«**АНТИ-Я**»: Ты никак не можешь без своей «Спектральной логики»! Постарайся проще изложить основные, признанные всеми **проявления старости**.

**Я**: Прежде всего это заметный и неумолимый **регресс всех или большинства функций организма и возможностей личности, общее ослабление организма**. Перечислять можно до бесконечности – от возможности двигаться, перемещаться до ослабления, утраты слуха, зрения, обоняния. От наличия любопытства, интереса ко всему новому и способности к обучению до протеста против любых изменений и нежелания, невозможности осилить самые простые навыки. От эмоционального, открытого восприятия жизни, отклика на нее, частых проявлений радости до крайней степени самоизоляции, закрытости, раздражительности, агрессии или постоянной депрессии.

«**АНТИ-Я**»: Кстати, даже агрессивная реакция чаще всего предпочтительнее депрессии, так как она свидетельствует об активности организма, побуждает к какому-то действию.

**Я**: Да, но это требует наличия большего запаса энергии, чем пассивная реакция. Я раньше с неодобрением относилась к откровенным лентяям, пока не поняла, что лень и бездействие бывают разного происхождения. Ведь любое действие требует энергии. Поэтому энергия, с одной стороны, привязана к определенным функциям, инстинктам (они, как правило, крайне необходимы организму); она связана со стереотипами поведения, привычками (включая даже такие вредные, как курение). Действие может задаваться также доминантами сознания, мотивациями. Некоторые действия осуществляются под воздействием внешнего принуждения. На все это жизненной энергии может просто не хватать. Тем более ее может не хватать на проявление инициативы или выполнение дополнительных действий...

«**АНТИ-Я**»: Ты не забывай также об общественных навыках регуляции всех жизненных проявлений. Когда интеллигентов, работников умственного труда в СССР отправляли на овощную базу либо на принудительные работы, то отлынивать можно было не всегда. Происходила перестройка организма, перераспределение энергии, которую не все выдерживали, но были и такие, кто успешно занимался нелюбимым или навязанным делом, становился сильнее телом и духом, осваивал новые навыки. Получается, что даже насилие над волей человека имеет положительное значение.

**Я**: Даже новорожденный ребенок и младенец обречен прикладывать усилия для своего развития. **Для раскрытия даже простых возможностей человеку необходимо прикладывать усилия. И, если нет усилия, на помощь необходимому развитию приходит насилие.** О какой свободе воли можно говорить? Эта «свобода» принадлежит природе человека и общества, программирующих индивидуальную волю в определенном направлении.

«**АНТИ-Я**»: Но **надо учитывать меру усилия и насилия**, превышение которой чревато стрессом и даже гибелью.

**Я**: Эту меру подсказывают эмоции – положительные или отрицательные. Положительные эмоции и оценки в любом деле формируют не только потребности, но и интерес, влечение. Их в разной степени формируют с детства, ими, как и эмоциями, можно хоть отчасти управлять или моделировать. Например, делать то, что осо-

бенно приятно, интересно. Поэтому при любой работе у человека есть хобби, увлечение.

**«АНТИЯ-Я»:** Но иногда возникают и вредные и даже преступные отдушины: пьянство, наркомания, сексуальные извращения. Кстати, в СССР старались ориентировать людей на **преодоление себя** любой ценой. Идеалом был Николай Островский, были и другие герои. В результате человек должен был стремиться к развитию, самосовершенствованию, избегать регресса, что, конечно, было положительным моментом. Но при этом он боялся стать слабым, отсталым, что зачастую способствовало мимикрии и отказу от своей индивидуальности. Давай подробнее рассмотрим **проявления основных форм регресса** в старости.

**Я: Основные формы регресса: физический, физиологический, эмоциональный (психический), интеллектуальный (мыслительный), социальный и нравственный. Физический регресс** человека в старости всем заметен. Это прежде всего снижение или даже полная утрата двигательной активности, парализация и т.п.

**«АНТИ-Я»:** Это может быть и следствием болезни.

**Я:** Но общее ослабление организма в старости неумолимо притягивает болезни. Снижается общий иммунитет. Человека утомляет любая физическая работа и движение: трудно становится подниматься по лестнице, не хочется выходить из дома, вставать с постели по утрам, трудно стоять, хочется постоянно лежать на диване. Человек делается все более беспомощным, несамостоятельным и зависимым от внешней среды и других людей. Он не справляется теперь с привычными обязанностями и даже самыми простыми бытовыми проблемами: не может лампочку в патрон люстры вкрутить, сходить в магазин – уже проблема, как и вынос мусора. Не хочется готовить обед, не говоря уж о приеме гостей, выпечке пирогов...

**Физиологический регресс** нарушает процесс восприятия мира человеком: теряется острота зрения, слуха, обоняния, осязания. Мир как бы отдаляется от человека, многое становится недоступным или раздражает сверх меры. Спектр проявлений и восприятия жизни как бы сужается. Даже весна и цветение сирени уже не радует...

**«АНТИ-Я»:** Но в этом есть природная целесообразность: экономится энергия на выживание, выполнение самых главных жизненных функций. Поскольку процесс старения неизбежен, можно говорить только о **снижении его темпов и предотвращении преждевременной утраты функций**. Например, известный американский предсказатель **Эдгар Кейси (1877–1945)** называл следующие факторы, отодвигающие старение, которые, по сути, представляют собой набор необходимых факторов поддержания «нормальной» жизни, то есть выживания. Это: 1) поддержание здоровья; 2) приведение в равновесие умственной и физической деятельности; 3) дисциплина эмоций; 4) стремление выразить свое эго через напряжение сил; 5) побуждение к полезной жизни; 6) умение давать и получать любовь и дружбу; 7) разумная приспособляемость, например, к финансовым проблемам.

**Я:** Об этом надо говорить отдельно. Вопрос также в том, по каким методикам и как обеспечивать весь этот «необходимый» и, возможно, «достаточный» спектр факторов жизнедеятельности. Я продолжу перечислять формы регресса... **Эмоциональный (психический) регресс** можно анализировать долго, но я хочу выделить прежде всего **снижение управляемости, регуляции многих физиологических и психических процессов**. Люди в старости делаются более

раздражительными и непредсказуемыми; многим свойственна резкая смена настроений или «залипание», «заикливание» на тех или иных эмоциях, состояниях сознания. Я уж не говорю об обострении откровенных психозов, истеричности и обидчивости. В результате обостряются социальные отношения, повышается конфликтность, портятся отношения с родными и близкими.

**«АНТИ-Я»:** Тем более что многие старики заикливаются на преодолении и самосовершенствовании любой ценой, не могут принять свой регресс, утрату тех или иных функций.

**Я:** К сожалению, это усиливает психическую нагрузку, обостряет проявление отрицательных эмоций. Те люди, которые принимают свой регресс, смиряются с новыми правилами жизни, иногда более жизнерадостны, чем те, которые хотят остаться молодыми любой ценой. Они чаще прибегают к помощи других, просят не оставлять их, удовлетворяют свои мелкие радости. Эмоциональный фон жизни в старости для многих отмечен если не постоянной печалью, тоской, грустью, то скукой и серостью. Я хотела бы отметить **утрату интереса к жизни и усиление инстинкта смерти**.

**«АНТИ-Я»:** Об этом лучше всего написал физиолог Мечников в своих книгах «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма». Проанализировав большое количество религиозных и философских подходов к проблеме неизбежности смерти и старения, он практически пришел к выводу, что почти все они **призывают к смирению перед этими явлениями и несовершенствами человеческой природы**. Правда, он оставил «лазейку» оптимистам в форме веры в научный прогресс, хотя биологический прогресс человека поставил под вопрос.

**Я:** Да, это так. Биологический прогресс ставит под вопрос и А. А. Яшин в своих многочисленных трудах о ноосфере. Но я полагаю, что возможности психического и интеллектуального прогресса человека далеко не исчерпаны. Даже общеизвестные религиозные практики (буддизма, христианства, ислама) обладают методами борьбы со старостью и смертью, способны отодвинуть, отрегулировать эти процессы, смягчить или полностью устранить страх, тревогу от неизбежности этих проявлений человеческой жизни. Значит, в человеческом организме есть еще резервы для этого.

**«АНТИ-Я»:** Но на пути хоть частичного сохранения прежних физиологических и психических функций и тем более их расширения путем применения различных психо-физических и духовных техник нередко стоят: **интеллектуальный (мыслительный) регресс, а также регресс социальный и нравственный**.

**Я:** **Интеллектуальный (мыслительный) регресс**, несомненно, характерен для преклонного возраста. Он проявляется в утрате интереса ко всему новому, боязни перемен, нежелании осваивать новые профессиональные навыки, менять стиль жизни, отношение к людям. Но даже молодые и здоровые люди зачастую не приучены системно анализировать жизненные явления. В современном мире, как мне кажется, люди стали меньше читать серьезную литературу; знания психологии у большинства поверхностны, оценки типичны и ориентированы на сиюминутный интерес. Я неоднократно выделяла и анализировала основные особенности мышления большинства: склонность абсолютизировать частные явления и искать панацею от всех бед и «козла отпущения» (тоталитарное, бинарное мышление); верить в мировое господство и абсолютную иерархию, но при этом нарушать законы для собственной выгоды

и жить «по понятиям»; полагаться на научно-технический прогресс, не заботясь о его последствиях...

**«АНТИ-Я»:** Ты «села» на свой любимый конек. Скажи что-нибудь новое.

**Я:** Изменение стиля жизни в старости становится неизбежным, но не все к этому готовы и могут принять, особенно если человека приучили к преодолению, мера которого и форма также должны измениться. Смирению с этим может помочь интеллект, разум человека. В конце концов, можно и должно **преодолеть** свое неприятие старости, свой отрицательный эмоциональный настрой к жизни, найти новые грани бытия. Пусть даже с помощью иллюзий или религии. **Регресс социальный и нравственный** также неизбежен в старости. Все люди становятся пенсионерами, если доживают до нужного возраста. Госдума увеличила возраст выхода на пенсию, не учитывая реальные возможности людей и снижение продолжительности жизни граждан России. Теряя работу, многие старики теряют смысл жизни и себя; некоторые даже умирают. В нашем обществе отсутствует система наставничества, организованная система передачи опыта другим на производстве, в системе управления, даже в быту. Даже в семье старики далеко не всегда являются авторитетом для молодых. Чаще всего они становятся обузой, нагрузкой или даже врагами для ближних. И это при наличии реального опыта жизни и искреннего желания их передать молодежи. Хорошо, если возникает связь с внуками, которые с детства привыкают к бабушкам и дедушкам, слушают их советы... Я уж не говорю о тех людях, которые уходят на пенсию с высоких государственных постов, утрачивают высокий престиж и доходы, перспективу дальнейшего развития... Человек всю жизнь совершенствовал свои профессиональные навыки, а теперь это никому не нужно, путь в будущее оборвался...

**«АНТИ-Я»:** К сожалению, людей не готовят к смене ролей даже в театре, не то что в жизни. Да и как можно всех подготовить? Резкие смены, революции как в обществе, так и в сознании неизбежны.

**Я:** В третьем томе своей книги «Пленники поневоле и добровольные затворники» я задалась крамольным вопросом: **почему случаются революции и происходят резкие разрушения всех объектов мироздания, ни один из которых не может быть вечным?** Почему, наконец, нельзя совершать необходимые изменения постепенно? Например, при наличии множества разных болезней, особенно в старости, проще умереть, чем вылечиться (или вылечить). Проще заменить старое изделие или деталь машины новыми, чем их отремонтировать (например, сменить старые деревянные оконные рамы на новые, пластмассовые). Проще снести старое здание, чем его отреставрировать. Проще «разрушить старый мир до основания», уничтожить своего врага, чем постепенно мир перестроить или найти компромисс с противником.

**«АНТИ-Я»:** И какой же ответ ты нашла для себя и других?

**Я:** Дело, наверное, в том, что **количество энергии, необходимой для постепенных изменений объекта в кризисной ситуации, значительно больше энергии, необходимой для полного разрушения объекта.** Затраты энергии на постепенное преобразование объекта больше потому, что это связано с высокой степенью организованности, разнообразием и сложностью необходимых для этого воздействий, которые охватывают огромное количество элементов объекта, каждый из которых зачастую должен преобразовываться по отдельному, отличному от других плану и в ином темпе. Повышается и роль, степень координации, взаимодействия между

отдельными элементами восстанавливаемого объекта. И дело не только в количестве – **качество энергии постепенных преобразований значительно отличается от качества энергии разрушения: первая многомерна и разнообразна, вторая одномерна и «тоталитарна»**. Вот где необходима «спектральная логика» и «спектральный подход»!

**«АНТИ-Я»:** Думаю, что количество и качество энергии, обеспечившие создание, возникновение и существование объекта, всегда связаны с пространством и временем. Ведь на это затрачено не только много времени, но и «пространство» многочисленных связей с другими объектами. То есть **при создании любого объекта происходят пространственные преобразования, происходит своего рода стягивание пространства, затрачивается время**. Чтобы создать нечто подобное либо восстановить разрушенное, необходимо аналогичное **пространственно-временное преобразование**. Процесс же любого разрушения этого не требует или требует в меньшем объеме. Но даже в космосе, во Вселенной постоянно происходит процесс разрушения, если не полного, то частичного, но весьма заметного. Как ты думаешь, почему?

**Я:** Не могу дать вразумительный ответ. Мне кажется, что неоднородность единого пространства жизни, проявляющаяся в разнообразии форм и объектов мироздания, которая и обеспечивает ее вечную изменчивость, не допускает стабильности и абсолютной сохранности объектов мироздания. Разрушение и уничтожение объектов при этом – лишь одна из форм их преобразования.

**«АНТИ-Я»:** О социальном регрессе ты сказала, расскажи теперь о **нравственном регрессе**.

**Я:** К сожалению, некоторые старые люди становятся глухи не только к социальным явлениям, проблемам общества и тем более мира, но и к проблемам молодежи и своих близких. Уровень нравственности у них как бы снижается. И это связано напрямую не только с уменьшением жизненной энергии, снижением интеллекта и даже мотивации со стороны социума, который перестает по большому счету занимать старого человека, но и с тем, что многие старики чувствуют себя незаслуженно забытыми и обманутыми обществом и даже жизнью. Поэтому они хоть отчасти хотят отомстить своим обидчикам: наплевать на них, забыть об их существовании, думать лишь о себе.

**«АНТИ-Я»:** Это, к сожалению, не влияет положительно на сбережение жизненной энергии и не смягчает отрицательные стороны старения, а работает на снижение собственного уровня сознания и тем самым снижает потенциал дальнейшего развития, который и так испытывает спад в связи с возрастом. Тем самым мы подходим с тобой к проблеме **поиска средств замедления старения**. Повторяю: **процесс старения неизбежен, поэтому можно говорить только о снижении его темпов и предотвращении преждевременной утраты функций**.

**Я:** Преждевременную утрату функций, мне кажется, можно предотвратить лишь постоянным их использованием. Конечно, частично и с учетом их неизбежного снижения. Физические и физиологические органы, как и психические, интеллектуальные навыки, надо тренировать постоянно. Надо постоянно двигаться и хоть немного развиваться. Если нельзя развиваться в привычном направлении, надо развиваться хотя бы в тренировке своих эмоций, психологического настроения. К сожалению, это делают далеко не все.

**«АНТИ-Я»:** Почему это происходит?

**Я:** Угасает не только воля, но и мотивация к жизни. Инстинкт смерти – это реальность, которая призывает человека спокойно уйти из жизни, насытившись ею. Об этом писал Мечников, проблему анализировал Фрейд, связав ее с балансом положительного и отрицательного. Часто с возрастом негатив накапливается, а позитив не поспевает за ним. Поэтому современный человек прибегает к стимуляторам и активно использует лекарства, все чаще прибегает к хирургической и другой медицинской помощи.

**«АНТИ-Я»:** Мне кажется, что возникает порочный круг: чем больше стимуляция и внешняя коррекция, тем меньше внутренних резервов и перспективы.

**Я:** Да, но человечество верит в линейный прогресс, всегда ищет панацею. И этот поиск нельзя отменить...

**«АНТИ-Я»:** Пока линия не превратится в спираль и не замкнется на себя...

**Я:** Сейчас я хочу остановиться на проблеме **сохранения целостности личности** как факторе замедления старения и даже сохранения жизнеспособности. Регрессируя физически, психически, интеллектуально, социально и нравственно, мы теряем множество ранее освоенных нами функций. Но самое страшное, что **нарушается структура личности. Зачастую она неотвратимо упрощается. Упрощается структура возможностей**, о чем мы уже сказали, рассмотрев основные формы регресса. Теперь попробую показать, как происходит упрощение структуры личности на примере **упрощения потребностей**.

**«АНТИ-Я»:** Люди в любом возрасте всегда имеют потребности, которые требуют удовлетворения. Потребности людей, конечно, бывают разные.

**Я:** Мой «спектральный подход» позволяет говорить о **структуре потребностей конкретного индивида**. Здесь я хотела бы отметить необходимость **знания самого себя и наличия потребности в этом**. С этим всегда было плохо. **Человек должен знать свою потенциальную и актуальную структуру потребностей**. Если у одного человека преобладают физические, материальные потребности, то у другого – интеллектуальные, духовные, когда он за чтением, работой или творчеством забывает о еде... Либо потребность в общении перекрывает любую работу и творчество...

**«АНТИ-Я»:** Но еда ему все равно нужна. Кто-то должен его жизнь обеспечивать и на биологическом уровне. Если есть нечего будет, то не забудет ли человек о творчестве?

**Я:** Вопрос правильный, поэтому и нужно учитывать структуру потребностей, так как соотношение потребностей может быть разным. Некоторые потребности могут быть сведены почти что к нулю. А с возрастом или в зависимости от обстоятельств структура потребностей человека меняется.

**«АНТИ-Я»:** В какую сторону и как это происходит в старости?

**Я:** У старика из-за изменений условий жизни прежде всего меняется актуальная (нынешняя, проявленная) структура потребностей. Она и так почти всегда отличается от потенциальной структуры потребностей, поскольку редко кто из людей достигает должной степени самореализации, что уже создает напряжение, стресс, в котором человек живет постоянно. Но какие-то потребности человек все же актуализировал; какая-то из потребностей может доминировать, может стать смыслом его жизни. Например, актер хочет постоянно выходить на сцену, играть какую-то роль,

кого-то изображать, а его перестали приглашать... Жизнь такому человеку может стать не в радость. Сейчас вводят роботов, но есть опасения, что они заменят людей, создадут безработицу. Оптимисты говорят: «Станем людей переучивать!» Как все просто! А конкретный человек этого захочет? А его структура потребностей это позволяет? Все намного сложнее. Одни потребности отмирают сами собой либо заменяются другими, так как это связано с возрастом либо изменением обстоятельств. Но может быть и так, что одни потребности отмирают или не удовлетворяются, а другие не появляются.

**«АНТИ-Я»:** Почему так?

**Я:** А откуда им взяться? Прежде всего, **должен быть мотив**, чтобы они появились, **желание**. Например, потребность изучать компьютер, интернет посещать.

**«АНТИ-Я»:** Разве нельзя создать интерес, научить управлять потребностями?

**Я:** Отчасти можно, но прежде всего надо начинать с детства. При коммунистах ставили задачу «формирования гармоничного человека» и призывали к самосовершенствованию и преодолению. К сожалению, не все получалось, но какие-то качества все же формировали, как-то воздействовали на структуру потребностей. Но если этот принцип абсолютизировать, то не учитывается конкретный человек, который хочет жить не так, как все, либо не может делать требуемое. В любом случае мы не можем отменить **программирование структуры личности**, стиль и методы которого постоянно меняются. Например, через СМИ сейчас формируют человека-потребителя разных услуг, включая путешествия; навязывают жажду наживы, веру в абсолютную власть денег, роботизацию... Что-то приживается в человеке, что-то вызывает бурный протест, так как не соответствует его истинной (потенциальной или актуальной) структуре потребностей.

**«АНТИ-Я»:** Как же тогда отличить истинные потребности от мнимых и навязываемых?

**Я:** Прежде всего **благодаря положительным или отрицательным эмоциям**. **Они всегда подскажут**, нужно ли это человеку и какую цену придется заплатить за достижение того или иного качества, удовлетворение той или иной потребности. Может возникнуть даже безразличие и скука как показатель несоответствия желаемого и предлагаемого или возможного. Вроде везде изобилие, масса развлечений, а человеку скучно. От несоответствия необходимого, желаемого и предлагаемого скучал не только Евгений Онегин, мучились диссиденты в СССР, но скучают сейчас многие. Вот они и «заедают» скуку обильной едой, запивают пивом, садятся за руль авто, чтобы доехать до ближайшего магазина «Пятерочка». Я тоже иногда скучаю и **преодолеваю скуку через доступные мне «развлечения», удовлетворение второстепенных потребностей, но не путем поиска главных причин скуки, познания глубинных неудовлетворенных потребностей, неисполненной жизненной миссии!**

**«АНТИ-Я»:** Но что же мешает искать смысл и жить по призванию, в соответствии с собственной природой в любом возрасте?

**Я:** Ты издеваешься! Прежде всего, это не только сложный путь самопознания, но и путь создания условий для реализации своих возможностей и удовлетворения истинных потребностей. Не все это понимают. Люди, более-менее реализовавшиеся, иногда даже презирают тех, кто не может, не пытается добиваться своего, не умеет отстаивать свои интересы и удовлетворять потребности. Например, это алкоголики,

отщепенцы, которые всегда есть в обществе. Не говоря уж о больных людях и инвалидах... Такие люди не только лишены понимания самих себя, знания путей самореализации, но и не имеют **адаптационного резерва, запаса энергии** для этого. Чаще всего потребность в самопознании и реализации формируется на основе генетики, воспитания и образования. Программирование всегда есть, так как абсолютная свобода отсутствует. Один человек привык или приучен преодолевать себя и обстоятельства, другой действует только в соответствии с условиями.

**«АНТИ-Я»:** Я знаю, ты не раз говорила о **трех основных жизненных стратегиях: формировании себя, изменении среды обитания под себя и перемещении в пространстве связей**, – так как опасность быть «не там и не с теми» всегда есть.

**Я:** Я бы сказала, что все эти три стратегии тесно переплетаются в жизни. И в зависимости от структуры личности и условий жизни, возраста отдается предпочтение тому или иному пути. Но помимо направления стратегии жизни есть проблема концентрации энергии, ее набора, сбережения, то есть «адаптационного резерва»... Энергии **в старости** может не хватать на простое выживание, на выполнение даже самых простых жизненных функций; происходит утрата самых простых качеств и возможностей. Слишком дорого может обойтись обучение чему-то новому, перемещение в пространстве, поиск интереса в жизни. Пусть лучше будет скука или мелкие, обычные занятия...

**«АНТИ-Я»:** Ты хочешь сказать, что большинство выбирает именно этот путь, смиряется со старостью.

**Я:** **Нужна воля к жизни** даже в старости. Конкретный человек к тому же может истощиться в результате понесенных жизненных потерь; иногда он действительно слишком многое пережил и потерял веру в жизнь... В конце концов каждого ждет глобальная перемена, связанная с переходом в «мир иной», если человеку уже нечего делать в этом мире либо ему не хватает силы на жизнь. Сколько примеров, когда люди не находили выхода из жизненного тупика и уходили из жизни добровольно. Чаще всего их жалеют, не вдаваясь в благотворное или неизбежное воздействие смерти. Вообще, психологическая грамотность современного общества оставляет желать лучшего. Но и она одна не может спасти от тревоги, страха смерти и неизвестности.

**«АНТИ-Я»:** Но ведь остается возможность ориентации на высший разум, Бога, Абсолют. В чем их секрет, как ты думаешь?

**Я:** **Опора на Бога, Абсолютное и совершенствование дает возможность большой концентрации, собирания самого себя в некую целостность.** Энергией и смыслом наполняет не только приверженность Богу, Абсолюту, но и общественное служение, ощущение нужности и наличие хоть какой-то цели, интереса в жизни. Все это не только позволяет преодолеть любую тоску, скуку в жизни в любом возрасте. Хотя бывают случаи, что в трудные моменты (например, при болезни, смерти близких) люди направляли гнев даже против Бога! «Где был Бог?» – спрашивают они и заикливаются на негативном отношении к жизни в целом, утрачивают любую веру и любовь к жизни.

**«АНТИ-Я»:** Как с этим бороться?

**Я:** Думаю, что только убеждением не поможешь. Надо попытаться перевести человека в другое состояние, дать ему глоток воздуха, приблизить к озарению. Буддисты добиваются этого с помощью медитаций. Иногда это возможно путем

гипноза; психотерапевт М. Л. Перепелицын, например, предлагает это делать с помощью своей методики «Дуплекс-сфера» даже на расстоянии. Главное – найти того, кто тебе поможет, если человек еще может искать. Либо чудо или Бог, внешняя среда придут к тебе на помощь

**«АНТИ-Я»:** Получается, что в структуре потребностей человека потребность в абсолютном благе, вера в него, самая главная. Но как ее сформировать и удержать, несмотря на жизненные испытания?

**Я:** Вопрос непростой. Нужна более совершенная система воспитания и образования. Нужны иные общественные отношения, ориентированные на содействие людей друг другу. Нужны социальные структуры типа «социальных диспетчерских», которые свяжут человека с нужными людьми и организациями.

