

Содержание

От автора.....	7
Предисловие.....	9

Часть I

Люди-функции

Глава 1	
Функциональность против эмоциональности.....	19
Глава 2	
Агрессия.....	37
Глава 3	
Пассивно-агрессивное поведение.....	49
Глава 4	
Насилие или забота?	59
Глава 5	
Насилие, усилие и бессилие.....	69
Глава 6	
«Я боюсь этого мира»: потребность в безопасности.....	79
Глава 7	
«Я хочу, чтобы меня любили таким, какой я есть»: потребность в принятии.....	93
Глава 8	
Принятие, любовь и нелюбовь.....	101

Глава 9	
«Я хочу, чтобы люди видели мои достижения»: потребность в признании.....	113
Глава 10	
«Почему и зачем»: потребность в смысле	119
Глава 11	
Три правила самоподдержки	137

Часть II

Человек переживающий

Глава 1	
Мир эмоций	151
Глава 2	
Смутная тревога и ясный страх.....	161
Глава 3	
Злость	179
Глава 4	
Черная дыра стыда	189
Глава 5	
Гордость.....	211
Глава 6	
Уважение и благодарность	215
Глава 7	
Тяжелый камень вины	231
Глава 8	
Трудные пути к прощению и примирению.....	253
Глава 9	
Жгучая зависть.....	263
Глава 10	
Бездонная копилка обиды.....	271

Глава 11	
«Не надо меня жалеть!» — зачем нам жалость	285
Глава 12	
Игры с дистанцией: высокомерие, унижение, отвращение и презрение	295
Глава 13	
Надежда, отчаяние, разочарование и уныние	311
Глава 14	
Пространство утрат: горе, тоска, отвержение	315
Глава 15	
Мягкий шепот нежности	327
Глава 16	
Привязанность и любовь	331
Глава 17	
Четыре урока близости	341
 Заключение	 347
 Благодарности	 349

От автора

Дорогой читатель, перед вами переосмысленная, переработанная версия моей книги «Между роботом и обезьяной: Искусство найти в себе человека». За время, прошедшее с момента ее выхода, изменился контекст, появились новые наблюдения и вопросы, которые захотелось изучить внимательнее. В этой новой редакции, превратившейся в книгу с новым названием, я уточнил акценты, расширил отдельные темы и собрал текст в более цельное размышление о человеке. Речь в нем идет не только о поиске человеческого между автоматизмом и инстинктом, но и о способности переживать жизнь как собственную. Я часто в последнее время думаю о том, что современный человек — это по своему психическому устройству охотник и собиратель каменного века, которого «вбросили» в техносферу, искусственный мир с его огромными скоростями во всем, информационной перегрузкой и очень высокими требованиями к функциональности человека. Мы создали такую среду, в которой очень легко отчуждаться от собственной эмоциональной природы. Поэтому книга имеет название «Человек переживающий» — как попытка напомнить, кто мы и какие мы, люди.

Предисловие

До того как увлечься психологией, я много лет считал, что хорошо себя знаю. Я отождествлял себя со своим разумом и с набором представлений о себе, которые формировались из чужих оценок, моих собственных фантазий (основанных скорее на том, каким я хотел себя видеть, чем на реальности) и некоторого количества реального, доступного осознанию опыта. Мне казалось, что разум, рациональность — главное в человеке, а эмоции — нечто крайне сложное, непонятное и часто мешающее жить. Я думал, что понимаю те психологические процессы, которые происходят в моем мозгу, сводя практически всю свою психическую жизнь к тому, что мог осознать и объяснить.

В детстве одним из моих любимых героев был Натти Бампо, он же Следопыт из книг Фенимора Купера. Этот персонаж отличался немногословностью и сдержанностью. Когда я поступал иррационально и нелогично (что, разумеется, бывало нередко), то быстро находил какое-то разумное объяснение своим поступкам. Причем часто объяснял свои действия не собственными «внутренними движениями» (психологи это называют внутренним локусом контроля), а тем, что был вынужден реагировать на поведение окружающих людей. Я нередко обвинял их в том, что они вызвали у меня нежелательные эмоции и заставили нелогично себя вести. Знаете, как маленький ребенок, который, споткнувшись о камень, сердится на этот камень. Конечно, когда мы взрослеем, уже не столь бесхитростно объясняем наши беды внешними причинами, но принцип часто остается тот же: обвиняющая речь обращена в первую очередь не на себя, а на других. О том, что в подобных ситуациях можно вообще не искать виноватых, я тогда не очень-то и задумывался.

Моя собственная психика оставалась для меня черным ящиком, из которого вдруг как черт из табакерки выскакивали эмоции, с которыми я не знал, что делать. Например, стыд, когда что-то не получалось, или острая зависть при виде чьих-то успехов, или тревога в ситуации неопределенности. Но признаваться себе, что чувствуешь стыд или зависть, было сложно, а еще сложнее — понять, почему эти чувства возникли и что с ними делать. Проще было отгородиться от них, отрицать их, успокоить себя каким-то простым объяснением («Конечно, я не завидую ему — он недостоин зависти»). И я такой не один; обвинять или оправдывать себя, вместо того чтобы исследовать свои чувства, — самый распространенный способ разбираться со своим внутренним миром и эмоциями. И мне понятно почему: мы все хотим думать о себе как о хороших и разумных людях, и страшно бывает обнаружить, что реальность наших чувств и поведения не столь радужна и приятна (но именно в силу этой неоднозначности она естественна и достоверна, в отличие от «прилизанного» образа себя идеального).

Кто-то, пытаясь справиться с тяжелыми переживаниями, начинает искать информацию в соцсетях, проходить психологические тесты (особенно в подростковом возрасте), кто-то ищет ее в книгах, записывается на тренинги, и относительно малая часть людей сразу обращается к психологу или психотерапевту. Часто человек ограничивается поиском ответа на вопрос «Что мне делать с моими чувствами?» или «Как мне решить эту проблему?», не вдаваясь в подробности относительно причин и долгосрочного решения той проблемы, которая приводит к страданию. Вопросы понятные и вполне естественные, они продиктованы желанием как можно скорее избавиться от дискомфорта.

Однако найти ответ на хрестоматийный вопрос «Что делать?» невозможно, не ответив на другие: «Что со мной происходит?», «Что я чувствую?», «Как я оказался в этой ситуации?» и «Чего я хочу?». Когда мы отчетливо ощущаем, что голодны, вопроса «Что делать?» не возникает — и так ясно, нас больше интересует, что съесть, как этот голод удовлетворить. Это касается любых ощущений, вызванных физическим состоянием: мне холодно или жарко, здесь слишком шумно, мне надо в туалет и так далее. Но даже в этих случаях иногда

возникает сбой в распознавании сигналов, которые посылает тело (побежал в туалет, когда стало совсем невмоготу). Можно долго не замечать, что неудобно сидишь, и, только когда онемевает рука или нога и в ней начнет покалывать, поменять положение тела. Что уж говорить о гораздо более сложных и малозаметных сигналах, которые посылают нам эмоции.

Люди часто пытаются охарактеризовать свою эмоциональную жизнь общими фразами: «Мне комфортно», «Я чувствую дискомфорт», «Это тяжело», «Меня это напрягает», «Мне хорошо» или «Мне плохо». Все это не описывает их эмоций и эмоциями не является, и человек остается для самого себя незнакомцем, даже не подозревая этого и пребывая в иллюзии «знания себя». Чем это чревато? Тем, что жизнь не будет приносить удовлетворения, потому что ты не изучил себя, не понял, что нужно именно тебе. Внутренний компас (а именно им и являются эмоции) словно крутит своей стрелкой туда-сюда, так и не указывая внятно направление, куда тебе нужно идти, чтобы чувствовать себя довольным (пусть хотя бы иногда) жизнью человеком.

Я знаю людей, которые до глубокой старости пытаются воплотить в жизнь желания родителей, так и не задавшись вопросом «А чего хочу я сам(а)?». Что это вообще значит — быть собой, жить своей жизнью, а не реализовывать какие-то программы, заложенные в нас другими людьми (внушающими нам, что правильно и неправильно, какими мы должны быть, к чему надо стремиться и так далее). Играя чужие роли и воплощая чужие планы, мы теряем себя, и наступает ощущение пустоты, бессмысленности жизни, так как то, чем мы заняты в настоящем, оказывается не связанным с тем, что мы любим или чего хотим.

Тому, как познать себя, как устроена наша эмоциональная жизнь, которую мы порой не осознаем, и посвящена эта книга. Она никоим образом не учебник психологии и психиатрии и не задачник по «решению проблем», объясняющий, как нужно себя вести в различных ситуациях. По своей структуре и сути это книга-размышление, эссе для неторопливого чтения, а не сборник упражнений и правил жизни. Мне очень хотелось бы, чтобы эта книга стала для вас проводником в запутанном лабиринте эмоций

и самопознания и помогла научиться лучше понимать, что вами движет и как устроена ваша психическая жизнь. Это и не энциклопедия, она не может охватить всего, я лишь предлагаю вам научиться вглядываться в себя — не как механику, изучающему поломанный механизм, а как исследователю, скажем, сложной и интересной жизни дикого племени.

Помните историю Николая Миклухо-Маклая? В 1871 году он отправился в экспедицию в Новую Гвинею, нашел контакт с местными племенами, участвовал в их жизни и изучал их не как сторонний наблюдатель, держащийся на расстоянии, чтобы не убили и не съели, а как человек, которому было крайне интересно узнать жизнь папуасов изнутри. И понимание логики поступков этих людей, ведущих первобытный образ жизни, позволило ему находить с ними общий язык и получать желаемое не методом угроз и насилия, как многие колонизаторы того времени, а через диалог — иногда даже рискуя подвергнуться нападению. Таким же образом и нам важно стремиться взаимодействовать с нашим эмоциональным миром — включая риск переживать очень сложные и неприятные чувства.

Есть два варианта отношения к своей эмоциональной жизни. **Первый вариант** — это деление своего внутреннего мира на то, что «правильно» и «неправильно», приемлемо и неприемлемо. На то, что можно и нужно в себе развивать, и то, чего быть не должно. Как если бы Миклухо-Маклай постоянно оценивал поведение племени с точки зрения соответствия правилам европейцев. При таком подходе сложность и разнообразие человеческого существования сводится к соблюдению шаблонных универсальных правил. Это своего рода нормативное отношение к психической жизни («Она должна быть именно такой»).

Подобный подход формируется в детстве человека под воздействием родительских установок, общественных и религиозных норм и так далее. Например, установка (весьма распространенная), что нельзя жаловаться («ныть»), страдать, стыдиться — в общем, проявлять слабость каким-либо способом. И мы учимся жить в соответствии не со своей природой, какой бы она ни была, а в соответствии с этой установкой. При нормативном подходе любое обсуждение эмоций превращается в обсуждение того, насколько они

соответствуют некоему идеалу «здоровой» или «зрелой» личности (идеал варьируется в зависимости от того, в какой семье и социальной среде человек вырос).

Ощущение несоответствия этому идеалу порождает стыд — одно из самых распространенных переживаний. При работе с психологом эта установка может проявиться в отчаянных попытках клиента «редактировать» свои эмоции и способы их выражения в зависимости от угадываемого или явно демонстрируемого отношения психолога к тем или иным чувствам или словам. Допустим, человек ощущает (или ему кажется), что психолог осуждает такое чувство, как вина или стыд, и он старается избегать этих переживаний (или «прятать их»), а когда обнаруживает, что снова их испытывает, начинает себя винить за чувство вины и стыдиться за стыд.

Второй вариант отношения к своей эмоциональной жизни — принятие своих чувств и переживаний как сигналов о неких внутренних процессах, одновременно естественных для всех и уникальных, индивидуальных (так как каждая эмоция возникает в уникальных отношениях людей). Я назвал бы это отношение исследовательским. В этом случае человек не оценивает возникшее чувство с точки зрения «правильности» или «неправильности», а пытается понять, почему оно появилось, с какими внутренними процессами и какой внешней ситуацией оно связано (не бывает чувств «просто так», ни с чем не связанных, просто мы можем не замечать этих связей). Борьба с чувствами, их подавление может смениться любопытством. Например, желание жаловаться, «ныть» можно, конечно, пытаться задавить с помощью волшебной мантры «Соберись, тряпка!» (чаще всего безуспешно), но с позиции принятия это желание — сигнал о чем-то важном. Скажем, о том, что силы на исходе и очень нужна поддержка других людей.

Чувство вины может сигнализировать о разных проблемах: например, о том, что человек слишком много от себя требует и не может этим требованиям соответствовать. Или же о том, что мы считаем себя причиной возникших неприятностей у других людей (разобраться, реально это или надуманно, — как раз задача разума и рефлексии). И так далее. Сигналов много, они бывают противоречивы и конфликтуют друг с другом — например, привязанность

Играя чужие роли
и воплощая чужие
планы, мы теряем себя,
и наступает ощущение
пустоты.

к близким и злость на них. Способность принять свою злость или любовь как одинаково важные переживания дает возможность прислушаться, о чем они говорят нам, а следовательно, не поступать сгоряча, а искать ту форму выражения своих чувств и общения с людьми, которая поможет им лучше вас понять.

А вот для того, чтобы перейти от нормативного отношения к себе к исследовательскому, чаще всего требуется проделать очень большую внутреннюю работу — уж очень много в нас наслаивается разных запретов, негативного опыта и правил. Одни боятся, что если дадут волю чувствам, то развалятся ко всем чертям, и этот страх возник не на пустом месте: люди либо имеют собственный опыт переживания эмоциональной травмы, либо перед глазами пример кого-то из близких, кто не умел выражать свои чувства не разрушительным для окружающих или для себя способом. Другие сталкивались с тем, что за проявление «неправильных» чувств окружающие отвергали их. Третьи, следуя религиозным идеалам, из всех сил практикуют смирение или специфическим образом понятую буддистскую бесстрастность — и тоже не потому, что это взбрело в голову, а потому, что это, возможно, когда-то спасло их от сползания в полное отчаяние.

Если благодаря этой книге вы научитесь уже самостоятельно смотреть на себя с позиции сочувствующего наблюдателя и исследователя, с меньшей ненавистью или злостью к себе, со стремлением услышать ваше «внутреннее племя» эмоций, значит, я как автор достиг своей цели.



Часть I



Люди- функции

— ...А грех, молодой человек, — это когда к людям относятся как к вещам. Включая отношение к самому себе.

— Боюсь, все гораздо сложнее...

— А я не боюсь. Потому что не сложнее. Когда люди начинают говорить, что все гораздо сложнее, это значит, они боятся, что правда им может не понравиться. Люди как вещи, с этого все и начинается.

ТЕРРИ ПРАТЧЕТТ. *Carpe Jugulum. Хватай за горло!*

Функциональность против эмоциональности

Если внимательно посмотреть, как люди относятся друг к другу и к себе, то можно выделить два базовых варианта этого отношения, которые в философии и психологии часто обозначают как «субъект-субъектные» и «субъект-объектные». Эти варианты основаны на фундаментально разных ответах на вопрос, имеет ли каждая отдельная личность с ее переживаниями и состояниями самостоятельную ценность (то есть должны ли быть для нас чувства и желания человека важными, имеющими значение, надо ли их принимать во внимание) или же значение имеет только то, насколько эффективно человек выполняет свои ролевые обязанности (профессиональные, родительские), вне зависимости от субъективных переживаний — то есть насколько он полезен для нас лично или для общества.

Если мы считаем, что каждый человек имеет ценность, значит, мы придерживаемся **субъективно-эмоционального, субъект-субъектного** (или просто эмоционального) подхода к человеку. Он для нас — не объект воздействия или инструмент получения каких-то благ, а равная нам личность. Если мы считаем, что отдельный человек не важен и имеет значение только его эффективность или функциональность, то придерживаемся **субъект-объектного, или просто функционального**, отношения к человеку. При таком подходе правом на человеческое достоинство наделен в первую очередь тот, ради которого и совершаются все действия людей-функций. Это может быть даже не человек, а государство, компания или

идея — главное, что обычный человек должен полностью подчинить свое «я» той функции, которую он выполняет. А уважение к человеку-функции определяется тем, насколько хорошо он выполняет те обязанности, которые на него были возложены родителями или даже не каким-либо отдельным человеком, а государством или компаниями.

Функциональное отношение было и остается доминирующим на протяжении почти всей истории человечества. Почему? Потому что человечество в основном вынуждено было выживать. Людей преследовали разные беды, болезни, голод, и гарантией выживания было эффективное функционирование общества, будь то первобытное племя охотников и собирателей, возникшие позже земледельческие и скотоводческие хозяйства или государства.

По мере развития общества ценность человека стала определяться не только тем, как он справляется со своими задачами, но и его формальным статусом (титлом, званием, сословием, к которому он принадлежал). Однако он обязан был соответствовать правилам и нормам, установленным для его сословия. За этим следили как сами члены сословия, так и вышестоящие по статусу. Например, в некоторых средневековых государствах Европы королевские указы определяли даже цвет одежды членов королевской семьи, дворян, купцов и простолюдинов.

В любом случае важнее всего было не «кто ты есть», а «чей ты и чем занимаешься», человек как таковой мало кого интересовал, включая его самого, — личность воспринималась как данность, сформированная родителями и обществом. То есть речи о личностном развитии, самопознании (в нашем современном понимании) в большинстве случаев не шло. Вместо этого предлагалось усердие в деле «подгонки» поведения личности под заданный социальный или религиозный идеал. В таком мире дети — это «инвестиция», их с раннего детства готовят к выживанию, труду на благо общества, к продолжению дела родителей, а не к «самореализации». Детей воспитывали так, чтобы, став взрослыми, они обслуживали родителей, общину или вышестоящих господ. Иными словами, дети — это актив, который должен со временем принести определенную прибыль (пользу). Мальчишки из бедных семей должны были работать

в поле (или заниматься ремесленничеством), старшего сына могли рекрутировать, забрать в армию (тем самым он спасал от этой участи других молодых мужчин в семье; так было, например, в России в XVIII веке, когда в рекруты забирали пожизненно). Девочки помогали родителям в доме и в поле, потом их выдавали замуж — иногда даже с определенной выгодой (заклячая союз между семьями или получая выкуп за невесту).

Все это не означает, что у родителей и детей не было эмоциональной привязанности и люди повсеместно только использовали друг друга, не создавая дружеских или любовных отношений. В мировой литературе есть множество историй о бунте личности против исключительно объектного, функционального отношения к себе (в первую очередь это, конечно же, истории любви людей, принадлежавших к разным сословиям). Однако как в обществе, так и в восприятии людьми самих себя на первом месте стояли именно функциональные обязанности. Человек мыслился как социальная единица, имеющая ценность только будучи включенной в более крупную общину.

При этом можно отметить определенную закономерность: чем меньше человеку требовалось работать для выживания, тем больше было шансов, что он попытается реализовать себя в литературе, музыке, изучении истории, науке — заниматься тем, что ему по душе, а не из необходимости. Многие аристократы, которым не нужно было работать, чтобы себя прокормить, начинали заниматься наукой. Один из наиболее ярких примеров — Чарлз Дарвин, автор теории эволюции, которому благодаря семейному достатку не нужно было заниматься выживанием и он мог реализовывать свою страсть к изучению мира. Он даже мог себе позволить совершить кругосветное путешествие в 1831–1836 гг. в качестве натуралиста и компаньона капитана. Но подавляющее большинство людей не имело таких возможностей.

Своего пика функциональное отношение к простому человеку со стороны государства или людей, обладающих ресурсами и властью, достигло в индустриальную эпоху XVIII — начала XX века, когда крестьяне, лишившиеся возможности прокормить себя, обрабатывая землю, уходили на заработки в города, где

на фабриках и заводах становились дополнением механизмов, работая по 13–14 часов в день. Как в этом изматывающем маратоне человек мог проявлять интерес к себе, своей эмоциональной жизни, осознать себя как заслуживающую уважения личность, обладающую достоинством и потребностями, выходящими за утилитарные рамки? Практически никак.

В XX веке благодаря общественному прогрессу все больше людей получали возможность думать не только о выживании, но и о повышении качества своей жизни. Возрос интерес к устройству психики человека, и неслучайно именно в конце XIX — начале XX века наблюдалось бурное развитие психологии и психотерапии, философии, а также литературы, занимавшейся описанием и художественным исследованием внутреннего мира человека. В центре массового внимания все чаще оказываются субъективные страдания человека, его чувства. И если раньше о страдании чаще всего размышляли философы (адресуя свои размышления немногочисленным образованным слоям населения) или священники (у которых имелась готовая концепция смысла жизни и страданий человека), то теперь природу страдания начинают изучать психиатры, психологи, психотерапевты, педагоги, социальные работники — все, кого интересует внутренний мир человека и поиск способов избавления его от эмоциональной боли.

Наше время — постиндустриальная эпоха — предоставляет больше возможностей заниматься чем-то, выходящим за рамки функционирования в качестве винтика общественного механизма, несмотря на то что у каждого есть обязательства перед семьей, работодателем, государством. У нас есть время, знания и ресурсы, чтобы исследовать ту часть своего «я», которая находится за пределами субъект-объектного мира. Современный человек стремится жить осмысленно, получать удовольствие от жизни, испытывать позитивные эмоции — не просто выполнять свои функции ради выживания. Получается, разумеется, не всегда, да и не у всех это стремление к осмыслению находит поддержку в семье и окружении, поскольку наше общество и уровень развития технологий предлагают и другую альтернативу: бездумный гедонизм, то есть пассивное получение «легких» удовольствий, таких как алкоголь, наркотики,

скроллинг соцсетей, игры, доступная высококалорийная еда и т. п. Однако такой гедонизм рано или поздно сталкивает человека с эмоциональной пустотой: вроде как уже «всё есть», а удовлетворенность от жизни никак не наступает. И, столкнувшись с подобным кризисом, мы можем обнаружить в себе то самое стремление к познанию своего субъективного мира, которому «почему-то» мало простых и быстрых удовольствий. Но все же этот вариант — относительная редкость в нашей стране, где гораздо чаще мы имеем дело с дефицитом удовлетворенных базовых потребностей и высоким уровнем тревоги по поводу будущего.

Однако сам интерес к себе — чем бы он ни был вызван: страданием, неудовлетворенными базовыми потребностями или гедонистической пустотой — неизбежно вступает в конфликт, с одной стороны, с невероятно интенсивной скоростью жизни с ее хронической информационной перегрузкой и суетой, а с другой — со множеством установок, продиктованных доминирующим функциональным отношением к человеку. Я их формулирую как «сначала сделай все дела, а потом уже живи». То есть твоя ценность измеряется количеством пользы, принесенной другим людям, или же предъявлением результата работы — например, идеально убранной квартирой или количеством прочитанных книг. А если в этом «производительном» труде наступает пауза и ты читаешь книжку для развлечения, смотришь фильм или просто лежишь на диване, то чувствуешь себя виноватым: ведь столько еще нужно сделать!

В этом суть функционального отношения человека к себе. Из всех возможных способов самооценки выбирается один — как ты выполняешь свои функции, насколько хорошо и быстро. Весь наш внутренний мир — мечты, планы, знания, чувства — имеет значение только с точки зрения пользы, которую приносит кому-то или чему-то: семье, работодателю, государству, идее...

Я люблю в качестве примера приводить функциональное отношение школы к ученикам. Есть такой феномен в российской школе — задание на выходные и каникулы. Если задуматься, каникулы — это время для отдыха, для того, чтобы восстановиться, переключиться, почувствовать радость жизни. Но у школ есть свой учебный план для каникул, для них не существует эмоционально-личностного

измерения жизни детей. Ученик должен постоянно выполнять свои функции, «свободное время» свободно от посещения школы, но не от этих функций.

Доведенное до крайности функциональное отношение превращает человека в вещь — ведь именно так мы обращаемся с вещами. Нас не интересует их внутренний мир. Мы не спрашиваем мультиварку или пылесос, какие у них планы на вечер, не устали ли они, о чем они мечтают. Нас интересует одно: могут ли они выполнять свою функцию и насколько хорошо. Если вещь сломалась, ее ремонтируют или заменяют. По отношению к предметам это нормально, но не по отношению к другим людям и самим себе. Именно объективация — превращение человека в подобие вещи — является одним из источников эмоционального выгорания и ощущения бессмысленности собственной жизни.

Например, родители планируют жизненный путь ребенка с колыбели (причем это может даже и не осознаваться ими — просто жизнь наследников воспринимается как реализация того, чего хотят и как считают правильным папа и мама). Все его детство они прилагают недюжинные усилия для его корректировки в соответствии с заданными параметрами (без учета его желаний и способностей): «Чувства и переживания? Что вы, это всего лишь ребенок, что он понимает? Поплачет и смирится, еще нас потом будет благодарить». Ребенок воспринимается как робот, в которого нужно «просто» загрузить необходимое программное обеспечение под названием «правильная жизнь».

Подобное отношение к людям встречается практически во всех сферах жизни: в учебе (о чем я упоминал выше), медицине (отношения врачей и пациентов), профессиональной деятельности, отношениях детей и родителей, отношениях между полами и так далее. Причем объектное отношение не является проявлением чьей-то злой воли, направленной на использование других людей; обычно это воспроизведение сложившихся ранее правил, передающихся из поколения в поколение.

Если относиться к людям как к вещам, то вещи, если задуматься, могут быть с функциональной точки зрения полезными и бесполезными. А бесполезные люди-вещи — те, от которых ничего

не нужно или ничего получить нельзя, которых можно или даже нужно подвинуть или списать в утиль. Им отказывают даже в базовом уважении, используя универсальный аргумент «уважение нужно заслужить». Что касается полезных людей-объектов, то о них даже будут заботиться — ровно настолько, чтобы они были в состоянии выполнять задачи, для которых предназначены. Кофеварку тоже иногда моют, автомобили отправляют на техобслуживание. Но это вовсе не из любви к ним, поскольку любовь подразумевает, что мы ориентируемся на интересы и нужды того, кого любим.

Отношение к себе как к вещи или функции можно распознать, понаблюдав, как часто мы используем слова «долг» и «должен». Главный критерий — частота использования этих слов. «Я должен» означает, что ты чего-то делать не хочешь, но вынужден, потому что есть какое-то обязательство. И если это обязательство взято добровольно и осознанно, то да — ты действительно должен — и речь идет об ответственности. И тебе в этом случае тоже будут должны. Равно как для нас кто-то сделал что-то очень важное, и мы считаем себя должными вернуть этим людям той же монетой (это будет добровольное принятие на себя обязательства из благодарности, даже если об этом другой человек нас не просил).

В функциональные отношения обычно мы вступаем с людьми, работающими в сфере услуг: таксистами, продавцами, курьерами. Мы ждем от них в первую очередь удовлетворения наших потребностей. Это, конечно, не отменяет человеческого, уважительного отношения, но оно вторично по сравнению с основной целью. Вряд ли вы будете очень любезны с человеком, который не выполнил или плохо выполнил то, для чего вы его наняли (или он с вами — если вы ему не заплатите).

С 9:00 до 18:00 или в иное время, когда вы осуществляете свою профессиональную деятельность, вы в первую очередь — функция, а потом — живой чувствующий человек. Однако эта «частичная функциональность» часто распространяется туда, где ей не место. Владельца компании подчиненные могут интересоваться исключительно как функции, обеспечивающие ему прибыль, их личная жизнь для него не существует, равно как и понятие «доброжелательная атмосфера в коллективе». Вы же не задумываетесь о такой атмосфере

Отношение к себе
как к вещи или функции
можно распознать,
понаблюдав, как часто
мы используем слова
«долг» и «должен».
Главный критерий —
частота использования
ЭТИХ СЛОВ.

в гардеробной, где находится много разных вещей? Если кто-то не справляется, «деталь» можно заменить, какие проблемы? «Незаменимых у нас нет» и «Хорошее отношение надо заслужить» — девизы тех, кто относится к людям как к вещам. И в результате работники очень многих компаний, организаций, предприятий жалуются, что начальство относится к ним без уважения, не как к людям.

Для функциональных отношений характерно наличие норм: например, приносит такой-то доход — значит, «объект» хорошо работает. Иногда ему нужен «профилактический ремонт», медицинский осмотр, но исключительно для сохранения работоспособности. Разумеется, при функциональном подходе необходимо контролировать производительность труда «объекта» и затраты на поддержание функционирования «объекта», вести учет, насколько окупаются вложенные в него средства. И не дай бог, «объект» станет требовать больше ему платить и предоставлять социальные льготы — зачем он нужен, если затраты на него растут, а рентабельность производства при этом не увеличивается?

Хорошо помню одного знакомого, который был полностью подчинен правилу «мужчина должен кормить семью» и много лет безуспешно этому правилу следовал. А мечтал он о путешествии в Гималаи или хотя бы на Алтай. Все его попытки заикнуться о своих желаниях встречали твердый отпор матери и жены: «Ты же мужик, должен думать о семье». А когда он в итоге впал в депрессию (на фоне снижающихся доходов), дружный женский коллектив обрушился на него в ярости: «Возьми себя в руки, тряпка, ты же мужчина!» В итоге он все бросил и уехал. Да, в Гималаи. И был счастлив. Он продолжал заботиться о ребенке, присылая деньги, но жена и мать, привыкшие видеть в нем исключительно «добытчика», его возненавидели. Мать отреклась от него, жена долго настраивала против него ребенка (не упоминая о том, как она чинит препятствия для нормального контакта с отцом).

Увы, намного более распространен обратный пример: когда мужчины рассматривают женщин исключительно как функцию, механизм, обслуживающий персонал, обязанный удовлетворять их потребности и вести домашнее хозяйство (при этом нередко без отрыва от их собственной работы). Они сильно удивляются, когда

«домашний робот» пытается заявить о своих желаниях, не связанных с домом, мужем и детьми (о своей личной самореализации, карьере, досуге с подругами или друзьями). В сознании этих мужчин была и есть странная (если вдуматься) идея, что женщина должна быть счастлива от выполнения всех указанных обслуживающих функций — как будто в этом и есть ее цель и жизненное предназначение.

Функциональное отношение формулируется в виде различных распространенных правил и установок. Например:

- Ты должен (или не должен) делать то-то и то-то. *(Ты обязан окупить физические и психологические затраты на твое содержание; исполнить так называемый сыновний или дочерний долг.)*
- Расшибись, но достань!
- Не истери! Полечи нервы! *(Все равно что сказать машине: не скрипи своими ржавыми шестеренками.)*
- Не можешь — научим, не хочешь — заставим.
- Терпи, казак, атаманом будешь. *(Как будто тебе на роду написано, в «инструкции по эксплуатации», стать атаманом, другие варианты не рассматриваются.)*

Когда в отношениях, где подобные правила — норма, люди-функции вдруг отказываются выступать в роли объектов, это воспринимается «пользователями» этих объектов с изумлением, как восстание машин. Восстание нужно подавить, (или обновить работу программное обеспечение, смазать шестеренки): «Чего тебе не хватает-то, с жиру бесишься!» Неплохо работают для поддержания функциональности идеи героизма и самопожертвования: «Это ваш учительский (гражданский, родительский и т.п.) долг» или, например, «Вы же давали клятву Гиппократу!». Единственное, чего «хозяева объекта» делать не станут, это искренне интересоваться причинами «восстания». Ясное дело — поломка, дефект механизма, а с механизмами не разговаривают...

Часто функциональное отношение пытаются замаскировать пафосом. Например, я очень не люблю пафосные речи, которые произносят перед учителями Первого сентября. Потому что все

эти слова о величии дела разбиваются о реальность, в которой к педагогу относятся не как к человеку, а как к безотказной машине, которая не должна уставать от переработок, делать ошибки, хотеть достойной оплаты труда. Отсутствие реальной заботы подменяется красивыми словами.

В интернете мне попала фраза: «Американцы говорят “сделай или умри”, русские — “умри, но сделай”». Смех смехом, но эта фраза — апофеоз функционального отношения.

Долг, терпение и самопожертвование — базовые понятия функционального мира. Проблема не в них как таковых, а в том, что они положены в основу существования. Игнорируй плохое самочувствие, не замечай переутомления, «умри, но сделай». Приходя к психологу, человек-функция говорит: «Я очень много работаю, но не успеваю всего. Как выжать из себя еще больше?» (Стать еще лучшей женой, идеальной матерью и так далее.) Часто жалуются на «лень». Это очень популярное в функциональной культуре слово, оно расшифровывается примерно как «состояние осознанного саботажа при выполнении очень важной и полезной работы». Соответственно, лентяям — никакой пощады. Их нужно стыдить, винить, заставлять. Но что такое лень (если исключить депрессию или апатию, вызванную физиологическими причинами, а не психологическими)? Чаще всего она означает:

- а) переутомление (мы же помним, что в функциональном мире желание отдохнуть часто трактуется как лень, а игнорирование усталости неизбежно приводит к переутомлению);
- б) отсутствие мотивации делать что-либо;
- в) сопротивление внешнему давлению.

То есть лень — это сопротивление нашей психики внешнему или внутреннему насилию, когда нас заставляют (или мы сами себя заставляем) делать то, что не соответствует нашим потребностям. Даже если мы убедили себя, что «так надо» или «мы этого хотим», лень свидетельствует о том, что на самом деле мы не хотим делать что-то или избегаем каких-либо нежелательных для нас последствий выполнения тех или иных действий. Или хотим, но попросту

не осталось сил. И получается капкан насилия над собой: мы заставляем себя делать то, чего не хотим, сопротивляемся этому и начинаем бороться уже со своим сопротивлением этому насилию. Вместо реальной самоподдержки (то есть распознавания своих подлинных желаний и мотивов и выполнения соответствующих действий) мы даем волю внутреннему надзирателю, который кричит: «Соберись, тряпка! Шевелись быстрее!» В результате главным регулятором собственной активности для многих людей становится психологическое и физическое истощение — то есть они останавливаются и начинают думать о себе только тогда, когда падают без сил, не могут двигаться дальше (или тяжело заболевают). Но и тут интернет подкидывает картинку с «мотивирующей» подписью: «Если не можешь идти в направлении цели, ляг в ее сторону!»

При всем сказанном хочу еще раз напомнить, что само по себе функциональное отношение — неотъемлемая часть нашего существования и в нынешнее время. Более того, путаница между функциональным и субъектно-эмоциональным отношением к людям может приводить к грустным результатам. Например, если чувства и переживания нанятого вами профессионала важнее для вас, чем результат его работы (неважно, что это — покрашенный потолок, отремонтированная электрика или проведенная презентация), то тогда крайне проблематичной становится критика, если работа выполнена неудовлетворительно. Тогда профессионал, то есть человек, который в первую очередь вступает с нами в функциональные отношения, превращается в своего рода члена семьи и главным становится не добиться от него результата, а сохранить хорошие отношения. Эта путаница нередко встречается среди интеллигентных, эмпатичных людей и сильно осложняет им жизнь.

Нельзя взять и выкинуть функциональное измерение нашей жизни, ведь даже в семье есть распределение ролей — например, кто моет пол, загружает стиральную машину или посудомойку, отводит детей в сад и так далее. Без нормального и ясного распределения функций никакие нормальные отношения (не говоря уже о хороших) не построить. Источник значительного количества ссор в семьях — именно сложности с распределением функций и их реализацией, и мало какая любовь может выдержать хроническую

Лень —
это сопротивление
нашей психики
внешнему или
внутреннему насилию,
когда нас заставляют
делать то, что
не соответствует нашим
потребностям.

бытовую дисфункцию участников отношений. Любви, кстати, для долгих отношений всегда мало — нужно и о функциональных ролях договариваться. Все то негативное, что было выше сказано про функциональность, относится к ситуациям, где она становится единственным или тотально доминирующим во всех сферах жизни отношением людей друг к другу и к самим себе. Это встречается, увы, очень часто.

За пределами функционального мира лежит другой мир, в котором смысл человеческого существования определяется не пользой и результатами и где никто извне не может дать нам этот смысл, он рождается в нас. Мы появляемся на свет не для того, чтобы «радовать маму» или «исполнить свое предназначение». Мы приходим в этот мир без заданной цели и функции, а если нам навязывают их, мы вправе их не принимать и выбирать то, что нам по душе. Проблема лежит как раз в том, как разобраться, что нам по душе, если мы не привыкли об этом задумываться?

Российский психолог Федор Василюк называл иное, отличающееся от функционального, отношение к миру и к людям эстетической установкой. «Эстетическая установка способна видеть мир, не разлагая его на цели и средства, вне и без целей, без нужды моего вмешательства. Когда я люблюсь закатом, я не хочу в нем ничего менять, не сравниваю его с должным, не стремлюсь ничего достичь».

Мы можем находить свои смыслы и цели, рождающиеся в глубине самого нашего существа. Такое мне нравится значительно больше. Это подразумевает бережное отношение к себе, позволяет воспринимать себя как источник смысла существования, а не инструмент для реализации чужих задач. Конечно, и при таком подходе возможны крайности, например эгоцентризм. Если при тотально преобладающем функциональном отношении наше «я» — приложение к функции или роли, то при абсолютном господстве субъективно-эмоционального отношения уже мир и люди в нем — приложение к нашему «я», они должны обслуживать наш эмоциональный комфорт. И горе тому, кто неосторожным словом хоть как-то меня заденет (даже если не желая этого) или чье поведение не соответствует моим высоким «эстетическим» критериям (даже если никак меня напрямую не касается). И все же если говорить о здоровых взаимоотношениях, то на первом

месте, по моему глубокому убеждению, должны быть переживания и самочувствие людей.

Мы хорошо чувствуем разницу между миром функций и миром эмоций, хотя не всегда можем четко осознать и описать ее. Поэтому, например, в компаниях и учреждениях, где принято относиться к сотрудникам исключительно функционально, высокая текучесть кадров и уровень психологического выгорания.

Известно, что людям не нравится жить в зданиях, которые построены исключительно с учетом функциональности. В СССР функционализм как направление в архитектуре (одним из основателей которого является Ле Корбюзье) был официально утвержден в 1955 году постановлением ЦК КПСС «Об устранении излишеств в проектировании и строительстве». И по всей стране начали расти как грибы уродливые безликие микрорайоны, выполнявшие строго утилитарную функцию. Потребность людей в прекрасном была полностью проигнорирована.

С одной стороны, это можно понять: надо было строить очень много жилья, и хоть какая-то своя квартира, даже тесная, значительно лучше барака или комнаты в коммуналке. С другой — под прессом оказалось психологическое состояние людей (поскольку депрессивно-серые районы создают ощущение чуждой, враждебной окружающей среды). Таким же безликим был (а кое-где и остается) отечественный сервис. Он и сегодня иногда поражает: среди роскошных или просто современных интерьеров гостиниц сталкиваешься с совершенно хамским отношением персонала или с безразличием. А дело в том, что хозяева этих гостиниц позаботились о материальной базе и полностью проигнорировали заботу о клиенте. А это именно то, что они, по сути, продают. Впрочем, можно встретить и обратное: хамское отношение к обслуживающему персоналу как к людям, не имеющим никаких чувств, особенно гордости и самоуважения. То есть за функцией перестают видеть человека.

Итогом последовательной объективации со стороны других часто становится самообъективация — все то же функциональное отношение, но к себе. Люди не задаются вопросами «Нравится ли мне это?», «Хочу ли я этим заниматься?», а ищут дополнительные

Мы появляемся на свет
не для того, чтобы
«радовать маму»
или «исполнить свое
предназначение».