

## Самовоспитание как «расширение» сознания

Сам по себе термин «расширение» сознания обозначает не что иное, как включение в область осознанного все большего количества жизненных функций человека, его привычек и психических состояний. Когда человек сконцентрирован только на одном, поглощен ситуацией, обстоятельствами, в которых он находится, то его сознание суживается до уровня этих обстоятельств и частных целей, к которым он стремится. При изменении обстоятельств он оказывается беспомощным, так как не может взглянуть на то, что его поглощает, с иной, более высокой точки зрения, с точки зрения других возможностей своего бытия. Так, ребенок, у которого отобрали единственную игрушку, горюет и кричит, как будто у него рушится весь мир, так как в данный момент все его сознание сконцентрировано на процессе игры и он не может переключиться. Точно так же он плачет и горюет оттого, что его отвели в детский сад и он должен расстаться с мамой. Он страдает так, что кажется, будто навечно потерял свою маму. Его страдания являются не детским капризом, а результатом узости сознания, которое не может «расшириться до вечера», когда мама опять за ним придет. Он горюет так, как будто его разлучают навечно. Эта способность распространять свое сознание на будущее возникает позднее, с созреванием и приобретением общественного опыта. Пример узости сознания ребенка вовсе не означает, что взрослые лишены этого. Когда студент получает «неудовлетворительно», когда влюбленный узнает, что он нелюбим, или начальник узнает, что он уже не начальник, то их последующее поведение будет зависеть от того, в какой степени их сознание реально включает в себя и другие контексты жизни. Ромео и Джульетта были молоды и незрелы, их сознание было полностью поглощено друг другом. И когда одного из них не стало, для другого жизнь потеряла всякий смысл. Способность человека быть твердым перед испытаниями судьбы состоит в том, что он может взглянуть на свои проблемы с более широких и высоких позиций, может взять под контроль сознания работу своих переживаний, какими бы они ни были.

Однако людям нравится сужение сознания до пределов отдельной страсти, если они считают эту страсть ценной, например любовь, отмщение за оскорбление, насилие в пользу дела. Сужение сознания, с одной стороны, увеличивает количество энергии, которое освобождается в поведении, регулируемом этим суженным сознанием, а с другой стороны — делает поведение человека более предсказуемым. Поэтому мы всегда удовлетворены тем, что сознание другого человека сузилось до пределов ценной страсти. Но мы при этом забываем, что суженное сознание, связанное с отрицательной страстью или со страстью, приводящей к конфликту, делает этого человека несчастным и ведет к гибели. Если бы кто-то помог расширить сознание Ромео и Джульетте или Отелло, то он лишил бы Шекспира того материала, на котором он создал

свои трагедии. Расширение сознания делает человека более (80:) зрелым и способным в большей степени управлять своими психическими силами. В каких направлениях происходит расширение сознания? Когда говорят о человеке, что он владе-ет собой, это свидетельствует о том, что большая часть функций его Я подчинена его сознанию. Сила сознания проявляется в силе воли человека. Если я могу управлять образами, которые возникают в моих представлениях, то это свидетельствует о том, что мое мышление подчинено сознанию. Мы уже узнали, что контроль над движением образов является необходимым условием контроля и управления нашими потребностями. А это значит, что, осознав строение и проявления моих потребностей, я расширяю свое сознание, распространяю его власть на область потребностно-мотивационной сферы своей личности. Поэтому расширение самосознания всегда есть усиление нашей воли и внутренней самодисциплины. То же, что остается вне поля зрения сознания, является проявлением функций бес-сознательного «человека привычки». Поэтому, осознав то, как устроен мой конфликт с близкими, я могу принять правильное решение к его прекращению. Если передо мной стоят неодолимые препят-ствия, то сознанием того, что при этом происходит, я могу ослабить страдание, вызванное фрустра-цией (как называют психологи психическое состояние, возникающее вследствие появления неодоли-мых препятствий на пути удовлетворения наших фундаментальных потребностей). Поняв природу кризиса, в котором я оказался, я найду средства его преодолеть или в крайнем случае относительно безболезненно его переждать.

Иногда можно слышать, что чем меньше знаешь, тем спокойнее, безопаснее, а многознание якобы увеличивает наши страдания. На этом принципе построен такой механизм психологической защиты Я, как вытеснение. Действительно, страус, погружая голову в песок, некоторое время может чув-ствовать себя спокойнее, но лишь до того момента, пока опасность не отыщет его и не извлечет на поверхность неприглядной реальности. Знание всегда дает больше, чем незнание. Но использование знаний зависит от человека и его обстоятельств. Если знание преждевременно, если к его восприятию человек духовно не готов, если уровень его эмоциональной, социальной и духовной зрелости не со-ответствует этому знанию, то может наступить кризис или несчастье. Некто, находящийся во власти ревнивых образов, не в состоянии нормально перенести знание о том, что его жена любит еще кого-то кроме него. Культурные стереотипы «любить можно только одного», «если она любит другого, то меня не любит» программируют эмоции ревности, чувства неполноценности, обиды, зависти, нена-висти, которые, действуя автоматически, способствуют разрушению отношений и гибели любви. Это происходит потому, что сознание не может расшириться далее этих стереотипов, не контролирует эмоции, не может дойти до понимания простой истины, что способность к любви кроется в этой женщине, а не в объекте любви, и что она не обязана его любить по (81:) положению жены. Иногда родители не в состоянии нормально перенести информацию о том, что их дети обладают индивиду-альностью и не соответствуют их ожиданиям. Это знание

порождает в родителях внутренний кон-фликт, который чаще всего выливается в стремление агрессивного, насильственного подавления индивидуальности ребенка, сына или дочери. Информация о наличии плохой черты в любимом человеке у незрелого, духовно неразвитого индивидуума всегда порождает боль, страдание и соответствен-но враждебные, разъединяющие чувства, стремление насильственно устранить порок.

Сознание всегда есть накопление и использование информации об окружении и самом себе для решения жизненных проблем. Поэтому когда спорят о том, есть ли у животных сознание, то подойти к этому вопросу можно так. Решают ли они жизненные задачи с помощью информации, приобретае-мой о мире, который их окружает и в котором они живут? Если да, то они имеют сознание, а если нет, то у них сознания нет. Поэтому можно сказать, что каждое живое существо, каким бы оно прими-тивным ни казалось, должно принимать решения по крайней мере между двумя альтернативами, во-первых, действовать или не действовать в данный момент и, во-вторых, какое из двух или более дей-ствий, находящихся в репертуаре поведения этого существа, выбрать. Можно спорить о том, каков здесь уровень сознания, как это живое существо накапливает информацию, как ее перерабатывает. В этих спорах следовало бы принять во внимание одно обстоятельство, а именно: признание сознания у животных плохо согласуется с существованием такого учреждения, как мясокомбинат. Когда мы ду-маем, что у коров, быков, овец и баранов вместо сознания наборы хорошо скоординированных ус-ловных рефлексов, что согласуется с позитивистским подходом, то нам легче представлять, что когда их убивают, они страдают иначе (или вовсе не страдают, ибо не понимают), чем страдает человек, которого убивают в концлагере. Разумеется, различия между сознанием человека и сознанием жи-вотного существенны. Но и различия между сознаниями разных людей иногда значительны до такой степени, что для изучения этих особенностей появилась целая отрасль, именуемая дифференциальной психологией.

Споры ученых продолжаются. Но одно несомненно. Человек отличается от животных тем, что его сознание вырастает в самосознание. И это становится возможным благодаря общественной жизни и наличию второй сигнальной системы — речи.