

ПУТЬ К АУТЕНТИЧНОСТИ – о боязни перемен –

Собственно говоря, эта фраза звучит почти подозрительно банально, ибо, «естественно», каждый хочет быть *самим собой*, то есть «настоящим» (*аутентичным*), и переживать на своем пути через жизнь наивысшую степень «самости», наслаждаясь ею. По крайней мере, так принято считать.

Однако подозрение, что в данном случае люди скорее принимают желаемое за действительное, и что для большинства людей оказывается вовсе не так легко жить СВОЕЮ жизнью, познать СВОЮ истинную САМОСТЬ, кажется вовсе не таким уж беспочвенным – как еще объяснить исчисляемую миллионами прибыль от продаж тысяч книг-руководств о том, как «улучшить свою жизнь»? Или почему наибольшей популярностью пользуются фильмы, демонстрирующие нам «героизм победителей кризиса»? В подобных фильмах мы видим, как бесстрашные герои справляются со всеми проблемами – жестоко или играючи, но всегда успешно. Или почему тогда так много людей сбегает в эзотерические общества, культы и секты? Почему так пугающе быстро увеличивается количество психосоматических заболеваний, хотя наша деловая жизнь менее опасна и трудна, мы не так долго работаем и имеем гораздо больше возможностей использования свободного времени, чем когда-либо прежде?

В этой связи беспокойство должны также вызывать увеличение случаев массовых убийств на почве помешательства среди ничем не выделяющихся людей все более юного возраста и развивающаяся в нашем окружающем мире агрессивность, а также возрастающий уровень самоубийств.

Если же теперь Вы, пожимая плечами, констатируете, что у Вас все «под контролем» и Вы не только не можете ответить на вышеуказанные вопросы, но и не собираетесь заниматься ими, то Вам не стоит утруждать себя представленными ниже мыслями. Для Вас мир – такой, какой он есть, – в полном порядке.

Проблемы «самопозиционирования»

Современное модное слово «*аутентичность*» происходит, на самом деле, из ионийского диалекта древнегреческого языка и возникло примерно 2800 лет назад, но что нам до того? Оно означает «*истинность, подлинность*», и в качестве оценки мы приписываем его тем, кто производит на нас впечатление людей, являющихся «*самими собой*», то есть аутентичными. Им принадлежит тогда наше громко выражаемое уважение или тихое восхищение. Многими из их способностей мы с радостью хотели бы обладать (при этом мы тут же объясняем самим себе, почему *нам* это не под силу, что говорит *против этого*, как это обременительно и т.д.). На этом все и заканчивается: все остается как есть, в нас ничего не меняется, и в очередной ситуации нас снова одолевает чувство собственного бессилия, некомпетентности, зависти, восхищения. Наши комплексы неполноценности получают подпитку, и мы в который раз «*решаем*» изменить свою жизнь, делать «*больше*» (что?), наконец теперь воплотить в жизнь прежние «*решения*» и т.д. И все

же: лишь очень немногие из этих ситуаций длятся дольше пары «страшных секунд», затем все снова остается по-старому – в том числе угрызения совести по поводу нашей инертности, урчащих в нас страхов и моментов трусости. Это длится годами, и постепенно мы сами развиваем из этого постоянного самообмана, борьбы между желанием и угрызениями совести (если дело ограничилось только желанием) своего рода рутину, пока – когда-нибудь – не обнаружим, что существует фактор «*время*», и не поймем, что те или иные вещи теперь уже действительно не возможны, потому что мы слишком стары и физически уже не в той форме, что кто-то другой запатентовал нашу идею, что те или иные близкие умерли и т.д. Тогда мы осознаем, что из-за пустых отговорок мы упустили время и шансы, действовали несвоевременно или недостаточно последовательно и безвозвратно прозевали возможности.

Какие воздействия оказывают эти механизмы вытеснения, эта сборка пустых отговорок (скорее для самих себя, чем для других) на нашу психику, нашу душевную жизнь, а также на наш функциональный аппарат, тело, большинство людей совершенно не осознают. Древняя латинская поговорка «*mens sana in corpore sano*» («в здоровом теле – здоровый дух») в измененном виде имеет гораздо больше смысла: «Чем более здоровым является «МыслеЧувствоДействие»¹ человека, тем более здоровым остается и его тело».

Что отличает нас от всей прочей природы?

С тех пор как человек благодаря формированию мозолистого тела – мостика, соединившего оба полушария головного мозга, – стал способен *мыслить*, планировать наперед, абстрагировать, сравнивать, оценивать, абстрактно что-то представлять себе (в том числе без связи с реальностью), он искал объяснения своему существованию, происхождению (и смыслу) этого мира и окружающему его космосу. Тем самым он все больше отдалялся прочих созданий – растений и животных, которые живут в своей естественной среде обитания, не подвергая ее анализу, – и начал экспериментировать. Иначе, чем все прочие формы жизни, он искал/ищет примеры объяснения и обоснования, задумывается о смысле и пользе, планирует и творит, одним словом, он ставит себя со всем, что его составляет – его физический мир, происхождение и способности, окружение, друзья, родительский дом, а также его будущее (семья, профессия и т.д.) – под некую *оценочную схему*, в систему сопоставимых параметров, которая формируется так же (и с той же быстротой), как развивается его способность мыслить. Однако поскольку это всегда происходит в соответствующем окружении (семья, позднее – соседи, родственники, круг друзей, детский сад, школа и т.д.), на долю маленького человечка (и его еще незаполненного «жесткого диска» с почти 100 миллиардами синапсов, жаждущих быть наполненными содержанием) выпадают определенные впечатления, которые, с одной стороны, ведут к формированию талантов и склонностей, способностей и навыков, могущих в дальнейшей жизни оказаться для нас полезными и ценными (если мы тренируем и совершенствуем их). С другой стороны, мы также (позже) распознаем недостатки нашего «программирования» в детском и юношеском возрасте.

¹ Неологизм, призванный пояснить, что лишь когда (рациональное) *мышление*, (душевно-эмоциональное) *чувствование* и (физическое) *действие* сливаются воедино, образуют истинную общность, человек переживает гармонию в своем комплексном Я, то есть находится и живет в согласии с самим собой.

Шрамы детства

В головном мозге остаются следы негативного опыта

Основываясь на исследованиях головного мозга крыс, биолог **Анна Катарина Браун** (*Anna Katharina Braun*) из Магдебурга доказала – теперь уже и с точки зрения неврологии, – что ранние травматические переживания могут оказывать воздействие на поведение живого существа в течение всей его жизни. Ученые из Магдебурга систематически нарушали естественное общение детенышей крыс с родителями и братьями и сестрами: крысята слышали, но не могли видеть друг друга. Последствиями этого стали стресс и страх. Исследователи исходят из того, что гормоны стресса попадают через кровь в головной мозг и воздействуют там на рост нервных клеток и синаптические контакты.

Для получения доказательств нейробиологи разрезали головной мозг крыс на тонкие слои и исследовали их под микроскопом. *«Мы установили, что у крыс сильно увеличено число шипиковых синапсов»,* – говорит **Анна Катарина Браун**. Эти изменения происходят в той области мозга, которая отвечает за эмоции и обучение. То, что эти результаты могут быть перенесены и на людей, свидетельствуют снимки головного мозга детей, полученные в результате магнитно-резонансной томографии. У детей, лишенных родительского внимания, в соответствующих лимбических регионах мозга можно наблюдать гипофункции обмена веществ. Вывод: *«На основе наших данных можно размышлять, поддаются ли нарушения поведения терапии и возможно ли исправить поражения головного мозга»,* – считает **Анна Катарина Браун**.

«Нет ничего нового в том, что в детстве и юности мы подвергаемся программированию», – скажете Вы. Верно, но интересно при этом то, что большинство людей не осознают свои ценности и способности и гораздо больше заняты тем, что сравнивают себя с другими людьми и их преимуществами. Чаще всего это приводит к тому, что они начинают завидовать их (иным, лучшим) способностям, не только не наслаждаясь своими собственными преимуществами, но и не умея их ценить. Эта мысль не пришла бы в голову ни одному другому живому существу нашего мира, поскольку для этого необходим головной мозг человеческого строения и функциональности.

Теперь можно было бы подумать: *«Ну, хорошо, однако лишь тот, кто сравнивает себя с другими людьми и обнаруживает у них способности, которых не хватает ему самому, может развить из этого мотивацию и брать с этих людей пример, чтобы чему-то научиться, овладеть новыми навыками, совершенствоваться».* Да, звучит хорошо, и теоретически против этого нечего возразить. Но почему мы тогда наблюдаем (у самих себя и у наших окружающих) феномен зависти, недоброжелательства, недооценки самого? Маленький ребенок, с

любопытством наблюдающий за действиями и поступками своего окружения и пытающийся подражать ему, действует с игривой радостью, заинтересованно и мотивированно. Каждый маленький успех является для него мотивацией для новых проб. Каждая удавшаяся попытка приносит ему неосознанное утверждение и побуждает к дальнейшим стараниям. Лишь реакция окружающих его взрослых ведет к осознанию, рефлексии по поводу собственных действий.

Если ребенок получает похвалу и аплодисменты, это стимулирует в нем дальнейшие старания – похвала воспринимается как позитивное отношение. Если же он наталкивается на отказ, критику и упрек, он чувствует себя угнетенным и отверженным. Так постепенно развивается «*каталог ценностей*», в который ребенок оказывается вовлеченным, не осознавая этого или будучи неспособным самостоятельно принимать решения. Инстинктивно он, зависимый от защиты со стороны окружающих его взрослых людей, приспосабливается к этой «схеме ценностей», подчиняется ей.

Процесс «*нормирования*»² начинает стремительно развиваться. Это постепенно приводит к тому, что ребенок все меньше задается вопросом, что он сам хочет попробовать, изучить и узнать, и все больше учится понимать, *что и как* нужно делать, что от него ожидают, за что он заслуживает похвалу/аплодисменты, а за что – упрек/наказание. Первое приводит к укрепляющему «*ЭВ-стрессу*»³, второе – к подавляющему «*ДИ-стрессу*»⁴. Поскольку ребенок при этом (в обоих случаях) часто не получает никакого объяснения, то хотя он и усваивает определенные образцы поведения (познает, какое поведение какие реакции вызывает у его окружающих), *обучения* в значении осознанного воспроизведения и проистекающего из него понимания не происходит. В этом – корень того, что большинство людей больше *дрессируются*, чем *воспитываются*. Пониманию может способствовать следующий пример: почти каждый житель наших широт обучается чтению и письму, а также четырем основным действиям арифметики. Если передача этих начальных знаний ограничивается только школой, а их применение жизнерадостно не обосновывается и не тренируется, то этот базис любого последующего образования, по меньшей мере, сразу после окончания школы очень быстро утрачивается. Совершенно очевидно, что именно это и является причиной того, почему даже в индустриальных странах мы обнаруживаем пугающе высокий процент функционально безграмотных людей⁵, активный и пассивный словарный запас которых удручающе прост, а восприятие знаний ограничивается уровнем дешевых гляцевых журналов. Любой более или менее серьезный текст слишком сложен для них, а о том, чтобы посмотреть значение иностранных слов в соответствующих справочниках и словарях и тем самым расширить свой словарный запас, они, возможно, хотя и слышали, но в их отчем доме этого тоже не было...

Эти современники и во взрослом возрасте практически не пишут письма и опасаются брать в руки настоящую литературу. Словарный запас, письменная речь, грамматика и пунктуация многих таких людей остались на уровне четвероклассника.

² Даже в специальной литературе по психологии слишком редко подчеркивается различие между (естественным) «умением жить» и (нормирующей) «социализацией». Первая соответствует естественной задаче родителей, последняя связана – особенно сегодня – с инертностью различных социумов (семьи, соседей, общины и т.д.) и их материальными, функциональными, духовными, религиозными и прочими ценностями и убеждениями, которые должны сохраняться, соблюдаться и – уж будьте добры – не нарушаться и не подвергаться сомнению. Ниже мы еще будем говорить о различии между *этикой* и *моралью*, ибо именно об этом здесь и идет речь.

³ Позитивный стресс, вызываемый, прежде всего, такими гормонами, как *эндорфины* и *сератонин*.

⁴ Негативный стресс, вызываемый *адреналином* и *норадреналином* и приводящий к поведению борьбы или бегства.

⁵ Речь идет о людях, которые когда-то хотя и обучались чтению и письму, не использовали эти навыки после школы и потому утратили их.

Они не познали радость от написанного слова. Собственно говоря, вовсе не так весело бывает и тогда, когда взрослый человек со всей серьезностью заявляет своему шефу, что он ни в коем случае не согласен на повышение зарплаты на одну десятую часть, это должно быть как минимум повышение на одну двадцатую.

Даже если Вы будете рассматривать этот пример как единичный случай, которым можно пренебречь (каковым он, к сожалению, вовсе не является), к сожалению, мы вынуждены констатировать, что большая часть (интеллектуальных) **страхов не справиться** и (душевно-эмоциональных) **страхов потери** являются ужасными последствиями подобного нормированного воспитания. В той фазе, когда ребенок еще не способен размышлять, а подросток – выступать автономно, в сомнительных случаях юный человек «учится» скорее покоряться и уступать, вместо того чтобы сначала – следуя своему внутреннему импульсу – сделать паузу и дать себе время на сомнения и размышления, прежде чем занять *собственную* позицию. Эту значимую фазу, во время которой решается, станет ли человек *приспособленным попутчиком* или *аутентично-суверенной индивидуальностью*, можно было бы назвать «распутьем». Первый тип – «не требующий особого ухода» – более желанен в семье, школе и в дальнейшей социальной и профессиональной жизни (поскольку им легче управлять), последнего часто обобщенно характеризуют как «*трудного*» или даже «*выделяющегося*». Такие дети/подростки мешают, неохотно подчиняются (или вообще не подчиняются), считаются «*проблемными детьми*» и «*белыми воронами*». К ним применяют проверенный каталог наказаний, приставляют «воспитателей-консультантов» или вообще пичкают их медикаментами, чтобы «совладать» с ними. Большинство родителей и учителей не вдаются в причины их поведения: во-первых, они не имеют соответствующего образования, во-вторых, у них отсутствует для этого необходимое время, в-третьих, на первый план для них скорее выступает дрессировка своих подопечных с целью сделать их образцовой частицей нормированного общества, чем индивидуальное рассмотрение их *МыслеЧувствования*.

Педагогика в воспитании

Хотя последствия различных – системно-нормированных или педагогически ценных – матриц воспитания живо обсуждаются теоретически (в специальной литературе, на конгрессах и т.п.), идеи по этой теме редко находят воплощение в повседневной практике воспитания. Сомнения в качестве воспитания – именно из них развивается готовность обеспечивать себя дополнительной информацией – чаще всего возникают лишь у тех, кто именно поэтому и совершал меньше ошибок в воспитании своих детей, тогда как люди, сами происходящие из слабых в педагогическом отношении семей, возмущенно запрещают всякое вмешательство в воспитание своих детей.

Это постоянно проявляется в разговорах с юными правонарушителями (и их родителями), с детьми, имеющими поведенческие нарушения, а также в психограммах взрослых преступников. При этом именно в нашем становящемся все более комплексным мире педагогическим содержаниям и качеству воспитания детей и молодежи следовало бы посвятить самое пристальное внимание и глубочайший интерес, если уж речь идет о развитии перспектив общества, о формировании достойного, все более уменьшающегося в рамках глобализации мира. Проблему нынешнего воспитания можно также легко объяснить тем, что раньше задача воспитания детей лежала не только на отце и матери (которые чаще всего еще и совмещают это с работой и/или ведением хозяйства) – тогда *семья* формировалась

из нескольких крупных групп людей, и дети в определенном смысле были детьми всех в этой большой семье. Но это означало и то, что внимание детей не фиксировалось только на двух взрослых. Таким образом, дети имели гораздо больше близких людей, на которых они могли ориентироваться; то есть «груз» передачи педагогически ценных содержаний лежал на плечах нескольких, а не двух человек. Это можно еще и сегодня наблюдать в других странах – в Южной Америке, Африке и некоторых государствах Восточной Азии, где еще существует большая семья как таковая.

Хотя высококачественное воспитание, пожалуй, никогда прежде не было таким сложным, как сегодня, это не учитывает ни одна (обсуждаемая десятилетиями) *«реформа образования»*. Хотя конституция и регулирует права родителей и воспитателей, то, каким вопиющим образом тем самым одновременно слишком часто попираются статьи о *«свободе личности»*, *«праве на жизнь и физическую неприкосновенность»* (а как, собственно, обстоит дело с *интеллектуальной и душевно-эмоциональной?*) и как статья о школьном образовании, обеспечиваемом государственными школьными и образовательными институтами, прямо-таки препятствует развитию педагогически ценного и ориентированного на индивидуума воспитания, осознается лишь в редких случаях. В отношении прав детей – тех, кого это непосредственно касается, – конституция исчерпывается уравниванием родных и приемных детей в материальном отношении. По мнению законодателя, этого должно быть достаточно.

Тот, кто указывает на это, быстро *«дисквалифицируется»* как сумасшедший или клязник. Но именно в этом и таится зародыш все более возрастающей детской преступности – выражение некомпетентного родительства и беспомощности вырастающих в нем детей/подростков, которые не смогли развить собственную радостно переживаемую идентичность. Свидетельства родственников и знакомых, одноклассников и коллег правонарушителей, утверждающих, что совершитель преступления всегда был обходительным и тихим и что его поведение совершенно не поддается пониманию, только доказывают представленное выше, и демонстрируют, прежде всего, неосведомленность большинства населения, часто даже самих родителей.

Позвольте мне в этом месте сделать небольшой экскурс: всего лишь в течение последних 20 лет психология занимается своим самым юным «отпрыском» – *«пренатальной психологией»*. Таким образом, последняя переживает еще только период младенчества. Задача пренатальной психологии состоит, прежде всего, в исследовании того, в какой мере поток различных материнских гормонов (гормонов радости/счастья, а также гормонов страха и боли) уже на ранней стадии воздействует на развитие эмбриона, а также того, как формируется эмбрион благодаря уже рудиментарно развитым органам чувств (осязанию, слуху, позже также восприятию светлого и темного). В ближайшие десятилетия нас ожидают здесь невероятные открытия относительно до сих пор неизвестных причинно-следственных связей, однако *«генетики»*, сводящие все к генам/генетическим дефектам (прежде всего, по заказу лобби фармакологической промышленности), и сторонники теории *адапционизма*, исходящие, прежде всего, из влияния окружающей среды, выскажут тогда немало резких возражений.

Вспомните дискуссию по поводу обусловленной *«наследственностью»* или *«приобретенной»* гомосексуальности. Поскольку в свободной природе мужской гомосексуальности не существует, напрашивается вывод, что в данном случае речь в первую очередь идет о запечатлениях, то есть о приобретенных механизмах. Во

время семинаров и терапевтических бесед мне ни разу не встречались случаи мужской гомосексуальности, которые не были бы спровоцированы серьезными проблемами воспитания.

Совершенно иначе дело обстоит с женской формой латентной гомосексуальности, которая в различных формах (пусть и не как однозначно выраженное «лесбиянство»!) наблюдается в животном мире, – по меньшей мере, кардинальное указание на то, что является генетически детерминированным (*естественным*), а что – приобретенным/*нормированным* (и даже в последнее время считается настоящим «*шиком*»).

Хотя во многих случаях приобретенные/адаптационные механизмы накладываются на генетическую предрасположенность, фармацевтической промышленности, психологам и терапевтам не следует все упрощать, слишком поспешно определяя причины или приписывая их к тому или другому лагерю.

Учиться – с радостью и преисполненным любопытства желанием

Обучение (с радостью, пониманием и осознанием смысла) представляет собой нечто совершенно иное, чем сопровождаемая словом «надо», вынужденная (перед экзаменами, ценность которых нам никогда не объясняли) зубрежка. Но вместо того, чтобы согласиться с этой прописной педагогической истиной, государственная система (ни капли не заинтересованная в отдельном человеке) придумывает нечто иное⁶: сначала она запрещает на письменных экзаменах рассматривать орфографические ошибки как основание для снижения оценки, затем издает указ о *реформе правописания*, которую с точки зрения педагогики можно охарактеризовать только как преступный акт, а с точки зрения образования – как системное оглушение народа – настоящее преступление и покушение на интеллект целых поколений (вопрос о том, насколько *демократично* – в значении «добровольно» и «*большинством голосов*» – вся языковая группа позволила с собой обращаться и лишить себя права голоса, здесь вообще задавать не следует).

Благодаря хорошо подобранной домашней библиотеке, в которой обязательно должны присутствовать этимологический словарь, специальная литература и энциклопедии, молодой человек может обрести любовь к письменной речи, языку и литературе, пробуждающий интерес доступ к общим знаниям, истории, искусству и всем остальным областям гуманитарного образования. Подведение к этому должно в естественно-игровой форме осуществляться в родительском доме и редко происходит в последующей жизни. Но кто из родителей учился не только быть кормильцем, но и педагогически качественно передавать интеллектуальные и душевно-эмоциональные содержания?

В качестве вывода остается отметить, что у большинства людей в основе того, что необходимо для формирования последующей *аутентичности*, уже были допущены вопиющие ошибки. Устранение этих ошибок в последующей жизни оказывается для человека невероятно трудным, поскольку, с одной стороны, он – зная о своих слабостях – постоянно тянет за собой все более увеличивающийся

⁶ В данном случае речь идет о Германии (прим. перев.)

багаж *стыда*, а с другой стороны, вся его жизнь сопровождается *антипатией* к тому, что никогда его особенно не интересовало и к чему он никогда не получал пробуждающий любопытство доступ.

Хотя последние несколько лет модно говорить об «*обучении в течение всей жизни*», для большинства людей это остается лишь теорией, в которой они не слышат призыва формировать свою жизнь богаче, ярче и интереснее.

К тому же дети очень быстро познают страх перед тестами/экзаменами. Я еще хорошо помню ситуацию, когда мой маленький сын, учившийся тогда во втором классе, однажды в середине учебного года пришел домой и радостно объявил, что со второго полугодия им начнут ставить оценки. Для пояснения: в начале 80-х годов социально-педагогическим достижением считалась (к сожалению, в том числе и в Баварии) идея о том, что первые 1,5 года школьников следует избавить от стресса, связанного с выставлением оценок, поскольку это якобы вредно для детской души. Заинтересовавшись этим, я расспросил одноклассников моего сына: к досаде школьной психологии все выразили невероятную радость по поводу того, что теперь их успехи будут сопоставимо измеримы.

Здесь напрашивается вывод о том, что дети весьма охотно вступают в конкуренцию с окружающим миром и даже интуитивно ищут ее – подобное поведение мы также наблюдаем у детенышей животных. Лишь поведение родителей, навязывающих своим отпрыскам собственную шкалу ценностей, заставляет ребенка отказаться от мирной готовности к конкуренции и стать покорными исполнителем воли родителей.

Поскольку большинство родителей оставляет своих детей с темой «школа» и, прежде всего, с различными дисциплинами один на один (уже потому, что многие разделы современной школьной программы им совершенно незнакомы), но, с другой стороны, ожидает хороших оценок, ребенок очень быстро оказывается перед непонятной дилеммой: с одной стороны, он должен демонстрировать хорошую успеваемость по всем предметам, а с другой стороны, именно те, кто является для него примерами (родители), никак не сопровождают его, не говоря уже о том, чтобы педагогически качественно подвести к этому. Поскольку, естественно, далеко не каждый предмет вызывает у ребенка интерес (что также обусловлено по-разному подходящими для этих предметов учителями), это неизбежно проявляется в разных оценках. Хотя сам ребенок мог бы относительно хорошо уживаться с обстоятельством, что, например, физкультура и математика доставляют ему больше радости, чем география и иностранные языки, он «знакомится» со своей «неполноценностью», прежде всего, за счет того, что менее хорошие оценки влекут за собой родительские упреки и порицания. Именно это обосновывает один из решающих элементов: детская фаза проб и открытий и целенаправленное развитие самостоятельности, из которого затем могли бы возникнуть здоровое самопонимание и реально проживаемая *аутентичность*, внезапно прерывается и обращается в противоположность. Не будучи в состоянии интеллектуально проследить это, ребенок развивает «образец послушания», в соответствии с предъявляемыми к нему требованиями он учится быть «хорошим», «успешным», «достойным похвалы и любви» – отказываясь от собственных интересов, любопытства и жизнерадостности. В этом заключается и причина того, почему многие взрослые спустя годы и десятилетия с озлобленностью и часто даже с ужасом вспоминают свои школьные годы и воспринимают любую форму «обучения» как нечто болезненное или, по крайней мере, неприятное. Любому практикующему психологу знакомы случаи пациентов, которые, даже добившись успеха в своей

профессиональной деятельности, порой просыпаются в холодном поту из-за мучительного кошмара о том, что они провалились на выпускном экзамене.

Я уделил этим мыслям так много внимания потому, что эта фаза связана с решающим моментом в нашей жизни: именно здесь мы отворачиваемся от начатого в детстве пути к развитию *индивидуальной аутентичности* и следуем требованиям *нормирования*, в качестве вознаграждения за которое мы пытаемся обеспечить себе любовь и внимание родителей и позже – наших окружающих, коллег и знакомых. Здесь находится ключ к тому, почему в дальнейшей жизни нам так трудно снова обрести собственную *аутентичность*, жить в соответствии со своими ощущениями и узнавать самих себя.

Свободное решение – и почему оно так трудно нам дается

Это можно было бы аргументировать тем, что с определенного возраста (с какого?) каждый человек начинает нести ответственность за самого себя – ведь не может же все постоянно перекладываться на родителей и других формирующих этого человека людей. При этом с удовольствием указывают еще и на то, что иначе любой успех человека следовало бы приписывать его родителям/воспитателям.

Что ж, на это можно ответить так: даже самый роскошный дом существует за счет качества своего фундамента. Даже самая шикарная обстановка, технические ухищрения и благороднейшие сады ничего в этом не меняют. Иными словами, запущенный характер как следствие испорченных в педагогическом отношении первичных впечатлений и как основа для дальнейшей жизни, не может быть «облагорожен» достигнутым позже благосостоянием, титулами, орденами и дорогими аксессуарами. Проявится ли (и когда) эта умственно-эмоциональная запущенность, никто предсказать не может.

Однако в данном случае речь идет не только об экстремальных проявлениях, часто это якобы безобидные негативные впечатления раннего воспитания, которые в последующей взрослой жизни ежедневно – порой непреодолимо и мучительно – встают у нас на пути.

Эти негативные установки имеют – и это часто не принимается во внимание – не спонтанный и ситуативный, а принципиальный характер. В качестве иллюстрации может служить следующий пример: многие люди рассматривают *ревность* как нечто *естественное*, и, действительно, в мире животных мы тоже встречаем образцы ревности. Однако то, что кажется схожим, на самом деле совершенно различно. Во-первых, то, что мы называем ревностью у животных, представляет собой древнюю генетическую программу, с помощью которой плохие гены должны быть отделены от хороших, отсортированы и исключены из акта размножения. Этот мотив возникает не из приобретенных комплексов неполноценности и страхов потери, как у человека. Во-вторых, Вы когда-нибудь встречали корову (кобылу, собаку, кошку и т.д.), которая бы жаловалась на то, что ее соплеменница была покрыта самцом на ее глазах, тогда как она была «обделена»? Ревность среди животных в принципе протекает совершенно иначе (и лишь в малой степени сравнима с поведением ревнующего человека). Стыд и стыдливость – не в последнюю очередь заложенные в совершенно извращенных асексуальных образцах мышления религиозной системы ценностей – животным и подавно незнакомы. В конце концов, как только сексуальный акт завершается, исчезает и ревность – злопамятство, жгущая ненависть или мысли о мести не отравляют отношения животных. И насколько иначе действует человек!

Не иначе дело обстоит и с *завистью*: здесь тоже не следует уравнивать (и называть *естественным*) то, что у животных и у человека имеет совершенно разные причины и структуры действий. Мы завидуем окружающим нас людям даже в отношении вещей, которые на самом деле нам не нужны. Такого рода бессмысленное поведение не придет в голову ни одному животному: как только оно утоляет голод или другие потребности, оно совершенно безмятежно, даже почти скучающе наблюдает за тем, как насыщается его сосед – даже если тот стоит в пищевой цепи под ним. Человек, напротив, не откажется ни от одной предоставляющейся ему возможности (ключевое слово – «лакомый кусочек», от которого мы – к радости рекламной индустрии! – не отказываемся даже тогда, когда вещь нам совершенно не нужна или когда мы даже не можем ее себе позволить). Пройдитесь-ка по своей квартире/дому и безжалостно выбросьте все, к чему за последние 12 месяцев Вы ни разу не прикасались (вытирание пыли не считается), не говоря уже о том, чтобы это использовать. Вы будете очень удивлены и, возможно, даже задумаетесь о том, не сдать ли в аренду опустевшие помещения.

Приобретенные чувства как камни преткновения

Ненависть, зависть, ревность, отвращение и месть, а также трусость, сутулость, неестественно тихий или высокий голос, недостаток мужества смотреть людям прямо в глаза, множества фобий, маний, неврозов и психозов, видов аллергии и других болезней цивилизации (какое удобное собирательное понятие, позволяющее переложить с себя ответственность и покориться «судьбе»!) – это мешающие косточки в вишневом пироге нашей жизни. Только мы не можем их просто выплюнуть и тем самым считать проблему решенной. Мы волочим их – скорее как колодки на ногах бегуна-марафонца – через всю нашу жизнь, пугливо ожидая того, когда они снова помешают нам, когда их заметит наше окружение, возможно, даже наши друзья и знакомые, начальники или подчиненные, наши ученики или дети. Эти страхи обременяют наше *мышление*, *чувствование* и *действие* – из-за чего наше «МыслеЧувствоДействие» не описывает ровный круг – наши отношения, нашу семейную и деловую жизнь. Они держат наше мышление в плену (пусть порой и совершенно бесшумно), нарушают наш сон (поэтому большинство людей слишком долго спят – «сон как бегство», а объемы продаж снотворных средств постоянно растут). По той же причине все больше людей сбегает в состояния оглушения/опьянения, в экстремальный спорт, секты, культы и эзотерические общества. Они ищут все более странные (совершенно неестественные) способы получения «кайфа» и притупляющее (на короткое время) страх убежище в массовых мероприятиях – чем громче, тем лучше: тогда не так слышны стечения собственной души, не так интенсивно воспринимаются буравящие сомнения в собственных мыслях и чувствах...

Не только отвратительными, но и в чрезвычайной степени неестественными и прямо-таки извращенными являются образцы поведения, которые в такой форме действительно можно наблюдать только у «мыслящего животного» под названием «человек». Любое естественно ощущающее животное стремительно покинуло бы места, в которых нарушается естественная «*интимная дистанция*». А теперь вспомните футбольные стадионы, где слух подвергается атаке резких громких звуков (рок-концерты и определенные формы «музыки»), где создания одного биологического вида избивают друг друга на потеху толпы (боксерские бои) или где вышестоящие существа просто из радости наблюдения за убийством зверски

мучают представителей уступающих им по развитию видов (бои петухов, медведей, быков и собак, а также сафари и рыбная ловля). И это еще называют «спортом» или частью собственной «культуры»!

Самоопределяемое формирование жизни

Но ведь каждый (как хотелось бы думать), кто выражает несогласие с определенными условиями, препятствиями, воздействиями, собственными слабостями, своим окружением и существующими жизненными обстоятельствами, может распрощаться с ними. Как разумный человек он может сам формировать свою жизнь, учиться, обращаться к другим людям и развивать новые области задач.

Такова теория. Но почему именно это люди и не делают? Почему они блокируют себя, свое дальнейшее развитие, перемены, несмотря на то, что они так сильно страдают от данных обстоятельств, порой оказываясь не в силах их больше переносить?

Вопреки интеллекту люди остаются в отношениях – личных и деловых, – в мучительно воспринимаемых жизненных обстоятельствах и зависимостях, хотя и постоянно страдают от них, порой даже презирают (и наказывают) самих себя, мечтают об альтернативах или даже наблюдают их у своих близких. Зачем они это делают?

Так, измученная женщина продолжает жить со своим пропойцей-мужем, позволяет время от времени бить себя и при этом еще и беременеет от него. Так, 35-летний мужчина все еще живет «у мамы» (как удобно!), которая не позволяет ни одному существу женского пола приблизиться к «ее сокровищу» ближе, чем на расстояние вытянутой руки. Так, честный работник вот уже несколько лет подряд ежедневно сносит насмешки своих коллег, а иногда и негодование шефа. Так, сосед ругает политику/политиков, коррупцию и несправедливость, но сам уклоняется от всякого рода политической активности.

Список подобных непонятностей бесконечен, всем нам знакомы подобные случаи. Но мы также знакомы с «объяснениями», которые приводят такие люди, когда мы спрашиваем их, почему они это делают. Среди них можно обнаружить «сознающего свой долг», считающего себя незаменимым, или «бесперспективную», пытающуюся объяснить нам опасности (или бессмысленность) любой предложенной альтернативы. Некоторые упрямо утверждают, что у них *«нет времени»* (хотя все мы имеем по 168 часов в неделю). Особые «знатоки жизни» уверяют нас, что *«все равно ничего не изменишь»*. Люди продолжают страдать дальше – это заметно по их голосу, манере держаться, жестам, мимике и цвету лица. Фактически ничего не меняется. Если дальше уже совсем не ладится, они глотают таблетки, идут к (беспомощному) врачу и берут больничный лист (или, например, как государственные чиновники отправляются «на лечение»). Как гласит русская пословица, *надежда всегда умирает последней*.

Еще раз вопрос? Почему люди не действуют? Что удерживает их от того, чтобы разорвать мучительные оковы, чтобы изменить обстоятельства?

Медленно действующий яд привычки

Здесь мы сталкиваемся с поистине увлекательным феноменом: вместо того, чтобы как можно быстрее и последовательно изменить обстоятельства, от которых

мы страдаем, мы пребываем в стадии непротивления и упражняемся в «искусстве» страдания и преисполненной надежды и ожидания готовности терпеть дальше. Только человеческим «интеллектом» можно объяснить то, что тогда мы еще даже ищем (и, «естественно», находим) обоснования для того, почему мы «*как раз ничего не можем изменить*» в данных обстоятельствах. Умные, как мы есть, мы утешаем себя тогда тем, что у других людей все еще хуже, и вспоминаем о добродетели «удовлетворенность». Да мы еще даже благодарны, что у нас все «относительно хорошо». Тем самым терпимость стилизуется под «умение жить» и прославляется как человеческое достоинство. В индуизме все это венчается убеждением, что только через способность терпеть и переносить существующие условия жизни можно подготовить себя к следующей жизни – тогда уже на более комфортабельной ступени. Что за хитрый – а на самом деле извращенный – метод сдерживания человека (и даже целых народов) и подчинения «*морали терпимости*». В сочетании со страхом смерти (также взращенным человеческим разумом) и тревожным вопросом о потустороннем мире это также объясняет мысль о возрождении, о преисполненной надеждой подготовке собственного Я к следующей – лучшей – жизни.

Все это – те самые установки, с помощью которых люди, особенно молодые – пытающиеся протестовать, поскольку не хотят обнаружить себя среди таких невзгод, – призываются к «порядку». Они становятся послушными жертвами жизненных обстоятельств, которые, увы, такие, какие они есть. Мы учимся уживаться с такими условиями и постепенно все больше утрачиваем любознательно-смелый взгляд на то, что можно и следовало бы изменить. Мы привыкаем к обстоятельствам и состояниям нашей жизни. Если затем появляется какой-нибудь «всезнайка», желающий показать нам альтернативы или предлагающий изменения, мы даже не размышляем над тем, что в его словах что-то может быть правильным. Мы даже защищаем – часто молниеносно и вообще не задумываясь, – наши теперешние (скорбные) обстоятельства и чем угодно клянемся в том, что здесь ничего нельзя изменить. Мы обвиняем *инакомыслящего* в заблуждении, идеализме и недостатке жизненного опыта, вместо того чтобы сначала спокойно поразмышлять о том, не может ли он и в самом деле быть прав.

Все происходит по принципу: лучше уж знакомое страдание, с которым мы научились обращаться, чем неопределенность незнакомой нам инакости, даже если это может быть связано с изменением нашей – воспринимаемой как не особо радостная – жизни. Строго под лозунгом «разделенное горе – полгоря».

Поскольку большинство людей действует по этому образцу, все *инакомыслящие* в принципе быстро оказываются изолированными. Защитники существующих обстоятельств, напротив, быстро начинают чувствовать свою правоту, поскольку они знают, что за ними стоят массы. Тут все едины, тут отказываются от инакомыслящего и охотнее пребывают среди своих — эту функцию выполняют столики для завсегдатаев в баре, клубы или партии. Так социальные группы любой величины – от семьи до целых народов – отделяются друг от друга. Они становятся манипулируемыми, не замечая этого.

Важную роль при этом играет *мораль*, диктующая нам, как мы должны думать, чувствовать, аргументировать и жить, чтобы и дальше быть принятыми массой. Таким образом, *мораль* – это выдаваемый обществом для сохранения «статус-кво»

набор убеждений, которому масса по возможности должна подчиняться. Ее противоположностью является *этика* – очень упрощенно здесь можно было бы говорить о совести каждого отдельного человека, – которая присуща каждому человеку и служит естественным регулятивом. Благодаря *этике* мы совершенно точно чувствуем, что нам, собственно, следует делать, что этически чисто, честно и истинно, а что нечестно, плохо и неправильно. Оба эти определяющих параметра – *эндогенный этос* и *экзогенно определяемая мораль* – в большинстве случаев противостоят друг другу, хотя во всей литературе и даже высокообразованными людьми они – с этимологической точки зрения происходящие из совершенно разных языков – употребляются как синонимы. Так, даже великий мыслитель **Иммануил Кант** ни в одном из своих произведений не делал четких различий между *моралью* и *этикой*⁷.

И еще один феномен следует кратко представить: понятия «*наедине*» и «*в одиночестве*» большинство людей также слишком часто употребляют как синонимы, обычно особо не задумываясь над этим. Однако различие огромно: тот, кто действительно бывает и остается *наедине* с самим собой, в гармонии со своим эндогенным *этосом*, не испытывает проблем с тем, чтобы отстаивать свое – пусть единичное – мнение, даже если масса *инакомыслящих* еще так велика. Тот же, кто боится оказаться со своим мнением в стороне и быть брошенным, на самом деле боится *одиночества*. В этом отношении высказывание «*я боюсь быть один*», по сути, является нелепым, и то, что нас искренне восхищает в изобретателях и великих мыслителях, которые часто оказывались в оппозиции по отношению ко всему своему окружению, – это их умение безболезненно оставаться наедине с самими собой, быть самодостаточным и обходиться без одобрения и признания окружающих. Почет и признание они чаще всего получали гораздо позже.

Обратный путь к аутентичности

Тот, кто действительно хочет жить *аутентично*, то есть снова обрести свою первоначальную аутентичность, неизбежно сталкивается с необходимостью ломать многие убеждения и натренированные способы поведения, подвергнуть сомнению прежние образцы мышления и действия и совершенно по-новому отсортировать свой каталог ценностей. Это нередко оказывается чрезвычайно болезненным актом, ведь он означает отказ от образа мышления, который мы усвоили в детстве, от которого мы порой страдали, но не решались подвергнуть сомнению. Таким образом, теперь необходимо заново пересмотреть порой таскаемые за собой годами и десятилетиями структуры мышления, обнаружить их бессмысленность и порвать с ними. Поскольку это требует мужества и порой даже приравнивается к мнимому «предательству родителей», многие люди – чем они старше, тем больше – интуитивно страшатся этого. Как бы сильно они не жаждали собственной аутентичности и как бы не хотели жить по-настоящему аутентичной жизнью, это оказывается для них «уж слишком», этого «они не могут». Тогда они довольствуются тем, что посматривают на возможность «относительной аутентичности», но мужества для настоящей самореализации у них не хватает. Они остаются теми, кого из них воспитали: подражателями своих родителей и жертвами своего детского окружения, своей прежней дрессуры.

⁷ В качестве дальнейшего разъяснения этого гибельного расхождения позвольте мне здесь порекомендовать Вам статьи «**Суверенитет как жизненная максима**» и «**Власть информации**» и книгу «**Коррупция – расшифровка универсального феномена**».

Если до сих пор при всех этих размышлениях мы пребывали на еще относительно отвлеченном уровне, то теперь дополнительным бременем сюда добавляются еще и серьезные специфические моменты воспитания и определенные переживания в детском/юношеском возрасте. Так, каждому из нас знакомы моменты из детства/юности, когда с ним обращались нечестно, побили не за что или неправильно поняли. Но ему до сих пор не достаёт честного извинения со стороны того, кто так несправедливо поступил с ним. Если речь при этом идет об отдаленных фигурах из его прежнего окружения или об учителе из категории «тупой», то с этим еще можно более или менее спокойно жить. Гораздо сложнее все оказывается, когда речь идет о родителях, братьях и сестрах или близких родственниках, на которых до сих пор – и это тоже результат дрессуры в семье – нельзя по-настоящему злиться («Ведь это *как-никак твои родители!*»). Подобные моменты могут глубоко врезаться в подсознание человека и дремать там, подобно доброкачественной опухоли, годами и десятилетиями. Однако никто не знает, когда эта опухоль внезапно вскрыется, станет злокачественной и начнет образовывать умственно-душевные «метастазы». В судебных делах бесчисленных уголовных процессов обнаруживаются указания и подтверждения подобных ранних изнасилований детской души и подросткового умственного развития. Не слишком углубляясь в это психологически: здесь часто находятся обоснования того, почему сформированные таким образом дети и подростки в последующей жизни либо становятся хроническими неудачниками, либо никогда так и не взрослеют. При определенном стечении обстоятельств позже эти люди решаются на профессию или стремятся к должности, в которой они могут осуществлять власть, наказывать, оценивать или осуждать. Если бы карьеристы некоторых концернов, а также учителя, воспитатели, полицейские и солдаты, судьи и прокуроры, политики и лидеры профсоюзов осознали, *почему* они выбрали именно этот профессиональный путь, почему они добивались (вероятно, даже всеми возможными способами) именно этой должности, они бы испугались и удивились, а, возможно, даже разразились бы слезами.

Здесь также лежит ключ к образцам навязчивого поведения, патологической педофилии, фантазиям сексуального насилия (насилие как воплощение ненависти к матери), склонности к безудержной жестокости и разного рода деструктивизму.

Понятно, что подобная определяемость извне, неосознанное стремление к признанию, жажда любви и похвалы, а также бессознательное чувство мести и ненависти не могут долго оставаться без последствий для собственной системы, взаимодействия Тела, Разума и Души. Часто такие люди начинают страдать симптомами и болезнями, которые не в состоянии объяснить ни один врач. Тогда подобные феномены объединяют в категории «психосоматические заболевания» или включают в каталог «болезней цивилизации» или «профессиональных заболеваний». При этом психоаналитическое рассмотрение жизни, прежде всего, развития в период раннего детства и юности могло бы выявить причины последующего жизненного пути, выбора профессии и, прежде всего, качество годами и десятилетиями вытесняемых подсознательных желаний и надежд, страхов и поражений, постигших данного человека.

Из всего этого становится понятно, почему именно взрослым так невероятно трудно найти обратный путь к собственной аутентичности, к своему *подлинному «Я»*. Но прежде чем отважиться на попытку разработать «*план действий*» для обнаружения собственной *аутентичности*, т.е. подлинности собственной жизни и

переживаний, я хотел бы обратить Ваше внимание на две самые короткие «парализующие установки», какие только существуют: «*не могу*» и «*я должен*». Обратите внимание на следующее: мы изо дня в день сами используем оба эти словосочетания – часто совершенно бездумно. Мы также ежедневно слышим их в нашем окружении и при любом возможном случае. В нашем языковом мире уже укоренилось, что мы сами, наши коллеги, друзья и знакомые безнаказанно используем эти пустые слова, так сказать, как «свидетельство» собственной неспособности и в твердом убеждении, что так оно и есть – неизменно и к нашему большому сожалению. Возможно, именно сюда нам и следовало бы направить наши усилия и разрушить «парализующий характер» этих «установок» – с помощью «волшебного словечка» **ПОЧЕМУ**.

Это волшебное слово «**ПОЧЕМУ**» оказывает на оба вышеназванных словосочетания эффект, схожий с действием знаменитого чеснока или ах какого христианского креста на вампиров.

Хотя обычно первой реакцией бывает подтверждение уже сказанного («*потому что я как раз и не могу...*» или «*я просто должен...*»), настаивайте на обосновании: «почему» то или иное невозможно или должно быть именно так. Тем самым тому, кто пребывает в этом «параличе», предоставляется реальный шанс еще раз поразмышлять над этим и, может быть, самому натолкнуться на то, почему он считает себя неспособным или поставленным перед необходимостью. Благодаря этому встречному вопросу на многих психологических тренингах мне действительно удавалось способствовать началу выхода человека из «плена», которое затем влекло за собой формирование совершенно нового взгляда на вещи, придавало мужества и провоцировало размышления по поводу иного подхода к решению проблем, даже когда данный человек годами страдал от тех или иных принуждений.

В целом, любая помощь в том, чтобы найти (обратный) путь к собственной аутентичности, может оказываться лишь на основе *добровольности*, поскольку иначе это может быть лишь насилием по отношению к другому. Тому, кто хочет сам стать аутентичным или помочь другому снова развить свою аутентичность, не стоит вступать в борьбу за власть с протагонистами прежних «авторитетов». Авторитет может быть идентифицирован как ложный и навязанный лишь тогда, когда его (больше) не боятся, когда он больше не оказывает воздействие на человека.

Для этого необходима тесная кооперация между *мышлением* и *чувствованием*. Но если из-за вышеназванных механизмов диалог (я называю это даже «**Внутренним монологом**», поскольку все осуществляется в *одном* человеке) нарушен, то есть, если голова и живот, разум и чувство, рациональное и эмоциональное не могут безбоязненно и доверительно обмениваться друг с другом мнениями, развитие аутентичной жизни возможно лишь с ограничениями или вообще невозможно.

Чтобы снова активизировать этот *Внутренний монолог*, который еще без труда функционирует у маленьких детей, следует постоянно использовать волшебное словечко «**ПОЧЕМУ**». Оно поможет нам добраться до сути неверного мышления, ошибочного нормативного *МыслеЧувствования*. И со временем ищущий научится более ловко и безбоязненно обращаться с этим волшебным словечком. Чем увереннее я оперирую словом «**ПОЧЕМУ**», тем интереснее открытие собственного «Я», сопровождаемое своего рода спортивным интересом, и развитие в направлении желанной аутентичности. Бесстрашное анализирование все большего числа областей прежнего *МыслеЧувствоДействия*, захоронение предрассудков, разоблачение старых – неверных и (напрасно) обременявших – образцов мышления

и разработка альтернативных структур мышления в игровой форме доставляют тогда подлинное удовольствие и все больше радости.

Поскольку на этом пути открытия собственного «Я» и развития собственной подлинности («аутентичности») можно также приобретать друзей и партнеров, открытие собственной самости даже превращается в радостное хобби. Каждый маленький шаг становится тогда подтверждением, каждый успех – победой. А совместно (почти) все дается легче.

Вы увидите, что Ваш кругозор и Ваш образ мышления будут драматически и очень стремительно расширяться. Вы также обнаружите, что физическое напряжение исчезнет, и все Ваше тело будет реагировать на это чрезвычайно положительно. Мне довелось переживать случаи, когда люди «чудесным образом» неожиданно избавлялись от старых недугов и недостатков физического или умственного характера (порой к большому удивлению врачей), а их восприятие, их отношение к собственной жизни и окружающему миру претерпевали драматические изменения: они необъяснимым образом становились жизнерадостнее и счастливее.

Истинная аутентичность проявляется в жестикуляции и мимике, в голосе и поведении. Она создает силу и радость, делает способным принимать решения и добиваться успехов физического, умственного и эмоционального характера, на которые эти люди не только не решались, но и фактически не были способны. Основа радостной жизни, с наслаждением переживаемой самореализации заключается в степени аутентичности, воплощения собственного «Я», неповторимой *самости*.

Вывод - коротко и сжато:

Человеческая жизнь – это **МыслеЧувствоДействие**, и оно (или его составляющие) может определяться другими людьми, быть нормированным и экзогенно ограниченным – в «плазме» морали, того, что является общепринятым и ожидается окружающими, – или определяться человеком *самостоятельно*, то есть быть этичным и управляемым эндогенно. Тогда и только в такой мере человек является *аутентичным*.

Аутентичность – это состояние истинной подлинности человека, который мыслит, чувствует и действует в своей естественной суверенности. Хотя это самоопределяемое «МыслеЧувствоДействие» и предполагает существование человека в кругу различных социумов, человек *мыслечувствует* автономно, не позволяя окружающим манипулировать собой и коррумпировать себя и не пытаясь делать это сам.

Он жизнерадостно переживает свое любопытство и интересы и умеет наслаждаться. Он не страшится ни печали, ни проблем. Необъяснимое становится для него вызовом, он не пользуется вымученными (в крайнем случае, даже связываемыми со сверхъестественными, божественными или сатанинскими явлениями) объяснениями для того, чтобы только унять собственное беспокойство, собственное не-понимание. Он борется не *против* проблем, а *за* пути решения.

Он в ладу с самим собой – не объявляя при этом свое развитие завершенным. Он не скрывает свои слабости, а берется за них – так как это кажется ему увлекательным и важным – с рассудительностью, интересом и старанием.

Он не страдает, если его мысли и идеи не находят отклика в его окружении, умеет радоваться как своим собственным, так и чужим успехам и без проблем входит в роль как учащегося, так и наставника и образца.

Его жизнь определяется интересом и любопытством, мужеством и активностью, он воспринимает самого себя и свое окружение чрезвычайным внимательно, но при этом не слишком серьезно. Он способен интенсивно переживать удовольствие и наслаждение, а также дарить их. Он рассматривает жизнь, счастье, любовь и дружбу как драгоценный подарок на время!

И это – заново открыть собственное «Я», свою действительно неповторимую индивидуальность – я желаю Вам от всего сердца.

Ханс-Вольфф Граф
Перевод с нем. М.Назаровой

