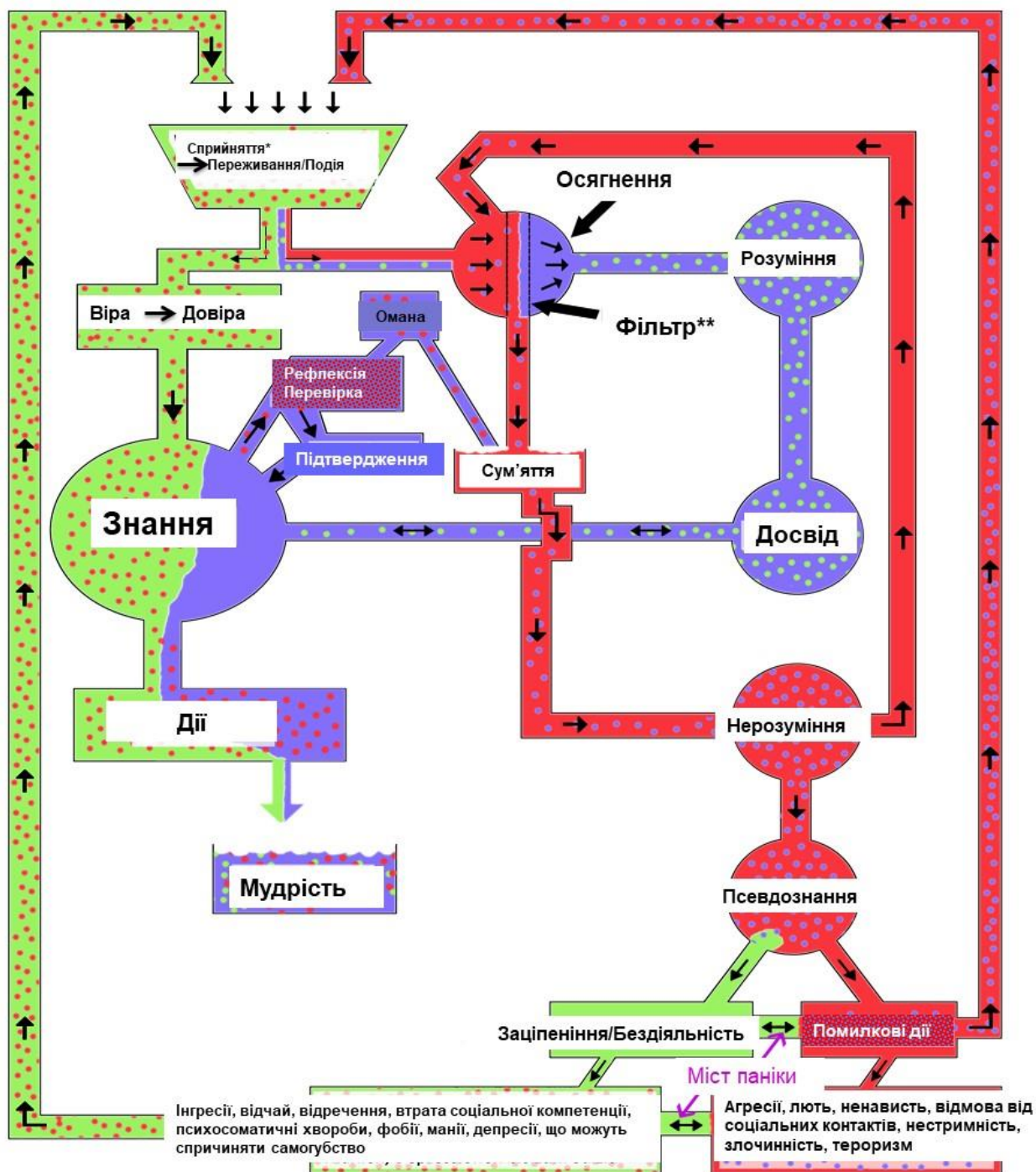


Від пережитого до досвіду

- Від сприйняття до знання -



* Через один або одразу декілька наших органів чуття

** складається з "паралізуючих установок" и породжує "фіктивні страхи"



© Ханс-Вольфф Граф, «Антропос – Для дітей цього світу», Анастасія Сидоренко (переклад)



Отрывок из книги Ханса-Вольфа Графа «Правила Игры – Для Игры Вашей Жизни»

Перевод с немецкого: М. Назаровой

Каждому из нас знаком такой феномен: в ходе дискуссии, диспута или спора один из участников постоянно ссылается на свой возраст и тем самым - как бы автоматически - на связанный с этим опыт. Подобный «аргумент» парализует тогда значительную часть участников дискуссии (именно таково и было намерение): ну что можно возразить на такой «аргумент»?! Ведь одно только «хорошее воспитание» уже подразумевает почтение к старости. В некоторых культурах это доходит до того, что решения старших (глав семейств) вообще не подлежат сомнению и анализу (правда, заметна тенденция к ослаблению данной традиции).

Представленная здесь и оказывающая сильное воздействие ошибка заключается в синонимичном употреблении слов «пережитое» и «опыт». Не всякое переживание (в значении воздействующего на человека события) автоматически становится опытом. Но тот, кто все-таки верит этому ошибочному умозаключению, блокирует самого себя в своем мышлении и чувствовании или позволяет другому человеку делать это.

Что происходит в человеке при взаимодействии эмоций, стимулируемых чувственным восприятием, их рациональной переработки (функции различных частей нашего мозга, стимулируемые множеством автоматически выделяемых гормонов) и вызванных этим физических реакций, науке до сих пор все еще в большей степени неизвестно. В сфере психологических, психо-рациональных и психосоматических процессов и переплетений все еще преобладают догадки и предположения: слишком уж сложно взаимодействие участвующих в них параметров.

Когда мы можем рассматривать выученное как истинное знание в значении категорически стабильного параметра нашей будущей жизни и полагаться на него? Насколько истинна действительность и насколько действительно/реально то, что мы воспринимаем?

Ниже будет предпринята попытка внести немного ясности в эту якобы ужасную путаницу.

Предварительное замечание:

Все начинается с того, что с помощью одного (или нескольких) из пяти наших органов чувств мы что-то воспринимаем. Это означает, что некое событие воспринимается через наше субъективное восприятие как настоящее - в значении «существующее». На это переживание наша система реагирует совершенно автоматически - (почти постыдно) примитивным образом: она молниеносно оценивает: неопасно или опасно.

→ неопасный:

→ известный, безвредный, несущественный, незначительный
(→ в реакции нет необходимости)

→ (не)приятный, интересный (→ любопытство и интерес разбужены, развивается расположенность или равнодушие, отрицающее дальнейшее внимание)

→ опасный:

→ внимание - настороженность (→ система мобилизуется).

Теперь существуют две возможности на выбор:

- а) Я чувствую, что справлюсь с происходящим (я сильнее, у меня большое превосходство) → гормоны борьбы вооружают нашу систему для нападения или обороны.
- б) Я чувствую себя слабее или, по крайней мере, чувствую, что не справлюсь. → вырабатываются гормоны бегства.

Все это происходит за доли секунд. Наше тело находится в состоянии возбуждения, инициированного нашей вегетативной нервной системой (при взаимодействии симпатической и парасимпатической систем) и впоследствии управляемого нашей лимбической системой (промежуточный мозг). На дающие о себе знать (реальные) страхи мы реагируем инстинктивно (управляемые вегетативной нервной системой).

До наступления момента, когда мы сможем активизировать и ввести в действие самую молодую часть нашего мозга - способный к рефлексии Ratio (большой мозг и мозжечок, чем homo sapiens sapiens¹ особенно гордится), проходит в среднем шесть секунд. Это означает, что все происходящие до этого момента реакции на самом деле являются вовсе не рациональными, а крайне иррациональными - они подобны панике.

Этим объясняется и то, почему так много людей - якобы в опережающей панической обороне - реагируют слишком быстро (например, давая совершенно необдуманные ответы) и только по окончании этой «неразумной» фазы замечают собственное ошибочное поведение и пытаются исправить его - несколько беспомощно, мямля и заикаясь. Если бы люди давали себе хоть немного времени и покоя, прежде чем реагировать на ощущения, они могли бы предотвращать свои ошибочные реакции.

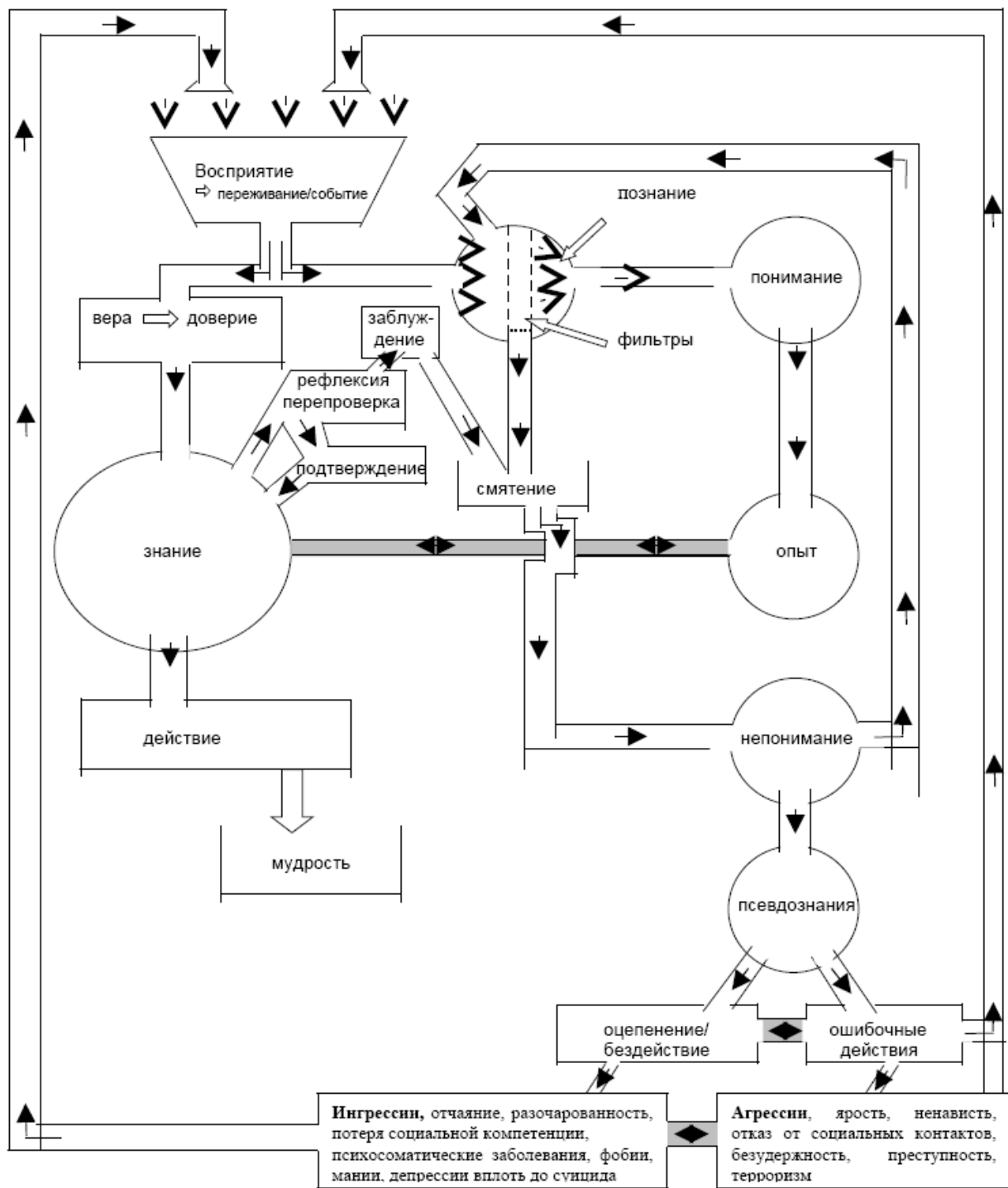
С другой стороны, этот механизм служит для нашей защиты. В экстремальных случаях он даже представляет собой чрезвычайно важную функцию выживания, ибо, конечно, не во всех случаях у нас есть время на то, чтобы сначала спокойно собрать воедино все свои пять чувств - представьте себе, например, несущийся Вам навстречу неуправляемый автомобиль.

В этом отношении к ошибочным реакциям тоже следует проявлять терпимость и понимание.

Лишь с одним явлением нам следовало бы обходиться, пожалуй, значительно более бережно и менее импульсивно-реактивно - с произнесенным словом: отвечать действительно следует только после того, как вегетативно-лимбической системе было дано время «отбушевать».

Рис.3 От пережитого к опыту

¹ Человек разумный



ОТ ПЕРЕЖИТОГО К ОПЫТУ

Переживания, которые мы воспринимаем через один или несколько органов чувств, вызывают у нас (см. выше) априори эмоциональные и физические реакции. Прежде чем

переживание станет опытом, протекает целый ряд других процессов, рассмотрением которых мы и займемся далее.

После первых реакций, управляемых вегетативно-лимбической системой, в действие вступает наше сознание, т.е. воспринятое переживание/событие проходит в сознании процесс распознавания (обозначенный на рис. 3 как познание). В этой управляемой разумом «сортировальной машине» пережитое анализируется, интеллектуально «прощупывается» и рационально «освещается» со всех сторон. Возникающие вопросы должны быть разъяснены, чтобы постичь и понять пережитое. Лишь после завершения этого процесса, в ходе которого пережитое обволакивается (рациональным) пониманием, из него может возникнуть опыт.

Но если бы это было так просто: это поле познания связано с моментом, который существенно усложняет нам беспрепятственное и свободное применение нашей рациональности. Именно здесь располагаются – и действуют как фильтры (соответственно представленные на рис. 3) – все парализующие установки, которые мы получаем в течение своей жизни в процессе, называемом «воспитанием», и которые, к сожалению, беспрепятственно усваиваем, проявляя полное доверие (больше об этом – ниже). Эти парализующие установки (сумма заповедей и запретов, «добрых» советов и указаний, которые родители и родственники кладут в «детскую» нашей жизни, например: «так не делают», «ты это не умеешь», «для этого ты слишком мал», «это все равно не получится», «только будь внимателен», «не будь таким любопытным», «берегись» ... и т.д.) замутняют наш собственный процесс познания. Тем самым мы «познаем» переживания/события как бы «чужими» глазами, что препятствует работе нашего собственного разума и приводит к ошибочным толкованиям и недоразумениям. Тогда это означает (рис. 3), что вместо понимания возникает смятение, которое, в конце концов, выливается в непонимание. Если же у нас отсутствует мотивация, чтобы разъяснить это непонимание путем анализа и сбора информации (обозначенные на рис. 3 в виде «перехода» от непонимания к полю познания), установить обратную связь и заново подвергнуть это рациональной проверке, то непонимание перейдет в псевдознание. Тогда мы будем уже не в состоянии действовать, исходя из собственного понимания. Это приводит тогда к полной блокаде (оцепенению и бездействию) или к ошибочным действиям, то есть ошибкам, которые, в свою очередь, снова вызывают возникновение негативных эмоций (печаль, ярость, досада, отчаяние, гнев). Подобные собственные реакции, а также реакции третьих лиц мы снова (негативно) воспринимаем при помощи наших органов чувств – то есть они снова становятся переживаниями и событиями, заставляющими весь круговорот начаться заново.

Оцепенение, проистекающее из псевдознания, может привести к «перманентности собственной некомпетентности»: человек попадает в поле ингрессии, уходит в себя, отстраняется от своего окружения, впадает в отчаяние и пессимизм. Для него характерно тогда депрессивное поведение, он все больше страдает психосоматическими заболеваниями, подвержен фобиям и маниям, психозам и неврозам, все больше теряет социальную компетентность. Такое развитие может довести до самоубийства. Но, с другой стороны, это может привести к тому, что такой человек – в своего рода реакции «самообороны» – станет агрессивным. Ярость и ненависть становятся тогда хроническими состояниями. Сдерживающие его факторы все больше ослабевают, человек становится асоциальным. Это «идеальная» почва для преступности. Такие люди часто становятся членами банд, что затем может привести к организованной преступности или терроризму.

Между полем ингрессии и полем агрессии существует взаимодействие: поскольку от природы человеку (как и любой другой форме органической жизни) благодаря инстинкту выживания свойственен постоянный поиск возможного выхода из положения, ингрессивный человек под воздействием извне может – чаще всего совершенно неожиданно для окружающих – стать очень агрессивным. В криминологии этот феномен очень хорошо известен.

Но здесь есть еще одна «развилка». Она снова ведет (на рис. 3 слева) назад к восприятию. При определенной степени безнадежности и разочарованности, с одной

стороны, или ярости и всех прочих форм агрессии, с другой стороны, человека (и это среди прочего является целью психотерапии) через переживания и впечатления совершенно иного рода (т.е. конфронтацию с чем-то прежде не знакомым) можно привести к раскрытию, т.е. к восприятию новых ощущений, которые предоставляют шанс начать круговорот заново.

Вернемся к полю познания. Как же эти парализующие установки попадают в нашу «мыслительную» систему?

ВЕРА И ДОВЕРИЕ

В начале нашего жизненного пути, уже непосредственно с момента рождения (а также еще во внутриутробном состоянии), мы воспринимаем все то, что поступает к нам через наших близких, как само собой разумеющееся, т.е. совершенно не размышляя и рационально не анализируя. Мы встраиваем это как (якобы) прочные «знания» в свою систему. Это совершенно естественный (инстинктивный) процесс, служащий для нашей защиты. Как же иначе животные, не обладающие человеческим (рациональным) сознанием, могли бы вообще научиться выживать и классифицировать и сортировать мир вокруг себя?

В противоположность животным, которые действуют преимущественно инстинктивно, учатся через восприятие (без интеллектуального размышления) и затем передают свои знания последующим поколениям - естественным путем демонстрирования на личном примере, родители и другие участники воспитания юного человека «волочат» за собой парализующие установки², которые они испытали на себе, но никогда не анализировали (позволяя им вливаться в естественный акт воспитания). Таким образом, чем меньше родители (и прочие воспитатели юного человека) научились распознавать внедренные в их систему парализующие установки и освободиться от них, тем упорнее они передают их следующему поколению - конечно, неосознанно и с (якобы) благими намерениями.

Таким образом, в свои первые дни жизни ребенок в чистой вере и полном доверии собирает знания, которые, к счастью, позже большей частью оказываются истинными знаниями.

Но нередко в ходе взросления ребенок наталкивается на противоречия, т.е. многое из того, что когда-то в доверии было усвоено от родителей как знание, позже оказывается ошибочным или, по меньшей мере, ограниченно реальным знанием. Путем размышлений и перепроверки - к этому его побуждают в ходе социализации вне семьи - подрастающий ребенок может, конечно, найти подтверждение усвоенного ранее знания или натолкнуться на заблуждения.

Но здесь в действие вступает хитрый механизм:

Поскольку ребенок имеет сильную эмоциональную связь с родителями, он «инстинктивно» сопротивляется тому, чтобы вдруг признать переданные ему знания ошибочными - ведь это означало бы чуть ли не предательство своих родителей. Из внутренней привязанности или из подлинного страха перед родителями подросток сопротивляется тому, чтобы отречься от переданных ему знаний и в личной ответственности (через познание) развить измененные знания. Именно из-за этого он остается в круговороте псевдознаний, собственно уже давно разоблаченных как ошибочные, что опять же (см. рис. 3) приводит к бездейственному оцепенению или к ошибочным действиям.

Знания, разоблаченные при перепроверке как ошибочные (в которые человек, однако, раньше верил), приводят юных людей в смятение, избавиться от которого, как они полагают, им - еще не свободным от своих родителей - очень сложно (а порой и

² См. «Коррупция - расшифровка универсального феномена» (Korruption - Die Entschlüsselung eines universellen Phänomens, Fouque-Verlag), 1999.

невозможно). Этот эмоциональный запрет на то, чтобы подвергать сомнению поступки собственных родителей, сохраняется у многих людей до преклонного возраста (а порой даже после смерти родителей).

Подобным образом эмоционально связанных друг с другом людей можно найти и в других видах отношений - например, в религиях³ и сектах, кликах и клубах, массовых объединениях любого рода, вплоть до банд и радикальных объединений. Из-за страха потерять принадлежность к данной группе скованные этим принуждением люди действуют вопреки своему разуму и чувству; собственно говоря, они хотят вести свободную жизнь и самостоятельно определять ее, но, с другой стороны, большинство людей скорее останутся во власти известного им страдания, чем отважатся продолжать путь в неизвестность собственной свободы.

Однако все может происходить и по-другому: если между детьми и родителями дело доходит до серьезных размолвок и ссор, в ходе которых дети эмоционально - почти жестоко - отрекаются от своих родителей, это может привести к тому, что дети вообще больше не будут готовы дарить другому человеку эмоциональную привязанность, доверять и верить. Тогда в своей последующей жизни они - совершенно неосознанно - будут защищаться от всего, от чего веет родительским авторитетом. К сожалению, тогда они будут уже не в состоянии обратиться к истинному авторитету, доверять ему и войти в социальное сообщество (которое всегда потенциально связано с «подчинением»). Такие люди становятся тогда «профессиональными» склочниками. Они у всех и каждого вызывают недовольство и полагают, что должны все подвергать сомнению и оспаривать каждое мнение.

По сути, такое поведение происходит из глубокого разочарования.

В этом и причина того, почему так трудно помочь такому человеку в проблемной ситуации. Ведь вместо того, чтобы сначала спокойно принять предложения и альтернативы, обдумать их, взвесить и решиться на попытку, человек, (якобы) спрашивающий совета, не находит ничего лучшего как отвергать и объявлять «невозможной» любую предложенную ему альтернативу.

Такое поведение мы обнаруживаем как у отдельных людей, так и у целых групп; тем самым становится понятно, почему так сложно перевести весь народ из системы, давно (и всеми) признанной бессмысленной, в альтернативное «Новое мышление»⁴.

Так, (почти) каждый немец совершенно точно знает, что его «социальное государство» не может финансироваться и продолжать существовать в том виде, в котором это до сих пор было. Все попытки (даже умнейших голов) провести настоящие реформы проваливались, однако, из-за менталитета массы, которая предпочитала оставаться со своими старыми (но известными) проблемами, нежели вообще сначала непредвзято проанализировать альтернативы и рискнуть принять их.

Здесь действуют огромные фиктивные (т.е. вовсе не естественные, инстинктивные) страхи. Хотя в эмоциональной сфере нашего Жизненного Треугольника⁵ мы чувствуем, что что-то не в порядке, а в области разума в целом можем следовать логическим объяснениям и принимать их (прежде всего, у других!), у нас самих связь между Разумом и Душой, Ratio и Emotio, нарушена (именно из-за парализующих установок), т.е. базис нашего Жизненного Треугольника, на котором мы «Мысле-Чувствуем»⁶, уже ничто не приводит в гармонию. В области разума мы ощущаем страхи не справиться, страдаем от страхов перед авторитетами - нам так трудно просто отречься от оказавшихся ложными «авторитетов», а в области души действуют страхи потерь личного, идейного и материального характера.

³ religare = лат.: связывать, привязывать, сковывать

⁴ См. статью «Новое мышление - а что это собственно такое?» («Neues Denken - was ist das eigentlich?» , DBSFS e. V., München), 1998.

⁵ См. «Жизненный треугольник» («Das Lebensdreieck», pAS GmbH, München), 1993

⁶ См. «Пирамида сознания» («Das Bewusstseinspyramide», pAS GmbH, München), 1992

Если нарушение (когда-то) установленных заповедей и запретов связано еще и с физической угрозой (страхи боли), материальными лишениями, потерей имиджа (например, из-за обнищания, неизбежного старения, конкуренции с более молодыми и т.д.), то это приводит к все большему уменьшению всего нашего Жизненного Треугольника, нашей системы (состоящей из Тела, Разума и Души) и в последствии к снижению жизнерадостности, сокращению доверия к самому себе и все возрастающим сомнениям в себе.

Распространяющийся тем самым по всей системе дистресс⁷ приводит к развитию заболеваний. Подобные заболевания нашего Жизненного Треугольника начинают развиваться - этот феномен знаком нам по автомобилю - в самом слабом месте. В медицине при этом говорят о психосоматических заболеваниях (причем большинство врачей имеют серьезные проблемы с их более точным определением). Дело доходит до психо-социальных «болезней», т.е. увеличивающейся изоляции от окружающего мира. Человек (и его система) буквально «отсоединяются» от общей системы, в которую они были включены внутри своего окружающего мира - своей семейной, профессиональной, социальной сферы. Они все больше уходят в себя. По сути, болезни являются своего рода криком тела о помощи, причем борьба с ними при помощи медикаментов или операций чаще всего помогает мало (а надолго не помогает вообще). Такие люди все больше уединяются (как умирающие слоны).

В конечном счете, становится также ясно, почему такому малому количеству людей в течение своей жизни удается достичь настоящей *мудрости*. По-настоящему мудрый человек - чтобы достичь мудрости - должен освободиться почти от всех парализующих установок и фильтров в своем поле познания, чтобы в непосредственном круговороте «переживание - познание - понимание - опыт - знание» и в (свободном) действии постепенно овладевать обширными целостными знаниями, которые в (почти) беспрепятственной форме приводят к увеличению сокровищницы опыта.

Чем больше времени в течение своей жизни мы проводим в поле смятения, непонимания, псевдознаний и беспомощной неспособности к действиям, тем больше мы вредим своей системе и тем больше драгоценного времени мы теряем.

Но этим мы не только сокращаем свою жизнерадостность, пестроту и многообразие собственной жизни, но и мешаем нашему окружению - особенно дорогим нашему сердцу детям - вести радостную, богатую обширным и ценным опытом жизнь.

Собственно говоря, подобные мысли и взаимосвязи должны бы быть содержанием уже самого раннего воспитания и составляющей учебного плана наших школ, но для этого необходимо сначала продемонстрировать и объяснить эти взаимосвязи родителям, учителям и воспитателям. Поскольку для этого сначала следовало бы разобраться с фильтрами в поле познания этих людей (что связано с ликвидацией первоначального сопротивления), то, пожалуй, необходим еще будет долгий процесс обучения в истории *homo sapiens sapiens*, прежде чем подобный ход мыслей станет составной частью воспитания и образования⁸.

ОБОБЩЕНИЕ

Какой бы запутанной не казалась данная схема (рис. 3) на первый взгляд, при тщательном обдумывании многое из того, что мы называем человеческим поведением, неожиданно становится понятным. Многие проблемы, с которыми родители или учителя

⁷ См. «Жизненный треугольник» - дистресс и эвстресс («Das Lebensdreieck» - Distreß und Eustreß, pAS GmbH, München), 1993

⁸ См. «Жизненный треугольник» - дистресс и эвстресс («Das Lebensdreieck» - Distreß und Eustreß, pAS GmbH, München), 1993

сталкиваются в процессе воспитания, благодаря этой схеме становятся прямо-таки «логично» понятными.

Становится также понятно, почему так много людей продолжают поддерживать неприятные для них отношения, почему у них больше желаний, чем настоящих целей, почему они не в состоянии высвободиться из существующих отношений или уже давно распознанной как безнадежная ситуации на работе.

Становится также понятно, почему столь высокий процент населения мало или вообще не участвует в политической жизни. Ничего не замечая, люди позволяют обманывать и обкрадывать себя существующим партиям, говорят о демократии (и решительно требуют ее), не требуя при этом своих демократических прав – ведь это было бы связано с принятием на себя демократических обязанностей⁹.

- Проблематика отношений с иностранцами - ненависть к иностранцам и непропорционально высокий уровень преступности среди иностранцев;
- изоляция меньшинств (активная и пассивная);
- знаменитый конфликт поколений;
- жажда власти политических партий, профсоюзов и церквей и ее воздействие на „Мысле-Чувствование» оказавшихся под их влиянием людей;
- возрастающее стремление все большего числа людей попасть в государственную социальную сеть и требовать новых пособий и дотаций, вместо того, чтобы взять судьбу в свои руки, проявить мужество и собраться силами;
- интенсивное распространение сект и культовых сообществ;
- терпимость миллионов зрителей, слушателей и читателей к невероятно низкой культуре средств массовой информации;
- опошление литературы (при одновременном расширении ассортимента);
- увеличение потребления алкоголя и наркотиков и рост детской преступности.

Все это является прямо-таки неизбежным результатом все возрастающего смятения широких масс (и особенно молодежи), подобного чуме распространения псевдознаний и полужайства, конечная ступень которого большую часть населения в ингрессивном или агрессивном поведении уже действительно больше не может удивить.

Позвольте попросить Вас передать и предложить эти изложенные на нескольких страницах мысли как можно большему количеству людей – с надеждой на то, что тот или иной человек сделает из этого выводы, а, может быть, даже воспользуется данной книгой, чтобы проанализировать свое нынешнее МыслеЧувствоДействие и, возможно, найти новые пути к новым целям. Спасибо!

⁹ См. «Утопия демократии» («Die Utopie der Demokratie», DBSFS e. V., München), 1993
© Ханс-Вольфф Граф, «Союз Антропос Калининград»