



ПСИХИКА И ФИЛОСОФИЯ

Что такое психика в психофилософии

Психика — это характерные для данного человека эмоциональные свойства восприятия мира и самого себя.

Важно заметить: все определения, которые Вы встретите в этой книге, взяты не из словарей и не из книг. Это те определения, которые использует психофилософия.

Люди эмоционально по-разному воспринимают и окружающий мир, и самих себя в этом мире. Понятно, что когда к Вам за советом приходит человек, Вы должны учитывать эту эмоциональную реакцию.

В человеке есть некое *что* — это философия его жизни, о которой мы поговорим чуть ниже.

Как человек демонстрирует это *что* — собственно, и есть психика.

Простому говоря, когда к нам приходит человек со своими внутренними проблемами, мы должны учитывать его «что» и его «как».

Теоретически мы знаем, что

со всеми людьми нужно разговаривать по-разному, исходя не только из их жизненной философии, но и имея в виду свойства их психики.

Теоретически для нас абсолютно очевидно, что с ребенком и со стариком надо толковать по-разному. С пьяным и трезвым человеком мы будем вести различные беседы, правда? Любой начальник знает, что мужчине и женщине надо давать распоряжения неодинаково.

На практике же человек, эмоционально нам не близкий, часто начинает нас раздражать.

Нельзя быть таким медленным... Нельзя быть таким тупым...

Нельзя быть таким тугодумом... Нельзя так быстро принимать решения...

Нельзя так быстро говорить... Нельзя так медленно говорить...

Нельзя... Нельзя... Нельзя...

А как можно?

А можно, как нам нравится. Как нам близко. Как нам легко.

Мы нередко так считаем и начинаем заниматься столь же удивительным, сколь и бессмысленным делом: переделывать психику человека на свой лад.

Мы начинаем торопить медленного и тормозить прыткого. Нас раздражает зануда и бесит излишне стеснительный.

Этот эмоциональный, а тот квелый какой-то; этот внимательный, а тот все глазами по сторонам бегаёт; этот много говорит, а тот вроде как за советом пришел, а слова из него не вытянешь.

И что со всем этим делать?

Терпеть. Приноравливаться. Но ни в коем случае не переделывать.

Негативными нам представляются те свойства психики другого человека, которые нам вовсе не свойственны либо которые мы умеем за собой не замечать.

Медлительного человека особенно раздражает шустрый, говорливого — молчун и так далее.

Когда Вы чувствуете, что Вас раздражают эмоциональные качества собеседника, надо иметь в виду, что его точно так же могут бесить Ваши.

И если Вы будете акцентировать свое внимание на них, человеку это будет столь же неприятно, как было бы неприятно Вам, если бы обращали внимание на своеобразные качества Вашей психики.

Наиболее очевиден в этом смысле пример с ребенком. Мы, взрослые, прекрасно понимаем, что ребенок — это *маленький* человек, но если в разговоре мы постоянно будем делать акцент на том, что он маленький, — никакого диалога не получится.

Когда к Вам со своими внутренними проблемами приходит человек, Ваша задача — *принять* те чувственные законы, по которым он существует в мире.

Только в этом случае Вы сможете человеку помочь.

Понять человека — это значит понять его суть, его философию. (Мы прямо сейчас об этом поговорим подробнее.)

Психика, эмоции — это тот занавес, который закрывает от нас человеческую суть. Этот занавес открывается одним — терпением. В Ваших силах его проявить.

Терпение понадобится Вам наверняка. Потому что человек, который приходит к Вам за советом, практически всегда эмоционально неспокоен. Его психика возбуждена проблемами. Реакции обострены. Нередко может сложиться ощущение, что он как бы призван вызывать раздражение.

Бороться с психикой другого человека ни в коем случае не надо. Необходимо постараться принять ее и с позиций этого принятия вести диалог.

Понять же другого человека, не осознав его философии, невозможно.

А что, у человека есть философия?

Безусловно.

У любого?

Абсолютно.

« У любого человека, у любого нашего поступка и даже у любого нашего непоступка имеется своя философия.

Пришла пора поговорить об этом.

Что такое философия человека в психофилософии

Знаете, что я скажу Вам, дорогой читатель: мы редко задумываемся над тем, что огромная, если угодно,

кардинальная ошибка человечества состоит в том, что оно решило: философия — это нечто не просто умное, а заумное, то есть находящееся за пределами человеческого ума.

Философия — это нечто для отдельных очень умных, за-умных людей. Особенных.

Философы всячески эту мысль поддерживали, потому как она весьма и весьма поднимала их в их же собственных глазах.

«Философия, — писал Гегель, разумеется философ, — есть нечто уединенное. Она, конечно, не дело улиц или рынков; она также далека от тех дел людей, в которые они вкладывают свои практические интересы, и от того знания, в котором заключена их суетность»¹.

¹ Цит. по кн.: Таранов П. С. Философия изнутри. Т. 1–2. — М.: Остожье, 1996. Т. 2. С. 380.

Вот оно как! Философия — для философов? А рынкам и улицам чего остается? Вся эта наша суетность, она чем питаться будет?

Рынкам и улицам остаются революционеры.

На протяжении всей своей истории человечество философов уважало, а слушало и, увы, слушалось революционеров. Практически каждый человек убежден, что революционер ему лично куда как ближе, нежели философ.

Мы живем с твердым пониманием того, что революции, бунты — кровавые и бескровные — это все наше, уличное, простое. Философия же — это то, что к нам — людям, которые суетятся, — никакого отношения не имеет.

«Человек улицы и рынка», услышав слово «философия», начинает зевать и отворачиваться. Он убежден: речь зашла о том, что не имеет к нему ровно никакого отношения.

Более того, мы боимся разговоров о философии, понимая, что, окупнувшись в такие беседы, мы, скорее всего, будем выглядеть неумно.

То есть

мы готовы помогать решать психологические проблемы своим родным, близким и знакомым, но к философии не хотим иметь никакого отношения.

Давным-давно, в четвертом аж веке до нашей эры шел по древнегреческой улице древнегреческий прохожий и бросил знаменитому древнегреческому философу Диогену фразу, которой явно хотел обидеть мудреца:

— Мне нет никакого дела до философии!

В ответ философ улыбнулся:

— Зачем же ты живешь, если не заботишься о том, чтобы хорошо жить?

Что имел в виду Диоген? Не спросишь его уже, а жаль...

Какая связь между хорошей жизнью и пониманием философии?

Прошли тысячелетия, и уже в прошлом веке великий ученый и поразительный философ Альберт Эйнштейн заметил: «Если под философией понимать поиски знания в его наиболее общей и наиболее широкой форме, то ее, очевидно, можно считать матерью всех научных исканий»¹.

Эти слова очень точно отражают суть поиска знаний о человеке: невозможно разобраться в личности, если не понимаешь ее философию.

Подозреваю, именно это имел в виду и Диоген: как же ты можешь хорошо жить, если не понимаешь смысла своего существования?

..... Матерью всех исканий о человеке является, без сомнения, философия.

Не философия как великая наука, которая ассоциируется у нас с Платоном, Гегелем, Кантом и другими далекими от нас гениями, но философия как смысловая основа человека.

Люди, которые приходят к нам в состоянии «психологической печали», — это, как правило, люди, не понимающие философию собственной жизни.

Не только у каждого нашего поступка и действия есть смысловая основа, но и у всех у нас есть понимание того, что мы считаем самым главным в жизни.

Если говорить о философии как о важнейшем термине психофилософии, то философия — это не некий свод мудреностей, а ответ на вопрос: «Зачем?».

Вопросы «Зачем? С какой целью? Для чего?» надо задавать всегда, когда хочется проанализировать любую ситуацию, поступок, состояние человека.

¹ Эйнштейн А. Как изменить мир к лучшему. — М.: Алгоритм, 2013. С. 71–72.

Мы же, увы, спрашиваем то ли Бога, то ли Судьбу: «За что?» — как правило, в ситуации, когда нас, что называется, «приперло».

Поэтому все наши размышления о сути собственной жизни окрашены чаще всего в печальные, а подчас и безысходные тона.

«Оставь меня, старушка, я в печали»

Помните, как великий Юрий Яковлев в замечательном фильме «Иван Васильевич меняет профессию», приняв печальную позу, произнес эту ставшую знаменитой фразу, предаваясь размышлениям о бренности существования?

Шутки шутками, но мы тоже предпочитаем задумываться о жизни, когда мы в печали.

Очень точно пишет об этом американский философ и психолог Алекс Паттакос.

Послушайте, Вам не кажется, что он говорит именно о Вас?

«В обществе, изъясняющемся обрывками фраз, темп жизни настолько ускорился, что нам уже не приходит в голову остановиться и понюхать розы... Время убегает от нас, и смысл — тоже. И мы обращаем внимание на смысл, — как и на время — только когда его остается совсем немного. Однажды утром мы просыпаемся — или не спим всю ночь, вдруг разом чувствуем накопившуюся усталость, раздробленность жизни, неумолимый ход вещей и спрашиваем себя: зачем?»¹

Часто ли Вы сами задаете себе вопрос о смысле собственного существования?

¹ Паттакос А. Пленники собственных мыслей. Смысл жизни и работы по Виктору Франклу. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. С. 101.

Вы прекрасно понимаете, для чего Вам нужен, скажем, автомобиль, квартира или обычный душ. А понимаете ли Вы, для чего Вы нужны сами себе и зачем Вам нужна Ваша жизнь?

Машина должна ездить, иначе она испортится. В квартире должны жить люди, иначе она перестанет быть жилой. Под душем надо мыться, иначе он заржавеет и выйдет из строя.

..... Человек должен понимать (или как минимум чувствовать) смысл своей жизни. В противном случае жизнь его перестанет быть гармоничной, а то и просто выйдет из строя.

Философия человека — иными словами, то, как он понимает главные смыслы жизни, то, ради чего живет, — это его — Ваш! — фундамент.

Он есть у любого человека, но может формироваться осознанно или неосознанно — в этом все дело.

Увы, мы не всегда понимаем, как важно каждому из нас осознавать свой собственный смысл и смысл своей жизни.

Я хочу рассказать Вам о великом ученом, психиатре, философе, который не забывал задумываться о смысле своей жизни в таких условиях, когда задумываться, казалось бы, было вообще невозможно.

Я хочу рассказать Вам о человеке, который спасся смыслом.

Я хочу рассказать Вам о Викторе Франкле.

Человек, который спасся смыслом

Человек может выдержать любые, самые серьезные, невероятные, нечеловеческие испытания, если понимает их смысл и необходимость для дальнейшей жизни. Если относится к испытаниям как к урокам для будущей жизни, а не как к издевательствам судьбы.

К такому выводу приходишь, читая работы великого психиатра, врача, ученого, философа Виктора Франкла.

«Тот, кто знает “зачем” своего существования, сумеет выдержать почти любое “как”¹, — это не просто некий теоретический вывод психиатра, это то, что, как говорится, “испытано на себе”».

Согласимся, что нет человека, которому не пригодился бы этот вывод, ведь каждому из нас выпадают на долю те или иные испытания.

Однако когда узнаешь о тех, что выпали на долю Франкла, кажется, что все твои беды — ерунда и суета.

Но если он смог пронести свою философию жизни сквозь нечеловеческие муки, то что же мешает это сделать нам?

Виктор Франкл — человек с невероятной, непостижимой, невозможной судьбой. Он прожил 92 года, почти весь двадцатый век, хотя не просто мог, но должен был умереть многократно.

Франкл был уже известным психиатром, когда началась Вторая мировая война. У него имелась возможность эмигрировать из Вены, где он в те годы жил, но ученый не мог оставить своих престарелых родителей.

Виктора Франкла арестовали. Всю войну он провел в концентрационных лагерях, среди которых были Освенцим и Дахау. Франкл выжил и написал книгу о том, как вера в смысл помогала людям выжить в фашистских концлагерях. Если она помогала в этом ужасе, то как же она должна помочь нам!

Когда Франкла арестовали, у него изъяли рукопись его книги, которая как раз и была посвящена поиску человеком различных смыслов. В концлагере психолог продолжал работать над ней! В истине нечеловеческих условиях он изучал людей, пытался понять их... А когда ему удалось украсть в канцелярии концлагеря клочки

¹ Цит. по кн.: Паттакос А. Пленники собственных мыслей. Смысл жизни и работы по Виктору Франклу. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. С. 78.

бумаги и карандаш, он начал восстанавливать рукопись, используя свои новые наблюдения.

При этом Франкл работал в лагере как врач. Ухаживая за тифозными больными, он заразился сам, переболел тифом, но не погиб! До дня освобождения лагеря он пытался облегчить участь своих друзей-сокамерников.

Понятно, что Франкл много размышлял над тем, что позволяет человеку выжить в условиях фашистского концлагеря, и пришел к удивительному выводу:

выживали те, кто мог найти в жизни смысл, увидеть перспективу, умирали от ран, болезней и безысходности те, для кого смысл жизни был только в том, чтобы выжить.

Понимаете, просто выжить — это не цель. Выживали только те, кто понимал, ради чего они выживают... «Живая вода» — это не будущая жизнь сама по себе, но смысл этой будущей жизни.

«Один из важнейших уроков, которые я усвоил в Освенциме и Дахау, — пишет Франкл, — заключается в том, что в нечеловеческих условиях способен выжить лишь тот, кто устремлен в будущее, кто верит в свое призвание и способен выполнить свое предназначение»¹.

О призвании мы еще поговорим в свой черед, хотя не худо бы запомнить, что сила призвания такова, что способна спасти от смерти!

Для нашего же разговора принципиально понимание того, что

жизнь уходит от тех людей, которые перестают видеть в ней смысл.

Понимание смысла жизни, ее сути, ее философии — это не некое абстрактно-бессмысленное занятие для умников-философов, это — суть существования любого человека «улицы и рынка».

¹ Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2013. С. 19.

Если Виктор Франкл выжил в концлагере благодаря тому, что не отступил от философии собственной жизни, то как же понимание этой самой философии должно помочь всем нам в жизни обыденной...

Франкл пишет о том, что выживали не те, чей смысл существования был лишь в том, чтобы вырваться на свободу. В концлагере на свободу хочется всем — это понятно. Выживали те, кто «верил в свое призвание», то есть те, кто понимал, для чего им необходима свобода.

Призвание, не забудем, — это некая деятельность, направленная на других людей.

Вот ведь оно что получается.

..... Человек так устроен, что смыслом жизни для него не может быть удовлетворение лишь собственных потребностей.

Это нам только кажется, что табуретка или автомобиль устроены определенным образом, а человек так широк, что надо бы сузить, как писал Достоевский.

Человек тоже устроен вполне определенным образом, и тот факт, что мы не до конца понимаем устройство человека, вовсе не отменяет этого вывода.

Безусловно, смыслом жизни для нас должно быть то, что нам нравится, повторяю еще раз: нам нужно стараться существовать так, чтобы двигаться по жизни своими желаниями.

Но мы созданы так, что эти желания влияют на жизнь других людей. Это происходит не потому, что мы хорошие и альтруистичные, а просто потому, что мы так сотворены.

Я не видел ни одного человека, который, прозябая в пьянстве, разврате и лежании на диване, был бы счастлив.

Все равно рано или поздно «наступает похмелье», и человек упирается в бессмысленность своей жизни.

Вывод Франкла о том, что смысл жизни заключенного не в свободе как таковой, а в свободе, которая предоставит возможности для самореализации, представляется мне принципиально важным не вообще, а конкретно для жизни любого человека.

Например, для Вашей жизни.

Продолжаем про философию

Виктору Франклу принадлежит удивительный термин *«воля к смыслу»*.

Я могу с уверенностью сказать, что большинство людей, которые приходят к Вам со своими психологическими проблемами, эту самую волю к смыслу утратили.

Обретение смысла жизни, понимание философии жизни вообще и любого конкретного поступка в частности — это не подвиг, который должен совершить человек, но естественная, нормальная и, что важно, обязательная человеческая потребность.

Вот к нам приходит человек, у которого семейные проблемы. Такое случается нередко, не так ли?

Как мы видим свою задачу в этом прискорбном случае? Выслушать, а потом дать совет, основываясь, скорее всего, на собственном опыте.

Нам и в голову не приходит понять философию этой семьи. А ведь абсолютно в любой семье такая философия существует. И она — разная, потому что причины, по которым люди живут вместе, — различны.

Нам, воспитанным на великой русской литературе, проповедующей любовь как высшую ценность, даже как-то неловко задавать