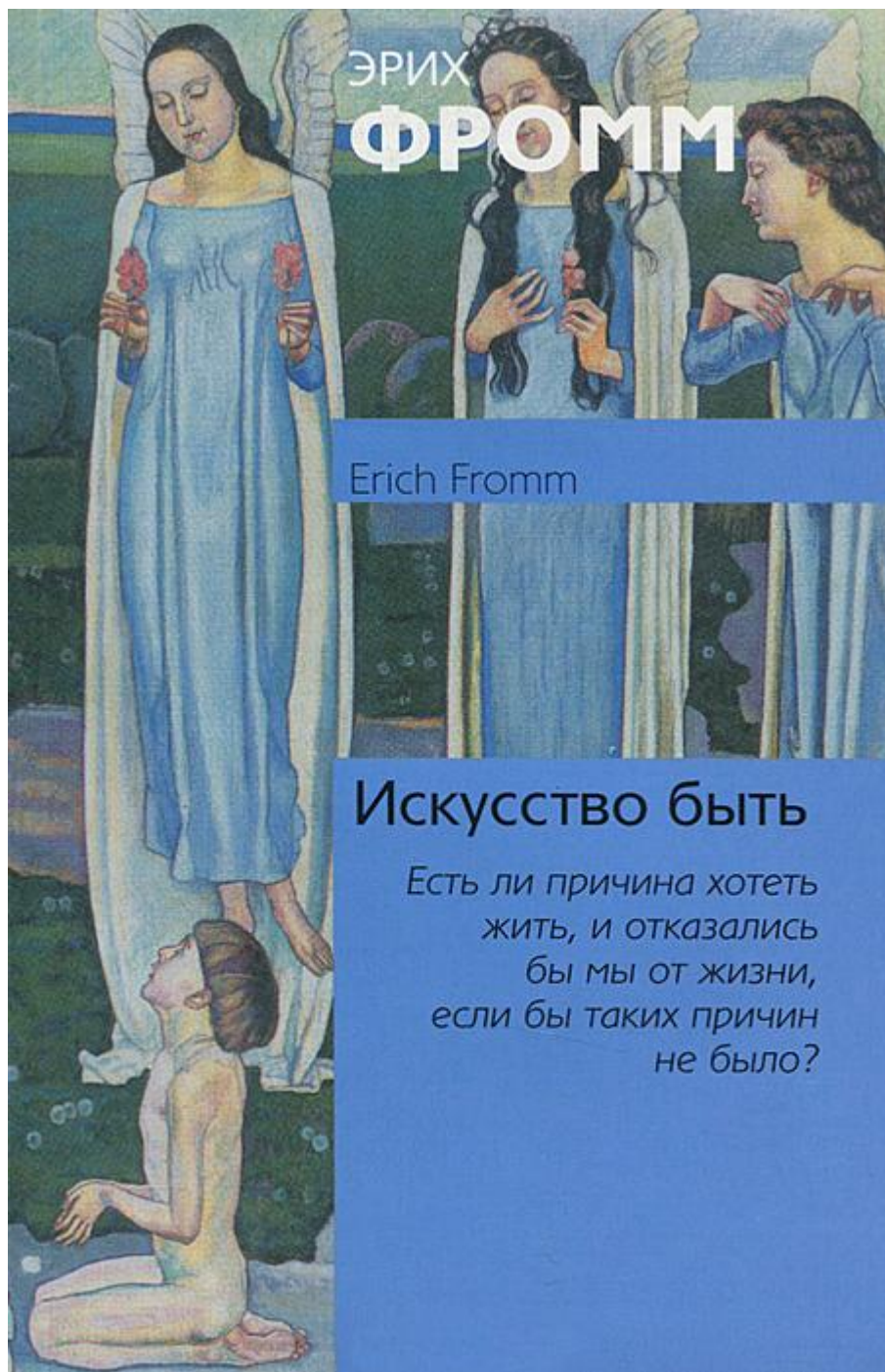


**Эрих Фромм
Искусство быть**



**Эрих Фромм
Искусство быть**

От издателя

В 1974–1976 годах, работая над книгой «Быть или иметь?» у себя дома в Локарно, Швейцария, пожилой уже Фромм написал гораздо больше глав, чем было использовано в этой книге, опубликованной в 1976-м. Часть этого не вошедшего в книгу материала и содержит данное издание. Он относится исключительно к тем «шагам по направлению к

*быть*¹, которые человек может делать, чтобы овладеть «искусством *быть*».

Фромм удалил из рукописи главы, посвященные этому аспекту, незадолго до публикации работы «Быть или иметь?», так как считал, что его книга может быть неправильно понята: будто каждый человек должен идти к духовному совершенству *только* путем познания, развития и анализа самого себя, не меняя экономических реалий, определяющих существующую модель общества. Корни массовой ориентации на «иметь», которая типична для богатого общества и есть у каждого, лежат в экономических, политических и социальных реалиях современного индустриального общества, особенно в сферах организации труда и способах производства.

И хотя наша ориентация на владение уходит корнями в структурные реалии современной индустриальной культуры, их преодоление состоит в открытии человеком заново его собственных психических, интеллектуальных и физических сил и в его способности к познанию себя. Вот почему эти «Шаги по направлению к *быть*» публикуются сейчас. Они предназначены служить гидом на пути к продуктивному самоосознанию.

Тенденции последнего времени четко показывают, что такие понятия, как самоосознание, реализация, развитие и т. п., почти всегда воспринимаются как что-то иное, чем повышение собственных субъективных возможностей человека. Сегодня, в общем и целом, усиливаются и укрепляются нарциссизм и неспособность человека анализировать и любить (по Фромму, способность любить и анализировать является одной из основных характеристик ориентации «*быть*»), усиливаются в том числе и потому, что современные техники самоанализа предлагают человеку новые жизненные опоры, характерные для ориентации «иметь».

Публикуемое краткое изложение некоторых положений, сформулированных ранее в «Быть или иметь?», направлено не на то, чтобы служить заменой прочтению книги, а скорее чтобы напомнить тем, кто уже прочитал эту книгу, самые важные ее мысли.

Эрих Фромм противопоставлял понятия *иметь* и *быть* как «два фундаментальных способа существования, как два различных взгляда на самого себя и окружающий мир, два различных типа структуры характера человека, чье доминирование полностью определяет то, как человек думает, чувствует и действует». Если исследовать все возможные пути, по которым человек может направить свою жизнь, то приходишь к выводу, что человек в конце концов идет либо по направлению к *иметь*, либо по направлению к *быть*.

Что значит: человек полностью ориентирует свою жизнь по направлению к *иметь*?

Если человек ориентирует свою жизнь по направлению к *иметь*, это определяет его самого, его существование, его смысл жизни и его отношение к жизни соответственно тому, что у него есть, что у него может быть и чего у него может быть больше. В наши дни не осталось почти ничего, что бы не могло стать объектом владения или желания владеть: материальные предметы всех видов, как то: собственный дом, деньги, ценные бумаги, предметы искусства, книги, марки, монеты и прочие предметы, иметь которые толкает «страсть собирательства».

Люди также могут стать объектом владения или желания владеть. Естественно, нельзя говорить о том, что один человек владеет другим и считает его своей частной собственностью. Люди более тактичны в таких вещах и предпочитают говорить, что человек заботится о других и берет на себя за них ответственность. Но хорошо известно, что тот, кто несет ответственность за других, также обладает правом распоряжаться ими. Таким образом, дети, инвалиды, старики, больные и прочие, нуждающиеся в заботе, становятся объектами владения и считаются частью чьего-либо «я» – и, увы, неизвестно, будут ли больные выздоравливать, а дети принимать решения самостоятельно. При ориентации на владение ответ на этот вопрос очевиден.

Мало того, что другие люди могут быть объектами владения, мы и нашу жизнь

¹ Курсив пер.

оцениваем по достигнутым или приобретенным достоинствам и званиям. Все, что составляет нашу суть, – это те качества, которые мы ценим в себе: определенный имидж, здоровье, красота или молодость, а когда это уже невозможно, мы хотим иметь хотя бы «опыт» или «воспоминания». Убеждения политической, идеологической и религиозной природы также могут быть объектами «обладания», и их будут решительно защищать, вплоть до кровопролития. Все определяется тем, кто владеет правдой и прав ли он.

В принципе все может стать объектом обладания, если человек на это ориентирует свою жизнь. Дело не в том, что человек имеет или не имеет, а в том, как настроено его сердце на то, что он имеет или нет. Ориентация на *невладение* тоже является ориентацией на *иметь*. Фромм не защищает аскетизм: ориентация на «*быть*» – это совсем не то же самое, что ориентация на «*не иметь*». Вечный вопрос, который имеет отношение к *иметь* или *не иметь*, содержится в определении смысла жизни человека и в его самоидентификации. Часто сложно отличить, обладает ли человек каким-либо способом существования, направленным на *иметь*, или же он, цитируя Фромма, «обладает так, как будто не обладает». Но каждый человек может легко проверить себя, задав вопрос, что он или она считает наиболее ценным, что произойдет, если он потеряет то, что считает важным и ценным: утратит ли он почву под ногами и смысл своей жизни. Если человек не сможет сохранить чувство уверенности в себе и в собственной ценности (важной для него), если жизнь и работа больше не будут ничего стоить, то тем самым он определит свою жизнь как направленную на обладание: иметь хороший отпуск, послушных детей, теплые взаимоотношения, глубокое понимание, лучшие аргументы и так далее.

Человек, ориентированный на *иметь*, как правило, опирается на «костыли», не рискуя без их поддержки ходить своими ногами. Такой человек использует внешний объект для того, чтобы существовать, для того, чтобы быть таким, каким он хочет. Он является собой только в той мере, в какой чем-то владеет. Такой человек определяется субъектом в соответствии с тем, каким объектом владеет. Он обладает объектами, и, таким образом, объекты владеют им.

В то же время метафора «костылей», заменяющих человеку его собственные ноги, становится очевидной при другой ориентации, ориентации на *быть*. Точно так же, как человек имеет физическую возможность самореализации, которую можно заменить в случае необходимости «костылями», у него есть и психические данные для этого: способности любить, рассуждать и продуктивно действовать. Но человек может направить эти присущие ему психические силы на ориентацию в направлении к *иметь*, и тогда реализация этих дарований будет зависеть от обладания теми объектами, к которым стремится его сердце.

Любовь, мышление и продуктивная деятельность – это те психические силы человека, которые развиваются и растут, только если ими пользуются: их нельзя потратить, купить или владеть как объектами; их можно только использовать, применять и т. д. По сравнению с объектами владения, которые заканчиваются по мере их использования, любовь, мышление и продуктивная деятельность только растут и увеличиваются, если ими пользуются или делаются.

Ориентация по направлению к *быть* всегда означает, что цель жизни человека опирается на его собственные психические силы. Человек знает, осознает и принимает тот факт, что все неизвестное и странное в нем самом и в окружающем мире – это характеристики его *собственной личности*. Усваивая это, человек добивается все более полных взаимоотношений с самим собой и своим окружением.

В книге «Иметь или быть?» Фромм исходит из того, что сегодняшняя ориентация на *иметь* является массовым явлением, укоренившимся в экономических и социальных реалиях современного общества, которое владеет слишком многим и которое, следовательно, не может устоять перед соблазном быть направленным на обладание. В структурных реалиях современной экономики, современной организации труда и в современной социальной сфере можно обнаружить причину чудовищных потерь личных психических сил человека.

Если корни такого фатального пути развития личности нужно искать по большей части

в социально-экономической сфере, определяющей судьбу современного человека, то можно продолжить и понять, что ориентированный на владение в таком обществе всегда востребован. Вот почему Фромм изменил главу, посвященную «Шагам по направлению к быть», содержащую его предложения по структурным переменам. И вот почему усилия человека поменять ориентацию по направлению к *иметь* на ориентацию по направлению к *быть* имеют смысл, только если эти усилия одновременно изменяют структуру окружения индивида. В профессиональной деятельности, в организации, в политическом и социальном самосознании определяющие ценности социально-экономического образа жизни человека нужно изменить для того, чтобы он мог так использовать свои собственные психические силы мышления, любви и продуктивной деятельности, чтобы, будучи использованы они только росли.

Попытка достичь самосознания и саморазвития, достичь такого взгляда на нас самих и окружающий нас мир, который точно бы отражал внутреннюю и внешнюю реальность, связана с освобождением от нашего социально-экономического образа жизни. «Насколько наша жизнь на практике свободна от своих противоречий и нерациональности, именно настолько наше отображение действительности может соответствовать реальности», – сказал автор «Быть или иметь?»

В представленной книге Эрих Фромм впервые показывает ложные пути самосознания, так же ясно формулирует и идентифицирует их, как и годы назад, со всей страстью педагога. Он предлагает пути достижения самосознания и делится с нами «шагами» по направлению к *быть*, которые он сам применяет ежедневно, уделяя особое внимание самоанализу как способу приложения психоанализа.

Так как настоящий труд, представляемый нами впервые, не был подготовлен к печати самим Фроммом, мы взяли на себя необходимую работу по распределению и систематизации текста, а также дали заглавия разделам.

Райнер Функ

Тюбинген (Германия), 1992

Часть I

1. Об искусстве быть

В первой части этой книги я попытался описать природу двух способов существования, которые можно назвать как «иметь» и «быть», а также последствия доминирования любого из этих способов на благополучие человека. Итогом стал вывод, что для полной гуманизации человека необходим прорыв от потребительской к деятельностной ориентации, от себялюбия и эгоизма к солидарности и альтруизму. Во второй части книги я хотел дать несколько практических советов относительно тех первых шагов, которые могли бы быть полезны при попытках движения в сторону гуманизации.

Обсуждение шагов по практике искусства жить следует начать с определяющих вопросов: в чем смысл жизни и в чем значение жизни для человека?

Но действительно ли это такие важные вопросы? Есть ли причина хотеть жить и отказались бы мы от жизни, если бы таких причин не было? Бесспорно, все живые существа: животные и люди – хотят жить, и это желание парализуется только при исключительных обстоятельствах, таких как невыносимая боль, или (у человека) в присутствии таких страстей, как любовь, ненависть, гордость, преданность, которые могут быть сильнее, чем желание жить. Кажется, сама природа или, если угодно, процесс эволюции наделили каждое живое существо желанием жить, и какими бы ни были его собственные причины, они вторичны и только помогают рационализировать этот природный импульс.

Мы должны, конечно, признать эти идеи теории эволюции справедливыми. Майстер Экхарт выразил ту же мысль более простым, поэтическим образом:

«Если вы спросите хорошего человека “Почему ты любишь Бога?”, вам ответят: “Не знаю – потому что он Бог!”

“Почему ты любишь правду?”

“Ради правды”.

“Почему ты любишь справедливость?”

“Ради справедливости”.

“Почему ты любишь доброту?”

“Ради доброты”.

“И зачем ты живешь?”

“Честно, не знаю – мне нравится жить!”»²

То, что мы хотим жить, то, что нам нравится жить, – это факты, не требующие объяснений. Но если мы спросим, как мы хотим жить – чего мы хотим от жизни, что делает жизнь важной для нас, – тогда мы будем иметь дело с вопросами (а они более или менее типичны), на которые люди дадут множество разных ответов. Некоторые скажут, что им нужна любовь, другие выберут власть, третьи – безопасность, четвертые – чувственные удовольствия и комфорт, пятые – славу, но большинство, пожалуй, согласится с утверждением, что они хотят счастья. Многие философы и теологи также считают это смыслом человеческого бытия. Однако если счастье охватывает такие разные и зачастую взаимоисключающие понятия, как упомянутые выше, то сам этот термин становится абстрактным и, следовательно, относительно бесполезным. Поэтому важно определить, что означает понятие «счастье» для обычного человека и что оно означает для философа.

Среди разных концепций счастья есть взгляд, который разделяют большинство мыслителей: мы счастливы, если исполняются наши желания, иначе говоря, если мы имеем то, что мы хотим. Отличие состоит в ответе на вопрос: «В чем состоят потребности, удовлетворение которых приносит счастье?» Таким образом, мы подходим к моменту, когда *вопрос цели и смысла жизни* приводит нас к *проблеме природы человеческих потребностей*.

В общем, существуют две противоположных позиции. Первая и самая распространенная сегодня заключается в том, что потребности определяются исключительно *субъективно*: это сильное желание чего-либо, настолько сильное, что это дает нам право называть это потребностью, удовлетворение которой приносит удовольствие. В этом определении не поднимается вопрос, в чем источник этой потребности. Не спрашивается, имеет ли она, как в случае с голодом или жаждой, физиологический источник либо является потребностью в утонченной еде и напитках. В искусстве ее источником является отвлеченная мысль. Это может быть потребность, вызванная социальным и культурным развитием человека, либо социально вызванная потребность, например, в сигаретах, автомобилях или бесчисленных технических устройствах, либо же это патологическая потребность, как при садистском или мазохистском поведении.

Мы пока не поднимаем вопрос о том, какое влияние оказывает на человека удовлетворение потребности – обогащает ли она его жизнь и способствует его росту или ослабляет и подавляет его, препятствует его росту и является разрушительной. Получает ли человек удовлетворение своего желания, слушая Баха, или от садизма, причиняя боль беззащитным людям, при таком подходе является вопросом вкуса; поскольку это составляет потребность человека, то и счастье состоит в ее удовлетворении. Единственным исключением являются случаи, когда удовлетворение потребности серьезно вредит другим людям или при социальной бесполезности самого человека. Поэтому потребность разрушать или потребность принимать наркотики обычно не рассматриваются как потребности, которые можно считать легитимными, несмотря на то, что их удовлетворение может приносить удовольствие.

Противоположная (вторая) позиция фундаментально иная. Она фокусирует внимание

² Meister Eckhart / Tr. R. B. Blakney. N.-Y.: Harper Torchbooks, Harper & Row, 1941. P. 242.

на вопросе, способствует ли потребность развитию и благополучию человека либо она вредит ему. Здесь имеются в виду такие потребности, которые коренятся в природе человека и ведут к его росту и самореализации. В этой второй концепции чисто субъективная природа счастья сменяется объективной и нормативной. Только то исполнение желаний, которое в интересах самого человека, ведет к счастью.

В первом случае я говорю: «Я счастлив, если я получаю все удовольствия, которые хочу»; во втором: «Я счастлив, если я получаю то, что я должен хотеть, исходя из потребности достижения оптимальной самореализации».

Нельзя не подчеркнуть, что последнее утверждение является недопустимым, с точки зрения общепринятой научной мысли, потому, что оно вводит норму, то есть оценочный критерий, в общую картину и, следовательно, должно лишать его объективной ценности. Однако возникает вопрос, правда ли, что само понятие норма имеет объективную ценность. Разве мы не можем говорить о «человеческой природе» и, если это так, то не приводит ли объективно определяемая природа человека к тому, что его цель такая же, как у всех прочих живых существ, а именно его наиболее совершенное функционирование и наиболее полная реализация его потенциала? И не следует ли из этого, что определенные нормы способствуют этой цели, а другие вредят ей?

Это легко поймет любой садовник. Цель жизни куста роз – быть всем, что он потенциально унаследовал: чтобы его листья были хорошо развиты и чтобы его цветы были самыми совершенными розами, которые только можно вырастить из данного отростка. Садовник знает, что для достижения этой цели требуется следовать определенным нормам, которые были найдены опытным путем. Розовый куст нуждается в определенном типе почвы, влажности, в определенной температуре, солнце и тени. Садовник должен обеспечить эти условия, если он хочет получить прекрасные розы. Но даже без его помощи куст роз пытается сам оптимально обеспечить выполнение своих потребностей. Он ничего не может поделать с влажностью и почвой, но если не хватает света и тепла, он вырастает изогнутым в сторону солнца, если есть такая возможность. Почему то же самое не может быть справедливым в отношении людей?

Даже если у нас нет теоретических знаний о причинах норм, способствующих оптимальному росту и функционированию человека, опыт может сказать нам столько же, сколько и садовнику. В этом лежат причины того, что все великие учителя приходили к одинаковым базовым нормам жизни; сущность этих норм, таких как преодоление жадности, иллюзий и ненависти и достижение любви и сострадания, в том, чтобы создать условия для достижения оптимального бытия. Делать выводы из имеющегося опыта, даже если мы не можем объяснить его теоретически, представляется вполне разумным, пусть и безусловно «ненаучным» методом, несмотря на то, что идеалом ученых остается открытие законов, выходящих за рамки эмпирической очевидности.

Те же, кто настаивает на том, что все так называемые оценочные суждения по отношению к человеческому счастью не имеют теоретического обоснования, не делают аналогичных возражений относительно физиологических проблем, хотя следуя логике, тут нет различий. Например, если у человека есть пристрастие к сладостям и тортам, что ведет к ожирению и подрывает его здоровье, они не говорят: «Если еда составляет для него высшее счастье, он должен продолжать есть, не убеждать себя и не поддаваться убеждениям других оставить это удовольствие». Они признают это желание отличным от нормальных именно потому, что оно вредит организму человека. Это заключение не считается субъективным – или оценочным суждением, или ненаучным – просто потому, что каждый знает связь между перееданием и здоровьем. И каждый в наше время знает весьма много о патологическом и разрушительном характере нерациональных страстей, таких как стремление к славе, насилию, собственности, мести, власти и т. д., и может квалифицировать эти потребности как вредные и с теоретической, и с практической точек зрения.

Стоит только вспомнить о «болезни менеджеров», язве желудка, которая является результатом неправильной жизни, стресса вследствие чрезмерных амбиций, зависимости от

успеха, отсутствия правильного личностного стержня. Существует много данных, подтверждающих связь между таким неправильным отношением к жизни и болезнью желудка. В последние десятилетия ряд неврологов, таких как С. фон Монаков, Р. Б. Ливингстон и Хайнц фон Фоерстер, высказали мысль о том, что у человека есть неврологическая встроенная «биологическая» совесть, содержащая такие нормы, как кооперация и общность, поиск правды и жажда свободы. Эти взгляды основываются на теории эволюции³. Я сам попытался показать, что базовые нормы являются условиями для полноценного развития человека, а вот многие чисто субъективные желания объективно вредны⁴.

Цель жизни, как она понимается на последующих страницах, может быть сформулирована на разных уровнях. В наиболее общем виде ее можно определить как развитие человека таким образом, чтобы максимально близко подойти к *идеалу* человеческой природы (Спиноза), или, другими словами, оптимальное развитие в соответствии с условиями жизни, и таким образом, стать тем, кем позволяет потенциал человека; позволить разуму и опыту привести нас к пониманию того, какие нормы способствуют благополучию при условии, что человеческая природа позволит нам понять это (Фома Аквинский).

Возможно, наиболее фундаментальным образом цель и смысл человеческой жизни в общем виде сформулированы в традициях Ближнего и Дальнего Востока (и Европы): «Великое освобождение», освобождение от власти алчности (во всех ее формах) и от оков иллюзий. Этот двойной аспект освобождения можно найти в таких системах, как индийская ведическая религия, буддизм, в китайском и японском дзен-буддизме, а также во взгляде на Бога как на верховного царя в иудаизме и христианстве. Это находит свое дальнейшее развитие (на Ближнем Востоке и на Западе) у христианских и мусульманских мыслителей, у Спинозы и Маркса. Во всех этих учениях внутреннее освобождение – освобождение от оков алчности и иллюзий – неотделимо связано с оптимальным развитием интеллекта; здесь интеллект понимается как использование мысли для того, чтобы познать мир как он есть в противоположность «извращенному разуму», который представляет собой использование мысли для удовлетворения своих потребностей. Эта взаимосвязь между свободой от алчности и приматом интеллекта, по сути, является обязательной. Наш разум функционирует только до тех пор, пока ему не мешает алчность. Человек, являющийся пленником своих иррациональных страстей, неизбежно пребывает от них в восторге и теряет объективность; напротив, человек становится более рациональным, когда верит, что следует истине.

Данная концепция освобождения (в своих двух измерениях) как цели жизни была потеряна в индустриальном обществе или скорее была сведена на нет и тем самым извращена. Освобождение применяется исключительно к освобождению от *внешних сил*: среднего класса от феодализма, рабочего класса от капитализма, народов Африки и Азии от империализма. Особое значение придавалось только освобождению от внешних факторов: по сути, это было *политическое освобождение*⁵.

Конечно, освобождение от внешнего господства необходимо, потому что оно уродует внутренний мир человека, исключение составляют редкие индивиды. Но односторонность акцента на внешнее освобождение также нанесло значительный вред. Во-первых,

³ См. обсуждение этих проблем в работе: Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness. N.-Y.: Holt Rinehart and Winston, 1973.

⁴ См. там же: Fromm. E. Man for Himself: N.-Y. Rienhart & Co, 1947.

⁵ Здесь я говорю о современных концепциях и свободах. Если мы обратимся к философам Возрождения, их девизу *sapere aude* (осмелюсь узнать) и к их озабоченности проблемой внутренней свободы, то увидим, что у них концепция свободы, конечно, не связана с политикой.

освободители часто превращались в новых правителей, провозглашая идею свободы только на словах. Во-вторых, политическое освобождение могло прятать развитие новой несвободы в скрытых и анонимных формах. Это случилось с западными демократиями, где политическое освобождение скрывает факт несвободы под многими масками. (В советских странах это давление было более явным.) Наиболее важно, что мы полностью забыли: человек может быть рабом, даже не будучи в оковах, – в противоположность часто повторяемой религиозной формуле о том, что можно быть свободным, даже находясь в цепях. Иногда, в исключительно редких случаях это может быть правдой – однако эта формула не имеет большого значения в наши дни, а вот то, что человек может быть рабом и без цепей, представляется сегодня принципиально важным. Внешние цепи просто переместились внутрь человека. Желания и мысли, которые навязало ему общество, заковывают человека больше, чем внешние цепи. Это так, потому что о внешних цепях человек хотя бы знает, но он не знает о внутренних, нося их с иллюзией, будто он свободен. Он может попытаться сбросить внешние цепи, но как он может освободиться от цепей, о существовании которых даже не знает?

Любая попытка преодолеть возможный фатальный кризис индустриальной части мира и, возможно, всего человечества должна начинаться с понимания природы как внешних, так и внутренних цепей; она должна основываться на освобождении человека в классическом гуманистском смысле слова, а также в современном, политическом и социальном смысле. Церковь все еще и много говорит только о внутреннем освобождении, а политические партии от либералов до коммунистов говорят только о внешнем освобождении. История ясно показала, что одна идеология без другой оставляет человека зависимым и изуродованным. Единственной реальной целью является тотальное освобождение, цель, которую вполне можно назвать *радикальным (или революционным) гуманизмом*.

Так же, как понятие освобождения, в индустриальном обществе была извращена и концепция мышления. С начала эпохи Возрождения основным объектом изучения была природа, и плодами науки стали удивительные технические достижения. Но сам человек перестал быть объектом изучения и разве что относительно недавно в психологии, антропологии и социологии привлек внимание исследователей. Все больше и больше его низводили до уровня простого инструмента достижения экономических целей. Почти через три столетия после Спинозы Фрейд был первым, кто сделал «внутреннего человека» объектом науки, хотя Фрейд был ограничен в своей работе системой взглядов буржуазного материализма.

Критический вопрос сегодня, как я его вижу, состоит в том, сможем ли мы воссоздать классическую концепцию внутреннего и внешнего освобождения в сочетании с концепцией мышления в ее обоих аспектах применительно к природе (наука) и к человеку (самоосмысление).

Перед тем как предпринять определенные подготовительные шаги в изучении искусства жить, я хочу убедиться в том, что нет никаких заблуждений относительно моих намерений. Если читатель ожидает, что эта глава представляет собой краткие рекомендации по искусству жить, то ему лучше дальше не читать. Все, что я хочу – и могу, – это предложить направления поиска ответов и набросать ориентировочно некоторые из них. Единственное, чем я могу компенсировать читателю неполноту своих слов, это тем, что буду говорить только о методах, которые испытал и использовал сам.

Такой принцип подачи подразумевает, что я не буду пытаться в последующих главах описывать все или даже только самые важные методы подготовительных практик. Не рассматриваются такие методы, как йога или практики дзен, медитация, основанная на повторении одного слова, методы релаксации Александера, Якобсона и Фельденкрайса. Чтобы изложить систематически все методы, потребуется посвятить каждому из них отдельную книгу; помимо этого, я бы не смог составить такое руководство, так как считаю, что человек не должен писать о том, что не пережил сам.

Конечно, эту главу можно было бы закончить прямо сейчас словами: «Читайте труды

мастеров жизни, учитесь понимать настоящее значение их слов, создавайте Ваше собственное убеждение о том, что Вы хотите сделать с Вашей жизнью. Отбросьте наивную идею, что Вам не нужен ни учитель, ни образец, что Вы сможете в течение Вашей жизни открыть то, на что лучшие умы человечества потратили тысячелетия – и каждый из них пользовался трудами, которые оставили его предшественники. Как сказал один из величайших мастеров жить, Майстер Экхарт: “Как кто-то может жить, не обучившись искусству жить и умирать?”»

Все же я не заканчиваю свою книгу здесь, а попытаюсь представить в простой форме некоторые идеи, которые узнал, читая великих мастеров.

Перед тем как предпринять те или иные полезные шаги, следует узнать о главных препятствиях, стоящих на Вашем пути. Если человек не знает, чего ему следует остерегаться, то все его усилия пойдут прахом.

Часть II

2. Большой обман

Пожалуй, самым большим препятствием на пути изучения искусства жить является то, что я должен назвать «большим обманом». Он не ограничивается сферой просвещения человека, напротив, эта область – только одно из проявлений большого обмана, охватывающего все сферы нашего общества. Такие феномены, как реклама просроченных продуктов, с явно завышенной ценой или полностью бесполезных, если не вредных для покупателя, замешанная на малом количестве правды и множестве лжи, и многие другие социальные феномены являются частью большого обмана – из них только самые радикальные преследуются по закону. Если говорить о потребительских товарах, то их реальная ценность увеличивается на цену рекламы и за счет имени производителя. И как может быть иначе в системе, чей главный интерес заключается в максимизации прибыли, а не в достижении максимальной пользы для человека.

Большой обман в сфере политики стал более явным в последние годы благодаря Уотергейту и в связи с Вьетнамской войной, лживым заявлениям о «близкой победе» или прямой лжи (например, репортаж о воздушных налетах). Заметим, что наружу показалась только вершина айсберга большого обмана.

Обман бушует и в области искусства и литературы. Публика, даже образованная, по большей части утратила способность отличать оригинал от подделки. Это вызвано несколькими факторами. В первую очередь это просто мыслительная направленность большинства людей. Они читают и слушают только слова и интеллектуальные концепции и не прислушиваются «третьим ухом» к доказательствам искренности автора. Вот пример: в литературе по дзен-буддизму есть авторы, такие как Д. Т. Судзуки, чья искренность не вызывает сомнений: он говорит о том, что испытал сам. Сам факт искренности часто делает его книги сложными для прочтения, потому что природа дзен состоит в том, чтобы не давать ответы, объясняемые рационально. Есть и другие книги, которые, казалось бы, верно отражают основные идеи дзен, но их авторы просто интеллектуалы с поверхностным опытом. Эти книги легче для понимания, но они не передают истинные качества дзен. И я обнаружил, что большинство людей, серьезно интересующихся дзен, не видят особой разницы между Судзуки и другими авторами.

Другая сложность в понимании разницы между искренностью и обманом – это гипнотическая привлекательность власти и славы. Если имя автора или название книги стали известны благодаря удачной рекламе, обычный человек готов поверить в то, что в ней утверждается. Этому процессу серьезно помогает другой фактор: в полностью коммерциализированном обществе, в котором продаваемость и оптимальная прибыль являются основными ценностями, где каждый человек ощущает себя «капиталом», который

следует инвестировать на рынке с целью получения оптимальной прибыли (успеха), внутренняя ценность человека стоит так же мало, как зубная паста или готовое лекарство. Добрый ли он, умный, плодовитый или смелый, значит очень мало, если эти качества не принесли ему успех. С другой стороны, даже если он представляет собой посредственность как личность, писатель, художник и т. п., является самовлюбленным и агрессивным, пьяницей и развратником, но властителем заголовков, то легко может стать при определенном таланте одним из «лучших художников или писателей» сегодняшнего дня. Конечно, в это вовлечен не он один. Арт-дилеры, литературные агенты, пиарщики, издатели – все они финансово заинтересованы в его успехе. Он «сделан» ими, и как только он стал рекламируемым по всей стране писателем, художником, певцом, как только стал «звездой», он уже великий человек, так же как название лучшего мыла, которое вы не можете не запомнить, если вы телезритель. Конечно, подделка и мошенничество не представляют собой ничего нового, они были всегда. Но, пожалуй, не было еще времен, когда факт нахождения на виду у публики был бы настолько важен.

После этих примеров перейдем к области великого обмана, которая наиболее важна в контексте этой книги: обману *в сфере спасения человека*, его здоровья, внутреннего роста и счастья.

Здесь я должен признаться, что очень сомневался, писать ли эту главу, и даже хотел исключить ее после написания. Причиной этих сомнений было то, что в этой области не осталось почти ни одного слова, которое бы не было коммерциализировано, извращено тем или иным образом. Такие слова, как «развитие человека», «потенциал роста», «самоактуализация», «опыт или размышления», «здесь и сейчас» и многие другие, обесценились благодаря различным писателям и группам и даже были использованы в рекламе. Не должен ли я опасаться того, что читатель свяжет некоторые идеи, о которых я пишу, с другими, имеющими противоположное значение, просто потому, что отдельные слова совпадают? Не будет ли более правильным вообще перестать писать об этом или использовать математические символы с пояснениями на отдельном листке? Я прошу читателей осознать, что слова сами по себе не имеют реальности вне конкретного контекста, вне намерений и характера того, кто их использует. Если их читать однопланово, без глубокой перспективы, то они скорее скрывают идеи, чем передают их.

Прежде чем что-то сказать по этой теме, хочу отметить, что, говоря об обмане, я не имею в виду, что лидеры и последователи различных движений сознательно лгут или вводят в заблуждение публику. Хотя есть некоторые, для которых это верно. Я верю, что многие хотят быть добрыми и верят в пользу того, что предлагают в духовной области. Но все же не только сознательный и намеренный обман существует; социально более опасен обман, исполнители которого в него искренне *верят*, будь то планирование войны или предложение путей к счастью. Об этом необходимо сказать даже с риском быть принятым за человека, нападающего на людей, действующих из лучших побуждений.

На самом деле причин для персональных атак немного, так как эти продавцы спасения лишь удовлетворяют широко распространенную потребность. Как может быть иначе? Люди смущены и не уверены, они ищут ответов, которые привели бы их к радости, спокойствию, самопознанию и спасению, – но они требуют также, чтобы этому было легко научиться, чтобы от них не требовалось почти никаких усилий, требуют быстрого результата.

В 20-е и 30-е годы возникло новое движение, основанное на искреннем интересе небольшого числа людей к новым и оттого непопулярным идеям. Эти идеи концентрировались вокруг двух центральных вопросов: освобождение тела и освобождение духа от оков, в которые их заковала, изуродовала, повседневная жизнь.

У первого направления было два источника; одним из них был психоанализ. Георг Гроддек был первым, кто использовал массаж, чтобы расслабить тело и таким образом помочь пациенту избавиться от напряженности и сдерживания чувств. Вильхейм Райх пошел той же дорогой, но более системно и с теоретическим обоснованием того, что он делал: разрушение препятствий, охраняющих внутреннюю напряженность, путем ликвидации

зажатого и деформированного состояния тела, которое служит защитным механизмом против освобождения от напряженности. Работы Райха основывались на различных методах освобождения тела, начиная с работы Эльзы Джиндлер в 1920-х.

Второе направление, освобождение духа, было основано большей частью на идеях Востока, в особенности определенных видах йоги, дзен-буддизма и буддистской медитации. Эти идеи и методы, которые интересовали лишь небольшое число людей, были реальными и важными и очень помогли тем, кто не искал легкого пути к спасению.

В 50 и 60-е годы гораздо больше людей стали искать новые пути к счастью, и начал формироваться массовый рынок. В особенности Калифорния оказалась плодородной почвой, где смешались оправданные методы, подобные вышеупомянутым, с дешевыми методами, которые обещали достижение чувственности, радости, просветления, самопознания, эмоциональности и расслабления на коротких курсах или в виде программы духовных шведских столов. Сегодня ничего не выпало из этой программы; вы можете заняться тренингом чувственности, групповой терапией, дзен, тай чи хуан – почти всем, что есть под солнцем, в приятной обстановке и вместе с другими, кто страдает от таких же проблем: нехватки искреннего контакта и искренних чувств. От студентов колледжа до воротил бизнеса – все находят там то, что им нужно, прилагая минимум усилий.

У некоторых блюд этого шведского стола, например программы «чувственное сознание», нет ничего общего с обучением, и моя критика касается не только атмосферы, в которой ведется преподавание. В ряде случаев обман заключается в поверхностности обучения, особенно когда оно как бы основывается на озарениях великих мастеров. Но, возможно, самый большой обман состоит в том, что обещается – прямо или косвенно – глубокое изменение личности, хотя то, что преподается, способно лишь кратковременно улучшить симптоматику или, в лучшем случае, стимулировать энергию и некоторое расслабление. По сути, эти методики представляют собой средство почувствовать себя лучше или лучше приспособиться к обществу без базовых изменений характера.

Это калифорнийское движение, однако, не столь значительно по сравнению с массовым производством духовной продукции, организованным индийскими гуру и вокруг них. Самый ошеломляющий успех имело учение, называемое трансцендентальной медитацией (ТМ), лидером которого был индус Махариши Махеш Йоги. Этот гуру использовал очень старую традиционно индийскую идею о медитации при помощи определенной мантры – мантрой обычно служило слово из священной книги индусов, которому придавалось особое значение (как «Ом» в Упанишадах) и на котором концентрируется человек. Эта концентрация приводит к расслаблению, к чувству благодати, которое его сопровождает и уменьшению напряжения. ТМ может применяться и без мистификаций, используя английские слова, такие как «Be still», «Love», «One», «Peace», или любые другие, зарекомендовавшие себя. Если эту технику практиковать каждый день в расслабленном положении с закрытыми глазами в течение 20 минут, она несомненно эффективна для достижения спокойствия, релаксации и подъема энергии. (Так как я еще не использовал эту технику, то опираюсь на заслуживающие доверие отчеты тех, кто ее применял.)⁶

Махариши не изобрел этот метод, но он изобрел способы, как его упаковать и продать. Сначала он продает мантры, утверждая, что каждому человеку подбирает ту мантру, которая подходит клиенту. (Даже если бы такая связь между мантрами и определенными людьми существовала, то любому из тысяч учителей, которые посвящали новичков в эти тайны, было бы сложно узнать достаточно много об индивидуальности каждого нового клиента, чтобы сделать правильный выбор.) Идея мантры для отдельного клиента служит основой для того, чтобы продать ее новичку за немалую сумму. «Принимаются во внимание

⁶ Доктор Херберт Бенсон, глава отделения гипертонии в Бостонской Бет-Израильской больнице-госпитале, сообщает о значительном понижении кровяного давления у больных гипертонией (Newsweek. 1975. 5 May).

персональные потребности клиента, и возможность их выполнения подтверждается учителем»⁷. Вот это обещание! Любое желание может быть исполнено, если человек практикует ТМ.

После двух вступительных лекций новичок беседует с учителем, затем немного торжественно ему вручают персональную мантру и предупреждают, чтобы он никогда не произносил бы ее вслух самому себе или любому другому лицу. Он дает подписку о том, что никогда не будет обучать этому методу других (очевидно, чтобы сохранить монополию). Вновь посвященный имеет право на ежегодный контроль за своими успехами со стороны учителя, но, насколько я понимаю, это обычно сводится к короткой рутинной процедуре.

Это движение имело много сотен тысяч практикующих последователей главным образом в Соединенных Штатах, а также растущее число в странах Европы. Концепция ТМ обещает исполнение любого пожелания человека и не требует никаких усилий, но служит основой для успешного значимого образа жизни. Успех и внутренний рост идут вместе. Цезарь и Бог помирились. Чем больше вы растете духовно, тем успешнее вы в бизнесе. В конечном итоге само это движение – его реклама, его туманный и зачастую бессмысленный язык, его ссылки на *некие* уважаемые идеи, культ улыбающихся лидеров – приняло все черты успешного бизнеса.

Существование и популярность этого движения не менее удивительны, чем популярность некоторых готовых лекарств. Удивительным является то, что среди его адептов и последователей есть, насколько я знаю из личного опыта, люди неоспоримой честности, большого ума и больших психологических способностей. Я должен признать, что озадачен этим фактом. С уверенностью можно сказать, что их позитивная реакция обусловлена расслабляющим и дающим силы эффектом медитативных упражнений. Но приводит в недоумение, что их не отпугнули нечеткий язык, жесткие пиар-ходы, преувеличенные обещания, коммерциализация этого бизнеса спасения, и то, что они сохранили свои связи с ТМ, а не избрали другую, немистифицирующую технику, подобную вышеупомянутым. Неужели дух большого бизнеса и его методы продаж уже настолько вторглись в нашу жизнь, что люди должны допустить их и в сферу своего духовного развития?

Несмотря на благоприятный эффект медитации с мантрой, она, на мой взгляд, разрушительна для последователя. Для того чтобы оценить это разрушение, человек должен выйти за пределы собственно акта медитации и увидеть все полотно, частью которого она является. Кто-то поддерживает культ идолопоклонства и тем самым снижает свою независимость, кто-то поддерживает антигуманные черты нашей культуры – коммерциализацию всех ценностей, а также ложь пиар-технологий, доктрину минимума усилий и извращение традиционных ценностей, таких, как самопознание, радость, здоровье, и все это благодаря ловкой упаковке. В результате сознание человека становится запутанным и наполненным новыми иллюзиями в дополнение к тем, что уже живут в нем и от которых нужно избавиться.

Есть и другая опасность в таких движениях, как ТМ. Ими пользуются многие люди, которые изначально стремятся достичь внутренних перемен и найти новый смысл в жизни, и ТМ удовлетворяет такие желания. На самом же деле это в лучшем случае метод расслабления, сравнимый с хатха-йогой или честным аутогенным тренингом по последней методике профессора И. Х. Шульца, которые достигали у многих людей состояния обновления и восстановления энергии. Такая релаксация хотя и желательна, но не имеет ничего общего с фундаментальными изменениями в человеке по пути от эгоцентризма к внутренней свободе. Признаю, она полезна для пустого и эгоцентричного человека, а также для человека, который потерял большую часть своего собственного «я», но претендуя на нечто большее, чем временное расслабление, ТМ перекрывает путь для многих, которые

⁷ Трансцендентальная медитация (Maharishi International University Press. 1974. March).

искали бы реальную дорогу к освобождению, если бы не поверили в то, что нашли его в трансцендентальной медитации.

В последнее время это движение старалось привлечь и вобрать в себя тех, чьи интересы распространялись не только на них самих, но на все человечество. 8-го января 1972 года после семи дней молчания Махариши объявил «Мировой план» 2 000 новых учителей «науки созидательного ума» на острове Мальорка. Этот мировой план включал в себя постройку 3 500 центров по всему миру, каждый для 1 000 000 человек. Каждый центр должен обучить 1 000 учителей науке созидательного ума с тем, чтобы каждая 1 000 человек в каждой части мира была бы обеспечена своим учителем. У мирового плана объявлялось семь целей, среди них: «улучшить достижения правительств», «уничтожить застарелые проблемы преступности и иного поведения, ведущего к несчастью». Для реализации семи целей существовало семь путей. Суммируя свои цели, Махариши заявил: «Мы будем считать себя счастливыми только тогда, когда вызовы современного мира будут существенно ослаблены и совсем уничтожены и когда образованные власти каждой страны смогут воспитывать полноценных граждан»⁸.

Нуждаются ли эти планы по спасению мира в каких-либо комментариях, чтобы доказать отсутствие в них какой-либо мысли, идущей дальше вульгарных методов торговли?

Успех ТМ породил аналогичные предприятия. Одно из таких течений было описано в газете «Ньюсуик» за 17 февраля 1975 года. Его автор, урожденный Джек Розенберг, теперь Вернер (от Вернера фон Брауна) Эрхард (от бывшего канцлера Германии Людвиг Эрхарда), основал Эрхардовские семинары-тренинги (ЭСТ). В ЭСТ он упаковал «свой» опыт йоги, дзен, тренингов чувств и encounter-терапию в новый продукт, продающийся за 250 долларов на двухнедельных семинарах. Согласно отчетам за 1975 год, уже 6 000 искателей спасения прошли эти семинары с большой прибылью для ЭСТ. Очень мало, по сравнению с ТМ, однако это показывает, что не только индус, но и бывший эксперт по личной мотивации из пригорода Филадельфии может войти в этот бизнес.

Я посвятил так много места этим движениям, так как думаю, что в этом есть важный урок. Основой любого подхода к самотрансформации есть все повышающееся познание реальности и отход от иллюзий. Иллюзии отравляют даже наиболее широко известные учения, делая их вредными. Я здесь не имею в виду возможность ошибок той или иной школы. Учению Будды не вредит то, что кто-то не верит в переселение душ; библейский текст также остается неизменным, хотя он противоречит более реалистичным знаниям по истории Земли и эволюции человека. Существуют, однако, явная ложь и заблуждения, которые загрязняют учение, например, заявления о том, что больших результатов можно достичь без серьезных усилий, что жажда власти может идти рядом с отрицанием собственного «эго» или что методы массового внушения совместимы с независимостью.

Быть наивным и легковверным недопустимо именно сейчас больше, чем когда бы то ни было, когда превалирующая неправда может привести к катастрофе, потому что она делает людей слепыми в оценке реальных опасностей и реальных возможностей.

«Реалисты» считают, что стремятся к добру, что хотят хорошего, но они полны иллюзий – коротко говоря, глупцы. Они не во всем неправы. Но многие из тех, кто питает отвращение к насилию, ненависти и эгоизму, слишком наивны. Им нужны их убеждения в природной «доброте» каждого, чтобы поддержать свою веру. Их вера не настолько сильна, чтобы верить в богатые возможности человека, не закрывая глаза на уродство и греховность отдельных людей и групп. Пока они так поступают, их попытки достичь оптимального здоровья провалятся; любое серьезное разочарование убедит их в том, что они были неправы, или приведет их к депрессии, так как они не будут знать, во что верить.

Вера в жизнь, в самого себя, в других должна быть построена на твердой основе

⁸ Трансцендентальная медитация (Maharishi International University Press. March, 1974).

реализма, так сказать, на способности видеть зло везде, где оно есть, видеть мошенничество, разрушительность и эгоизм не только там, где они очевидны, но и под многими масками и в различных модификациях. В самом деле, вера, любовь и надежда должны идти рядом с такой страстью видеть реальность во всей ее наготы, что посторонний будет склонен назвать это «цинизмом». Но цинизм – это когда мы принимаем из-за боязни попасть впросак ту сладкую и приятную ложь, которая покрывает практически все, что говорится и во что верится. Но этот вид «цинизма» все же не цинизм, это бескомпромиссная критика, отказ играть по правилам системы обмана. Майстер Экхарт выразил это кратко и сжато, говоря о просто одном (которого учил Иисус): «Он не обманывал, *но и не обманывался*»⁹.

В самом деле, ни Будда, ни пророки, ни Иисус, ни Экхарт, ни Спиноза, ни Швейцер не были мягкотелыми. Напротив, они были убежденными реалистами, и большинство из них было казнено и оклеветано не потому, что они проповедовали добро, а потому что они говорили правду. Они не уважали власть, титулы или славу, они знали, что король голый, и они знали, что власть может убить «правдолюбцев».

3. Простой разговор

Одно из многих препятствий в изучении искусства жить – это сведение всего к тривиальному разговору.

Что такое тривиальный? Дословно означает «имеющий общее место» (от латинского *trivium* – точка пересечения трех дорог); он обычно отличается пустотой, банальностью, отсутствием знаний или моральных качеств. Можно также определить «тривиальность» как установку на поверхностный подход, а не на причины или глубинное содержание, когда не делается различий между важным и несущественным или проявляется склонность к смешению этих качеств. В дополнение можно сказать, что тривиальность происходит от безжизненности, нечуткости, безразличия или от всего, что не имеет отношения к главной задаче человека: родиться полностью.

В этом смысле Будда определил тривиальную беседу так. Он сказал:

«Если монах собирается заговорить, то он должен подумать следующим образом: “Я не должен вовлекаться в низкие разговоры, которые вульгарны, многословны и бесполезны, не ведут к отрешенности, бесстрастности, уравновешенности, прямому знанию, просветлению, нирване, а выливаются в беседу о королях, ворах, министерствах, армиях, о голоде и войне, еде, питье, одежде и жилье, о почестях, славе, родственниках, о средствах передвижения, деревнях, городках, городах и странах, о женщинах и вине, об уличных слухах и здоровье, о предках и различных пустяках, о происхождении мира и морей, о том о сем и т. п.” И ему все станет ясно.

“Но в разговорах, которые помогают вести жизнь аскета, полезны для ясности ума, которые ведут к отрешенности, бесстрастности, уравновешенности, прямому знанию, просветлению и нирване; разговорах об умеренности, содержательности, одиночестве, уединении, приложении энергии, добродетели, сосредоточенности, мудрости, избавлении, о знаниях и взглядах, дарующих спасение, – в таких разговорах я должен участвовать”¹⁰.

Некоторые из этих примеров тривиальных разговоров могут не выглядеть таковыми для небуддистов, например, вопрос о происхождении мира, или буддист может сказать, что разговор о голоде, если он ведется серьезно и с намерением помочь, никогда не будет

⁹ Проповедь XXX. «Христос сидел в храме и учил». Труды учителя Экхарта, пер. Эванса (доп. издание).

¹⁰ The Heart of Buddhist Meditation. P. 172.

тривиальным для Будды. Однако наверняка весь список, вся совокупность вопросов, некоторые из которых для кого-то священны и дороги для многих, производит впечатление, потому что он передает дух банальности. Великое множество разговоров велось в последние годы об инфляции, Вьетнаме, Ближнем Востоке, Уотергейте, выборах и т. д., и как редко эти разговоры выходили за рамки очевидного – жесткой фанатичной точки зрения – и доходили до корней и причин обсуждаемого явления. Кое-кто склонен верить, что большинству людей войны, преступления, скандалы и даже болезни нужны только для того, чтобы было о чем поговорить, то есть чтобы иметь причину общаться друг с другом пусть даже на тривиальном уровне. В самом деле, когда человеческие существа собираются вместе, могут ли их беседы быть нетривиальными? Смогли бы продукты на рынке, если бы они могли говорить, не разговаривать о покупателях, поведении продавцов, о собственных надеждах на хорошую цену и своих разочарованиях, если бы стало ясно, что их не продадут?

Возможно, самый банальный вариант – это необходимость говорить о себе самом, то есть на нескончаемые темы здоровья и болезней, детей, путешествий, успехов, о том, что сделано, и о бесчисленных каждодневных вещах, которые кажутся важными. Так как человек не может говорить о себе все время, не рискуя показаться занудой, он должен обменивать эту возможность на готовность слушать, как о себе говорят другие. Небольшие собрания людей (и часто также встречи всяческих ассоциаций и групп) – это маленькие рынки, где люди обменивают свою потребность поговорить о себе и желание быть выслушанными, на потребность других людей, которые добиваются того же. Многие люди уважают такой порядок вещей; те же, кто этого не делает и больше хочет говорить о себе, чем слушать других, являются «жуликами», их обижают, и они вынуждены выбирать компанию более слабых людей, чтобы их терпели.

Трудно переоценить потребность людей рассказать о себе и быть выслушанными. Если бы это желание было свойственно только очень нарциссическим людям, которых заботят лишь они сами, это было бы легко понять. Но оно существует и в обычном человеке по причинам, свойственным нашей культуре. Современный человек – это человек массы, он высоко «социализован», но очень одинок. Дэвид Райзман выразил этот феномен удивительно ясно в названии своей книги 1961 года «Одинокая толпа» (New York: Free Press). Современный человек отчужден от других людей и стоит перед дилеммой: он боится близкого контакта с другим человеком и так же боится остаться один и не иметь никакого контакта. Обычный разговор выполняет функцию ответа на вопрос: «Как жить одному, но не одиноким?»

Разговоры становятся привычкой. «Пока я говорю, я знаю, что существую, что я не никто, что у меня было прошлое, что у меня есть работа, что у меня есть семья. И говоря обо всем этом, я утверждаю себя. Однако мне нужен слушатель; если я буду говорить лишь сам с собой, я сойду с ума». Слушатель дает иллюзию диалога, хотя на самом деле это все равно монолог.

С другой стороны, неподходящим обществом может быть не только компания обычных людей, но и людей злых, садистски и деструктивно настроенных по отношению к жизни. Но чем, можно спросить, опасно общество плохих людей, если только они не пытаются повредить вам тем или иным образом?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо сформулировать закон человеческих отношений. *Не существует контактов между людьми, не влияющих на обе стороны.* Ни одна встреча между двумя людьми, ни один разговор между ними, за исключением, может быть, самых бытовых, не оставляют каждого из них неизменным – хотя эти изменения могут быть почти незаметны и проявляться лишь накапливаясь, если такие встречи часты.

Даже бытовая встреча может иметь значительное влияние. Кто хотя бы раз не был тронут добротой лица человека, которого он видел только минуту и с которым никогда не говорил? Кто не испытывал ужаса, вызванного по-настоящему злым лицом, которое вы видели всего лишь миг? Многие помнят такие лица и произведенные ими впечатления долгие годы, если не всю жизнь. Кто, пробыв с определенным человеком какое-то время, не

чувствовал себя веселее, ожившим, в лучшем настроении или в некоторых случаях вами овладевал кураж и в голову приходили светлые мысли, даже если *содержание* вашей беседы никак этому не способствовало; с другой стороны, многие люди на себе испытали, как после встречи с определенными людьми они чувствовали себя подавленными, усталыми, потерявшими надежду, но не могли найти в имевшем место разговоре причину таких перемен. Я не говорю здесь о роли людей, в которых кто-то влюблен, которыми восхищаются, которых боятся и т. п. Очевидно, что они могут иметь большое влияние тем, что они говорят и как ведут себя по отношению к людям, попавшим под их чары. Я говорю о влиянии людей на тех, кто не связан с ними каким-либо образом.

Все эти соображения приводят к заключению, что следует избегать и обычной, и злой компании, если только вы не можете постоять за себя и таким образом заставить другого человека изменить свою позицию.

Поскольку никто не может избежать неподходящего общества, мы не должны позволять вводить нас в заблуждение: мы должны видеть неискренность за маской дружелюбия; деструктивность за маской бесконечных жалоб на несчастья; нарциссизм за очарованием. Мы также не должны действовать под влиянием обманчивой внешности, чтобы избежать самообмана. Мы не должны говорить о том, что видим все это, но мы и не должны пытаться убедить их в нашей слепоте. Великий еврейский философ XX века Мозес Маймонидес, описывая эффект плохой компании, сделал решительный вывод: «Если вы живете в стране, чьи жители злы, избегайте их общества. Если вас попробуют заставить общаться, уезжайте из страны, даже если это значит – уехать в пустыню».

Если другие люди не понимают нашего поведения – так что? Их желание, чтобы мы делали только так, как они понимают, это попытка диктовать нам. Если это означает быть «асоциальным» или «нерациональным» в их глазах, пусть. Больше всего их обижает наша свобода и наша смелость быть самими собой. Мы не обязаны давать никому отчета или объяснений, если только наши действия им не вредят или не посягают на их права. Сколько жизней было разрушено этой необходимостью «объяснять», которая обычно подразумевает, чтобы вас «поняли», то есть оправдали. Пускай судят по вашим поступкам, и по ним – о ваших истинных намерениях, но знайте, что свободный человек должен объяснять что-либо лишь самому себе – своему уму и сознанию – и тем немногим, у которых есть право требовать объяснения.

4. Без усилий, без боли

Другим барьером на пути обучения искусству жить является доктрина «без усилий, без боли». Люди убеждены, что все, даже самые сложные, задачи должны решаться с минимумом усилий или совсем без них. Эта теория так популярна, что она вряд ли потребует долгих объяснений.

Возьмем наш метод обучения в целом. Мы убеждаем наших молодых людей, мы практически умоляем их получить образование. Во имя «самовыражения», «подвигов», «свободы» мы делаем каждый изучаемый курс настолько легким и приятным, насколько это возможно. Единственным исключением являются естественные науки, где нужны реальные усилия и где мы не можем преподавать предмет в форме «легких уроков». Но в общественных науках, искусстве и на уроках литературы, и в начальной, и в средней школе наблюдается та же тенденция. Преподавайте легко и учитесь легко! Профессора, который требует упорных занятий, называют «авторитарным» или старомодным.

Причины для такой тенденции сегодня легко обнаружить. В условиях растущей потребности в техническом персонале, в полуобразованных людях, которые работают в сфере услуг, от рядовых клерков до мелких начальников, нужны люди с поверхностными знаниями, каких наши колледжи и производят. Во-вторых, вся наша социальная система лежит на фиктивной уверенности, что никого не принуждают делать что-либо, а самому человеку нравится делать это. Замена явной власти анонимной находит свое выражение во

всех сферах жизни: сила прячется за согласие, а согласие достигается методами массового внушения. Как следствие учебу также нужно воспринимать как приятное, а не навязанное занятие, тем более в областях, где потребность в серьезных знаниях минимальна.

Идея легкого обучения имеет еще одну причину: технический прогресс серьезно уменьшил количество физической энергии, необходимой для производства товаров. В ходе первой индустриальной революции физическая энергия людей и животных была заменена энергией машин. В ходе второй индустриальной революции мышление и память человека были заменены машинами вплоть до компьютеров. Освобождение от тяжелой работы подается как величайшее достижение современного «прогресса». Это и есть достижение, но при условии, что освобожденная человеческая энергия направляется на другие, более сложные и творческие задачи. Однако в данном случае не так. Освобождение от машин привело к идее абсолютной лени, к страху, как бы не сделать какое-либо усилие. Хорошая жизнь – это беззаботная жизнь; необходимость прикладывать большие усилия считается средневековым пережитком; и человек делает их, только если его заставляют сделать это, не добровольно. Вы едете на машине в продуктовый магазин за два квартала от дома, чтобы не ходить; клерк в магазине набирает три цифры на калькуляторе, чтобы избежать умственных усилий не складывать.

Связана с доктриной отсутствия усилий и доктрина отсутствия боли. Это тоже относится к фобии: избегать при любых обстоятельствах боли и страданий, физических и особенно умственных. Современный прогресс привел человека в обещанное царство безболезненного существования. У людей выработалась устойчивая боязнь боли. Мы имеем здесь в виду боль в самом широком смысле слова, а не только физическую и умственную боль. Ведь больно заниматься часами музыкой, изучать неинтересный предмет, хотя он и нужен для приобретения знания, в которых человек заинтересован, больно просто сидеть и учиться, когда вам хочется встретиться с подружкой, просто прогуляться или повеселиться с друзьями. На самом деле это все маленькие боли. Люди, наоборот, должны воспринимать их с радостью, без раздражения, если хотят выучить то, что необходимо, или хотят как-то изменить свое общественное положение. Если же говорить о более тяжелых страданиях, следует сказать, что быть счастливым – это участь немногих, а страдания – участь всех людей. Опыт разделения своих переживаний с переживаниями всех служит самым прочным фундаментом человеческой солидарности.

5. «Антиавторитаризм»

Другим препятствием является страх перед всем, что считается *авторитарным*, так сказать «давит» на человека и требует дисциплины. Этот страх воспринимается сознанием как желание свободы, полной свободы самому принимать решения. (В своей концепции свободы Жан-Поль Сартр дал философское объяснение этому идеалу.) У этого страха много оснований. Во-первых, это социально-экономические основания. Капиталистическая экономика основана на принципе свободы, чтобы иметь возможность продавать и покупать без любого вмешательства или ограничения, свободы действовать вне каких-либо рамок, налагаемых моральными или политическими принципами – за исключением четко определенных законом, которые в большинстве своем направлены на предотвращение причинения намеренного вреда другим людям. Но даже с учетом того, что буржуазная свобода имеет экономический фундамент, мы не сможем понять страстный характер тяги к свободе, если не примем во внимание, что это желание зиждется на сильной глубинной потребности: потребности быть самим собой, а не средством, используемым другими в своих целях.

Это экзистенциальное желание свободы потихоньку было подавлено, но в условиях необходимости защищать свою собственность на смену подлинному желанию свободы пришла идеология. В последние десятилетия мы видим ту же парадоксальную тенденцию. Параллельно с уменьшением *фактической* свободы человека в западных демократиях

значительно уменьшился и авторитаризм. Но изменился не сам факт зависимости, а ее *форма*. В XIX веке те, кто правил, действовали открыто, через прямое правление: короли, правительства, священники, начальники, родители, учителя. С изменением методов производства в основном благодаря увеличению роли машин, а также вследствие замены концепции тяжелой работы и экономии на концепцию потребления («счастья») явное подчинение определенной *персоне* было заменено подчинением *структуре* – бесконечному конвейеру, гигантским предприятиям, правительствам, которые убедили человека в его свободе, в том, что все делается в его интересах, что он, народ, и есть реальный начальник. Именно из-за гигантской силы и размеров бюрократического аппарата государства, армии, промышленности, замене персонифицированного начальника непсонифицированной бюрократией человек стал еще более бессилён, чем был раньше, но сейчас он не осознает свое бессилие.

Для защиты от такого индивидуально и социально раздражающего знания человек создал идеал абсолютной, неограниченной «личной» свободы. Одним из проявлений этого стало установление сексуальной свободы. Как молодые люди, так и их немногим более старшие родители пытались реализовать идеал свободы, отрицая любые ограничения в сфере сексуальных отношений. Уверен, это был в целом здоровый процесс. После 2 000 лет религиозного поношения сексуальные желания и их удовлетворение перестали считаться греховными, а затем уменьшилось постоянное чувство вины и постоянная готовность искупить эту вину путем обновленного повиновения. Но даже принимая во внимание историческую важность «сексуальной революции», мы не должны игнорировать ее менее приятные «побочные эффекты». Она старалась установить свободу *прихоти* вместо свободы.

В чем разница? Прихоть – это любое спонтанно возникающее желание без какой-либо структурной связи с личностью в целом и ее целями. (У маленьких детей они являются частью нормальной манеры поведения.) Желание само по себе – даже самое иррациональное и мимолетное – сегодня требует своего исполнения; пренебрежение им или просто попытка отложить его расцениваются как нарушение личной свободы. Если мужчина случайно встречает женщину, если у него есть несколько свободных часов, то я уверен, что ему легко может прийти в голову идея переспать с ней. После возникновения этой идеи он решает действовать соответствующим образом необязательно потому, что женщина его особенно привлекает, или потому, что его сексуальные потребности так велики, а из-за непреодолимой потребности действовать, даже если он просто загадал желание. Или, скажем, одинокий подросток идет по улице и ему неожиданно приходит в голову мысль, как это будет здорово пырнуть ножом молодую медсестру, проходящую мимо, – и он закалывает ее до смерти. Это не просто несколько примеров того, как люди следуют своим страстям. То, что первый из них – это акт любви, а второе – убийство, вносит, конечно, существенную разницу. Но общее в них то, что они носят характер прихоти. Если поискать между этими крайностями, то каждый может найти для себя такие примеры.

Основной показатель прихоти состоит в том, что она отвечает на вопрос «Почему бы и нет?», а не на вопрос «Зачем?». Я уверен, что любой, наблюдающий ежеминутно за поведением людей, удивится, как неожиданно часто они, отвечая на вопрос, сделали бы они то или иное, начинают с фразы «А почему бы и нет?». Это «А почему бы и нет?» означает, что люди поступают определенным образом лишь потому, что не находят причин так не делать, а не потому, что находят причины делать именно это; это значит, что перед нами прихоть, а не проявление воли. Следовательно, прихоть – это, по сути, результат глубокой внутренней пассивности, смешанной с желанием избежать скуки. Желание основано на активности, прихоть на пассивности.

Самой важной областью, в которой действует иллюзия личной свободы, является сфера потребления. Потребитель – это король супермаркетов и автомобильных рынков. Множество брендов каждого товара состязаются за его благосклонность. Они долгие месяцы пытались соблазнить его с телеэкранов, и он кажется себе могущественным человеком, когда делает выбор между мыльным порошком А, В или С, и все умоляют его отдать им свой голос на

политических выборах. Король-покупатель не знает, что он не влияет на то, что ему предлагается, и его предполагаемый выбор и не «выбор» вовсе, так как различные бренды в основном схожи, а иногда даже производятся одной и той же корпорацией.

Можно сформулировать общий психологический закон: чем больше чувство безвластия и чем меньше подлинного желания, тем больше растет либо подчинение, либо неотступное желание удовлетворить ваши прихоти и своеволие.

Суммируя: главный путь избавления от навязанного своеволия – это концепция антиавторитаризма. Уверен, что борьба с авторитаризмом все еще имеет большое позитивное значение. Но антиавторитаризм может стать – и уже становится – оправданием для нарциссического самопрощения, для по-детски изнеженной жизни, полной неослабевающих наслаждений, в которой, согласно Герберту Маркусу, даже примат генитальной сексуальности представляется авторитарным, потому что он ограничивает свободу прегенитальных, то есть анально-извращенных отношений. Наконец, страх авторитаризма служит оправданием своеобразного вида безумия, желания убежать от реальности. Ведь реальность накладывает на человека свои законы, избежать подчинения которым он может только во сне, в состоянии транса или безумия.

Часть III

6. «Хотеть что-то одно»

Первым условием для достижения более чем скромных успехов в любой области, включая искусство жить, является «хотеть *что-то одно*»¹¹. «Хотеть что-то одно» предполагает принятие решения, посвящение себя одной цели. Это означает, что человек целиком отдает себя одному предмету желания по своему собственному решению, что вся его энергия направлена на достижение избранной цели.

Если же энергия разделена по разным направлениям, то это не только уменьшает энергию стремления к цели, но и приводит к эффекту дополнительного ослабления потоков энергии из-за возникновения постоянных конфликтов между ними.

Навязчивый невроз – вот наш случай. Воля человека, который не уверен, должен ли он делать что-то или нечто противоположное, чьи чувства по отношению к самым важным для него людям являются слишком неопределенными, может быть полностью отключена от принятия какого-либо решения и в конечном счете от какого-либо действия вообще. В «нормальном» случае, когда цели не являются строго противоположными, небольшое количество энергии, конечно, тратится впустую, и возможность достижения любой цели серьезно уменьшается. И даже не важно, какая цель имеется в виду: материальная или духовная, высоконравственная или аморальная. Грабителю банков нужно стремиться к своей цели не меньше, чем ученому или скрипачу при условии, что они хотят сделать свое дело хорошо или хотя бы довести его до конца. Раздвоение приведет одного в тюрьму, других – к потере профессионализма, и они станут занудным и профессорами колледжа либо членами заштатного оркестра соответственно. Конечно, это поверхностный взгляд, реальность иная: вор, вероятно, нарвется на неприятности, ученый также разочаруется в себе, тогда как скрипач-любитель будет продолжать свою деятельность для собственного удовольствия при условии, что он не ждет от себя совершенства.

Легко заметить, что неразрешимые внутренние противоречия целей встречаются часто. В чем-то они вызваны расслоением в нашей культуре, которое задает людям противоположные кодексы норм, например, христианская благотворительность и альтруизм

¹¹ См. Kierkegaard S. «Purity of the Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession». N.-Y.: Harper and Brothers, 1938.

в противовес буржуазному безразличию и эгоизму.

И хотя на практике эгоизм обычно преобладает, но довольно много людей все еще находятся под влиянием старых норм поведения, правда, не настолько сильным, чтобы изменить их образ жизни.

В современном индустриальном обществе возможностей полностью посвятить себя чему-либо стало существенно меньше. В самом деле, если рабочий на бесконечном конвейере, бюрократ, переключившийся на бумагу, дворник или человек, продающий марки в почтовом окошке, попытались бы делать свое дело от всей души и с полной концентрацией воли, они скорее всего сошли бы с ума. Поэтому человек старается отвлечься по возможности от работы и занять свой ум размышлениями, мечтами или же ничем. Но все же есть еще некоторые профессии, которые позволяют самосовершенствоваться. Назовем несколько: ученый, врач, художник, даже секретарша, у которой интересная работа, медсестра, водитель автобуса, редактор, пилот, плотник. Возрастающая механизация и увеличение рутины, однако, сокращают эти возможности все больше и больше.

Начнем с того, что даже ручная и канцелярская работы не обязательно должны быть автоматизированы и до такой степени рутинны, как сейчас. Как показали многие недавние эксперименты, можно уменьшить монотонность работы и создать условия для роста интереса и мастерства, повернув вспять процесс сверхспециализации и изменив методы производства так, чтобы работник сам мог выбрать способ своих действий и таким образом приостановить разрушительное действие повторения одного или двух механических движений. Однако при любом массовом промышленном производстве существуют ограничения, до которых работа позволяет развивать интерес и стремление к совершенству.

Совсем другое дело, когда мы говорим не о техническом, а о социальном аспекте труда. Еще это более очевидно сегодня, когда почти каждая работа осуществляется командой – от автозавода до исследовательского института. Каждый находится в сети межличностных отношений и является ее частью в той или иной степени, тем или иным способом. Социальная обстановка, в которой я живу, является частью моей собственной жизни; она влияет на меня так же, как я влияю на нее. Если бы голубые и белые воротнички в промышленности или медсестры и иной персонал в больницах перестали быть «наемниками», а сами участвовали в управлении предприятиями, если бы они смогли вместе со всем персоналом сформировать некое сообщество, то прежде всего перед ними встала бы задача: как добиться совершенства путем рациональной организации и качества человеческих отношений.

При такой продуктивной работе труда каждый мог бы продуктивно строить и свою собственную жизнь¹².

Исходя из роли работы как социального института, оптимальная организация общества в целом дает каждому возможность вносить свой вклад с полной отдачей. Однако для этого необходимо, чтобы общество и его политические представители, государство перестали бы быть силой, стоящей над гражданином и против него, а были бы результатом его усилий. На существующей стадии отчуждения это абсолютно невозможно; в гуманистическом же обществе, помимо личной жизни человека, общество само становится самым важным следствием его деятельности, и конечные цели обеих этих сфер совпадают.

7. Проснуться

Сегодня среди искателей новых путей много говорят об изменении и расширении сознания. Одни обычно имеют в виду что-то вроде «увидеть мир в новом свете», особенно в физическом смысле, чтобы цвета и формы проявились бы с большей интенсивностью или в совершенно оригинальном виде. Для достижения этого состояния измененного сознания

¹² См. более подробное обсуждение этого тезиса: Fromm E. The Sane Society. N.-Y.: «Rinehart & Co, 1955.

используются самые различные способы, в основном это наркотики различной силы и эндогенные состояния транса. Никто не может отрицать существование таких измененных состояний сознания, но только некоторые энтузиасты этой проблемы поднимают вопрос о том, почему люди хотят изменить свое сознание, когда они еще не развили его, существуя в нормальном состоянии. Фактом является то, что большинство тех, кто так жаждет изменить состояние своего сознания, не достигли более развитого состояния сознания, чем те, кто просто пьет кофе, ликер или курит сигареты. Пиры расширенного сознания – это спасение от его узости, и после «путешествия» люди не отличаются от того, какими они были прежде и какими другими были все это время: наполовину проснувшимися людьми.

Термин «наполовину проснувшиеся» нуждается в объяснении, так как я ввел его, чтобы определить обычное состояние разума большинства людей. Казалось бы, мы четко чувствуем, когда спим, а когда просыпаемся, и до определенного предела это так. Существуют определенные психологические, то есть химические и электрические различия между этими двумя состояниями. С психолого-биологической точки зрения, эти различия можно описать так: в состоянии бодрствования человек занят добыванием пищи и крова, других необходимых для жизни вещей, а также защитой от опасностей, главным образом борясь с ними или убегая, или, находясь среди людей, достигая компромисса, чтобы избежать одинаково опасных альтернатив. В состоянии сна человек освобождается от необходимости что-то делать для своего выживания, ему не нужно работать, и только чрезвычайные обстоятельства, например, необычный шум, могут разбудить его для самообороны. Он обращен внутрь себя и может формулировать послания самому себе, придумывать и реализовывать планы, в которых отражаются его желания, страхи и самые глубинные озарения о себе и других. Эти озарения становятся возможными потому, что он не одурманен голосами здравого смысла и иллюзий, которые действуют на него, когда он не спит¹³.

Парадоксально, но мы фактически больше бодрствуем, когда спим. Наши сны очень часто свидетельствуют о нашей созидательной деятельности, а наши дневные мечтания – о нашей умственной лени. Однако состояния сна и бодрствования не являются однородными. В каждом состоянии существует множество промежуточных: легкого сна и глубокого, состояния, когда мы видим сны (наблюдатель может это заметить по движению глаз, и эта стадия называется REM сон), и состояния, в котором мы не видим сны.

Также известно существование определенных различий и в состоянии бодрствования; их изучают, анализируя различные виды радиоволн, испускаемых головным мозгом. Несмотря на то, что наши научные знания в этой сфере еще рудиментарны, эмпирическое самонаблюдение, тем не менее, может дать нам данные, которые мы не можем получить более объективным путем. Все ощущают разницу в состояниях настороженности, откровенности, живого ума по сравнению с состояниями определенной вялости или невнимания. В то же время все на собственном опыте знают, что эти два состояния могут сменяться очень быстро, когда обычные объяснения, что человек не выспался или «просто устал», можно исключить. Интересно проанализировать, какие факторы меняют состояние «усталости» на состояние «полной боеготовности».

Самым очевидным примером является влияние других людей. Один и тот же человек, который сидит и делает свою обычную работу четко, но без интереса, концентрируясь лишь на том, чтобы сделать ее правильно, выходит из своего офиса и встречает женщину, в которую влюблен. Он тут же становится другим человеком: живым, остроумным, привлекательным, полным жизни, энергичным. Этот переход можно назвать переходом от полусна к полноценному бодрствованию. Или противоположный случай: женатый человек, целиком поглощенный работой, которая ему интересна, может быть очень активным и бодрствующим; но он приходит домой – и может полностью измениться. Он может стать

¹³ См. более детальный анализ: Fromm E. The Sane Society. N.-Y.: Rinehart & Co, 1951.

скучающим, полусонным, хочет посмотреть телевизор, выпить чего-нибудь, надеясь, что это будет его стимулировать. Когда же это не помогает, может последовать бесцельный разговор с женой, затем опять телевизор и вздох облегчения, когда день заканчивается, плюс иногда немного усталого секса. (Это, конечно, случается только в «усталых браках», когда люди уже давно не любят друг друга, если любили вообще.)

Вот другие мотивы, стимулирующие бодрствование: опасность, шанс выиграть или потерять, или покорить, или удовлетворить любые страсти, которые могут стимулировать человека. Воистину можно сказать: «Скажи мне, что тебя пробуждает, и я скажу, кто ты».

Однако было бы ошибкой утверждать, что *качество* пробуждения не зависит от стимула, который к нему привел. Человек, который разбужен ожиданием опасности, будет крайне внимателен ко всем факторам, относящимся к этой угрозе. В то же время человек, пробужденный к жизни шансом выиграть в азартной игре, остается полностью безразличным к мнению своей жены о его пристрастии к азартным играм. Говоря более общо, мы пробуждаемся в той степени и до того уровня, которых требует жизненно важная задача (например, работа или защита наших жизненных интересов) или страстно желаемая цель (например, выиграть деньги.) Состояние же полного бодрствования отличается от этих частичных и, как мы видели, прагматичных состояний. В этом состоянии человек не только знает то, что ему необходимо знать для выживания или удовлетворения страстных желаний, он осознает себя и мир вокруг (людей и природу). Человек видит пусть не полностью, но четко и почву, и корни. Мир становится вполне реалистичным; каждая деталь и все детали в их сочетании и взаимодействии становятся важными. Это выглядит так, как будто перед глазами постоянно была вуаль, а вы не знали об этом, – и вдруг она упала.

Есть пример пробуждения, известный каждому. Мы видели лицо какого-то человека множество раз, это может быть родственник, друг, знакомый, коллега по работе. Однажды по причинам, которых мы зачастую не понимаем, мы неожиданно видим его лицо совершенно по-новому. Как будто оно приобрело новое измерение. Оно становится более «живым» для нас (даже иногда в своей безжизненности). Мы видим его с необыкновенной ясностью, четкостью, реалистичностью. Мы видим человека, не его «проблемы», не его прошлое, не то, что приводит нас к теоретическим умозаключениям, а только его, «сейчас». Он может быть злым или добрым, сильным или слабым, brutальным или тонким (в любом сочетании этих качеств), он стал *им* для нас, и его лицо осталось в нашей памяти. Мы уже никогда не сможем воспринимать его таким слабым, неясным, отдаленным образом, как раньше. И дело, конечно, не в самом лице, которое стало выразительным. Для значительного количества людей не меньше, если не больше, значат руки, форма тела, жесты и движения.

Два человека смотрят друг на друга и осознают друг друга. Они видят друг друга именно «сейчас», между ними нет барьеров, нет тумана; они видят в состоянии интенсивного осознания. В этом процессе прямого, беспрепятственного осознания они не *думают* друг о друге, они не поднимают психологических вопросов, не спрашивают, как человек стал таким, какой он есть, как он будет развиваться, хороший он или злой; они просто *осознают*. Позже они, несомненно, могут *подумать* друг о друге; они могут анализировать, оценивать, прояснять – но если они будут думать в момент осознания, то само осознание пострадает.

8. Осознавать

Обычно слова «осознавать», «знать» и «понимать» считаются синонимами. Однако этимологические корни слова «осознавать» указывают на его отличие от двух других слов: корень английского *aware* (как и немецкого *gewahr*) в английском и немецком языках в прошлом имел значение «внимание» (как немецкое *Aufmerksamkeit*). Оно обычно интерпретируется, как «быть» или «стать понимающим что-либо». Это означает нечто большее, чем простое понимание или знание; это означает открыть то, что не было очевидным или совсем не ожидалось. Другими словами, осознание – это знание или

понимание в состоянии полного внимания.

Давайте рассмотрим различные смыслы этого слова. Оно может относиться как к телесному, так и к психическому состоянию человека (то есть его чувствам и настроению).

Простым примером осознания тела является осознание собственного дыхания. Конечно, мы знаем, что дышим, но это умственное знание, которое можно подтвердить, наблюдая за фактом нашего дыхания, вдохов, выдохов или движений нашей брюшной полости. Но это знание того, что мы дышим, отличается от осознания акта дыхания. Любой может заметить разницу, проведя простой эксперимент. Нужно сесть в расслабленной – то есть не сутулой или напряженной – позе, закрыть глаза, постараться ни о чем не думать и просто чувствовать свое дыхание. Это, безусловно, легче сказать, чем сделать, потому что множество мыслей вторгнется в ваше сознание, и вы заметите, особенно вначале, что после нескольких секунд уже не осознаете свое дыхание и начинаете думать о множестве зачастую неуместных вещей. До той степени, до которой вам удастся сконцентрироваться на дыхании, вы сможете осознать его. Без попыток управлять дыханием или контролировать его, без какой-либо цели вообще вы будете просто дышать. Вы почувствуете, что это осознание дыхания сильно отличается от мыслей о дыхании. Реально эти два вида ощущения дыхания исключают друг друга. Когда я думаю о своем дыхании, я не могу осознавать его.

Другим примером¹⁴, также доступным любому, является следующий. Снова примите расслабленную позу и закройте глаза. Руки отдыхают на коленях (поза, которую можно видеть у знаменитых статуй сидящих фараонов в Абу-Симбеле). После чего попытайтесь поднять одну руку на угол в 45°. Когда мы делаем это нормально, с открытыми глазами, наша нервная система дает сигнал соответствующим мышцам, и мы поднимаем руку. Мы делаем это сразу, видим результат; приказ выполнен, и мы теперь можем отдать приказ опустить руку в первоначальное положение. Ощутили ли мы движение руки? Вряд ли. Рука – это инструмент, и все это мало отличается от нажатия кнопки, которое привело бы в движение искусственную руку. Здесь важен результат, а не процесс. Если же, в отличие от обычного случая, мы хотим сконцентрироваться на ощущении движения, то мы должны попытаться забыть о конечной цели и двигать рукой настолько медленно, чтобы почувствовать, как она двигается – от легкого движения ладони из состояния покоя в момент, когда она отделяется от коленей, и дальше, дальше до тех пор, пока рука не достигнет примерно запланированной высоты, а затем опустить руку вниз, пока она не достигнет состояния покоя. Любой, кто проделает это несложное упражнение, заметит, что он ощущает движение руки, а не просто является свидетелем этого «движения». Он также поймет, что он настолько сосредоточен на осознании движения, что не думает или размышляет о нем; он может думать или размышлять до или после него, но во время процесса осознания мысли исключаются.

Тот же принцип заложен в «искусстве движения» (преподаваемом Катей Делаковой) и в китайской традиционной системе Тайцзы. (Последняя является особенно рекомендуемым упражнением, потому что сочетает элементы «сенсорного осознания» с состоянием концентрированной медитации¹⁵).

Такая же разница между осознанием и мышлением существует также в отношении осознания наших чувств и настроений. Если я осознаю чувство радости, любви, грусти, страха или ненависти, то это означает, что я просто чувствую, и это чувство не подавляется; это не означает, что я при этом думаю или *рефлексирую по поводу* своих чувств. Будет также правильным сказать по-английски: «I am conscious» (я являюсь осознающим свои

¹⁴ Этот пример заимствован из методики «осознания чувств» и описан (в концепции Шарлотты Селвер) Чарльзом Бруксом в книге «Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing» (N.-Y.: изд-во Viking, 1974).

¹⁵ Я должен воздать должное Шарлотте Селвер за ее концепцию «осознания чувств», сформулированную в 40-х годах XX века, Кате Делаковой, которая обучала меня «искусству движения» и системе тайцзы последние десять лет.

ощущения); здесь слово «осознавать» происходит от латинского корня *con = si scire = знать*, то есть соучаствовать в знании своим «проснувшимся внутренним голосом». «Быть осознающим» содержит активную составляющую, подобно словосочетанию «ясно сознавать». Немецкий эквивалент *Bewusstsein* даже более выразителен; *bewusstes Sein* = быть осознающим. (До XVIII столетия в философской литературе использовалось «*bewusst Sein*».)

Итак, я рассмотрел осознание того, что не скрыто. Осознание того, что скрыто, это другой вид осознания, это то же, что осознать подсознательное (подавленное) или *сделать* осознанным то, что подавлено. Сразу отметим, что требуются активные усилия, чтобы неосознанное стало осознанным. Мы можем также назвать этот процесс *раскрывающим или обнажающим осознанием*.

Две самые далеко идущие, открывающие глаза теории начала последней фазы индустриального общества были созданы Марксом и Фрейдом¹⁶. Маркс показал движущие силы и конфликты в социально-историческом процессе, Фрейд же сконцентрировался на критическом разоблачении внутренних конфликтов. Обе теории были направлены на освобождение человека, хотя концепция Маркса была более всесторонней и меньше привязана к своему времени, чем у Фрейда. Обе теории имели общую судьбу в том смысле, что они вскоре потеряли свое самое важное качество – критическую и потому освобождающую мысль и были превращены большинством своих «верных» последователей в идеологии, а их авторы – в идолов.

Мысль, что критический аспект теорий Фрейда и Маркса может рассматриваться как выражение одной и той же идеи в двух разных измерениях, имеет серьезное основание.

Ведь осознание имеет отношение не только к разрешению внутренних конфликтов, но и конфликтов в социальной сфере, которые сводятся на нет и гармонизируются идеологиями (усовершенствование общества). Так как человек является частью общества и не может восприниматься вне социальной структуры, его иллюзии относительно социальных реалий влияют на ясность его сознания и тем самым заодно мешают его освобождению от иллюзий относительно самого себя. Возможность видеть и – наравне с этим – слепота неразделимы. Критическая способность человеческой психики такова: считается, что можно ясно видеть внутри себя, но быть слепым относительно внешнего мира, и это то же самое, что сказать: свеча светит только в одном направлении, а не во все стороны. Свет свечи в данном случае означает способность разума к критическому, пронизательному, вскрывающему суть вещей мышлению.

Здесь должны возникнуть два вопроса: существует ли освобождающий эффект осознания, и если да, то в чем он состоит? И более того: действительно ли осознание необходимо?

Нет никаких сомнений в том, что он существует. В истории есть множество примеров того, как человек сбрасывает цепи иллюзий, проникает к сути и тем самым к причинам явлений. Я имею в виду не только «великих», но и множество обычных людей, которые иногда по неизвестным причинам отбрасывали иллюзии, застилающие им глаза, и начинали видеть. Подробней об этом будет сказано ниже при обсуждении психоанализа.

Один из ответов на вопрос, почему он существует, по-видимому, содержится в следующем рассуждении. Сила позиции человека в мире зависит от степени адекватности его восприятия реальности. Чем менее он адекватен, чем сильнее дезориентирован, тем сильнее неуверен в себе и поэтому нуждается в идолах, чтобы на них положиться и тем самым обрести уверенность. Чем же он более адекватен, тем крепче может стоять на своих собственных ногах и имеет опору внутри себя. Человек подобен Антею, который получал энергию от Матери-Земли и которого можно убить, только продержав достаточно долго в воздухе.

¹⁶ Буддизм тоже был критикующей теорией, которая, подобно марксизму, привела в движение миллионы людей так же, как теория Фрейда в XIX веке (я признателен З. Фишеру, который указал мне на эту параллель).

На вопрос, должен ли человек сбросить пелену с глаз, ответить сложнее. Нельзя не согласиться, что свежий взгляд на скрытые конфликты способствует их конструктивному решению и, следовательно, большему благополучию. Это то, что ожидал Маркс, надеясь, что рабочий класс осознает свое собственное положение и избавится от иллюзий и построит общество, в котором иллюзии будут не нужны (и это можно было сделать, так как созрели исторические условия). Фрейд тоже верил, что понимание скрытых конфликтов между сознательным и бессознательным приведет к излечению от неврозов.

А если конфликт нельзя разрешить? Не лучше ли человеку жить с иллюзиями, чем с болезненной правдой, которая не помогает ему освободиться в реальной жизни? Если, как полагали Маркс и Фрейд, религиозные учения иллюзорны, то необходимы ли они вообще для выживания человека? Что с ним произойдет, если он отбросит эти иллюзии и не испытает ничего, кроме отчаяния, не увидев шансов на создание более гуманного общественного строя и повышение личного благосостояния? Или если садист, одержимый человек познал корни своих страданий, но в силу многих возможных причин осознал также и то, что он не может измениться, не лучше ли было ему оставаться слепым и продолжать верить в прежний порядок вещей?

Кто осмелится ответить на эти вопросы? На первый взгляд кажется, что желание не доставлять никому ненужные страдания должно быть достаточным доводом в пользу нежелания освобождения человека от его иллюзий. Все же я не могу отделаться от ряда опасений по поводу такого ответа. Разве это не похоже на вопрос, нужно ли говорить пациенту правду о смертельной болезни? Не лишает ли его это последней возможности посмотреть в лицо своей судьбе, собрать все свои внутренние силы, которые он еще не мобилизовал, и подняться над страхом к спокойствию и силе? Этот последний вопрос часто обсуждался. Мне кажется, что даже самые заинтересованные читатели откажутся безапелляционно предпочесть предпочесть то или иное решение; они согласятся, что выбор зависит от личности умирающего и что решение может быть принято только после попытки оценить внутреннюю реальную и потенциальную силу этого человека и понять его глубинные, часто невыраженные желания. Мне кажется бесчеловечным навязывать ему правду, основываясь на категорическом убеждении, что это обязательно «лучше для него».

В отношении конфликтов и иллюзий в целом аналогичные рассуждения выглядят обоснованными. Но, во-первых, этот вопрос довольно абстрактный и, следовательно, некорректный. Большинство людей, а также социальных классов, которые не могут принять отказ от иллюзий без позитивных результатов, просто не будут слушать, понимать и, конечно, не согласятся с этим анализом отказа от иллюзий, даже если критический мыслитель заговорил бы голосом ангела. Примеров силы сопротивления в социальной и частной жизни в изобилии, и нет нужды их цитировать. Но как быть с теми, чье сопротивление не такое серьезное? Не лучше ли для них будет сохранить иллюзии?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно помнить, что осознание правды ведет к свободе; оно высвобождает энергию и выводит из тумана человеческий разум. В результате человек становится более независимым, находит опору в самом себе и становится более жизнеспособным. Он может полностью осознать, что ничего в реальности изменить нельзя, но можно добиться успеха в том, чтобы жить и умереть как человек, а не как овца. Если бегство от боли и максимальный комфорт являются высшими ценностями, тогда иллюзии предпочтительнее правды. Если, с другой стороны, согласиться, что каждый человек в любой исторический момент рождается с потенциалом стать полноценной личностью и, более того, что с его смертью данный ему единственный шанс утрачивается, тогда действительно многое можно сказать в пользу личной ценности отбрасывания иллюзий и достижения оптимальной самореализации. Более того, чем больше будет становиться таких прозревших людей, тем больше вероятность того, что они смогут что-то изменить – в обществе и в себе – и как можно раньше, не ожидая, как это часто бывает, пока шансы на изменения не испарятся из-за того, что их разум, их смелость, их воля атрофируются.

Вывод из этих рассуждений состоит в том, что самый важный шаг в искусстве быть –

это все, что пробуждает или усиливает нашу способность к росту осознания, а что касается разума – к критическому, аналитическому мышлению. Это не вопрос в первую очередь ума, образованности или возраста, это главным образом вопрос характера, точнее, той степени личной независимости от иррациональных авторитетов и идолов всех видов, которой достиг человек.

Как же достичь этой большей независимости? Здесь можно сказать только одно. Когда человек осознает ключевую важность неподчинения (я имею в виду внутреннее неподчинение, а не обязательно демонстративное, догматическое неподчинение), станет чувствовать даже небольшие признаки подчинения, не будет их оправдывать целесообразностью, станет мужественным, то он увидит, что как только проблема и ее суть прояснятся, у него появится много ответов на этот вопрос. Это то же самое, как и в любом другом случае. Человек находит решение проблем, только когда чувствует их остроту, когда знает, что их решение – это вопрос жизни и смерти. Если их актуальность невелика, то человеческий разум и его аналитические способности работают с небольшой активностью; тогда кажется, что человеку недостает наблюдательности.

Другое полезное качество – это позиция глубокого сомнения. Так как значительная часть того, что мы слышим, или откровенная неправда, или полуправда, и так как большинство того, что мы читаем в газетах, являются извращенной интерпретацией, выдаваемой за факты, лучше всего будет начать с радикального скептицизма и предположения, что большая часть того, что мы слышим, наверняка или ложь, или искажение истины. Если это звучит слишком жестко и цинично, то могу добавить, что сказанное не нужно воспринимать абсолютно буквально, я лишь хочу подчеркнуть, что такой взгляд много полезней, чем противоположное предположение, именно для того, чтобы верить, что люди говорят правду, пока не доказано иное.

Эта моя рекомендация может прозвучать не так человеконенавистнически, если уточнить, что я говорю о правдивости заявлений, а не о людях, которые лгут. Возможно, было бы проще, хотя и не очень точно, если можно было бы утверждать лживость большинства людей, но факт состоит в том, что многие люди, чьи слова ложны или правдивы наполовину, делая свои заявления, искренне верят, что говорят правду, или, по крайней мере, убеждают себя в этом.

Что же касается практических шагов к самоосознанию, мы поговорим о них позже в главе «Психоанализ и самоанализ». Прежде я хочу обсудить ряд других шагов по изучению искусства жить.

9. Концентрироваться

Способность концентрироваться стала редкостью в жизни современного человека. Напротив, кажется, что он делает все, чтобы избежать концентрации. Ему нравится делать несколько вещей одновременно, например, слушать музыку, читать, есть, разговаривать с друзьями. Эту тенденцию очень сжато выразил один мультипликационный фильм: человек установил телевизор на стене у кровати, чтобы он мог смотреть на экран, когда занимается любовью!

Несомненно, хорошим учителем неконцентрации является телевидение. Перерывы программ на рекламу вынуждают зрителей терять концентрацию. Читательские привычки демонстрируют такую же тенденцию. Ее подпитывает мода на редактирование первоисточников и публикацию «выжимок». Хуже всего, что читателю предлагают отрывки мыслей автора в качестве замены чтения самой книги; таким образом, не нужно концентрироваться, чтобы понять сложную систему мыслей, а получать «мясо» небольшими кусками, что требует гораздо меньшей концентрации. У многих студентов существует привычка никогда не читать книгу целиком, даже ее краткое изложение. Введение, заключение, несколько страниц, которые выделил профессор, и он уже «знает» мысли автора, по крайней мере в общих чертах и без необходимости в концентрации.

Каждому, кто наблюдал обычные разговоры между людьми, наверняка известно, насколько мала в этом случае сосредоточенность на предмете беседы и на другом человеке. Когда люди остаются наедине с собой, они также избегают концентрации на чем-либо; они немедленно хватают газету или журнал, которые легко читаются и не требуют реальной концентрации.

Концентрация является таким редким феноменом, потому что воля человека не направлена на что-то одно; не стоит тратить силы на концентрацию, потому что ни к одной цели нет страстного стремления. Скажу больше: люди боятся концентрироваться, потому что они боятся потерять себя, если будут слишком увлечены другим человеком, идеей или событием. Чем слабее их «я», тем больше страх потерять себя, сосредоточившись не на себе. Для людей с доминантной личностной ориентацией страх потери себя является одним из главных факторов, противодействующих концентрации. В конечном счете концентрация требует внутренней активности, а не деловитости, но такая активность в наши дни является редкой, тогда как деловитость служит ключом к успеху.

Есть и другая причина, почему люди боятся концентрироваться. Они считают, что концентрация требует слишком много усилий и они быстро устанут. На самом деле это не так, что каждый может наблюдать у себя. Усталым человека делает недостаток концентрации, тогда как концентрация пробуждает его силы. В этом нет ничего загадочного. Во время несконцентрированных действий не происходит мобилизации энергии, так как для решения задачи хватает небольшого количества энергии. Мобилизация же энергии как в психическом, так и в физиологическом аспекте дает эффект ощущения бодрости.

Проблема концентрации в конечном счете порождена всей структурой современной системы производства и потребления. Чем больше труд человека сводится к обслуживанию машин или к выполнению роли той детали машины, которую еще не воплотили в железе или стали, тем меньше у него шансов на концентрацию. Процесс работы слишком монотонен, чтобы поддерживать истинную концентрацию. То же самое верно для потребления. Рынок предлагает так много различных видов развлечений, как только можно, их такое количество, что нет ни необходимости, ни возможности сосредоточиться на чем-то одном. Что будет с промышленностью, если люди начнут концентрироваться на нескольких вещах, а не быстро уставать от них и бросаться покупать новые, которые нужны только потому, что они новые?

Как же научиться концентрации? Ответ на этот вопрос должен быть или очень длинным, или очень коротким. Из-за недостатка места он будет коротким.

В качестве первого шага я предлагаю попрактиковаться в неподвижности. Говоря конкретно, это означает сидеть не двигаясь, скажем, минут десять, ничего не делать и, насколько возможно, ни о чем не думать, только осознавать, что происходит в тебе самом. Тот, кто думает, что это легко, никогда не пытался так делать. Любой, кто попробует, поймет, что это достаточно сложно. Он заметит, что беспокоен: он двигает рукой, ногой, телом. Это становится еще более заметно, если выбрать классическую позу, которую мы видим на статуях и изображениях сидящих фараонов: ноги не скрещены, а плотно поставлены перед вами, руки на подлокотниках или на коленях. Эта поза не должна быть ни напряженной, как учили на уроках старомодной гимнастики в военном стиле, ни сутулой и ленивой. Она иная: положение тела гармонично, оно активно ощущается как энергичное и комфортное. Если человек выучит такую позицию, ему станет неудобно в слишком мягком кресле и комфортно на жестком стуле.

Такое упражнение является одним из шагов в обучении концентрации. Его следует продлить с 10 до 15–20 минут и делать регулярно каждый день утром, рекомендуется делать его также хотя бы 5–10 минут по вечерам и, если это возможно, один раз в течение дня. Научившись достигать определенной степени неподвижности – на это может уйти от одного до трех месяцев, – рекомендуется добавить упражнения по непосредственной концентрации, выполняя их во время или после сеансов неподвижности. Практически это можно делать разными способами. Можно сфокусироваться на монетке и полностью сконцентрироваться на всех ее деталях, пока вы не увидите ее полностью с закрытыми глазами. Можно

использовать любой другой объект – вазу, часы, телефон, цветок, листок, камень или что-то другое, на чем вы хотите сконцентрироваться. Или вместо этого можно сосредоточиться на каком-либо слове.

В течение многих месяцев ваш мозг во время занятий будут посещать другие мысли и нарушать концентрацию. В этом случае, как и всегда, сила не принесет ничего хорошего; она не поможет избежать появления внезапных отвлекающих мыслей, обращаться с ними, как будто они ваши враги, и, следовательно, вы потерпите поражение, если не сможете выиграть эту битву. К ним нужно относиться мягко, это значит, что нужно быть терпеливым по отношению к самому себе. (Нетерпение обычно появляется в результате напряжения сил.) Постепенно, очень постепенно навязчивые мысли станут реже, и вы сможете лучше сконцентрироваться.

Другим, если не более грозным препятствием, является засыпание, и часто человек обнаруживает, что он дремлет. Можно попробовать сразу все начать заново или можно сделать несколько глубоких вдохов и, если сонливость осталась, отложить попытку до лучших времен. Преодолеть эти сложности освоения концентрации непросто, потому что многие люди, если не большинство, вскоре впадают в уныние.

Они могут ругать себя за свою неудачу или обосновать ее, решив, что этот метод в целом ни на что не годится. Здесь, как при любом обучении, способность стойко переносить неудачи имеет решающее значение.

Механизированное производство, когда продукт производится машиной, не знает неудач, но не знает также и совершенства. Машинное производство привело к странному заблуждению, что путь к совершенству прям и приятен: что скрипка не издает скребущих звуков, что вкусное блюдо можно приготовить после однократного прочтения рецепта в кулинарной книге. Только если человек сознает, что путь к концентрации, как к любому другому достижению, обязательно приносит неудачи и разочарования, только тогда он сможет не впадать в уныние, которое совершенно неизбежно в процессе обучения.

Простые упражнения, описанные выше, должны сопровождаться попытками концентрации на мыслях и чувствах. Например, вы читаете книгу по какому-либо важному вопросу, автор предположительно может сказать что-то существенное, и можно посмотреть, как вы читаете эту книгу. Становитесь ли вы беспокойным через час, пытаетесь ли пропускать страницы, перечитываете ли страницу, если не все поняли с первого раза. Задумываетесь ли вы об аргументах автора, формулируете ли ответы или свои собственные идеи. Пытаетесь ли понять, что автор на самом деле имел в виду, а не придираетесь к тому или иному месту, чтобы доказать несостоятельность его позиции, хотите ли вы узнать что-то новое или подтвердить свои собственные взгляды прямо или косвенно ошибками оппонента.

Это некоторые признаки, которые помогают нам понять, читаем ли мы сконцентрированно. Если мы обнаружим, что не сосредоточены на чтении, то нужно тренировать концентрацию, пытаясь понять суть мыслей автора зачастую за счет чтения меньшего количества книг.

Концентрация на другом человеке не очень отличается от концентрации на мыслях. Оставлю на долю читателя собрать материал для доказательства тезиса, что большая часть наших межличностных отношений страдает от полного отсутствия концентрации. Мы часто бываем очень плохими судьями характеров, потому что не идем дальше поверхностного взгляда на личность другого человека, то есть воспринимаем только то, что он говорит, как ведет себя, какое у него положение, как он одет. Короче, мы видим *образ*, маску, которую он нам показывает, и не пытаемся снять маску и разглядеть, что за личность скрывается за ней. Мы сможем это сделать, только сконцентрировавшись на человеке. Но, по-видимому, боимся полностью познать кого-либо, включая самих себя.

Спокойному течению процесса концентрации мешает наша индивидуальность. Концентрация внимания на одном человеке вызывает у нас реакцию сострадания, заботы или, наоборот, ужаса – все это неприемлемо для спокойного функционирования современного общества. Нам нужна дистанция, мы хотим знать друг о друге ровно столько,

сколько необходимо для того, чтобы жить вместе, взаимодействовать, чувствовать себя в безопасности. Таким образом, предпочтительным становится поверхностное знание, знания же, полученные в состоянии концентрации, доставляют неудобства.

Есть и другие полезные формы концентрации, такие, как отдельные виды спорта наподобие тенниса, альпинизма или игр, например, шахмат; это также игра на каком-либо инструменте или занятия рисованием и скульптурой. Все эти виды деятельности можно осуществлять в концентрированной или неконцентрированной форме. В основном они проводятся в неконцентрированной форме и, следовательно, бесполезны для освоения концентрации, тогда как если их делать сосредоточенно, то их ментальный эффект будет полностью иным. Но даже не прибегая к таким занятиям, человек может жить концентрированно. Как мы увидим позже, буддистская концепция полноты сознания означает именно такой способ жизни, при котором человек полностью концентрируется на всем, что он делает в любой момент, выращивает ли он растение, убирает комнату или ест. Или, как сказал один мастер дзен: «Когда я сплю – я сплю, когда я ем – я ем».

10. Медитировать

От занятий концентрацией прямой путь к одному из базовых способов подготовки обучения искусству быть: медитации. Нужно различать два разных вида медитации. Во-первых, это состояние легкого транса, вызванного самим человеком с использованием аутосуггестивных техник, которое ведет к умственному и психическому расслаблению и дает чувство свежести, отдыха и энергии. Примером такого метода является «аутогенная тренировка», разработанная покойным профессором И. Х. Шульцем из Берлина. Она использовалась многими тысячами людей с большим успехом¹⁷. Шульц никогда не утверждал, что его метод может служить чем-то большим, чем умственному расслаблению. Хотя этот метод, который применяется в одиночку, и не полностью пассивный, но он не создает зависимости от личности учителя.

Противоположностью аутосуггестивным формам медитации являются другие методы, чья главная цель – достижение большего уровня свободы, избавление от жадности и иллюзий; короче, достижение более высокого уровня бытия. Я нашел в *буддистской медитации* простую, немистическую и несуггестивную форму медитации, которая позволяет человеку приблизиться к целям буддизма, то есть ликвидировать жадность, ненависть и невежество. К счастью, у нас есть прекрасное описание буддистской медитации, сделанное Ньянапоникой Махатерой¹⁸, которую я бы рекомендовал всякому, кто серьезно заинтересован в освоении этой методики.

Следующие ссылки должны дать понять, что читатель найдет в его книге. Целью буддистской медитации является *максимальное осознание* наших телесных и умственных процессов. Автор книги утверждает, что:

«систематическое воспитание Правильной полноты разума, учения Будды, изложенного в трактате *Сатипаттхана*¹⁹ (полнота разума), дает наиболее простой и прямой, самый полный и эффективный метод обучения и развития разума как для решения каждодневных задач и проблем, так и для достижения высшей цели: устойчивого избавления человека от Жадности, Ненависти и Иллюзий.

¹⁷ Мы с женой учились у профессора Шульца, но без большого успеха из-за внутреннего сопротивления суггестивному характеру метода.

¹⁸ Mahathera N., «The Heart of Buddhist Meditation N.-Y., 1973 (впервые опубликовано: London: Rider & Co, 1962).

¹⁹ См.: Lazetto M. Ch. The Path of the Just. Jerusalem, N.-Y., 1974. С. 2–5.

Учение Будды предлагает большое разнообразие методов ментальной тренировки и объектов медитации, которые можно использовать людям с разными индивидуальными потребностями, темпераментом и способностями. Но все эти методы неизбежно сходятся в “Дорогу полноты разума”, которую сам Учитель называл “Единственный путь” (или *экайяно маджо*). Путь полноты разума можно, таким образом, назвать “сердцем буддистской медитации” или даже “сердцем всего учения” (*дхамма-хадайя*). Это большое сердце является фактически центром кровотока в теле этого учения (*дхамма-кайя*).

Этот древний Путь полноты разума используется сейчас так же, как и 2500 лет назад. Он применим как на Востоке, так и на Западе, в гуще жизненной круговерти и в тиши монашеской кельи...

Правильная полнота разума служит фактически незаменимой основой Правильной жизни и Правильного мышления – где угодно в любое время для любого человека. Она имеет жизненно важный смысл для всех, не только для последователей Будды и его Учения (Дхаммы), но и для всех, кто стремится развивать свой разум, который так сложно контролировать, и кто искренне хочет развить скрытые способности достижения большей силы и большего счастья»²⁰.

Полнота разума используется не только во время ежедневных упражнений по медитации, в которых центральное место занимает осознание дыхания, но она также применима в любой момент повседневной жизни. Это означает – не делать ничего в отвлеченной манере, а с полной концентрацией на том, чем занимаешься, пусть это будет ходьба, еда, мысли или наблюдение, так, чтобы эти проявления жизни прояснились через их полное осознание. «Полнота разума включает в себя человека целиком и весь его жизненный опыт»²¹, – говорит Ньянапоника. Она распространяется на все сферы бытия: от *состояния* вашего разума до его ментального *содержания*. Каждый шаг, сделанный в состоянии полноты разума, ясен, четок, реален и, таким образом, не является автоматическим, механическим, рассеянным. Человек, достигший состояния полноты разума, бодрствует, осознает реальность во всей ее глубине и конкретике; он сконцентрирован, а не отвлечен.

Первые упражнения, которые ведут к увеличению полноты разума, это дыхательные упражнения. Как подчеркивает автор, это «занятия по развитию *полноты разума*, а не просто дыхания». И далее:

«В буддистской практике нет сдерживания дыхания или любого другого влияния на него. Есть только спокойное “еле заметное наблюдение” его естественного течения при устойчивом, постоянном, естественном и “оживленном” внимании, то есть без напряжения или зажатости. Частота дыхания контролируется, но не меняется сознательно. При регулярных занятиях, однако, дыхание вполне естественным образом успокоится, станет ровным и глубоким, а этот спокойный и углубленный ритм дыхания приведет к успокоиванию и углублению ритма всей жизни. Таким образом, полнота разума при выполнении дыхательных упражнений является важным фактором физического и умственного здоровья, хотя и является лишь побочным продуктом занятий»²².

* * *

В классической буддистской медитации, описанной Ньянапоникой, за полнотой разума

²⁰ The Heart of Buddhist Meditation. P. 7, 8.

²¹ Там же, С. 57.

²² «The Heart of Buddhist Meditation», С. 61.

при дыхании следуют полнота ощущений разных положений тела, ясное понимание всех функций тела, затем четкое осознание чувств, состояния вашего разума (самопознание) и содержания ваших мыслей.

В этом кратком обзоре невозможно рассказать достаточно четко и детально о буддистской медитации так, как она практикуется школой Теравады, к которой принадлежит Ньянапоника Махатера. Поэтому каждому, кто серьезно заинтересовался медитацией как способом расширения осознания, я могу только порекомендовать изучить труд *«Сердце буддистской медитации.»* Однако, несмотря на то, что его автор сам упоминает, что этот метод предназначен «не только для последователей Будды», я хочу сделать одну оговорку: автор является одним из самых опытных буддистских монахов и представляет доктрину буддизма в ее традиционной форме. Для многих, как и для меня, кто не принимает определенные положения буддизма, такие, как реинкарнация и следующая жизнь – негативные тенденции в буддизме Ханаяна, не согласен с техниками, предлагаемыми, чтобы убедить себя в тщетности этих стремлений путем изображения неприглядности мертвого тела, сложно практиковать медитацию непосредственно в том виде, как описано автором. Тем не менее мне кажется, что даже без упомянутых постулатов есть два основных положения, приемлемых для многих, кто, как и я, не буддисты, но глубоко впечатлены сутью буддистского учения. Я имею в виду прежде всего положение о том, что цель жизни состоит в преодолении жадности, ненависти и невежества. В этом отношении буддизм не сильно отличается от иудейских и христианских этических норм. Другим элементом буддистского мышления, более важным, хотя и отличающимся от иудейской и христианской традиций, является требование оптимального осознания процессов внутри и вне себя. Буддизм как революционное движение против ортодоксальности религии Хинди, которое сурово преследовалось в течение столетий за свой атеизм, характерен в определенной степени рациональностью и критичностью мышления, которые нельзя найти в западных религиях. Основа учения в том, что путем глубокого осознания реальности можно преодолеть жадность, ненависть и, следовательно, избежать страдания. Это учение является философско-антропологической системой знаний, которая входит в нормы жизни, так как появилась в результате анализа наблюдений за человеческим существованием.

Сам Ньянапоника Махатера выразил свою точку зрения очень ясно. Он формулирует функцию полноты разума как «получение все более ясного и интенсивного сознания и формирование картины реальности, которая была бы все в большей степени очищена от любых фальсификаций»²³. Он говорит о медитации как о пути к «естественному, близкому и более дружественному контакту» с «подсознанием»²⁴. «Тем самым, – пишет он, – подсознание станет более понятным и поддающимся контролю, то есть способным к координации с сознанием и помогающим его основным тенденциям. Благодаря уменьшению непредсказуемости и неуправляемости, возникающих в подсознании, уверенность в своих силах получит более надежную основу».²⁵

Он заканчивает описание практики полноты разума, фокусируясь на одном из самых важных элементов буддистской философии, на требовании независимости и свободы. Он пишет, что «по своей сути вера в себя Сатипаттхана (полнота разума) не требует никаких изощренных техник или внешних предметов.

Каждодневная жизнь – вот ее рабочий материал. Она не имеет ничего общего с

²³ «The Heart of Buddhist Meditation», P. 26.

²⁴ Там же, С. 82. Термин «подсознательное» был выбран этим автором по его личным глубоким мотивам; я же отдаю предпочтение термину «бессознательный», потому что он не создает впечатления о подчиненности подсознания сознанию.

²⁵ Там же, С. 82.

каким-либо экзотическим культом или ритуалом, не дарует какого-то «посвящения» или «эзотерического знания», кроме самопросветления».²⁶

Мы увидели, что суть буддистской медитации заключается в том, чтобы достичь оптимального осознания реальности, в особенности тела и разума человека. Даже у тех, кто практикует буддистскую медитацию в ее традиционном виде, возникает вопрос: нельзя ли расширить ее рамки, добавив новые измерения осознания, на которые традиционный метод только намекает. Мне кажется, что существуют два таких направления развития буддистской медитации, хотя их можно использовать без какой-либо связи с буддистской медитацией или вместе с другими видами медитации, или непосредственно.

Что касается методов, способствующих большему осознанию тела, то я о них уже говорил: имею в виду «сенсорное осознание», «искусство движения» и учение тайцзы.

Достижение «большей ясности и интенсивности сознания и создание картины реальности, все более свободной от любых фальсификаций»,²⁷ является вторым аспектом буддистской медитации. Поскольку Ньянапоника Махатера сам опирается на «более дружественный контакт с подсознанием», то остается только один шаг до предположения, что важным дополнением к буддистской медитации Ньянапоника может стать метод *психоанализа*, чья цель заключается в понимании подсознательных сторон нашего разума. Ньянапоника, которому я глубоко признателен за его глубокое и терпеливое изложение буддистской медитации и буддистской доктрины, сам был согласен с тем, что психоанализ может быть дополнением к традиционной буддистской медитации. Но хочу еще раз подчеркнуть, что, по моему мнению, метод психоанализа как средство достижения оптимального осознания является самостоятельным методом и ценен без какой-либо связи с буддистским или иным методом медитации.

Часть IV

11. Психоанализ и самоосознание

В этой главе мы продолжим обсуждение проблемы самоосознания, предположив, что психоанализ может не только выполнять «транстерапевтическую» функцию, но и является одним из самых адекватных методов повышения самоосознания и, следовательно, внутреннего раскрепощения.

Это утверждение разделяется не всеми. Вероятно, большинство дилетантов, да и профессионалов считают психоанализ в основном средством от неврозов, работающим на осознании подавленных сексуальных воспоминаний и аффектов, с ними связанных. В этом определении осознание понимается очень ограниченно по сравнению с представленной нами ранее точкой зрения. Оно относится большей частью к осознанию подавленных сил либидо, а его цель сведена к терапевтической в традиционном смысле, то есть помощи пациенту в уменьшении его личных сверхстраданий до общего, социально допустимого уровня.

Я считаю, что этот ограниченный взгляд на психоанализ не соответствует реальной глубине и масштабу открытий Фрейда. Для обоснования этого положения можно сослаться на самого Фрейда. Когда в 20-е годы он пересмотрел свою теорию и стал считать главным не конфликт между либидо и «эго», а конфликт между двумя биологически заложенными инстинктами, инстинктом жизни и инстинктом смерти, то этим он фактически сам отбросил теорию либидо, хотя и пытался примирить старый и новый подходы²⁸. Более того, когда

²⁶ «The Heart of Buddhist Meditation», P. 82.

²⁷ Там же, С. 26.

²⁸ Переход от старой к новой теории и не совсем удачные попытки Фрейда примирить их подробно

Фрейд формулировал то, что он считал сутью теории психоанализа, то использовал такие понятия, как «подавление», «сопротивление» и их взаимосвязь, а не теорию либидо и даже не эдипов комплекс.

Чтобы осознать, что то, что *кажется* центральной концепцией психоанализа – теория либидо, – на самом деле не является самым важным открытием Фрейда и может быть даже ложным, нужно рассмотреть более общий феномен. Каждый творческий мыслитель может думать только образцами и категориями своего времени. Часто его наиболее оригинальные идеи являются «немыслимыми», и, следовательно, он должен их формулировать в упрощенном (приниженном) виде, чтобы они выглядели мыслимыми. Оригинальная идея должна быть выражена сначала в неправильной форме, пока развитие мысли, основанное на развитии общества, не приведет к тому, что станет возможным освободить старые формулировки от ошибок, обусловленных временем их создания, и придать им даже большее значение, чем полагал сам автор.

Фрейд, весьма чтивший философию буржуазного материализма, считал неправомерным утверждать, что психическая сила должна мотивировать человека, если только она не была одновременно и физиологической силой; единственной, совмещающей оба качества, и являлась сексуальная энергия.

Теория Фрейда о конфликте между либидо и «эго» как центральном конфликте, была, таким образом, необходимым допущением, которое дало ему возможность выразить свою фундаментальную теорию доступными средствами. Освобожденную от оков теории либидо суть психоанализа можно определить как открытие значения конфликтных *тенденций в человеке*, энергии «сопротивления», направленной на борьбу против осознания этих конфликтов, рационализаций, отвергающих наличие конфликтов, и освобождающего эффекта осознания конфликта и патогенной роли нерешенных конфликтов.

Фрейд не только открыл общие принципы, но был первым, кто разработал конкретные методы изучения подавленного в человеке по снам, симптомам и поведению в повседневной жизни. Конфликты между сексуальными импульсами, «эго» и «сверхэго» формируют лишь малую часть конфликтов, которые в своей трагической неразрешимости так же, как и в продуктивных решениях, являются центральными для существования многих людей.

Историческое значение Фрейда лежит не только в открытии значения подавленных сексуальных желаний. Это было основным тезисом в его время, но если бы главное достижение Фрейда состояло только в этом, то он никогда не имел бы такого потрясающего влияния. Это влияние было обусловлено тем, что он разрушил обычное мнение об идентичности мышления и бытия человека, вскрыл лицемерие, что его теория носила критический характер, поскольку он поставил под сомнение все осознанные мысли, намерения и ценности и показал, как часто они представляют собой не что иное, как формы сопротивления с целью спрятать внутреннюю действительность.

Если интерпретировать теории Фрейда так, как я только что показал, то очень просто продолжить и предположить, что функция психоанализа шире узкой терапевтической функции, и что он может быть методом достижения внутреннего освобождения путем осознания подавленных конфликтов.

* * *

Перед тем как начать обсуждение транстерапевтической функции психоанализа я считаю необходимым указать на определенные опасности связанные с ним. Несмотря на общую тенденцию обращения к психоаналитику, как только у человека появляются сложности в жизни, существует несколько причин, почему не стоит прибегать к психоанализу, по крайней мере как к средству первой помощи.

Первая причина состоит в том, что это легкий уход от необходимости решать

проблемы самому. Наряду с культом легкости, безболезненности и минимума усилий, обсужденным ранее, широко распространено также убеждение, что в жизни не должно быть конфликтов, проблем сложного выбора и болезненных решений. Такие ситуации считаются в той или иной степени ненормальными или патологическими, а не необходимыми в обычной жизни. Раз у машин нет конфликтов, так почему они должны быть у живых автоматов, если у них нет дефектов в конструкции или функционировании?

Что может быть более наивным? Только самая поверхностная, отчужденная жизнь может не требовать осознанных решений, но она и приносит массу невротических и психосоматических симптомов, например, язву желудка или повышенное давление как проявление неосознанных конфликтов. Если человек не полностью утратил способность *чувствовать*, если он не стал роботом, то вряд ли сможет избежать болезненных решений.

Это может быть, например, процесс отделения сына от родителей, который может быть для него очень болезненным, если он чувствует, какую боль причиняет этим. Но человек был бы наивен, если бы предполагал, что тот факт, что это решение болезненное и сложное, является признаком его излишней невротичности, и поэтому ему следует заняться психоанализом.

Другим примером является развод. Решение развестись с женой (или мужем) является одним из самых болезненных, но оно может быть необходимым для того, чтобы прекратить длительный конфликт и убрать серьезную помеху для развития своей личности. В этой ситуации тысячи людей верят, что им необходимо прибегнуть к психоанализу, потому что у них есть «комплекс», который делает это решение таким трудным. По крайней мере, так они это осознают. В действительности у них часто есть другие мотивы; чаще всего они просто хотят отложить решение, полагая, что прежде всего они должны при помощи психоанализа полностью понять свою подсознательную мотивацию. Многие пары соглашаются вместе пойти к психоаналитику, прежде чем принять такое решение. То, что психоанализ может длиться два, три, а то и четыре года, их особенно не волнует. Напротив, чем дольше он длится, тем дольше они защищены от принятия решения. Но помимо оттягивания решения с помощью психоанализа у многих из этих людей есть и другие мотивы, осознанные или неосознанные. Некоторые надеются, что психоаналитик примет решение за них или посоветует им, что делать, прямо или посредством «интерпретации». Даже если это не срабатывает, у них есть второе ожидание: психоанализ приведет к такой внутренней ясности, что они смогут принять решение легко и безболезненно. Если же оба эти ожидания не оправдаются, супруги смогут, тем не менее, получить определенную пользу: они уже так устанут говорить о разводе, что быстро примут решение развестись или остаться вместе. В последнем случае у них, по крайней мере, будет тема для разговора, которая интересна обоим: их собственные чувства, страхи, мечты и так далее. Другими словами, психоанализ даст им предмет для общения, хотя по большей части это будут *разговоры о чувствах*, а не непосредственно чувства друг к другу.

К приведенным примерам можно добавить много других: человек решает оставить хорошо оплачиваемую работу ради более интересной и менее доходной, решение правительства уйти в отставку, но не поступать против своей совести, решение человека участвовать в политическом протесте с риском потерять работу, решение священника поступить по совести и рискнуть потерять приход и все материальные и моральные блага, которые он дает.

Конечно, люди гораздо реже ходят к психоаналитику за помощью в решении конфликтов между муками совести и личными интересами, чем в связи с семейными и личностными конфликтами, описанными ранее. Есть основания полагать, что эти конфликты выходят на первый план, чтобы прикрыть гораздо более тяжелые, фундаментальные и болезненные конфликты между совестью, целостностью, аутентичностью и личным интересом. Обычно эти конфликты даже не видны, но они легко отбрасываются как иррациональные, романтические, «инфантильные», ненужные импульсы, которым не стоит поддаваться. Тем не менее они являются критическими конфликтами в жизни каждого,

гораздо более важными, чем развод, который чаще всего представляет собой всего лишь замену старой модели жизни на новую.

Другая причина не прибегать к психоанализу заключается в опасности, что человек ищет – и находит – в психоаналитике новую отцовскую фигуру, становится от него зависимым и, таким образом, блокирует свое дальнейшее развитие.

Классический психоаналитик скажет, что это не так, что пациент вначале открывает для себя эту подсознательную зависимость от отца, перенося ее на аналитика, а затем, анализируя этот перенос, избавляется и от новой зависимости, и от первоначальной привязанности к отцу. Теоретически это так, и на практике тоже так бывает. Но чаще случается что-то совершенно иное. Психоанализ может на самом деле разорвать связь с отцом, но под прикрытием этой независимости формируется новая связь – с психоаналитиком. Он становится авторитетом, советчиком, мудрым учителем, добрым другом – центральной фигурой в жизни человека. То, что это происходит так часто, является среди прочих одним из изъянов классической теории Фрейда. Ведь основная гипотеза Фрейда состояла в том, что все «иррациональные» феномены, такие, как потребность в сильном авторитете, неординарные амбиции, алчность, садизм, мазохизм, имеют корни в условиях раннего детства; что они являются ключом к позднему развитию личности (хотя теоретически даже он признавал определенное влияние врожденных факторов). Таким образом, потребность в сильном авторитете объяснялась укоренившейся реальной детской беспомощностью; и когда аналогичная привязанность появлялась в отношениях с психоаналитиком, это объяснялось «переносом», то есть перенесением ее с одного объекта (отца) на другой (аналитика). Такой перенос существует и является важным психическим феноменом.

Но это объяснение слишком узко. Не только ребенок беспомощен, взрослый тоже. Эта беспомощность имеет корни в самих условиях существования человека, в его «человеческой ситуации». Его пугает сознание многих опасностей: смерти, неуверенности в будущем, ограниченности его знаний; человек не может не чувствовать себя беспомощным. Это экзистенциальное бессилие человека многократно усиливается исторической беспомощностью, которая существует во всех обществах, в которых элита устанавливает эксплуатацию большинства, делая его гораздо более беспомощным, чем в странах естественной демократии. Она существовала в самых примитивных формах человеческого общества²⁹ и может существовать в будущих формах, основанных на солидарности, а не на антагонизме.

Таким образом, как по экзистенциальным, так и по историческим причинам человек стремится привязаться к разнообразным «магическим помощникам»: шаманам, священникам, королям, политическим лидерам, родителям, учителям, психоаналитикам, а также ко многим институтам, например, церкви или государству. Те, кто эксплуатировал человека, обычно предлагали себя – и с готовностью принимались – в качестве таких отцовских фигур. Человек предпочитает подчиняться тем людям, которые предположительно хотят как лучше, чем признать, что он подчиняется только из-за страха и беспомощности.

Открытие Фрейдом феномена переноса имеет гораздо более широкое значение, чем он сам мог увидеть в рамках мышления своего времени. В этом открытии он выявил частный случай одного из самых сильных стремлений человека: стремление к поклонению (отчуждению). Это стремление коренится в неопределенности человеческого существования, имеет целью найти опору в жизни, превращая другого человека, институт, идею в абсолют, то есть в идола, в подчинении которому создается иллюзия уверенности. Вряд ли возможно переоценить психологическое и социальное значение поклонения в ходе истории человечества как великой иллюзии, которая мешает действию и независимости.

²⁹ См. обсуждение этого вопроса в моей книге «Анатомия человеческой деструктивности».

Клиентами психоаналитиков являются преимущественно либеральные представители среднего и выше среднего классов, для которых религия уже не играет эффективной роли и у кого нет сильных политических предпочтений. Для них ни бог, ни император, папа римский, раввин или харизматический политический лидер не заполняют чувство пустоты. Психоаналитик становится смесью из гуру, ученого, отца, священника или раввина. Он не ставит сложных задач, дружелюбен, превращает все реальные жизненные проблемы – социальные, экономические, политические, религиозные, моральные, философские – в психологические. Он, таким образом, понижает их до статуса рационализаций кровосмесительных желаний, отцеубийственных импульсов или анальной фиксации. Мир становится простым, объяснимым, управляемым и комфортным, когда он сжимается до буржуазного мини-космоса.

* * *

Очередная опасность традиционного психоанализа заключается в том, что часто пациент только притворяется, что хочет перемен. Если он страдает от неприятных симптомов, таких, как плохой сон, импотенция, страх авторитетов, несладывающиеся отношения с противоположным полом или общее чувство недомогания, он, конечно, хочет избавиться от них. Кто не хотел бы? Но он не хочет испытывать боль и страдание, которые неотделимы от процесса взросления и получения независимости. Как он решает эту дилемму? Он ожидает, что если он строго следует «общему правилу» – говорить то, что придет в голову без ограничений, – то излечится без боли и даже без усилий, короче говоря, он верит в «спасение через общение». Но так не бывает. Без усилий и готовности испытать боль и страх никто не растет, никто не достигает ничего, что стоило бы достичь.

Еще одной опасностью традиционного психоанализа является то, чего человек меньше всего ожидает: «интеллектуализация» эмоционального опыта. Намерения Фрейда были, очевидно, противоположными: он хотел сломать традиционный сознательный мыслительный процесс и опираться на эмоции, чистые, нерациональные, нелогичные чувства и видения, спрятанные за зеркальной поверхностью каждодневных мыслей. Он и находил их во время гипноза, анализируя сны, симптомы и многие иные, обычно незаметные детали поведения. Но в практике психоанализа первоначальная цель исчезла и стала идеологией. Все больше и больше психоаналитики превращались в своего рода тяжело нагруженных теоретическими объяснениями и конструкциями историков, изучающих развитие человека.

У психоаналитика был ряд теоретических положений, и он рассматривал ассоциации пациента через призму документального подтверждения правильности своих теорий. Он целиком доверял им, потому что был убежден в истинности теоретических догм, и что материал для анализа, который ему предлагает пациент, должен быть глубоким и подлинным именно потому, что он соответствует теории. Метод стал преимущественно *объяснением*. Вот типичный пример: пациентка страдает от ожирения, вызванного устойчивыми привычками в еде. Аналитик интерпретирует устойчивость привычек и последующую полноту как имеющие корни в подсознательном желании проглотить семя своего отца и забеременеть от него. Тот факт, что она не помнит, были ли у нее когда-либо такие желания и фантазии, объясняется подавлением болезненного детского опыта; причина «реконструируется», только основываясь на теории, и весь последующий анализ сводится к попыткам психоаналитика, используя отцовские ассоциации и сны пациентки, доказать правильность реконструкции. Утверждается, что когда пациентка полностью «поймет» значение симптома, она от него излечится.

В общем, метод, использующий такую интерпретацию, заключается в излечении объяснением, в ответе на главный вопрос: «Как сформировались невротические симптомы?» Когда пациента просят продолжать ассоциировать, он вовлекается умственно в исследование происхождения симптомов. То, что должно было быть опытным методом, превратилось – на

практике, а не в теории – в интеллектуальное исследование. Даже если теоретические основы были верны, такой метод не может привести к положительным изменениям за исключением тех, которые вызваны внушением. Если пациент подвергается психоанализу достаточно длительное время и ему говорят, что тот или иной фактор послужил причиной невроза, он легко это допустит, и симптом ослабеет на основе веры в то, что открытие причины принесло выздоровление. Этот механизм встречается настолько часто, что ни один ученый не примет факт излечения вследствие действия определенного лекарства, если пациент не знал, давали ли ему лекарство или плацебо (не только пациент, но и доктор); ученый должен знать, что он сам не находится под влиянием собственного объяснения («двойной слепой тест»).

Опасность интеллектуализации особенно возрастает сегодня, когда превалирующее отстранение от личного эмоционального опыта ведет почти сплошь к интеллектуальному подходу к человеку и окружающему миру.

Несмотря на опасности, коренящиеся в традиционном подходе к психоанализу, должен признать, что после более чем сорока лет психоаналитической практики я более убежден, чем когда бы то ни было, что правильно понимаемый и используемый психоанализ имеет огромный потенциал как средство помощи человеку. Это верно для традиционной сферы применения психоанализа – излечения неврозов.

Но нас здесь интересует не психоанализ как метод лечения неврозов, а его новая функция, которую я называю *транстерапевтическим анализом*. Он может начинаться как терапевтический психоанализ, но не заканчивается с излечением симптомов, а продолжается для решения новых задач, лежащих за пределами терапии, или может сразу начинаться с транстерапевтическими целями, если нет серьезных психопатологических проблем. Его главным отличием является то, что цели такого анализа идут дальше восстановления пациента до «нормального» состояния. Такую цель Фрейд как терапевт не ставил, хотя она не была чужда ему, как можно подумать. Хотя целью его терапии и было восстановление «нормальной» работы («быть способным работать и любить»), но его задачи не ограничивались областью терапии, а заключались в создании движения просвещения, основанного на самом важном, что может сделать просвещение: осознании и управлении иррациональными страстями. Эти амбиции были так сильны, что Фрейд часто выступал скорее как политический лидер «движения», которое должно покорить мир, чем как ученый³⁰.

Целью транстерапии является освобождение человека через развитие оптимального самосознания, достижение благополучия, независимости, способности любить и критически мыслить без иллюзий: быть, а не иметь. Транстерапевтический («гуманистический») психоанализ пересматривает некоторые из теорий Фрейда, в особенности теорию либидо, считая ее недостаточной основой для понимания человека. Он не сконцентрирован на сексуальности и семье, а утверждает, что специфические условия человеческого существования и структуры общества имеют более важное значение, чем семья, и что страсти, мотивирующие человека, являются по сути не инстинктивными, а «второй натурой» человека, сформированной в ответ на экзистенциальные и социальные условия жизни.

В прошлом я иногда использовал термин «гуманистический» психоанализ, но затем отбросил его частично из-за того, что он стал использоваться группой физиологов, чьи взгляды я не разделял частично потому, что хотел избежать впечатления, что я основываю новую «школу» психоанализа. Что касается школ психоанализа, то опыт показал, что они пагубно влияют на теоретическое развитие метода и компетенцию своих последователей. Это очевидно в случае школы Фрейда. Фрейду, я считаю, было трудно изменить свои теории потому, что он объединял их последователей при помощи общей идеологии. Если бы он

³⁰ См.: Fromm E. Sigmund Freud's Mission. N.-Y., 1959; а также письма Фрейда к Юнгу, которые могут шокировать из-за преобладания политики над научными и человеческими интересами: The Freud/Jung Letter. Princeton, 1974.

пересмотрел основные теоретические положения, то лишил бы своих приверженцев единых догм. Более того, «школа» и ее восхваление производили ошеломляющий эффект на ее «избранных». Попадание в круг «посвященных» дало многим необходимую моральную основу для того, чтобы почувствовать себя компетентными для своей работы без необходимости дальнейшего серьезного обучения. Что справедливо для традиционной школы, верно, по моему мнению, и для всех остальных. Эти наблюдения привели меня к выводам, что формирование школ психоанализа нежелательно и ведет только к догматизму и некомпетентности³¹.

Технические процедуры этого анализа также отличаются: они более активные, прямые и стимулирующие. Общая цель, тем не менее, такая же, как у классического психоанализа: открытие подсознательных стремлений, выявление сопротивления, перенос, рационализация и интерпретация снов как «главной дороги» к познанию подсознательного.

К этому нужно добавить одну оговорку. Человек, который ищет пути оптимального совершенствования, может также иметь невротические симптомы и, таким образом, нуждаться в терапии. Человек, который не полностью охладел, остался чутким и способным чувствовать, еще не потерял чувство собственного достоинства, не стал «товаром», который еще может страдать при виде чужих страданий, не перешел полностью к способу существования, основанному на владении, – короче, человек, остающийся человеком, а не вещью, – не может не чувствовать себя одиноким, беспомощным и изолированным в современном обществе. Он не может не сомневаться в себе, своих убеждениях, даже в своем рассудке. Он не может не страдать, но может переживать моменты радости и просветления, которые отсутствуют в жизни его «нормальных» современников. Нередко он будет страдать от неврозов, явившихся результатом положения нормального человека в ненормальном обществе, чаще, чем от более традиционных неврозов больного человека, пытающегося адаптироваться в больном обществе. Но по мере освоения психоанализа, то есть с развитием независимости и продуктивности, его невротические симптомы исчезнут сами собой. В конце концов, все формы неврозов являются признаками неудачи в решении проблемы адекватного существования.

12. Самоанализ

Если исследование бессознательного должно быть частью медитации, возникает вопрос, может ли человек анализировать себя сам в рамках медитативной практики. Несомненно, это очень сложно, и предпочтительно, чтобы он осваивал практику самоанализа посредством аналитической работы с опытным психоаналитиком.

Первый вопрос, требующий ответа, таков: какой же аналитик компетентен для такого транстерапевтического психоанализа? Если психоаналитик сам не имеет ясной цели, он вряд ли поймет, что хочет и в чем нуждается пациент. Пусть он сам не достиг ее, но он должен быть на пути к ней. Так как количество аналитиков, преследующих соответствующие цели, относительно мало, найти такого специалиста нелегко. Здесь нужно соблюдать одно правило, как и при выборе аналитика строго для терапевтических нужд: следует подробно расспросить о нем у людей, которые его хорошо знают (пациенты и коллеги), и не верить в звучные имена и большие офисы в качестве рекламы; следует также скептически относиться к восторженным отзывам пациентов, которые своего психоаналитика превратили в идола, и попытаться составить свое мнение об аналитике по одной, двум или даже десяти первым беседам, изучать его так же внимательно, как он собирается изучать вас. Работать годы с «неправильным» психоаналитиком так же вредно, как быть замужем не за тем человеком.

Что касается школы, к которой принадлежит аналитик, то само по себе это значит

³¹ Эти теоретические взгляды обсуждаются во многих моих работах; наиболее конкретную формулировку можно найти в «Анатомии человеческой деструктивности».

немного. Считается, что «экзистенциальные» психоаналитики более сконцентрированы на проблемах целей человека, и для некоторых это так. Другие мало что в этом понимают и просто используют философский жаргон, взятый у Хассерла, Хайдеггера или Сартра, как уловку, не проникая в глубь личности пациента. Последователи Юнга имеют репутацию специалистов, изучающих главным образом духовные и религиозные потребности пациента. В ряде случаев это верно, но многие, при всей своей любви к мифам и соответствующим аналогиям, не могут проникнуть в глубь личной жизни пациента и в его *личное* бессознательное.

«Неофрейдисты» не всегда заслуживают больше доверия, чем другие. *Нет*, быть фрейдистом – этого не достаточно! Некоторые действительно подходят к психоанализу с тех позиций, которые здесь обсуждались, но многим свойственен скорее поверхностный подход, которому недостает глубины и критической мысли. Пожалуй, школой, наиболее далекой от того, что я предлагаю, являются ортодоксальные фрейдисты, потому что на их пути стоит теория либидо и односторонний акцент на детстве. Все же, несмотря на эту доктрину, существуют, вероятно, несколько представителей этой школы, чьи личные качества и философские предпочтения делают их подходящими гидами к полному осознанию вашего внутреннего мира. Я считаю в итоге, что компетентность психоаналитика – это в меньшей степени вопрос его принадлежности к определенной школе, чем вопрос его личности, характера, способности критически мыслить и философских взглядов.

Близко связан с личностью аналитика и метод, который он использует. Во-первых, я не верю, что процесс психоанализа, направленный на обучение самоанализу, должен длиться очень долго. Обычно достаточно двух часов в неделю в течение полугода. Это требует особой техники: аналитик не должен быть пассивным; после того, как он выслушает пациента в течение 5–10 часов, у него должно сложиться представление о структуре бессознательного у пациента и силе его сопротивления этому бессознательному. Затем психоаналитик должен столкнуть пациента с его чувствами, анализируя его реакцию и в особенности сопротивление. Более того, он должен прежде всего проанализировать сны пациента, используя их как руководство для своего диагноза, а затем сообщать их интерпретацию (как, впрочем, и интерпретацию всего остального) пациенту.

К концу этого периода пациент должен достаточно хорошо познакомиться с собственным подсознательным и снизить сопротивление до того уровня, когда он сможет продолжить анализ самостоятельно и начать проводить ежедневный самоанализ всю оставшуюся жизнь. Я говорю так, потому что нет предела знанию самого себя, и я могу сказать по своему опыту ежедневного самоанализа последние сорок лет, что никогда до сегодняшнего дня не случилось так, что я не открывал бы что-то новое или не углублял бы уже имеющиеся знания. Однако может быть полезным, особенно в начале самоанализа, возвратиться к работе с психоаналитиком, если вы оказались «в тупике». Но это должно быть только крайней мерой, в противном случае слишком велик соблазн возобновить привязанность к аналитику.

Вводный психоанализ является наиболее желаемой процедурой при подготовке к самоанализу. Этот этап довольно труден не только потому, что не так уж много психоаналитиков пригодны для такой деятельности, но и потому, что обычный порядок их работы не приспособлен к тому, чтобы встречаться с пациентом в течение шести месяцев, а затем видеть его очень редко. Этот вариант требует не только особой заинтересованности, но также весьма гибкого графика. Я верю, что когда транстерпевтический самоанализ станет более распространенным, ряд психоаналитиков будут специализироваться в этом направлении или хотя бы посвящать ему половину своего рабочего времени.

Но что, если вам не удалось найти подходящего аналитика или по определенным причинам вы не можете ездить туда, где он практикует, или не можете себе этого позволить финансово? Возможен ли в таком случае самоанализ?

Ответ на этот вопрос зависит от ряда факторов. Во-первых, он зависит от силы желания достигнуть освобождения. И даже это желание как таковое не может быть эффективным,

исключая врожденное стремление человеческого разума к здоровью и благополучию – то есть к достижению всех тех условий, которые способствуют росту и развитию человеческой личности и всего человеческого рода³². То, что это стремление к сохранению здоровья существует в соматическом секторе жизни, хорошо известно – и все, что могут сделать лекарства, так это убрать препятствия на пути действенности этих тенденций и поддерживать их. В самом деле, большинство заболеваний излечивается без какого-либо вмешательства. То, что это справедливо и для умственного здоровья, мы снова видим в последнее время, хотя это было хорошо известно в старые, менее технически продвинутые времена.

Нежелательными факторами для самоанализа являются состояния серьезной патологии, которые затрудняют проведение пролонгированного «регулярного» анализа. Кроме того, очень важный фактор заключен в определенных обстоятельствах человеческой жизни: если, например, человек не должен зарабатывать себе на жизнь, потому что он живет на унаследованные деньги или на деньги своих родителей (жены или мужа), то у него меньше шансов, чем у того, кто обязан работать, и, *следовательно*, он имеет меньше возможностей защитить себя. Тот, кто живет в группе, где все страдают одним дефектом, обречен принять ценности своей группы как нормальные. Другой негативной ситуацией является случай, когда человек зарабатывает на жизнь таким образом, что его невротические качества являются его активами, и когда внутренние изменения могут поставить под угрозу его образ жизни; здесь я думаю об актере или актрисе, чей нарциссизм является обязательным условием их успеха, или о бюрократе, который может потерять свою работу, если он потеряет покорность. Наконец, важны также культурные и духовные условия жизни человека. Есть ли у него контакт с философской, религиозной или критической политической мыслью или он никогда не выходил за рамки устоявшихся взглядов своего окружения и социального класса, это играет огромную роль, зачастую решающую. А вот ум как таковой не всегда оказывается решающим фактором. Иногда совершенный ум лишь служит целям сопротивления.

13. Методы самоанализа

Можно написать целую книгу о том, как научиться самоанализу. Поэтому здесь я должен ограничиться несколькими простыми указаниями.

Прежде всего вы должны научиться быть неподвижным, сидеть расслабленно и концентрироваться. Когда эти первые условия выполнены – хотя бы в некоторой степени, – вы можете пойти в различных взаимоисключающих направлениях.

(1) Вы можете вспомнить мысли, которые мешали вам, когда вы пытались быть неподвижным, и затем «найти среди них свой путь» с целью увидеть, есть ли между ними что-то общее и что это может быть. Или вы можете продолжить, наблюдая за определенными симптомами, такими, как чувство усталости (несмотря на достаточный сон), депрессии или злости, затем «поощрять», чем была вызвана реакция и какой подсознательный опыт стоит за осознанным чувством.

Я специально не говорю «подумать», потому что человек не может получить ответ с помощью теоретической мысли, в лучшем случае он получает его с помощью теоретических спекуляций. Под «поощрять» я имею в виду творческое «тестирование» различных возможных чувств, пока, если получится, ясно не проявится определенный результат в форме ощущения источника сознательного опыта, скажем, усталости. Пример: кто-то пытается представить себе предыдущие случаи такой усталости и тем самым потом осознает ее причину. Он представляет себе несколько возможных причин этой усталости, например,

³² См. мое обсуждение этого утверждения в «Анатомии человеческой деструктивности».

попытку отложить выполнение сложного задания вместо того, чтобы встретить сложности лицом к лицу, свое двойственное чувство к другу или любимому, критичность, которая могла снизить его нарциссизм до уровня, вызывающего легкую депрессию, встречу с человеком, на которой он притворялся дружелюбным, но был неискренен.

Вот более сложный пример: мужчина влюбился в девушку. Через несколько месяцев он вдруг чувствует усталость, депрессию, апатию. Он может попытаться найти всевозможные разумные объяснения, например, что у него не ладится на работе (на самом деле это может быть вызвано теми же причинами, что и усталость) или что он расстроен и разочарован политическими переменами. Или он может серьезно простудиться и таким образом найти в этом подходящий ответ. Но если он способен прочувствовать свои чувства, то сможет выяснить, что в последнее время он придирается по мелочам к своей девушке, что у него был сон, где у нее было страшное лицо и она ему изменяла. Или он сможет заметить, что хотя раньше он всегда с радостью виделся с ней, то теперь он находит причины, чтобы отложить запланированную встречу. Эти и многие другие маленькие признаки могут показать ему, что в его отношении к ней что-то не так. Если он сконцентрируется на своих чувствах, то может неожиданно обнаружить, что ее образ изменился, что в состоянии первого расцветающего эротического и сексуального влечения к ней он не заметил определенные негативные черты и ее сладкая улыбка теперь кажется расчетливой и холодной.

Он сможет проследить эти изменения в своих впечатлениях до того вечера, когда вошел в комнату и увидел, как она разговаривает с другими людьми, прежде чем она его заметила. В этот момент ему стало почти плохо, но он поборол это чувство, как «невротическое» и иррациональное, но потом, на следующее утро, он проснулся с чувством депрессии, от которого страдает вот уже несколько недель. Он попытается подавить новое осознание и свои сомнения, потому что на уровне сознательной жизни сценарий любви и восхищения все еще выполняется. Конфликт проявился в тупиковой форме, в апатии и депрессии, потому что человек не может ни продолжать свое «любовное увлечение» с радостным и искренним сердцем, ни порвать его, потому что он подавил осознание изменений в своих чувствах. Как только его глаза откроются, он сможет восстановить свое чувство реальности, ясно понять, что же он чувствует, и с реальной болью – но без депрессии – прекратить эти отношения.

Или другой пример анализа симптомов: холостяк в свои сорок лет страдает от навязчивого страха каждый раз, когда уходит из дома, боится, что мог не выключить плиту и начнется пожар, который уничтожит дом и особенно ценную библиотеку. Поэтому он вынужден возвращаться домой каждый раз, когда уходит, это – мания, которая, очевидно, нарушает его нормальную деятельность.

У этого симптома есть простое объяснение. Почти пять лет назад он оперировался по поводу рака, и его доктор как-то отпустил замечание, что все нормально, за исключением возможности развития в последующие пять лет злокачественных клеток, «которые могут распространиться, как пожар». Мужчина был так напуган этой возможностью, что полностью вытеснил эту мысль из сознания и заменил ее страхом возможного пожара в доме. Хотя это его и беспокоило, но этот страх был гораздо менее мучителен, чем страх возвращения рака. Когда же открылась подавленная суть страха, то навязчивая идея пожара прошла, а страх перед болезнью не вернулся, чему во многом помогло то обстоятельство, что после операции прошло уже почти пять лет и опасность дальнейших осложнений серьезно уменьшилась.

Этот процесс «конкретизации» обычно приносит чувство облегчения и даже радости, хотя в нем как таковом может и не быть ничего приятного. Добавлю, что, каким бы ни был вновь открывшийся смысл, следующий за ним благодаря «полноте ощущения» вполне может привести к новым открытиям и результатам в тот же день или позднее. Необходимо лишь не попасть в ловушку сложных теоретических размышлений.

(2) Другой подход относится к методу свободных ассоциаций. Человек перестает

контролировать свои мысли, разрешает появляться любым мыслям и пытается тщательно их исследовать с целью найти между ними скрытые связи, точки сопротивления, когда он чувствует, что-то похожее на остановку потока мыслей – и так до тех пор, пока отдельные моменты, которые раньше не были осознаны, не выйдут на поверхность.

(3) Еще один подход – автобиографический. Под этим я понимаю размышления о вашей истории, начиная с раннего детства и заканчивая планируемым будущим развитием. Попробуйте составить картину значимых событий, ваших ранних страхов, надежд, разочарований, событий, которые уменьшили вашу веру в людей и самого себя.

Спросите себя: от кого я завишу? Каковы мои главные страхи? Кем я должен был быть при рождении? Каковы были мои цели и как они изменились? Какие были развилки на моем пути, где я выбрал неверное направление и пошел не той дорогой? Какие усилия я предпринимал, чтобы исправить ошибки и вернуться на правильный путь? Кто я теперь и кем бы я был, если бы всегда принимал правильные решения и избегал серьезных ошибок? Кем я хотел быть раньше, теперь и в будущем? Каково мое представление о самом себе? Какое впечатление я хочу производить на других людей? В чем несоответствие между этими двумя представлениями как самими по себе, так и в том, что я чувствую в моем истинном «я»? Кем я стану, если продолжу жить так, как живу сейчас? На какие условия, способствующие моему развитию, я рассчитываю? Какие альтернативы для дальнейшего развития сейчас открыты для меня? Что я должен делать, чтобы реализовать возможности, которые выбрал?

Автобиографическое исследование не должно состоять из абстрактных конструкций в терминах психоаналитического теоретизирования, а должно оставаться на эмпирическом уровне «видения», ощущений и представлений, сводя к минимуму теоретические размышления.

(4) Тесно связан с автобиографическим подходом, пытающийся вскрыть несоответствия, существующие между нашими осознанными жизненными целями и теми, которые мы не осознаем, но которые все же определяют нашу жизнь. У большинства людей есть два жизненных сюжета: осознанный, «официальный», который является «заголовком на обложке», и тайный сюжет, который и определяет наше поведение. Несогласие между секретным и сознательным сюжетами показано во многих древнегреческих трагедиях, в которых «секретный сюжет» приписывается «судьбе» (moira). Moira – это отчужденная форма подсознательного сюжета человеческой жизни, который находится внутри него и определяет его жизнь. Трагедия об Эдипе, к примеру, показывает это несоответствие со всей ясностью: секретный сюжет Эдипа – это убить своего отца и жениться на матери; его сознательный жизненный сюжет состоит в том, чтобы избежать преступления при всех обстоятельствах. Все же секретный сюжет оказывается сильнее; против своего намерения и не осознавая, что делает, он живет согласно секретному сюжету.

Размер несоответствия между сознательным и подсознательным сюжетами очень сильно варьируется у разных людей. На одном конце этого континуума люди, у которых нет секретного сюжета, потому что человек достиг такого состояния, что стал единым целым с самим собой и не нуждается в подавлении чего-либо. На другом конце может не быть секретного сюжета потому, что человек до такой степени идентифицирует себя со своим «плохим я», что даже не пытается притворяться, что существует «лучший я». Первые иногда называют «истинными личностями», «осознанными личностями». Последние – это тяжело больные люди, для которых можно использовать множество формулировок их диагнозов – не добавляющих, впрочем, ничего к их пониманию. Подавляющее большинство людей можно разместить на континууме между этими двумя крайностями, но даже в этой «средней» группе можно заметить важное отличие. Есть люди, чей сознательный сюжет представляет собой идеализацию того, к чему они стремятся на самом деле, и, таким образом, оба сюжета, по сути, схожи. Тогда как у других «заголовок на обложке» являет

полную противоположность секретному сюжету; он служит лишь для прикрытия, чтобы еще лучше следовать тайному сюжету.

В случаях значительных противоречий между двумя сюжетами возникают серьезные конфликты, отсутствие безопасности, сомнения и трата энергии впустую, и в результате развиваются различные симптомы. Как может быть иначе, когда человек постоянно должен тратить много энергии на то, чтобы избежать осознания внутренних противоречий, чтобы прекратить мучиться сомнениями в своей идентичности и подавлять свое собственное смутное ощущение недостатка искренности и целостности. Его единственная альтернатива: либо продолжать находиться в тревожном состоянии, или проникнуть к глубоко скрытым слоям своего жизненного опыта, но второй процесс также неизбежно связан с появлением большой доли страха.

Вот несколько примеров секретных сюжетов. Я помню человека – которого я хорошо знал, но не занимался с ним психоанализом, – который рассказал мне следующий сон:

«Я сидел за гробом, который сервирован как стол. На нем были расставлены блюда, которые я ел. Затем мне показали книгу, где расписались много великих людей. Я видел имена Моисея, Аристотеля, Платона, Канта, Спинозы, Маркса и Фрейда. Меня просили подписаться последним, затем, вероятно, книгу закрыли навсегда».

Человек, видевший этот сон, имел чрезмерные амбиции; но, несмотря на большие знания, и прекрасный ум, у него были очень большие трудности в том, чтобы самому написать книгу, а не брать идеи у кого-то еще. У него был садистский характер, который скрывался за альтруистическими радикальными идеями и периодическими жестами помощи другим. В первой части сна мы видим слегка завуалированные некрофильские желания – обед, поданный на гробе, выражает, говоря прямым языком, желание съесть тело в гробу. (Это одно из частых проявлений того, что Фрейд называл «работой сна», которая переводит непозволительные скрытые мысли сонного человека в безобидно звучащий «видимый» сон.) Вторую часть сна интерпретировать трудно целиком. Это и амбиции человека иметь славу одного из величайших мировых мыслителей; его эгоизм выражается в желании, чтобы им история философии закончилась бы; не должно быть больше никаких великих людей, которые приносили бы пользу будущим поколениям. Этот секретный сюжет поедания трупов великих людей – то есть поедание мастеров прошлого и превращение его через эту интроекцию в мастера – был неизвестен сновидцу и скрыт от окружавших его людей, большинство из которых восхищались им за его ум, доброту и великодушные идеи.

Вот другой секретный сюжет: спасти свою мать от жестокого отца и через ее восхищение стать самым великим человеком в мире. Или другой: убить всех людей и остаться одному, чтобы избавиться от чувства слабости и страха перед другими. И еще один: прилипнуть к кому-либо богатому и могущественному, заслужить его расположение и ждать его смерти, чтобы унаследовать все, чем он владел – материальными благами, идеями и престижем. И еще: ощущать мир как тюрьму, сделанную из еды; цель жизни – съесть стены этой тюрьмы; еда становится смыслом жизни; еда означает освобождение.

Можно добавить еще много сюжетов, но не до бесконечности. Так как все секретные сюжеты представляют собой ответы на базовые потребности, укоренившиеся в человеческом бытии, то их количество лимитировано тем, что число основных человеческих потребностей ограничено.

Значит ли это, что все мы в реальности предатели, лжецы, садисты и т. д., и только скрываем это и не проявляем открыто? *Может*, и так, если предавать, лгать, пытаться – наши доминантные желания, но только немногие люди соответствуют этому случаю. Именно они меньше всего сами захотят сделать такие открытия.

Однако, как и многие другие, эти подавленные желания не доминируют; когда они становятся осознанными, то вступают в конфликт с противоположными желаниями и зачастую проигрывают в последующей схватке. *Осознание* – это условие, которое делает этот конфликт более острым, но оно не может «растворить» когда-то подавленные желания только за счет наших действий по их осознанию.

(5) Пятый подход состоит в концентрации ваших мыслей и чувств вокруг целей жизни, таких, как преодоление жадности, ненависти, иллюзий, страха, нарциссизма, стяжательства, садизма, мазохизма, лживости, недостатка аутентичности, отчуждения, безразличия, некрофилии, мужской патриархальной доминантности или связанного с этим женского подчинения, и достижение независимости, способности критически мыслить, отдавать, любить. Этот подход заключается в попытке открыть неосознанное присутствие любых из этих «плохих» качеств, как они устроены, как они формируют структуру вашего характера, условия их развития. Этот процесс зачастую очень болезненный и может вызвать большое беспокойство. Он требует, чтобы мы осознали свою зависимость, когда верим в то, что влюблены и лояльны; чтобы мы осознали свою самовлюбленность (нарциссизм), когда верим, что всегда добры и предупредительны; чтобы мы осознали наш садизм, когда верим, что желаем другим только добра; свою разрушительность, когда верим, что это наше чувство справедливости взывает к наказанию; чтобы мы осознали нашу трусость, когда верим, что действуем чрезвычайно предусмотрительно и «реалистично»; чтобы мы осознали свою боязнь свободы, когда думаем, что всего лишь не хотим никого обидеть, чтобы мы осознали свою неискренность, когда думаем, что лишь не хотим быть жестокими; чтобы мы осознали свое коварство, когда верим, что абсолютно объективны. Как сказал Гете, только если мы сможем «представить себя авторами всех мыслимых преступлений» и как это плохо, мы сможем быть достаточно уверены, что сбросили маски и находимся на пути к осознанию того, кто же мы на самом деле.

Когда мы откроем элементы самолюбования в нашей дружелюбности или садистские наклонности в нашей готовности помочь, шок может быть таким сильным, что в этот момент мы почувствуем себя полностью бесполезными созданиями, о которых ничего хорошего сказать нельзя. Но если мы не позволим этому потрясению остановить нас и продолжим самоанализ, то сможем обнаружить, что этот шок настолько велик – из-за нашего нарциссического мнения о себе, – что служит препятствием на пути дальнейшего анализа и что не только негативные желания, которые мы в себе открыли, являются нашими движущими силами. В тех случаях, когда это происходит, человек скорее всего пойдет на поводу у своего сопротивления и прекратит анализ.

* * *

Коль скоро мы обсуждаем проблему осознания и способность видеть прояснилась, отметим здесь, что самоанализ должен также заниматься осознанием реального в других людях так же, как и в социальной и политической жизни. Действительно, знание других зачастую предваряет знание самого себя. Ребенок в раннем возрасте наблюдает за взрослыми, уже смутно чувствуя реальность за фасадом, и начинает осознавать личность за маской. Став взрослыми, мы часто, прежде чем научимся видеть неосознанные стремления в себе, наблюдаем их у других. Мы должны осознать эти скрытые стороны в других, так как то, что происходит в нас, это не только *интрапсихическое* явление и, следовательно, может быть понято только за счет изучения происходящего в пределах четырех стен нашей личности, но также и *межличностное* явление, то есть сеть взаимоотношений между нами и другими людьми; я могу увидеть себя только с той степенью полноты, с какой я вижу себя в моем отношении к другим и в их отношении ко мне.

Увидеть себя без иллюзий не так и сложно для человека, если ему постоянно не промывают мозги, и он не лишен способности критически мыслить. Он думает и чувствует то, что *он*не думал бы и не чувствовал, если бы не непрерывные внушения и не сложные методы создания условных рефлексов. Если он не может видеть истинный смысл двойных стандартов, реальность за иллюзиями, он не осознает себя таким, как он есть, а лишь сочтет себя таким, каким должен быть.

То, что я могу знать о себе, до тех пор, пока я не познаю это сам, представляет собой во

многим синтетический продукт. Большинство людей – включая меня самого – обманываются, не зная, что «защита» означает «войну», а «должное» – подчинение; что «добродетель» означает «повиновение» и «грех» неподчинения; что мнение о том, что родители инстинктивно любят своих детей, – это миф; что слава только изредка основана на вызывающих уважение человеческих качествах и даже на реальных достижениях – не очень часто; что история – это искаженные записи, потому что ее переписывают победители; что чрезмерная скромность не обязательно является доказательством отсутствия тщеславия; что любовь является противоположной стороной жадности и жадности; что все пытаются рационализировать свои злые намерения и поступки и показать их благородными и достойными; что стремление к власти означает преследование правды, свободы и любви; что современное индустриальное общество сконцентрировано вокруг принципов эгоизма, обладания и потребления, а не вокруг принципов любви и уважения к жизни, как говорят. Если я не могу анализировать неосознанные аспекты общества, в котором живу, то и не могу знать, кто я такой, потому что не знаю, какая часть меня – это не я.

* * *

Далее я хочу сделать несколько общих замечаний о методе самоанализа.

Чрезвычайно важно проводить его, как и медитацию и концентрацию, регулярно, а не только «когда вы в настроении». Если кто-то говорит, что у него не хватает для этого времени, он просто заявляет, что не считает это важным. Если у него нет времени, он может его найти, и настолько очевидно, что это вопрос важности, которую он придает самоанализу, что бесполезно объяснять ему, как он может найти время. Вероятно, я должен добавить, что не имею в виду, что самоанализ должен стать ритуалом, не допускающим исключений. Бывают, конечно, случаи, когда совершенно невозможно им заняться и его нужно сразу прекращать. Кроме того, процесс самоанализа не должен носить характер подневольной работы, обязанности, исполняемой с мрачным настроением, но все же необходимой для достижения определенной цели. Так же, как и результат, сам процесс должен быть освобождающим и радостным, даже если к нему примешиваются страдания, боль, беспокойство и разочарование.

Для каждого, кто не может помочь страсти взойти на вершину, должно казаться, что восхождение – это просто тяжелая работа и дискомфорт; и некоторые думают (я слышал это также в психоаналитической интерпретации альпинизма), что только мазохист может добровольно захотеть пройти через все эти неприятности. Альпинист не будет отрицать усилия и напряжение, но это составная часть его наслаждения, и он ни в коем случае не захочет их потерять. Не всякое «усилие» означает «усилие»; не каждая «боль» означает «боль». Боль работы отличается от боли болезни. Значение имеет общая ситуация, в которой прикладываются усилия или испытывается боль и которая придает им специфические качества. Это мысль, которую весьма трудно понять, потому что в нашей западной традиции долг и добродетель считаются строгими надзирателями; в действительности лучшим доказательством того, что вы поступаете правильно, служит то, что это неприятно, а доказательством противоположного является то, что вам нравится это делать. Восточная традиция полностью иная и гораздо более совершенная в этом отношении.

Она избегает противопоставления жесткой, твердой дисциплины и ленивого, мягкого «комфорта». Она нацелена на состояние гармонии, которая в то же время структурированная, «дисциплинированная» (в подлинном смысле этого слова), живая, гибкая и радостная.

В самоанализе, как и в психоанализе *a deux*, есть только одна сложность, о которой нам следует знать с самого начала: эффект вербализации.

Предположим, я встаю утром и вижу голубое небо и яркое солнце, я полностью осознаю окружающее, оно делает меня счастливым и более живым. Но мое ощущение состоит в осознании неба, моей реакции на него, а не слов, родившихся в мозгу, типа «Какой

прекрасный солнечный день». Как только эти слова появляются, и я начинаю думать об окружающем этими словами, ощущения каким-то образом теряют свою интенсивность. Если вместо этого мне в голову приходит мелодия, выражающая радость, или картина, выражающая то же чувство, то ничего не теряется.

Граница между осознанием чувства и выражением этого чувства словами очень подвижна. Существует полностью невербализированный опыт и близкий к нему опыт, в котором слова выглядят как сосуд, который «содержит» чувство и все же не вмещает его, так как чувство постоянно течет и переполняет сосуд. Слово «сосуд» скорее похоже на ноту в нотной записи, которая является символом тона, а не тоном как таковым. Чувство может быть тесно связано со словом, но пока слово остается «живым», оно не вредит чувству. Но наступает момент, когда слово отделяется от чувства, то есть и от говорящего человека, и в этот момент оно теряет свою реальность, превращаясь в комбинацию звуков.

Многие люди ощущают эту перемену. Например, они испытали сильное, прекрасное – или ужасное – переживание. На следующий день, когда они хотят вспомнить его и выразить словами, они говорят слова, которые точно описывают чувство, но звучат сухо; ощущение такое, как будто эти слова просто были в их голове и не имеют никакой связи с тем, что люди чувствовали, когда это случилось³³. Когда так происходит, вам нужно понять, что что-то пошло не так, что вы начали жонглировать словами, а не ощущать внутреннюю реальность; и вам нужно начать анализировать сопротивление, которое провоцирует человека на осмысление чувств. К таким мыслям о чувствах нужно относиться так же, как к другим мешающим мыслям.

Самоанализ нужно делать как минимум тридцать минут каждое утро, если возможно, в одно и то же время и в одном месте, и категорически следует избегать внешних воздействий. Его можно делать и во время прогулки, хотя на улицах большого города слишком беспокойно. Но самоанализ и особенно упражнения по дыханию и осознанию можно делать всегда, когда вы не заняты чем-то другим. Есть много случаев, когда вы вынуждены ждать или когда вам «нечем заняться», например, в метро или самолете. Все эти случаи следует использовать для самопознания того или иного рода, а не для чтения журнала, разговоров или мечтаний. Когда у вас появится привычка делать это, такие ситуации, когда вам «нечем заняться», станут долгожданными, потому что они обогащают и приятны.

Удивительно, что самоанализ почти не обсуждается в литературе по психоанализу; можно было ожидать, что Фрейд, который упоминает самоанализ в своих интерпретациях снов, предложил бы другим поэкспериментировать в этом же направлении. То, что это не так, можно объяснить, предположив, что образ Фрейда стал таким идолизированным, что, естественно, его самого никто другой не мог анализировать, он был обязан своими «откровениями» только самому себе; именно это не так у обычных людей. Они не могут существовать без «создателя», и сам Фрейд или священники, действующие от его имени, должны просвещать их. Каковы бы ни были причины у Карен Хорни³⁴ последовать примеру Фрейда, если они были, она, насколько я понимаю, предложила самоанализ как реальный выход. В описанной ею ситуации речь идет преимущественно об острой невротической проблеме и ее решении. Главный вывод из этого случая – это горячая рекомендация самоанализа, хотя Хорни четко видела все его сложности.

Основная причина пренебрежения самоанализом как возможностью лечения лежит, возможно, в обычных бюрократических взглядах большинства психоаналитиков на их роль и на роль пациента. Как и в традиционной медицине, больной превращается в «пациента», и

³³ Этот процесс соответствует описанному в терминологии Хагелиана и Мандана как «экстериозация» (Entausserung), поскольку это слово имеет дело с чувствами, приводящими к отчуждению (Entfremdung), когда слово зависит от чувства.

³⁴ Horhey K. Self-Analysis. N.-Y.: W.W. Norton, 1942.

поощряется убеждение, что ему нужен профессионал, чтобы выздороветь³⁵. Он не должен лечить себя сам, так как это ломает сакральное бюрократическое различие между профессиональным целителем и непрофессиональным больным. Это бюрократическое отношение приносит много вреда, и в процессе обычного психоанализа, при котором психоаналитик, если он искренне хочет понять «пациента», должен стать пациентом, как самим собой, и забыть даже думать, что из них двоих только он «здоровый», «нормальный», «разумный».

Возможно, самой важной причиной непопулярности самоанализа является мнение, что он очень сложен. В психоанализе *a deus* обратит внимание пациента на его рациональность, сопротивление и нарциссизм может аналитик. В самоанализе же есть опасность начать ходить кругами и поддаться своему сопротивлению и рациональности, не отдавая себе отчета в том, что происходит. Самоанализ на самом деле сложен – так же, как и любой иной путь к благополучию. Никто не сформулировал эту сложность более сжато, чем Спиноза в конце своей «*Этики*» (книга 5, часть 42): «Если путь, который я показал, кажется очень сложным, его все же можно найти. Он и должен быть сложным, так как его очень редко находят; ибо, если спасение рядом и его можно достичь без особой работы, как же может быть так, что его почти все не замечают? Но все выдающиеся вещи сложны настолько, насколько редки»³⁶.

Сложность может остановить, если вопрос состоит в том, достичь или не достичь конечной цели. Но если, как мы говорили раньше, человек не стремится к совершенству, если он не заинтересован в конечной цели своего пути, а только в движении в правильном направлении, то сложности не кажутся столь непреодолимыми. Более того, самоанализ приведет к такому увеличению внутренней ясности и благоденствию, что вам уже не захочется их упустить, несмотря на все сложности.

* * *

Порекомендовав самоанализ как полезный метод на пути к самоосвобождению, я хочу добавить, что это не означает, что самоанализ – это обязательный шаг, который должен сделать каждый. Мне он нравится, и я рекомендовал его другим, которые используют его с толком. Есть много людей, которые практикуют иные методы концентрации, неподвижности и осознания, и они также полезны. Очень хорошим примером является Пабло Казальс, который начинал каждый день, играя один из концертов Баха для виолончели. Кто усомнится в том, что это был для него оптимальный метод самоосвобождения?

Что же касается непосредственно метода самоанализа, я боюсь, что между мной и читателем могло закрасться недопонимание. Процесс, который я описал, может быть неправильно воспринят как ежедневный моральный поиск совести, которая должна быть основой стабильного морального прогресса и добродетельной жизни. Если читатель критикует меня за то, что я противостояю этическому релятивизму, произвольности свободы, высшей ценности права каждого «делать свое дело» независимо от того, чего оно стоит, то я должен признать свою вину. Но я отказываюсь от такого заявления, если обвинения состоят в том, что я излишне озабочен поиском добродетели и страха перед грехом и не признаю того факта, что грех зачастую является основой прогресса.

Чтобы внести в этот вопрос ясность, необходимо запомнить, что фундаментальной позицией, с которой я описывал самоанализ, был взгляд на жизнь как процесс, а не последовательность фиксированных этапов. В грехе содержится семя для движения вверх, в

³⁵ См. критику этой ситуации у Ивана Илича *Medikal Nemesis: The Expropriation of Health*. N.-Y.: Pantheon, 1976.

³⁶ Цит. по: Fromm E. *Man for Himself*. N.-Y.: Rinehart and C°, 1947.

добродетели может содержаться семя для упадка. Как гласит мистический принцип «падение ради подъема», грех это не вред, а всего лишь стагнация и отдых на достигнутом.

Есть еще одно возможное недопонимание, которое я хотел бы исправить. Может показаться, что самоанализ усиливает тенденцию заниматься самим собой, то есть чем-то полностью противоположным цели освобождения от эгоизма. Действительно, это может быть результатом, но только неудачного анализа. Самоанализ становится чем-то вроде очищающего ритуала не потому, что вы озабочены своим «эго», а потому, что вы хотите избавиться от эгоизма, анализируя его корни. Самоанализ становится ежедневной практикой, которая позволяет вам минимально концентрироваться на себе весь остальной день. В конце концов, он становится ненужным, когда больше не остается препятствий на пути к полноценной жизни. Я не могу описать это состояние, потому что сам еще не достиг его.

В конце дискуссии о психоанализе я считаю необходимым сделать еще одно замечание, которое справедливо для всех психологических знаний. Если вы начинаете с психологического понимания какого-то человека, вас интересует его *сущность*, его индивидуальность. Но пока у вас нет картины своей индивидуальности во всех деталях, вы не можете понять этого человека. Если ваш интерес к человеку меняется с поверхностного на более глубокий, он неизбежно меняется от частного к универсальному. Этот «универсальный» интерес не абстракция, не ограниченная универсальность, подобная инстинктивной природе человека. Это – сама суть человеческого существования, «человеческие условия», вытекающие из этой потребности, различные ответы на эти потребности. Это – содержание бессознательного, которое общо для всех людей из-за идентичности их жизненных условий, а не из-за расового наследия, как полагал Юнг. Наконец, человек познает себя и окружающих как вариации на тему «человек», а человека, может быть, как вариации темы «жизнь». Имеет значение то, что общее у всех людей, а не то, чем они отличаются. В процессе глубокого проникновения в свое бессознательное вы обнаружите, что мы значительно отличаемся в количественном аспекте, но одинаковы в качествах наших стремлений. Изучение глубин бессознательного – это путь открытия человечности в себе и в любом другом человеке; это открытие не теоретическое, а эмоционально практическое.

Однако отрицание «одинаковости» людей не должно обязательно вести к отрицанию факта, что человек – это личность; что фактически каждый человек – это уникальная личность, не похожая ни на кого другого (возможно, за исключением однойцевых близнецов). Только парадоксальное мышление, составляющее значительную часть восточной логики, позволяет выразить истину: человек – это уникальная личность, но человеческая личность – это мистификация и нереальность. Человек – это «то и это», но человек – это «и не то, и не это». Парадокс заключается в том, что чем глубже я проникаю в свою собственную или чужую личность, тем яснее я вижу через себя и через него реальность универсального человека, свободного от всех индивидуальных качеств, «человека дзен-буддизма без званий и титулов».

Эти размышления ведут к проблеме ценности и опасности индивидуализма и связанного с ним психологического изучения индивидуальности. Очевидно, что в наше время индивидуальность и индивидуализм высоко ценятся и поощряются как ценности и как личные и культурные цели. Но ценность личности очень расплывчата. С одной стороны, она содержит элемент освобождения от авторитарных структур, которые блокируют автономное развитие человека. Если самопознание служит осознанию *истинного* себя и его развитию, а не интроекции «чужого» себя, навязываемого властями, оно имеет огромное гуманитарное значение. Фактически о позитивном аспекте самопознания и психологии так много говорится, что вряд ли к этому нужно еще что-либо добавлять.

Но крайне необходимо сказать кое-что о негативной стороне культа индивидуальности и его связи с психологией. Одна из причин этого культа очевидна: чем больше индивидуальность исчезает фактически, тем больше она возвеличивается на словах. Промышленность, телевидение, привычки потребления воздают должное индивидуальности

людей, которыми они манипулируют: в виде имени банковского служащего в его окошке и инициалов на сумке. Кроме того, усиливается индивидуальность товаров: навязываемая разница между машинами, сигаретами, зубной пастой, которые по сути одинаковы (в одной ценовой категории), служат цели создания иллюзии индивидуальности мужчин и женщин, выбирающих индивидуальные вещи. Мало кто осознает, что индивидуальность – это в лучшем случае одно из незначительных отличий, так как во всех важных составляющих товары и люди потеряли свою индивидуальность.

Явная индивидуальность ценится как величайшее достояние. Даже если у людей нет денег, у них есть их индивидуальность. Хотя они и не являются личностями, у них есть индивидуальность, которую они с готовностью и гордостью культивируют. Так как эта индивидуальность имеет небольшое значение, для них важны маленькие тривиальные различия.

Современная психология продвигает и удовлетворяет эту тягу к «индивидуальности». Люди думают о своих «проблемах», обсуждают мельчайшие детали своего детства, но часто то, что они говорят, это всего лишь приукрашенная болтовня о себе и других с использованием психологических терминов и концепций, заменяющих менее извращенные старомодные разговоры.

Поддерживая эту иллюзию индивидуальности через тривиальные различия, современная психология имеет все же более важную функцию; обучая людей, как нужно реагировать на разные стимулы, психология становится важным инструментом для манипулирования. Бихевиоризм создал целую науку, которая учит искусству манипуляции. Многие фирмы ставят условием найма соответствие будущих сотрудников личностным тестам. Много книг учит, как держаться, чтобы произвести впечатление ценностью своей личной привлекательности или ценностью товаров, которые вы продаете.

Хотя эта ветвь современной психологии полезна экономически и как идеология, создающая иллюзии, она вредна для человеческого бытия, так как увеличивает отчуждение. Это обман, и претензии на то, что в его основе лежат идеи «самопознания» в традициях гуманизма, по Фрейдю, он просто вбил себе это в голову.

Регулирующая психология противостоит радикальной, потому что она проникает в суть; она критична, потому что знает, что сознательная мысль – это чаще всего продукт иллюзий и лжи, «самообман», потому что надеется, что истинное знание себя и других освободит человека и будет способствовать его благополучию. Каждый, интересующийся психологическими исследованиями, должен четко осознавать, что эти два вида психологии имеют мало общего, кроме названия, и что они преследуют противоположные цели.

Часть V

14. О культуре бытия

Жизнь имеет два измерения. Человек *действует*: что-то делает, производит, изобретает – одним словом, совершает поступки. Но он действует не в пустоте, не без участия своего тела, вне материального мира. Он имеет дело с *вещами*. Его деятельность направлена на *объекты*, живые или неживые, которые он преобразует или создает.

Первая «вещь», с которой он имеет дело, – это его собственное тело; уж затем он переходит к другим вещам: деревьям для костра или для шалаша, фруктам, животным и злакам для приготовления пищи, хлопку и шерсти для шитья одежды. С развитием цивилизации круг вещей, с которыми он соприкасается, многократно расширяется. Появляются оружие, дома, книги, машины, корабли, автомобили, аэропланы, и человек должен справиться со всем этим.

Как же он это делает? Он создает вещи, изменяет их, использует, чтобы сделать другие вещи, потребляет. Вещи сами по себе ничего не делают за исключением случаев, когда

человек сделал их для того, чтобы они сами производили другие вещи.

В каждой культуре соотношение между *вещами* и *действиями* различно. В противовес современному человеку, окруженному множеством вещей, поколения простых охотников и земледельцев, например, имели дело с относительно небольшим количеством вещей: немного инструментов, сетей и оружия для охоты, какая-нибудь одежда, какие-то украшения и посуда, но у них не было постоянных жилищ. Их пища должна была быть быстро съедена, чтобы не испортиться.

Вместе с количеством *вещей*, с которыми человек соприкасался (или просто окружавших его), увеличилось значение его *действий*. Конечно, он чувствовал, видел и слышал, потому что его организм так устроен, в этом у него нет выбора. Он видит животное, которое может убить для еды, слышит шум, который предупреждает об опасности; слух и зрение служат биологическим целям, выживанию. Но человек слышит не только для выживания, он может также слышать «необычно» с биологической точки зрения, не с чисто биологическими целями, если не считать главную цель – увеличение жизненной энергии, здоровья, жизнеспособности. Когда он слышит с другими целями, мы говорим, что он *слушает*. Он слушает пение птиц, шум дождя, теплый тембр человеческого голоса, ритм барабана, мелодию песни, концерт Баха. Слух становится скорее внебиологическим – человеческим, активным, созидающим, «свободным», а не просто биологически необходимым качеством.

То же можно сказать о зрении. Когда мы видим прекрасный орнамент на очень древнем глиняном кувшине, а в пещерах – движущихся животных и людей, нарисованных 30 000 лет тому назад, сияние любящих лиц или ужас разрушений, сделанных рукой человека, мы переключаем наши внутренние механизмы с биологически необходимой деятельности в область свободы: от «животного» существования к «человеческому». То же справедливо и для других чувств: вкуса, осязания, обоняния. Если мне нужно поесть, потому что мое тело требует пищи, то обычным признаком этой потребности является *голод*. Если же человек хочет есть потому, что получает удовольствие от вкусной пищи, то скорее он имеет в виду *аппетит*. Продуктом развития культуры являются также такие тонкие вещи, как музыка и живопись. Но обоняние к ним индифферентно. (Генетически обоняние – это главное чувство ориентации животных, так же, как для человека – зрение.) Удовольствие от прекрасных запахов, например, парфюма, – это древнее открытие человека, оно является роскошью, а не биологической необходимостью. То же различие, менее замаскированное, но, несомненно, существующее, относится и к осязанию. Я только напомню читателю о людях, которые прикасаются к другому как к куску ткани, когда проверяют ее качество, в противовес тем, чье прикосновение выражает участие и сострадание.

Разницу между биологически необходимыми и инстинктивными побудительными мотивами (они дополняют друг друга), с одной стороны, и приносящими радость свободными действиями, с другой, можно ясно осознать на примере сексуального акта, в котором участвуют все чувства. Секс может быть вульгарным выражением биологической необходимости, то есть вынужденным, несвободным и безразличным. Но он может быть и свободным, радостным, активным, поистине прекрасным, не преследующим какую-то биологическую цель. Различия, о которых я здесь говорю, – это различия между двумя видами действий человека: пассивным, вынужденным и активным, продуктивным, созидающим. Обсудим эти различия подробнее.

Здесь я хотел бы подчеркнуть, что если мир *вещей* существенно уже у первобытного охотника, чем у современного человека, то в области *человеческих действий* это различие не столь однозначно. На самом деле существуют веские доводы в пользу предположения, что первобытный охотник *делал* больше и, в определенном смысле, *жил* больше, чем человек индустриальной эпохи.

Начнем с того, что всю физическую работу, которую он должен был выполнить, он делал сам. У него не было рабов, которые трудились бы на него, не было эксплуатируемых женщин, у него не было ни машин, ни животных, чтобы работать вместо него. Человек

зависел только от себя самого и ни от кого, кроме себя, поскольку был занят именно физическим трудом. Но поскольку разум в стандартных действиях не участвовал, то это наше предположение справедливо только для физической деятельности человека; что же касается размышлений, наблюдений, отображения, рисования, философских и религиозных изысканий, то доисторический человек был далеко позади человека эпохи машин. Это замечание выглядит убедительным, потому что в наших действиях мы руководствуемся идеями, которые развиваются в соответствии с увеличением роли интеллектуальной и художественной деятельности в нашей жизни. Но это не совсем так. Наше образование не всегда приводит к развитию мышления и гибкости ума³⁷.

Обычный человек сегодня очень мало думает сам. Он запоминает информацию, предоставляемую школой и массмедиа, и практически ничего не использует из того, что получает путем собственных наблюдений и обдумывания, того, что требует от него усилий мысли и умения. Одной из технических новинок, не требующих умений и усилий во всем, является, например, телефон. Другой вид техники – автомобиль – предполагает для его использования некоторую первичную подготовку, но потом, когда будут приобретены навыки вождения, нужно уже очень мало усилий и умений. Так же ведет себя современный высокообразованный человек – слишком много думает о религии, философии или о политических проблемах. Он обычно выбирает то или иное из многих клише, предлагаемых политической и религиозной литературой или проповедниками, но его решение не является результатом собственной активной и глубокой мыслительной деятельности. Он выбирает клише, которое больше соответствует его характеру и общественному положению.

Первобытный человек находится совсем в другой ситуации. Он почти необразован в современном смысле: крайне мало затратил времени на образование. Он сам старается наблюдать и извлекать уроки из своих наблюдений. Он изучает природу, поведение животных, других человеческих существ; его жизнь зависит от владения определенными навыками и умениями, и он накапливает знания благодаря собственным действиям и поступкам, а не в процессе «29 быстрых уроков».

Его жизнь – это постоянный процесс выживания. В. С. Лауфлин так кратко описывает круг ментальной активности первобытного охотника:

«Существует много данных, в том числе в новейших систематических исследованиях, для обоснования постулата о том, что первобытный человек имел довольно широкие познания о живой природе. Это касалось всего зоологического мира мамонтов, сумчатых, рептилий, птиц, рыб, насекомых и растений. Знания о приливах и отливах, широком круге метеорологических явлений, об астрономии и других сторонах окружающей его природы также были довольно обширны, хотя и существовали различия в полноте, точности и широте этих знаний между разными группами людей... Отмечу здесь важность этих познаний для поведения охотничьих сообществ и их значение для развития человека... Человек, охотник изучал поведение животных и анатомию, в том числе свою собственную. Он постигал сначала себя, а затем переносил эти знания на других животных и растения. В этом смысле охота была школой, которая сделала человека мыслящим существом» (W. S. Lauphlin, 1968).

Другим примером искаженной оценки ментальной активности цивилизованного человека служит искусство чтения и письма. Современный человек верит, что владение этими умениями есть бесспорный признак прогресса. Огромные усилия были предприняты для уничтожения неграмотности, почти такие, как если бы она была признаком умственной отсталости; прогресс нации измеряется – наряду с количеством автомобилей – процентом людей, которые могут читать и писать. Столь высокая оценка не учитывает тот факт, что

³⁷ См. радикальную критику школьной системы: Illich I. Deschooling Society. N.-Y.: 1970.

люди, среди которых умение читать и писать является монополией небольших групп жрецов и ученых или отсутствует вовсе, обладают колоссальной памятью. Современному человеку трудно понять, что вся древняя литература, такая, как ведические писания, буддистские тексты, книги Ветхого Завета передавались устно от поколения к поколению много сотен лет, прежде чем были записаны. Напротив, я наблюдал, что у людей, например, мексиканских крестьян, даже если они могли читать и писать, правда, не слишком быстро, память была очень хорошей, *потому что* они не записывали мысли.

Каждый может провести подобные наблюдения над собой. Как только вы что-то запишете, вы перестанете прилагать усилия, чтобы это запомнить. Не нужно, как раньше, хранить эту информацию в мозгу, потому что она уже сохранена на вспомогательном материале: пергаменте, бумаге, магнитной ленте. Вам покажется, что нет необходимости ее помнить, потому что она надежно сохранена в виде записи, которую вы сделали. Дар памяти, таким образом, страдает из-за отсутствия тренировки. Сегодня можно наблюдать, как люди хотят избежать напряжения мысли даже в малых дозах: например, когда продавец в магазине складывает три цифры на калькуляторе вместо того, чтобы сделать это в уме.

Та же мысль о более высокой активности первобытного человека может быть перенесена и на искусство. Первобытные охотники и земледельцы около 30 000 лет тому назад рисовали замечательные сцены из жизни животных и людей, некоторые из них дошли до нас хорошо сохранившимися в пещерах Южной Франции и Северной Испании. Эти прекрасные рисунки восхищают даже современных людей, которые знакомы с картинами великих мастеров нескольких последних столетий. Но раз мы должны признать пещерных художников гениальными (да Винчи и Рембрандта доледникового периода), тогда то же самое, возвращаясь назад, в доисторические времена, можно уверенно сказать относительно орнаментов на керамических изделиях и посуде. Часто говорят, что пещерные рисунки так же, как упомянутые орнаменты, имели практические, колдовские цели, такие, как залог успеха в охоте, победа над злыми духами и т. д. Но даже согласившись с тем, что практические цели имели место, они не требовали, чтобы эти вещи были сделаны так прекрасно. Кроме того, орнаменты на керамике не могли быть созданием такого большого числа гениев. То, что в каждой деревне был свой собственный стиль орнамента, часто отличавшийся совсем немного, доказывает, что у этих людей были творческие, эстетические мотивы.

Я рассказал достаточно много о наиболее «примитивных» культурах, первобытных охотниках и земледельцах, о том, что мы знаем, и о том, о чем можем только догадываться в смысле их культуры, по крайней мере с момента появления *homo sapiens sapiens* от 40 000 до 50 000 лет назад. Они многие вещи делали своими руками и уже были очень активны в применении своих способностей к мышлению, отображению, рисованию и ваянию. Если кто-то хочет выразить соотношение между «долей вещей» и «долей действий» в цифрах, то он может сказать, что для наиболее древних людей это 1:100, тогда как для современного человека нужно поставить 100:1³⁸.

История *предлагает* нам много вариантов между этими двумя крайностями. Гражданин Греции в период расцвета древнегреческой демократии был гораздо больше окружен вещами, чем древний охотник, он был более сконцентрирован на делах государства, развивался и использовал свой ум в полной мере, был занят и в области искусств, и в области философии. Что еще нужно знать об этих людях, кроме того, что художественный вкус гражданина Афин формировали драмы Софокла и Эсхила? И что сказать об эстетической и эмоциональной пассивности современного жителя Нью-Йорка, если подумать о его развлечениях и побудительных мотивах!

Другую и в то же время похожую картину мы получим, обратившись к жизни средневекового ремесленника. Его труд был интересен, требовал внимания, не был скучным:

³⁸ Эти цифры выражают соотношение между двумя секторами чисто символически.

изготовление стола было творческим актом, при этом стол был детищем его усилий, опыта, умений и вкуса. Большинство из того, что делал ремесленник, он делал для себя. Он также активно участвовал в коллективных действиях, таких, как пение, танцы и посещение церкви. Крестьянин был много беднее и не столь свободным, хотя рабом уже не был. Работа в поле не могла приносить большого удовлетворения (я здесь говорю только о периоде до существенного изменения положения крестьян в XVI веке), но он принимал участие в культурной жизни, основанной на его собственной народной традиции, и довольствовался этим. Ни он, ни ремесленник ничего *другого* не видели, кроме упорного труда, эксплуатации самих себя и страданий. Все, что заполняло их жизнь, было в основном результатом их собственного труда и действий. Даже ремесленник, экономически и социально далеко опередивший крестьянина, не *имел* много, только жилище и инструменты, а его доходов едва хватало на то, чтобы жить в соответствии со стандартами жизни его социальной группы. Он не хотел иметь и потреблять больше, поскольку его целью было не владение сокровищами, а продуктивное использование своих способностей и наслаждение жизнью.

Современного человека в «кибернетическом» обществе окружает столько *вещей*, сколько звезд на небе. Можно быть уверенным в том, что большинство из них создал он. Но кто этот «он»? Рабочий на большом предприятии не производит вещь целиком. Конечно, он участвует в изготовлении автомобиля, холодильника или зубной пасты, но в зависимости от места в технологическом процессе он делает только несколько стереотипных движений, закручивая винты на двигателе или дверце. Только последний рабочий в этой цепочке видит конечный продукт, другие видят его лишь на улице, когда приобретают *собственный* дешевой автомобиль или просто смотрят на дорогие автомобили, управляемые состоятельными людьми. Но слова, что один рабочий сделал автомобиль, звучат очень абстрактно. Прежде всего автомобиль делают машины (а другие машины делают машины, производящие автомобиль); рабочий (не как человек в целом, а как живой инструмент) только участвует в производстве, выполняя задачи, которые машины решить не могут (или это слишком дорого).

Инженер и дизайнер могут заявить, что это *они* сделали автомобиль, но, конечно, это неправда; они внесли свой вклад, но *они* не изготовили его. В конце концов, управленец или менеджер тоже заявит, что *он* произвел автомобиль; он считает, что раз он руководил процессом, то он и сделал автомобиль. Но это утверждение еще более двусмысленное, чем заявление инженера. Ведь мы даже не знаем, был ли менеджер как физическое лицо реально необходим для изготовления автомобиля. Его утверждение столь же спорно, как и заявление любого, кто утверждает, что именно *он* взял крепость или победил в битве, когда очевидно, что крепость штурмовали и сражались в бою его солдаты: они двигались, атаковали, были ранены или убиты, тогда как он строил планы и подавал нужные команды. Иногда битву выигрывают, потому что генерал противостоящих сил оказался просто более некомпетентный, и, таким образом, победа достается благодаря ошибке противника. Роль функции управленца и менеджера в производстве – это вопрос, который я больше не стану обсуждать, скажу лишь, что для менеджера автомобиль вообще превращается из материального предмета, который сошел со сборочного конвейера, в товар; для него в первую очередь интересен не сам автомобиль, а лишь его потребительские качества, потому что предполагаемые полезные свойства закладываются в рекламу, чтобы наряду с разными несущественными показателями воздействовать на будущего покупателя – от сексапильной девушки до «качка», – выбирающего автомашину. Автомобиль как товар является продуктом деятельности менеджера в том смысле, что от него зависит, будет ли конкретный автомобиль обладать свойствами, обеспечивающими получение прибыли благодаря соответствующей торговой привлекательности.

Современный человек может в материальном мире сделать гораздо больше, чем в свое время первобытный человек. Но это совершенно несоизмеримо с физическими и интеллектуальными усилиями, которые он для этого прикладывал. Чтобы управлять мощным автомобилем, не нужно ни физических сил, ни мастерства, ни интеллекта. Чтобы

летать на аэроплане, нужны определенные навыки; но чтобы сбросить водородную бомбу – почти никаких. Я считаю, что только некоторые сферы деятельности требуют значительного умения и напряжения сил: это относится к мелким производителям, врачам, ученым, художникам, высококвалифицированным рабочим, летчикам, рыбакам, садоводам и представителям некоторых других занятий и профессий. Но доля этих видов деятельности неуклонно снижается; огромное число людей живут, выполняя работу, которая требует совсем мало ума, изобретательности или какой-то сосредоточенности. Физический эффект (результаты) больше не соответствует затраченным усилиям, и этот *разрыв между усилиями (и мастерством) и результатом* является одним из самых значительных и болезненных качеств современного общества, так как он приводит к снижению усилий и уменьшению их значения.

Мы приходим, таким образом, к первому выводу: в противоположность обычно принятому взгляду современный человек по существу очень незащищен по отношению к окружающему его миру. Он только выглядит всесильным, потому что в значительной степени господствует в природе. Но это господство призрачно; оно не является результатом реального могущества человека, а могуществом «мегамашин»³⁹, которые позволяют ему добиваться многого, а не делать много и не быть многим.

Таким образом, можно сказать, что современный человек живет в симбиозе с миром машин. И поскольку он является частью этого симбиоза, то и выглядит всесильным. Но без него, сам по себе, используя свои собственные ресурсы, он беспомощен, как малое дитя. Вот почему он поклоняется своим машинам. Они отдают ему свою мощь, они создают иллюзию того, что он – гигант, тогда как без них он – карлик. Когда человек в прошлом верил, что идола дают ему силу, это была чистая иллюзия, кроме случаев, когда он переносил свою силу на идола и получал какую-то часть ее обратно в ходе религиозного обряда. Поклонение машинам – это, по существу, то же самое. Я уверен в том, что Ваал и Астарта существовали только потому, что человек о них *думал*. Ведь идола были, по сути дела, не чем иным, как кусками дерева или камня, а их сила заключалась исключительно в том, что человек передавал им свою собственную энергию и часть этой энергии получал обратно. Однако машины не являются просто бездействующими кусками металла; они создают мир полезных вещей. Человек реально зависит от них. Но, совсем как в случае с идолами, он сам придумывает, конструирует и создает их; подобно идолам, они являются продуктом его изобретательности, его технической находчивости и наряду с наукой способны создавать реально эффективные вещи, которые даже становятся повелителями человека.

Согласно легенде, Прометей подарил человеку огонь, чтобы освободить его от власти природы. Но в этот же момент человек стал рабом того самого огня, который его освободил. Современный человек, несмотря на маску гиганта, стал слабым, беспомощным существом, зависимым от машин, которые сам и сделал, и, следовательно, от руководителей, которые обеспечивают соответствующее функционирование общества, производящего эти машины, стал зависимым от налаженного бизнеса; он до смерти боится потерять все эти точки опоры, боится быть «человеком без званий и титулов», просто жить и искать ответ на вопрос «кто же Я?».

Итак, современный человек *имеет* много вещей и пользуется ими, но сам *является* очень «немногим», малым. Его чувства и мысли атрофировались, подобно бесполезным мускулам. Он боится любых серьезных общественных перемен, потому что любое нарушение его равновесия с обществом, как ему кажется, ведет к хаосу и гибели пусть не физической, но гибели его как личности.

15. О философии владения

³⁹ Этот термин ввел в обиход Льюис Мамфорд; см. *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development*. N.-Y., 1967.

То, что мы *имеем*, это – наша *собственность*, и так как каждый «имеет» свое тело, то можно сказать, что собственность имеет прочные корни в самом физическом существовании человека. Но даже если эта мысль и выглядит хорошим аргументом в пользу универсальной природы собственности, она вряд ли послужит доказательством этого, потому что не верна. У раба *нет* своего собственного тела; оно не может быть использовано, продано или уничтожено в соответствии с его волей и прихотью. Раб в этом отношении отличается даже от самого эксплуатируемого рабочего; последний не является собственником энергии своего тела, потому что старается продать ее собственнику капитала, который покупает энергию работника. (Однако, поскольку в условиях капитализма у него нет иного выбора, нужно признать, что даже его право собственности на свое тело находится под вопросом.) Как можно считать, что я чем-то владею, когда кто-то еще вправе использовать то, что я имею?

Мы оказываемся в центре широко обсуждаемой проблемы, в которой все еще существует большая доля неразберихи: что же такое *собственность*? Сильная потребность в осмыслении понятия собственности была связана с революционными лозунгами отмены частной собственности. Многие думали, что их личная собственность – одежда, книги, мебель и т. п., даже супруги – будет ликвидирована и «национализирована»⁴⁰. (Заметим, что некоторые жизнелюбы уже сегодня фактически начали «обобществлять» своих жен между собой, но большинство людей придерживаются политически консервативных взглядов.)

Маркс и другие социалисты никогда не предлагали такой глупости, как необходимость обобществления личной собственности, то есть вещей, которыми пользуется человек. Они относили это к собственности в форме капитала, то есть средств производства, к тому, что позволяет собственнику производить товары, даже ненужные обществу, и диктовать рабочему свои условия, потому что он, собственник, «дает» ему работу.

В противовес взглядам социалистов профессора политэкономии утверждали, что любая собственность является «естественным» правом, независящим от человеческой природы, и что она была все время существования человеческого общества. Посещая несколько курсов по истории экономики в 1918–1919 годах, я неоднократно слушал лекции знаменитых профессоров, которые трактовали со всей серьезностью, что капитал не является единственной характеристикой капитализма, что даже для примитивных племен, которые использовали раковины каури в качестве средства обмена, справедливо утверждение, что они владели капиталом; следовательно, капитализм стар, как мир. Этот пример с первобытными людьми на самом деле выбран неудачно. Мы теперь знаем даже лучше, чем раньше, что у большинства примитивных народов не было частной собственности, за исключением вещей, которые служили непосредственно их личным нуждам, таким, как одежда, украшения, инструменты, сети, оружие. Фактически большинство классических взглядов на происхождение и функционирование частной собственности могут служить обоснованием того, что в природе все вещи являются общими (взгляды антропологов я представил в работе «*The Anatomy of Human Destructiveness*»). Даже отцы церкви косвенно разделяют это мнение. В соответствии с ним собственность была и результатом, и общественной мерой греха жадности, который появился вместе с падением человека; другими словами, частная собственность была результатом этого падения так же, как господство мужчины над женщиной и конфликт между человеком и природой.

Полезно различать разные взгляды на собственность, которые иногда смешиваются. Во-первых, понимание собственности, как на абсолютного права на некий объект (живой или неживой), не важно, сделал ли собственник что-нибудь для того, чтобы произвести его, или унаследовал, получил его в качестве подарка либо украл. Отбросив последнюю часть этого

⁴⁰ Я четко помню свой шок от фантастического сообщения во «Франкфуртер Рундшау», во многом эквивалентного публикации в «Нью-Йорк таймс», из Мюнхена в 1919 году о том, что Густав Ландауэр, один из заметных немецких гуманистов, занимавший в то время пост министра культуры в недолговечной Баварской Республике, приказал национализировать женщин!

утверждения, которая требует некоторой оценки как взаимоотношений между людьми, так и законов цивилизованного общества, основные системы римского права и современного государства говорят о собственности именно в этом смысле. Право собственности всегда гарантируется национальными и международными законами, то есть, по существу, насилием, которое «использует» закон. Другая концепция, главным образом популярная в философии эпохи Просвещения XVII века, утверждает, что право владения зависит от усилий, которые человек приложил, чтобы создать объект владения. Характерным является взгляд Джона Локка, заключающийся в том, что если человек добавляет свой труд к чему-нибудь, что в данный момент является ничейной собственностью (*res nullius*), то оно становится его собственностью. Но мнение Локка о роли продуктивного участия в создании собственности изначально нуждается в дополнении, что право собственности, созданное одним человеком, может свободно перейти к другим, которые не работали для этого. Это уточнение, очевидно, является необходимым, так как иначе Локк неизбежно должен был прийти к выводу, что рабочие могут заявлять о продуктах их труда как об *их* собственности⁴¹.

Третий взгляд на собственность, который, по существу, перечеркивает вышеизложенные концепции и основан на метафизическом и духовном значении собственности для человека, проистекает из подходов, провозглашенных Гегелем и Марксом. По Гегелю (в его работе «Философия права», главы 41 и 45), собственность была необходима, потому что «человек должен был переносить свою свободу на внешнюю сферу, чтобы достичь идеального существования», а собственность – это «первое олицетворение свободы и потому являет собой реальную цель». Хотя при поверхностном чтении можно сказать, что в этом утверждении Гегеля нет ничего, кроме обоснования святости частной собственности, оно существенно глубже, просто здесь не хватает места для объяснения философии Гегеля, необходимой для полного понимания. Маркс сформулировал эту проблему полностью *ad personam* без какой-либо философской мистификации. Как и для Гегеля, собственность для него была воплощением человеческих желаний. Но поскольку собственность, создаваемая человеком, принадлежала не ему, а владельцу средств производства, то до тех пор, пока человек был отчужден от собственного труда, собственность не могла *ему* принадлежать. Только когда появятся общественные предприятия, где результат личности зависит от результата всех, понятия «мое» и «твое» станут бессмысленными. В такой общине труд как таковой, то есть отчужденный труд⁴², должен стать приятным, а владение чем-то, кроме объектов, которые человек использовал, – абсурдом. Каждый должен получать не соответственно количеству выполненной работы, а по потребностям. (Здесь, конечно, под потребностями понимается то, что человеку действительно необходимо, а не искусственные, вредные потребности, навязанные ему производством.)

Существуют коренные различия между собственностью для использования (функциональной собственностью) и собственностью для собственности (нефункциональной), хотя их часто смешивают. В Германии разница между этими двумя видами собственности выражается путем использования двух различных слов: *Besitz* и *Eigentum*. *Besitz* происходит от слова *sitzen*, что дословно означает место, где человек сидит; это относится и к тому, чем он управляет, формально и фактически, но не связано с его собственной продуктивной деятельностью. *Eigentum* – это другое. Хотя *aigi* является немецким корнем слова *haben* (иметь), оно за много столетий так изменило свое значение,

⁴¹ См. Stanley I. Bern. Property. // The Encyclopedia of Philosophy. N.-Y., 1967.

⁴² Позиция Маркса в вопросе об отчуждении труда противоречива. Иногда он рассматривает неотчужденный труд как наивысшее достижение жизни, но делает окончательный вывод о том, что свободное время и его неотчужденное использование являются высшей целью жизни.

что Экхарт уже в XIII веке смог перевести его как немецкий эквивалент латинского слова *proprietas* (собственность). *Proper* соответствует слову *eigen*; оно означает нечто специфически личное (как «имя собственное»). *Eigentum=proprietas=*собственность относится ко всему, что является особенностью человека как индивидуальности: к его телу, вещам, которыми он пользуется ежедневно и которым он передает что-то от своей индивидуальности при ежедневном взаимодействии с ними, даже к его инструментам и жилищу все – что формирует его постоянное окружение.

Вероятно, человеку, живущему в современном кибернетическом обществе, в котором все быстро устаревает (а если и нет, то все равно заменяется чем-то другим, более новым), трудно оценить личностный характер вещей ежедневного пользования. В процессе их применения человек вкладывает часть своей жизни и свое личное отношение к ним. Они больше не безжизненные, бесплодные и случайные вещи. Это – истина, которая ясно продемонстрирована традициями многих ранних культур (не только примитивных): класть в человеческую могилу предметы личной и ежедневной собственности. Эквивалентом этого в современном обществе является завещание человека, которое может иметь действие долго после его смерти. Но объекты завещания уже не являются персональными вещами человека, а лишь частной собственностью, которой он владел, например, деньги, земля, права и т. д.

Отсюда можно сделать вывод, что фундаментальное различие между *личной и частной* собственностью по сути такое же, как между *действующей и бездействующей (мертвой)* собственностью.

Это различие является даже более существенным, чем между частной и общественной собственностью, так как на многих примерах можно показать, как законная народная, национальная или общественная собственность может быть принудительно отчуждена в качестве частной собственности, переданной в управление бюрократам, которые только на словах, а не на деле представляют интересы рабочих и наемных служащих.

Функциональная и мертвая собственность часто существуют в чистом виде, но часто и смешиваются, что можно видеть на следующих примерах, наиболее простой – наше тело.

Тело – собственность каждого; оно является, как было сказано, «естественной собственностью». Для ребенка, как блестяще показал Фрейд, экскременты, вероятно, представляют собой некую собственность. *Они принадлежат ему*, являются продуктом его тела, если он и освобождается от них, то не очень страдает от этой утраты, потому что каждый день пополняет потери предыдущего. Но тело, с другой стороны, не *только* «собственность», оно также инструмент, который мы используем, чтобы удовлетворить наши потребности, и, более того, оно меняется в соответствии с тем, как мы им распоряжаемся. Если мы не пользуемся нашими мускулами, они становятся слабыми, дряблыми, даже внешне выглядят бесполезными. И напротив, наше тело становится тем сильнее и здоровее, чем большие нагрузки оно испытывает (конечно, в разумных пределах).

В случае владения домом или куском земли ситуация иная, потому что мы здесь имеем дело с общественной категорией собственности, а не с «естественной», как в примере с нашим телом. Возьмем племя кочевников: у них нет *своей* земли, они живут на участке земли какое-то время, используют ее, строят на ней свои шатры или лачуги, а потом покидают ее. Земля не является ни их личной собственностью, ни общественной, она вообще не собственность, а объект использования, который принадлежал *им* только в том ограниченном смысле, что они ее использовали. Это справедливо и для инструментов, таких, как рыболовные сети, копья, топоры и т. п.; они были собственностью только потому, что ими пользовались. Тот же подход существует сегодня в некоторых сельскохозяйственных кооперативах, где у человека нет *своей* земли, то есть где он не может продать ее, и имеет права на земле, только пока ее обрабатывает.

Среди многих примитивных культур *без частной* собственности тот же принцип применим к отношениям мужчин к женщинам и к институту брака. Их связь признается обществом браком, пока мужчина и женщина любят друг друга, желают друг друга и хотят быть вместе. Когда связь теряет эти качества, каждый волен уйти, потому что ни один не

владеет другим⁴³.

Что же касается узаконенной собственности, напротив, закон устанавливает, что мой дом, мои инструменты, моя жена или мои дети являются моей собственностью, что я *владею* ими, и при этом не важно, забочусь ли я о них. Фактически я имею право сломать любую вещь, которая есть моя собственность. Я могу поджечь мой дом или картину, даже если это уникальное произведение искусства. Я ни у кого не спрашиваю разрешения на то, что я делаю с тем, что есть мое. Это законное право действует, потому что государство поддерживает мои претензии всей своей мощью.

В течение истории взгляды на право собственности на жен и детей и соответствующие законы изменялись. Сегодня убить свою жену преступно и карается как убийство. Убийство своего ребенка также рассматривается как преступление, но бесконечная жестокость и зверства, с которыми родители истязают своих детей, находятся в соответствии с их законными полномочиями (то есть правом собственности), даже если осуществляются в формах, которые не могут быть проигнорированы. Тем не менее в отношении человека к его жене и детям всегда были элементы, выходящие за рамки просто собственности. Они были живыми, жили в тесном контакте со своим хозяином, были ему нужны и доставляли удовольствие, следовательно, были также элементом функциональной собственности, а не только собственностью законной.

Собственность в виде капитала является особой формой узаконенной собственности. Можно сказать, что капитал не отличается от любого инструмента, например, топора, которым пользуется его собственник. Но топор становится полезным, только если соответствует сноровке хозяина, то есть как функциональная собственность. В случае капитала собственник *владеет* им, даже если он с ним ничего не делает. Он остается ценным, даже если ни во что не вкладывается; если же собственник инвестирует капитал, то ему не нужно использовать свое умение или прикладывать какие-либо усилия, чтобы получить доход. Это также справедливо по отношению к самому старому виду капитала – земле. Мое законное право, которое делает меня собственником, позволяет мне получать доход от земли без каких-либо усилий, то есть без выполнения какой-либо работы самим. По этой причине такая собственность может быть названа мертвой собственностью.

Легитимность «мертвой» или нефункциональной собственности устанавливается завоеваниями или законом. Но сам по себе закон основан на насилии, и в этом смысле разница между завоеванной и законной собственностью весьма относительна. В случае законной собственности сила *создает* закон, потому что государство гарантирует мое право собственности силой, в которой оно монополист.

* * *

Человек не может существовать без «владения», но может очень хорошо существовать без «функционального» владения и существует так от начала своей истории плюс минус 40 000 лет, с тех пор как стал *homo sapiens sapiens*. Конечно, как будет показано ниже, он может существовать нормально, *только* если имеет в основном функционирующую собственность и минимум мертвой собственности. Функционирующая собственность является существенной и важной потребностью человека; узаконенная же собственность удовлетворяет патологическую потребность, обусловленную определенными социально-экономическими обстоятельствами. Человек должен иметь тело, кров, инструменты, оружие, утварь. Это то, что ему необходимо для биологического существования; есть и другие вещи, которые ему нужны для духовного существования, например, орнаменты и предметы декора, художественные и «сакральные» объекты и средства для их создания. Они могут являться

⁴³ Например, таковы браки у африканских пигмеев в Бантустане: см. Tumbull C. *Wayward Servants, or The Two Worlds of the African Pygmies*. London, 1965.

собственностью в том смысле, что индивидуум их иногда использует, их можно считать функционирующей собственностью.

С развитием цивилизации функционирующая собственность в виде вещей увеличивается. Человек может иметь несколько костюмов или платьев, дом, бытовые приборы, радиоприемники и телевизоры, плееры и рекордеры, книги, теннисные ракетки, коньки... Потребность в этой собственности не отличается от той, которая была в функционирующей собственности, существовавшей в древних культурах. Хотя эти вещи и не всегда необходимы, часто они просто есть. Изменение функциональности собственности происходит, когда она перестает быть инструментом для повышения жизнеспособности и деятельности и превращается в средство пассивного, чувственного потребления. Когда владение в первую очередь имеет функцию удовлетворения потребности во все возрастающем потреблении, то оно становится условием для большего бытия, хотя по сути не отличается от «сохраняемой собственности». Эта мысль выглядит довольно странной, так как понятия «сохраняемая» и «расходуемая» противоположны.

Это на самом деле так, если смотреть поверхностно. Но, если вдуматься, оба вида собственности обладают общим фундаментальным качеством: скупец так же, как транжира, в душе пассивен и непроемчив. У них нет ни активного отношения к чему-либо или к кому-либо, ни изменений и развития в ходе жизни, просто у каждого свой тип бездействия. Обсуждая различие между владением накопительским и владением пользовательским, нужно иметь в виду двойное толкование понятия пользы: пассивная польза («расходование») и производительная польза (ремесленник, художник, умелый рабочий). Функциональное владение – это продуктивное использование.

Кроме того, «владение накопительское» является не только приобретением, не требующим усилий. Прежде всего мертвая собственность дает ее владельцу силу в обществе, основанному на собственности. Тот, у кого много собственности, обычно и политически силен; благодаря этой силе он выглядит великим человеком; люди восторгаются его величием, потому что они предпочитают восхищаться, а не бояться. Богатый и сильный человек может влиять на других путем запугивания или подкупа; поэтому он приобретает в собственности популярность или восхищение.

Маркс дал прекрасный анализ этого последнего положения:

То, что существует для меня благодаря *деньгам*, то, что я могу купить (то есть то, что можно купить за деньги), это я и *есть* – собственник денег. Моя сила велика настолько, насколько велика сила денег. Свойства денег – это мои собственные (как их владельца) свойства и права. То, чем я *являюсь*, и то, что я *могу* сделать, следовательно, не определяются моей индивидуальностью. Я могу быть *уродом*, но купить себе *самых красивых женщин*. А если я не *урод* даже не *безобразен*, то могу быть отвергнут и уничтожен, если у меня нет денег. Как личность я *хромоу*, но деньги дают мне 24 ноги. Следовательно, я уже не хромой. Пусть я отвратительный, бесхарактерный, беспринципный и бестолковый человек, но деньги – вещь уважаемая, как и их собственник. Деньги есть наивысшая ценность, следовательно, их владелец тоже. Кроме того, деньги хранят меня от необходимости быть нечестным, следовательно, я априори честен. Я *бестолок*, но так как деньги являются *истинной мерой* всех вещей, как их владелец может быть бестолочью? Более того, он может купить для себя талантливых людей, а разве тот, кто обладает властью над талантами, не более талантлив, чем они? Если я тот, кто может иметь благодаря силе денег все, что душа пожелает, разве я не обладаю всеми человеческими способностями? Следовательно, разве мои деньги не превращают все мои недостатки в их противоположность?

Если *деньги* являются узами, которые привязывают меня к *человеческой жизни*, а общество – ко мне и соединяют меня с природой и человеком, то разве это не связь всех связей? Если же это не так, то не являются ли они универсальным средством разъединения? Именно они являются реальным средством и *расслоения*, и *объединения*, электрохимической энергией общества...

Так как деньги как главный и активный показатель ценности все опровергают и

изменяют, то они являются универсальным *разрушителем преобразователем* всех вещей, переворачивающим мир, разрушающим и преобразующим все природные и человеческие качества.

Тот, кто может купить смелость, является смелым, будучи трусом. Деньги влияют не на отдельное качество, отдельную вещь или какое-то особое право человека, а на весь реальный мир человека и природы. Таким образом, с точки зрения собственника, они меняют любое качество и объект на любой другой, пусть даже они несовместимы. Они соединяют несовместимое, они принуждают противоположности к братанию.

Предположим, *человек* – это *человек*, а его связь с миром – *человечна*. Тогда любовь может быть заменена только любовью, вера только верой и т. д. Если вы хотите наслаждаться искусством, вы должны быть художественно образованным человеком; если вы хотите влиять на других людей, вы должны быть человеком, который реально имеет стимулирующее и поощряющее влияние на других. Любая из ваших связей с человеком и природой должна иметь *специфическое проявление*, соответствующее и объекту вашего желания, и вашей *истинной индивидуальности*. Если вы любите безответно, то есть если вы не способны путем *проявления* себя как любящего человека, сделать из себя *желанного человека*, то ваша любовь беспомощна и несчастна^{44*}.

Эти рассуждения приводят к *заключению*, что *общепринятое разделение собственности* на личную и общественную (национализированную или обобществленную) недостаточно и даже вводит в заблуждение. Более важно, является ли собственность функционирующей и, следовательно, неэксплуататорской, или она является мертвой, эксплуататорской собственностью. Ведь даже если собственность принадлежит государству или даже если она принадлежит всем, кто работает на каком-то предприятии, бюрократы, которые управляют производством, могут командовать другими. Чисто функционирующая собственность, например, предметы личного пользования, никогда и не рассматривалась Марксом и другими социалистами как частная собственность, которая должна быть обобществлена. И причина не в том, что функционирующая собственность у всех одинакова. Вопрос о равной собственности никогда отдельно и не ставился ни одним социалистом; в действительности у них была глубоко укоренившаяся идея, чтобы собственность как источник зависти предотвращала бы всякое неравенство, потому что именно оно будет порождать зависть.

Главное в том, побуждает ли собственность к росту активности и деятельности личности или она парализует ее активность и увеличивает лень, праздность и непродуктивность.

16. О психологии владения

В этой последней части мы приступаем к обсуждению *владения* как чувственного и эмоционального явления.

Вначале поговорим о «функционирующей собственности». Ясно, что я могу иметь не больше того, что могу использовать соответствующим образом. Это единство владения и использования имеет несколько последствий: (1) моя активность постоянно стимулируется, потому что владение только тем, что я использую, постоянно побуждает меня к действию; (2) стремление к собственности (алчность) подавляется тем, что я могу хотеть иметь только то количество вещей, которое соответствует моей способности к их продуктивному использованию; (3) трудно развиться зависти, так как будет бесполезно завидовать другому, если я поглощен использованием того, что имею сам; (4) меня не волнует страх потерять то, что имею, так как функционирующая собственность легко заменяется.

Узаконенная собственность – это совершенно иное. Это – с позиций функционального

⁴⁴ Fromm E. Economic and Philosophical Manuscripts. N.-Y., 1961.

владения и бытия – другой элементарный вид опыта личности и мира. Эти два вида опыта можно найти почти во всем: редко находятся те, у кого нет опыта владения, гораздо больше тех, для кого это почти единственный опыт, который они приобрели. Для большинства людей характерно в основном смешение владения и бытия в структуре их характера. Однако, как ни просто выглядит концепция и само слово *владение*, описать опыт владения тяжело, особенно потому, что такое описание может быть успешным, только если читатель не просто воспринимает его умственно, но и пытается мобилизовать свой чувственный опыт владения.

Вероятно, наиболее успешной попыткой понимания сути владения (в нефункциональном смысле) является неоднократно повторяемая одна из очень значительных догадок Фрейда. Он обнаружил, что после того, как ребенок прошел через стадию простой пассивной восприимчивости, наступает фаза агрессивной, эксплуататорской восприимчивости; ребенок, прежде чем он достигнет совершеннолетия, проходит через фазу, которую Фрейд назвал извращенной эротической, которая часто остается преобладающей в развитии человека и приводит к развитию «извращенного характера». В данном контексте не столь важно, что Фрейд верил в то, что развитие либидо первично, а формирование характера вторично (тогда как, по моему мнению, так же, как по мнению авторов, не признающих Фрейда, например, Эрика Эриксона, все наоборот); суть в том, что, по Фрейду, ориентация на собственность преобладает только в период, предшествующий полному созреванию, и является патологией, если сохраняется постоянно. Другими словами, для Фрейда человек, сосредоточенный исключительно на владении и собственности, является невращенником, душевнобольным человеком.

Эта точка зрения могла бы ошеломить общество, которое основано на частной собственности, члены которого выражают себя и свое отношение к миру преимущественно через собственность. Однако, насколько я знаю, никто не протестовал против нападков Фрейда на высшие ценности буржуазного общества, тогда как его скромные попытки обелить секс были встречены воем всех защитников «приличий». Этот парадокс нелегко объяснить. Не была ли причина в отождествлении индивидуальной психологии и общественной? Не было ли признание собственности высшей моральной ценностью таким бесспорным, что никто не принял этот вызов? Или атака Фрейда на сексуальную мораль среднего класса была так резко воспринята, потому что она была направлена против любого собственнического лицемерия, тогда как общепринятый взгляд на деньги и собственность был полностью искренним и не нуждался в агрессивной защите?

Однако не может быть сомнений в том, что Фрейд верил: ориентация на собственность, как таковую, то есть на владение, является нездоровой, если она доминирует у взрослого человека.

Он приводил различные доводы, чтобы обосновать свою теорию, прежде всего те примеры, когда символически экскременты были приравнены к деньгам, собственности и грязи. Более того, этот *вывод* подтверждается и прямыми лингвистическими, фольклорными и мифологическими данными. Фрейд уже в письме к Флессу от 22 декабря 1897 года ⁴⁵ проводил параллель между отношением к деньгам и притягательностью фекалий. В своей классической работе «Характер и аналоэротизм» (1908) он привел много примеров этой симбиотической тождественности.

«Родство между комплексами интереса к деньгам и дефекацией, которые столь непохожи, проявляется наиболее всесторонне. Каждый врач, занимающийся практическим психоанализом, знает, что наиболее трудноизлечимые и хронические случаи так называемых врожденных неврозов поддаются лечению так или иначе. Это неудивительно, если вспомнить, что именно они восприимчивы к гипнотическому воздействию. Но в психоанализе только тот добивается результата, кто, имея дело с денежным комплексом пациента, может путем

⁴⁵ Freud S. Standard Edition of the Complete Psychological Works. London, 1966. С. 272–273.

внушения помочь ему осознать все связи этой закомплексованности. Можно предположить, что неврозы в этих случаях являются лишь следствием широкого использования человеком, зацикленным на его деньгах, таких слов, как “грязные” и “нечистые”. Но это объяснение слишком неглубокое. В действительности везде, где архаические виды мышления преобладают или сохраняются – в древних цивилизациях, в мифах, детских сказках и суевериях, в неосознанных мыслях, в снах и неврозах, – деньги очень тесно связаны с грязью. Мы знаем, что золото, которое дьявол дает своим любимчикам, превращается в экскремент после их смерти, а сам дьявол является не более чем персонификацией подавленной неосознанной инстинктивной жизни. Нам также известны суеверия, которые связывают находку богатств с дефекацией, а кто-то хорошо знаком с выражением “слуга денег” (Ducatenscheisser – работник дукатов). Наконец, соответственно взглядам древних вавилонян, золото – это “испражнения ада” (Мамона = ilu mamman). Таким образом, при неврозах слова берутся в их первоначальном значении, следуя общепринятым языковым нормам, как и всегда, и это проявляется и тогда, когда они используются фигурально, как обычное простое возвращение к их старому значению.

Возможно, именно контраст между наиболее дорогой субстанцией из известных людям и наиболее никчемной, которую они считают отбросами (“мусором”), приводит к такой своеобразной идентификации золота с нечистотами»⁴⁶.

* * *

Добавим некоторый комментарий. В понятии вавилонян золото есть «испражнения ада» создается связь между золотом, испражнениями и смертью. В аду, мире смерти, наиболее ценным объектом являются нечистоты, и это объединяет вместе понятия «деньги», «грязь» и «смерть»⁴⁷.

При поиске причины символической идентичности золота и нечистот он предполагает, что она может быть основана именно на их радикальном контрасте: золото является самым дорогим, а нечистоты самым никчемным веществом, известным человеку. Фрейд не обращал внимания на то, что золото является самой дорогой субстанцией для цивилизации, чья экономика (в основном) опирается на него, но не является таковым для тех примитивных обществ, в которых золото может и не иметь столь большого значения. Важнее, что пока модель егообщества такова, что человек думает о золоте как о наиболее дорогой субстанции, он может неосознанно смотреть на этот металл, как на нечто мертвое, стерильное (как соль), безжизненное (кроме случаев, когда он используется в ювелирном деле); что это связано с накопительством, созданием запаса, наиболее яркий пример собственности без функции. Можно ли есть золото? Может ли что-нибудь вырасти из него (исключая его превращение в капитал)? Эта мертвая безжизненная сторона золота показана в мифе о царе Мидасе. Он был так жаден, что его желанием было, чтобы все, к чему бы он ни притронулся, становилось бы золотом. В конце концов, он был убит богатством, так как он не мог жить только золотом. В этом мифе ясно видна безжизненность золота, оно не означает наибольшую ценность, как предполагал Фрейд. Фрейд был полностью сыном своего времени, осознавал негативное значение денег и собственности, и, следовательно, какие критические выводы следуют из его концепции анальности характеров, которую я обсуждал ранее.

Кроме теории Фрейда о развитии либидо, более важным является его открытие

⁴⁶ Избранные письма Фрейда (второе издание), т. 9 (1905). Такое единство важно в связи с явлением некрофилии. См.: Фромм Э. Анатомия человеческого деструктивизма.

⁴⁷ См.: Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness.

чувственного и собственнического этапов на самых ранних стадиях развития человека. Первые годы жизни ребенка являются тем необходимым периодом, когда он не способен сам заботиться о себе и формировать окружающий мир в соответствии со своими желаниями при помощи своих собственных усилий. Его усилия направлены на то, чтобы получить, схватить или взять, потому что он не может ничего произвести. Таким образом, владение есть необходимая промежуточная стадия детского развития. Но если собственничество становится подавляющим во взрослом состоянии, то это означает, что человек не достиг цели нормального развития – способности производства чего-либо, а застрял на этапе опыта владения из-за дефекта в своем развитии. Здесь, как и в других случаях, то, что нормально на ранних стадиях эволюции, становится патологией, если сохраняется на более поздних стадиях. Собственническое владение основано на уменьшении способности к продуктивной деятельности. Это уменьшение может быть следствием многих факторов. Под продуктивной деятельностью я понимаю активное выражение человеческих способностей, а *недействия* под влиянием инстинктов или импульсивного желания что-то сделать. Здесь не то место, чтобы продолжать это обсуждение. Достаточно сказать, что нужно учитывать и такие факторы, как запугивание в детстве, потеря стимулов, избалованность, факторы и индивидуальные, и общественные. Но в итоге приходим к другому выводу: ориентации на владение и удовлетворение этой потребности ослабляют человека и, в конце концов, снижают его способность делать продуктивные усилия. Чем больше человек *имеет*, тем меньше его привлекает активная деятельность⁴⁸. Владение и внутренняя лень в итоге формируют порочный круг, усиливая друг друга.

* * *

Посмотрим для примера на человека, чья общая ориентация состоит только во владении: на *скрягу*. Самым главным объектом его одержимости являются деньги и их материальный эквивалент, такой, как земля, дома, движимое имущество и т. д. Наибольшая часть его энергии направлена на сбережение всего этого, скорее на защиту и сохранение, чем на деловую активность и перепродажу. Он чувствует себя как осажденный в крепости; ничего не должно выйти из нее, следовательно, ничего не должно быть истрачено, за исключением самого необходимого. А что значит «абсолютно необходимо», зависит от степени его скупости.

В исключительном случае, хотя это и не редкость, такой человек будет лишать себя всех жизненных удовольствий, вкусной еды, красивой одежды и достойного жилья, чтобы уменьшить свои расходы почти до нуля. Среднему человеку не понять, почему кто-то должен лишать себя всех удовольствий. Но не нужно забывать, что это предельный случай; *скряга* находит наибольшее удовлетворение именно в своей собственности; «иметь» – для него большее удовольствие, чем красота, любовь и любое чувственное или интеллектуальное наслаждение. Богатый *скряга* представляет собой менее очевидную картину. Он может даже потратить миллионы на благотворительность или искусство, потому что это необходимо для поддержания (кроме платы за чувство собственного превосходства) его социального статуса и общественной оценки благоприятного имиджа. Но он может далеко зайти и в том, чтобы установить контрольную систему, которая страхует его против любых необязательных почтовых расходов, или он может приложить настойчивые усилия, чтобы предотвратить потерю его рабочими даже одной минуты их рабочего времени. (Беннет даже рассказывал, что Генри Форд, основатель автомобильной династии, носил носки до тех пор, пока их еще можно было штопать, и настолько боялся своей жены, что тайно покупал новые носки в магазине, менял их в машине, а старые выбрасывал по дороге.)

Скряга не только руководствуется манией сбережения вещей, но также и тем, чтобы

⁴⁸ См.: Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness.

сохранить энергию, чувства, мысли и все, что он может «иметь». Он считает, что он имеет фиксированное количество энергии и не может его пополнять. Следовательно, нужно избегать любых затрат энергии, которые не являются абсолютной необходимостью, потому что убывает ее запас. Он избегает необязательных физических усилий, все делает наиболее коротким путем. Обычно он работает педантично, аккуратно, используя методы, которые максимально уменьшают затраты энергии. Эта позиция часто становится манифестом и в его сексуальном поведении (этот подход, очевидно, чаще находят среди мужчин). Для него сперма является самым дорогим продуктом, ограниченным количественно; если он потратит ее, то навсегда. (Хотя он умом понимает, что это не так, но это мало значит по сравнению с тем, как он это чувствует.) Следовательно, он должен уменьшить сексуальное общение до минимума, чтобы терять только минимум спермы. Я знаю достаточное количество людей, которые разработали целую систему, чтобы достигнуть оптимального компромисса между потребностью сохранения спермы и «здоровья», которое, как они думают, требует некоторого количества сексуальной активности. (Этот комплекс иногда является причиной мужской импотенции.)

По той же логике скряга стремится сберечь слова, чувства и мысли. Он не хочет терять энергию на мышление или чувствование; ему нужна эта энергия для решения необходимых и неизбежных задач жизни. Он остается холодным и безразличным к радостям и горестям других, даже к собственным. Жизненный опыт ему заменяет память последнего опыта. Эти воспоминания являются драгоценной собственностью, и часто он отталкивается от них, размышляя о том, как будет считать свои деньги, свой скот или промышленные запасы. Фактически память о последних чувствах или действиях является единственной формой, в которой он соприкасается со своим собственным опытом. Он чувствует мало, но *сентиментален*; сентиментальность используется здесь в смысле «бесчувственное чувство», *мысль или мечта* о чувстве, а не *истинное* чувство. Хорошо известным фактом является то, что многие собственнически настроенные, холодные и даже жестокие люди (и все они, вместе взятые), которые не воспринимают реальное человеческое страдание, могут лить слезы, когда увидят в кино кого-то из тех, кого они помнят из собственного детства или о котором мечтают.

* * *

Мы пока не рассматривали различия между объектами собственности в сочетании с соответствующей разницей в опыте владения ими. Наверное, наиболее сильное различие существует между неживыми и живыми объектами. Неживые объекты – деньги, земля, украшения – не противостоят их владельцам. Противодействие может исходить только от общественных и политических сил, которые угрожают сохранности и безопасности недвижимой собственности. Наиболее важной гарантией ее безопасности являются закон и использование силы государством, которое делает это эффективно. Те, чья внутренняя безопасность в той или иной степени основана на собственности, неизбежно консервативны и горячо оппонировать движениям, которые хотят уменьшить государственную монополию силы.

Для тех, чье чувство безопасности опирается на обладание жизнью, особенно на человеческое существование, ситуация более сложная. Они, конечно, зависят от способности государства «усиливать» законы, но также наталкиваются на противостояние человеческого бытия и бытия собственнического, бытия, превратившегося в вещь, которую можно *иметь* контролировать. Это утверждение следуют рассматривать по-разному. Нужно обратить внимание на то, что миллионы людей удовлетворены упорядоченным бытием, на тот акт, что они предпочитают управление свободе. В работе «*Бегство от свободы*»(1941) я попытался представить себе этот «страх свободы» и притягательность несвободы. Но очевидное противоречие этих понятий не является неразрешимым. Быть свободным в противовес безопасности отпугивает любого, у кого нет приобретенной смелости для преодоления

жизненных рисков. Он желает отдать свободу, если насилие над ним выглядит ненасилием, если правитель ведет себя как отец, если он чувствует, что им руководят не как вещью, а как живым ребенком. Но там, где эта маскировка не используется и объект собственности знает, что надеяться можно только на себя, его первая реакция состоит в сопротивлении во всех формах и всеми средствами. Ребенок сопротивляется оружием беспомощных: саботажем и обструкцией, его специфическое оружие состоит в ночном недержании мочи, запорах, характерных вспышках агрессии и т. д. Беспомощность взрослых тоже иногда отзывается саботажем или обструкцией, но, как исторически показано, часто выливается в восстания и революции, которые являются родовыми схватками дальнейшего развития.

Любая форма борьбы против подавления оказывает сильное влияние и на того, кто хочет управлять. У него должно быть развито пылкое стремление к власти над другими, и эта тяга становится манией, поглощающей страстью. Попытка владеть («иметь») человеческим бытием неизбежно ведет к развитию садизма, одной из самых уродливых и наиболее извращенных страстей.

Противоположным объектом владения для человека является он *сам*. «Я имею себя» означает, что я наполнен собой, я являюсь тем, что имею, и я имею то, чем являюсь. Правильное представление об этом типе человека заключено в том, что он – полнейший нарцисс. Он наполнен только собой, для него в себе самом заключен весь мир. Его ничто и никто, кроме себя, не интересует, за исключением объектов, которые входят в сферу его собственности.

* * *

Потребление является тем опытом, который подобен владению. И здесь мы легко может обозначить разницу между функциональным (рациональным) и нефункциональным (нерациональным) потреблением.

Если я ем, потому что мой голод говорит, что мое тело нуждается в пище, или я просто люблю поесть, тогда мой процесс еды является функциональным и целесообразным⁴⁹, с ощущением, что он полезен для моего организма, включая мой изысканный вкус. Но если я объедаюсь от жадности, из-за депрессии или чувства тревоги, моя еда нерациональна. Она вредна и, более того, не приносит мне удовлетворения ни физиологического, ни морального. Это справедливо для всех видов потребления, корни которых лежат в алчности и которые имеют собственнический характер: жадности, тяги к наркотикам, ежедневном потребительстве, в том числе сексуальном. То, что сегодня кажется большим удовольствием – сексуальная страсть, – в реальности может оказаться выражением алчности, попыткой поглотить друг друга. Это попытка двух людей или одного из них взять полную власть над другим. Люди иногда описывают их наиболее горячие сексуальные чувства такими словами: «мы полны друг другом». На самом же деле они действуют, пожирая друг друга, как голодные волки, и основным чувством является обретение собственности, а не радость, не говоря о любви.

Наполнение себя людьми, пищей или чем-то еще является очень древней формой собственности и владения. В последнем случае объект, которым я владею, все же можно у меня отнять превосходящей силой, обманом и т. д. А моя собственность нуждается в общественной ситуации, при которой мое право собственности гарантировано.

Если я съедаю объект, который хочу сохранить, то защищаю его от любой угрозы. Никто не может отнять у меня то, что я проглотил. Этот первый вид владения можно ясно проследить, наблюдая за детскими попытками тянуть все в рот. Для ребенка это первый способ безопасного владения. Но, конечно, если говорить о физических объектах вообще, то метод поглощения очень ограничен; строго говоря, его можно применять только к объектам,

⁴⁹ См. обсуждение вопроса о рациональном: Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness.

которые съедобны и не вредят организму. В этом корни каннибализма: если я верю, что тело человека, особенно сильного и храброго мужчины, дает мне силу, тогда поедание его будет древним эквивалентом покупки раба.

Но существует и другой вид потребления, для которого не нужен рот. Лучший пример – это личный автомобиль. Можно, конечно, сказать, что он является функциональной собственностью и по этой причине не эквивалентен собственности мертвой. Это будет справедливо, если считать личный автомобиль чисто функциональным, но это не так. Он не стимулирует и не активизирует какие-либо силы человека. Это – развлечение, которое позволяет человеку убежать от самого себя, производит фальшивое ощущение силы, помогает формировать чувство идентичности на основе марки автомобиля, на котором человек ездит; он отвлекает человека от других мыслей и желаний, требует пунктуальности, не позволяет вести серьезные разговоры и стимулирует состязательность. Кто-то еще напишет книгу, чтобы дать полное описание иррационального и патологического влияния на человека того типа собственности, представителем которого является личный автомобиль.

Итак, нефункциональная, следовательно, патологическая собственность подобна владению. Оба типа опыта ослабляют или даже разрушают развитие продуктивности человека, отнимают у него жизненность и превращают его в вещь. Я надеюсь, что опыт владения и нефункционального собственничества станет яснее, если мы сравним его с его противоположностью – опытом бытия.

Часть VI

17. От обладания к благополучию

Если «благополучие» (в смысле, сформулированном в начале этой книги) – как фактор, благоприятно влияющий на вашу личность, а не как некий инструмент в ваших руках – является высшей целью ваших усилий, у вас есть два пути, ведущих к достижению этой цели: *разрушение вашего нарциссизма и разрушение собственнической основы вашего существования.*

Нарциссизм – это ориентация, при которой все ваши интересы и желания направлены на вас же: на тело, разум, чувства, интересы и так далее. Действительно, подробно Нарциссу, нарциссический человек, можно сказать, влюблен в самого себя, если страстное увлечение можно назвать любовью. Только он сам и то, что касается его лично, является реальным; то, что снаружи, что касается других людей, реально лишь на поверхностном уровне восприятия; то есть реально для его органов чувств и интеллекта и нереально на более глубоком уровне восприятия, для его чувств и понимания. Он фактически осознает то, что происходит снаружи, только если это касается непосредственно его. Таким образом, у него нет ни любви, ни сострадания, ни рационального, объективного суждения. Самовлюбленный человек построил невидимую стену вокруг себя. Он – все, мир вокруг – ничто. Более того, он – это мир.

Крайними примерами почти полного нарциссизма являются новорожденный ребенок и безумный человек; они оба не способны общаться с миром. На самом деле безумец не полностью оторван от внешнего мира, как полагали Фрейд и другие, – он отстранен от него. Новорожденный не может отстраниться, так как он еще ничего не знает, кроме солипсистической⁵⁰ ориентации. Фрейд описал эту разницу, проводя грань между «первичным» и «вторичным» нарциссизмом. Однако остался незамеченным тот факт, что нормальный взрослый человек тоже может быть нарциссичным едва ли не в той же степени, что и в приведенных примерах. Часто он проявляет свой нарциссизм довольно открыто, хотя

⁵⁰ Эгоистической (Примеч. пер.).

сам не осознает его. Он думает, говорит и действует только в ситуациях, касающихся его самого, не проявляя истинного, искреннего интереса к внешнему миру. С другой стороны, «великий» человек находит себя самого настолько интересным, что для него вполне логично желание насладиться проявлениями своего величия. Для обычного человека, если он умен, остроумен, очарователен, силен, богат или знаменит, нарциссический эксгибиционизм тоже не будет исключением. Многие люди, однако, часто пытаются скрыть свой нарциссизм, выглядеть исключительно умеренными и скромными или хитрым образом прячут его за озабоченностью религиозными, оккультными или политическими вопросами, которые как будто находятся за пределами его личного интереса.

Нарциссизм может прятаться под разными масками; можно сказать, что из всех психических качеств его труднее всего обнаружить – и то лишь в результате упорной и напряженной работы. Если же его не выявить и серьезно не уменьшить, то дальнейший путь к самосовершенству будет заблокирован.

Похожими, но все же отличающимися от нарциссизма качествами являются эгоизм, стремление к собственности, способ существования по направлению к *иметь*. Человек, живущий таким образом, не обязательно так уж нарциссичен. Сквозь скорлупу своего нарциссизма он может адекватно воспринимать внешний мир, не обязательно «влюблен в самого себя»; он знает, кто он и кто другие люди, и может различать субъективный опыт и реальность. Тем не менее он хочет все только для себя; он не находит удовольствия, отдавая, делясь, в солидарности, кооперации, в любви. Он – как закрытая крепость, подозрителен по отношению к другим, желает брать и с большой неохотой отдает. У него, в общем и целом, извращенный характер. Он одинок, скрытен, и его усилия направлены на то, что он имеет, и на сохранение этого. С другой стороны, самовлюбленный человек обязательно эгоистичен, эгоцентричен или собственнически ориентирован. Он может выглядеть щедрым, отдающим и мягким, но все эти качества должны оцениваться через призму того, что для него другой человек не представляется вполне реальным. Но часто можно видеть и очень самовлюбленных людей, спонтанные порывы которых скорее демонстрируют щедрость и отдачу, чем жадность и накопительство. Так как эти два качества – нарциссизм и эгоизм – редко можно полностью отделить друг от друга, мы должны принять, что для самосовершенствования необходимо избавиться от обоих, через преодоление нарциссизма и ориентации на обладание.

Первое условие преодоления эгоизма состоит в способности осознать его. Это более легкая задача, чем осознание нарциссизма, потому что разобраться в этом проще, легче признать факт эгоизма и его гораздо труднее скрыть. Бесспорно, признание вашего эгоизма является *необходимым условием* для его преодоления и, по крайней мере, *достаточным*. Вторым шагом является осознание корней собственнической ориентации, таких, как чувство беспомощности, страх перед жизнью, страх неопределенности, неверие в людей и многих других, которые так плотно срослись, что зачастую невозможно их выкорчевать.

Осознание этих корней в то же время не является достаточным условием. Оно должно сопровождаться *практическими* действиями, прежде всего посредством ослабления власти эгоизма над человеком, начинающим отдавать. Вы должны отдавать, делиться и пройти через беспокойство, порожденное этими первыми шагами. Потом вы почувствуете страх потерять при этом себя, когда осознаете потерю какой-то вещи, которая служила опорой вашего ощущения самого себя. Подразумевается отдача не только собственности, но, что более важно, привычек, обычных мыслей, свидетельств вашего статуса, даже фраз, к которым вы привыкли, а также вашего образа, который может быть в сознании других людей (или который, как вы надеетесь, у них создан, или который вы пытаетесь создавать); короче, вы пытаетесь изменить рутинное поведение во всех сферах вашей жизни: от обычного завтрака до привычного секса. В ходе попыток осуществить все это будет активизироваться ваше беспокойство, но если вы не поддадитесь ему, то увеличите свою уверенность и – что кажется почти невозможным – свою решительность. Этот процесс должен сопровождаться попытками отойти от себя и повернуться к другим людям. Что это означает? Если выразить

это словами, то что-то очень простое. Например, направить наше внимание на других людей, на мир природы, идей, искусства, социальных и политических событий. Нам станет «интересен» мир вне нашего «эго»; в буквальном значении слова «интерес», которое происходит от латинского *inter esse*, то есть «быть среди» или «быть там», в отличие от быть закрытым внутри себя. Это развитие «интереса» можно сравнить с ситуацией, когда человек видел и может описать плавательный бассейн. Он говорит о нем отстраненно; его описание правильное, но без «интереса». Когда же он прыгнет в бассейн, намочнет и *затем* говорит о нем, то говорит как другой человек о другом бассейне. Теперь он и бассейн неотделимы (хотя и не идентичны). Развитие интереса означает прыгнуть, а не остаться снаружи наблюдателем, человеком, отделенным от того, что он видит. Если у человека есть воля и решимость сломать решетки своей тюрьмы нарциссизма и эгоизма, когда у него есть смелость выдержать неизбежное беспокойство, он ощущает первые проблески радости и силы. И тогда в динамику процесса вмешивается новый решающий фактор. Этот новый опыт становится для человека мотивацией идти вперед и следовать по запланированному пути. До этого момента его вели собственная неудовлетворенность и различные рациональные доводы. Но они не могут увлечь далеко вперед. Они потеряют свою силу, если не вмешается новый элемент – опыт правильности жизни, мимолетный и легкий, – который ощущается настолько превосходящим все испытанное ранее, что становится самой сильной мотивацией для дальнейшего движения – он становится сильнее сам и сам направляет вас дальше.

Подведем итоги: осознание, воля, практика, терпимость к страху и новому опыту – все это необходимо для успешной трансформации человека. В определенный момент энергия и направленность внутренних сил изменятся настолько, что ваше чувство идентичности тоже изменится. Девиз собственнического способа существования «Я то, что я имею» в результате ваших усилий превратится в «Я то, что я делаю» (в смысле неотчужденной деятельности) или просто в «Я то, что я есть».

Печатается с разрешения The Estate of Erich Fromm and of Annis Fromm и литературного агентства Liepman AG, Literary Agency.

© The Estate of Erich Fromm, 1989

© Rainer Funk, 1989

© Перевод. Р.В. Семаш, 2011

© Издание на русском языке AST Publishers, 2012