

СОДЕРЖАНИЕ

...О коронавирусе и актуальности.	5
Словарь психофилософии	13
Заметки об основах психофилософии	24
...О том, что психофилософом может стать каждый	25
О возникновении психофилософии.....	33
О Фрейде и совсем о других	45
О том, как помочь себе	52
О том, кто таков человек в трудном состоянии	62
О лечебных свойствах слова	68
О том, как начинать разговор	77
О раздражении и сочувствии	92
О том, как говорить	102
О том, что делать, когда не слышат	115
О том, как создавать реальность	123
О самостоятельности.....	135
О том, что не ум.....	146
О смысле	154

О желании	163
О привычках	172
О психологии одежды	182
Заметки о проблемах, с которыми приходят к вам	193
Вступление	194
Страх будущего	198
Раны прошлого: потери, опыт	214
Одиночество	224
Бизнес	234
Любовные треугольники, квадраты и круги.	243
Дети	258
Комплексы	278
Эта неясная депрессия	289
Про возраст	302
Заключение	312

О ТОМ, КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

И вот я представляю, какие мысли могут нет-нет да и возникать в голове читателя.

Примерно такие:

«Конечно, помогать другим — это хорошо, — немного стесняясь собственных мыслей, возможно, думаете Вы. — Это благородно, чудесно. Конечно, помогать другим лучше по правилам. Верно. Только вот... Это самое... Мне ведь тоже иногда нужна первая психологическая помощь. Психофилософия Ваша может научить, как мне самому себе помогать? Не другим, а вот именно себе самому».

Спокойно. Не нервничайте. Надеюсь, что может.

Все, что Вы уже прочитали и читаете дальше, каждый человек может использовать, чтобы помочь себе.

Сразу оговорюсь, чтобы быть честным и перед Вами, и перед собой:

Если у человека возникает необходимость первой психологической помощи, ему лучше не оставаться наедине с самим собой.

Я не буду тратить время на объяснение этого вывода, потому что мне он представляется очевидным.

Однако не менее очевиден и такой факт: нет человека, который бы никогда не оставался наедине со своими проблемами.

Поэтому — хошь не хошь, как говорится, — а самому себе оказывать первую психологическую помощь неплохо было бы уметь.

Ну и что тут предлагает нам психофилософия?

Человек может помочь сам себе, если он будет относиться к себе, как к другому.

Вот это да! Это как же: я — и к себе, словно к другому?

У Абрахама Маслоу есть чудесная формулировка: человек с безголосым Я.

Это такой несчастный индивид, у которого внутреннее Я постоянно молчит, а он, болезненный, живет, ориентируясь на социум, на мнения других.

Люди с безголосым Я — это те, кто не слышит себя.

Но как же можно услышать самого себя, если с самим собой не разговаривать, правда?

Психофилософия исходит из того, что человек может общаться сам с собой, но желательно делать это вслух.

Почему вслух?

Попробую объяснить.

Вы никогда не задумывались над тем, что мы думаем гораздо быстрее, чем говорим?

Ученые даже умудрились подсчитать:

*Мы думаем в семь раз быстрее,
нежели произносим слова.*

Представляете?

Очень часто, когда нам кажется, будто мы благородно размышляем, на самом деле у нас в головах творится хаос.

Не потому ли, скажем, нам бывает так тяжело сосредоточиться на какой-нибудь мысли и развить ее в своей умной голове?

Проделайте простой опыт.

Возьмите любой вывод, который Вы прочли в этой книге и который вызывает у Вас желание спорить.

Нашли?

А теперь отложите книгу и начните обсуждать этот вывод сами с собой, молча.

Тут, как правило, возможны два варианта.

Либо Вы довольно быстро «соскочите» с того, о чем размышляли, и начнете думать о чем-нибудь другом.

Либо Вы непроизвольно станете говорить вслух. Просто потому, что обдумывать любую мысль вслух — удобнее.

Разговор с самим собой вслух — это не что иное, как уменьшение скорости общения с самим собой, возмож-

ность внятно и точно донести до самого себя важные мысли.

Маленькие дети обязательно разговаривают сами с собой вслух.

Маленькие дети вообще делают то, что для них естественно и что им удобно.

Значит, говорить с самим собой вслух — это естественное и удобное качество человека, которое потом исчезает по разным причинам.

Например, становится неловко самим с собой разговаривать. Или, предположим, нам внушили, что разговор с самим собой вслух — признак шизофрении.

Я еще не убедил Вас в том, что оказать себе психологическую помощь можно только относясь к самому себе, как к другому?

Тогда мы идем к Вам. Вместе с ученым. И не простым, а выдающимся.

Имя Леонида Гримака почему-то не очень широко известно, хотя это был, на мой взгляд, один из крупнейших российских психологов, если не самый крупный. Он, в частности, работал с первыми космонавтами. Имеет ли смысл долго объяснять, что работа с психологами для первых космонавтов имела едва ли не решающее значение?

Вот что писал Гримак об интересующей нас проблеме: «Накопленные научные знания с несомненностью свидетельствуют, что функция общения с собой весьма характерна для человека и выполняет важнейшую регулятивную роль.

Выявлено, что ослабление этой функции приводит к тем или иным нарушениям жизнедеятельности».

То есть общение с самим собой — не только не есть признак шизофрении, но действие совершенно необходимое, регулирующее психику и здоровье человека.

Кстати, одна из книг Гримака прямо так и называется: «Общение с собой».

Однако продолжим цитату: «Многие современные люди, констатирует известный немецкий социолог-гигиенист Карл Гехт, боятся оставаться наедине с собой, и боятся этого потому, что разучились общаться с собой»¹.

Итак.

В сущности, вся эта книга посвящена тому, как положительно повлиять на человека, которому Вы хотите оказать первую психологическую помощь.

Так вот. Все законы и правила этого общения абсолютно годятся для того, чтобы *вслух беседовать с самим собой, как с другим*.

Как беседовать?

Ровно так, как Вы разговариваете с другим человеком (о психофилософском общении мы еще, разумеется, поговорим подробно).

Что может в этом помешать?

¹ Гримак Л. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции. — М.: Книжный дом «Либроком», 2014. С. 13.

Два обстоятельства.

Первое. Нет такой привычки.

Ну не привыкли Вы сидеть в кресле или вести машину и сами с собой беседовать. Странно это для Вас. Потешно. А значит, бессмысленно.

Понимаю.

Чем могу помочь?

Ничем не могу. Не привыкли — привыкайте.

Уверяю Вас, постепенно это станет привычкой. Причем хорошей, полезной.

Привычку можно уничтожить только одним: другой привычкой. Не привыкли говорить с собой — привыкайте!

Второе.

*Разговаривать с самим собой вслух
может только свободный человек.*

Ну вот — поехали... Так все было хорошо, понятно. И тут на тебе — про свободу. С ней же вообще не вдруг разберешься...

Что такое свобода? Неясно. Есть множество определений, но, как правило, все они таинственны и, увы, весьма непрактичны. Как правило, ни одно определение свободы ничего не объясняет, а, наоборот, порождает массу вопросов.

Так. Спокойно!

Мы же знакомы с мудрым человеком, который всегда поможет.

Ролло Мэй: «Свобода — это способность сделать паузу, несмотря на наличие побуждающих стимулов в одно и то же время и в самых разных направлениях, и во время этой паузы выбрать скорее тот, а не иной вариант»¹.

При желании, в качестве тренировки Вы можете обсудить это определение сами с собой вслух.

Итак. Свободный человек — это тот, кто нашел время и возможность остановиться и обсудить с самим собой тот вариант жизни, который кажется ему наиболее перспективным.

Еще раз прочитайте эти слова. Они только притворяются сложными, на самом деле — вполне понятны.

Теоретически да. Но как же это сделать практически?

— Да очень просто! — должен бы я воскликнуть, как любят это делать большинство моих коллег-психологов.

Но нет. Не воскликну. Потому что непростое это дело: наметить позитивный путь.

Знаете ли Вы, например, что у тибетских монахов есть особые слова, которые именуются «семена»?

Представляете? Оказывая первую психологическую помощь, Вы должны говорить с другим человеком или с са-

¹ Мэй Р. Свобода и судьба. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2013. С. 67.

мим собой так, чтобы Ваши слова не просто понимались, не просто запоминались, но — *прорастали*.

Легкое ли дело?

Скажем, Вашему другу кажется, что жизнь его прошла напрасно. Какие найти слова, чтобы не просто убедить его в обратном, но чтобы слова эти действительно проросли в нем?

А если такое ощущение у Вас самого? Где и как найти эти слова-семена?

Легкое ли дело?

Трудное.

О том, как эту проблему решать, мы дальше и будем говорить.

Главное, что хотелось бы усвоить: можно говорить с другим человеком так, чтобы оказать ему первую психологическую помощь.

Можно говорить с самим собой так, чтобы оказать себе первую психологическую помощь.

Подробности, как говорится, последуют.

ИГРА С САМИМ СОБОЙ

Что за игра такая?

Объясняю. С помощью классика, естественно.

«Последовательность действий, подчиняющуюся индивидуальным, а не социальным программам, мы, чтобы отличить их

от времяпрепровождения, будем называть **играми**¹. (*Выделено автором. — А. М.*)

Эрик Берн.

Красиво сказано, правда?

Игры — это серьезно (ну раз сам Берн о них пишет!!!).

Игры с самим собой — это те действия, которые Вы можете совершать сами с собой, чтобы понять какие-то собственные проблемы и, возможно, даже решить их.

Итак, игра первая.

Если Вы хотите обрести привычку говорить с самим собой, то попробуйте поиграть с собой в такую игру.

Раз Вы купили эту книгу, значит, в Вас есть какое-то качество или свойство, которое Вам не нравится. Я заметил, что люди, в себя влюбленные, книг по психологии не читают.

Вы слишком стеснительны. Или, наоборот, самонадеянны. Несобранны. Кажется себе слишком ленивым. Или, наоборот, чересчур активным.

Да мало ли недостатков может обнаружить у себя любой человек!

А теперь расположитесь в одиночестве... В одиночестве, без зрителей. Это важно!

В одиночестве в удобном кресле или на диване.

И попробуйте поговорить с собой, как с другим, находя аргументы, которые опровергают Ваш недостаток.

¹ Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. — М.: Эксмо, 2012. С. 13.

Например, Вы не стеснительны, а интеллигентны. И вообще, кто сказал, что стеснительность — это плохо? Она действительно Вам мешает или Вам так кажется?

Да и что такое лень, если вдуматься? Это нежелание делать то, чего не хочется, — ни один человек не ленился делать что-то интересное. Так неужто лень такая плохая?

И самое главное: если Вы — такой-сякой, что Вам мешает стать другим?

Поговорите с собой об этом. Подискутируйте.

С одной стороны, как я уже сказал, это будет обретение новой хорошей привычки.

А с другой — это поможет Вам сделать свое существование более осмысленным. То есть найти в нем какие-то новые, иные, надеюсь, полезные смыслы.

И самое главное.

В ЭТУ, КАК И В ДРУГИЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ Я БУДУ ПРЕДЛАГАТЬ В ЭТОЙ КНИГЕ, ИМЕЕТ СМЫСЛ ИГРАТЬ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВАМ ЭТО ЗАХОЧЕТСЯ ДЕЛАТЬ.

Желание должно стать главным двигателем человеческой жизни, о чем мы еще подробно поговорим.

Но даже безо всяких подробных разговоров мы можем сказать, что никакое дело никогда не может принести серьезной пользы, если оно делается из-под палки.

В том числе, конечно, игра с самим собой.

