

Глава 1

Три уровня самопознания

Начнем с главного: самопознание – не единичный момент просветления и не выключатель, на котором указаны позиции ВКЛ/ВЫКЛ. Самопознание – это вопрос степени (или вида) осознанности; в какой-то момент мы осознаем себя лучше, в другие – хуже.

Самосознание можно определить как **осознанное восприятие мыслей, чувств, событий и видов поведения, как внутреннее, так и внешнее, которое четко связано с реальностью.**

Его противоположность – неосознанное поведение, то есть когда мы действуем по привычке, импульсивно или на автопилоте либо не думаем о том, как именно мы думаем. Побуждаемые подсознательными импульсами и предубеждениями, мы не осознаем паттерны собственной реальности и, следовательно, не предпринимаем проактивных шагов, чтобы что-то изменить. Огромное множество прочих позитивных характеристик и свойств не может существовать в отсутствие фундамента в виде самосознания, но практически не существует набора знаний, которые научили бы нас, как выстроить его внутри себя. Да и зачем бы, коль скоро большинство людей полагают, что уже знают себя, не так ли?

Познание себя позволяет нам проявить такие особенности, как:

- адекватная самооценка;
- принятие здравых решений;
- креативность;
- самоконтроль и контроль над эмоциями;
- способность к развитию и эволюции;
- смирение и сознание собственных слабостей;
- гордость;
- эмпатия;
- навыки коммуникации и сотрудничества.

Однако, прочитав данный список, вы, возможно, отметили, что все это своего рода «оттенки серого». Для простоты представим, что существуют три уровня самопознания, из которых можно исходить.

Уровень 1. Что вы делаете?

Боль, растерянность, страдание, стресс, раздражение, непонимание, борьба и так далее – все это жизнь. Все это связано с низкими уровнями самосознания. Если вы не в восторге от работы, отношений, материального положения или жизни, то, возможно, в области вашего самосознания имеются «слепые пятна». В этом ментальном пространстве мы несчастны, но не знаем *почему*, не осознаем своей роли в возникшей проблеме, не задумываемся, как ее исправить.

Признаки пребывания на данном уровне включают любое поведение, которое уводит вас из «здесь и сейчас». Например, вы отупляете себя различными развлечениями и аддикциями вроде азартных игр, запрещенных веществ или «переедания», будь то избыточное потребление пищевых или медийных продуктов. Вы избегаете обязательств, а тревожность, злость или апатия доводят вас до прокра-

стинации (откладывания даже важных и срочных дел). Хуже того, вы даже всего этого не осознаете.

К примеру, вы ведете неприятный разговор с кем-то из членов семьи, а к вечеру замечаете, что съели за обедом слишком много, и вас одолевает такая лень, что ничего делать не хочется. Тогда вы садитесь за компьютер и, проиграв часа четыре, идете спать, чтобы проснуться на следующее утро в дурном настроении и с большой головой. Но вы не понимаете, *почему* так случилось. Вы не осознаете, как чувствовали себя после того разговора, не понимаете, что переедание и игромания сыграли роль защитных механизмов, что причина вашего утреннего плохого самочувствия – в выборе, который сделали вы сами.

Итак, вас обуревают неясное отупляющее ощущение, которое можно описать словами «жизнь не удалась», но вы следуете тем же путем по инерции, ничего не осознавая, не имея возможности помочь самому себе. Да и как бы вы могли это сделать, не сознавая природы и даже самого существования проблемы? Однако есть определенно еще более деструктивная вещь – компульсивное (неоднократно повторяющееся) поведение, *которое мы не осознаем*. Не владея осознанием, мы остаемся рабами, отданными на милость... да, в общем, всего на свете. Мы жертвуем собственной свободной волей.

Не пытайтесь сразиться в честном бою с развлечениями – есть более сложная и напряженная задача: в принципе понять, что вы отвлекаетесь! Скажите, как часто вы падали в кроличью интернет-нору, даже не вспоминая, что вообще заставило вас уставиться в телефон или ноутбук?

Таков неприятный парадокс самосознания: мы *думаем*, что его у нас гораздо больше, чем на самом деле. В подтверждение этого факта сделайте простое упражнение: просто осознайте, сколько времени вы тратите на развлечения. Изменение поведения наступит позднее; сейчас мы

просто хотим оценить степень аддиктивно-компульсивного (зависимого и повторяющегося) поведения. Между прочим, многие намеренно тратят время или делают себе поблажки (индугируют), желая слегка отвлечься, причем поступают так, полностью сознавая происходящее. Но это другая история. Точно так же, если вы медитируете бездумно, медитация принесет ровно столько пользы, сколько игры на компьютере, объедание вкусностями или зависание в Netflix. Поведение – всего лишь симптом; реальная проблема – это самоосознание.

Если вы находитесь на уровне 1 (как большинство из нас), попробуйте объективно отслеживать и мониторить свое развлекающее поведение в течение определенного периода – скажем, недели. Можно использовать специальное приложение для отслеживания времени, которое вы проводите в соцсетях или тратите на разные игры. Еще можно ежедневно фиксировать, сколько вы съедаете и когда. На этом этапе не следует выносить суждения относительно своих наблюдений. Вы просто проявляете любознательность в отношении того, что происходит и в какой степени.

Уровень 2. Что вы чувствуете?

Начиная осознавать то, что вас отвлекает, и приступив к постепенному избавлению от отвлекающих факторов, вы столкнетесь лицом к лицу со всеми теми эмоциями, которые такие факторы от вас скрывали. То, чего вы избегали, выступит против вас всей своей мощью. Если вас пугала тишина или ничегонеделание, готовьтесь к встрече! Непроработанные, непризнанные эмоции (то есть эмоции, осознанные не полностью) причиняют боль. Мы готовы сделать все что угодно, лишь бы заглушить ее более приятными и безопасными развлечениями.

Этот второй уровень самопознания приходит с пониманием не только того, что именно мы делаем (к примеру,

поедаем мороженое одно за другим), но и почему мы это делаем (у вас стресс, вы сердитесь, вам нужно для успокоения съесть что-то сладенькое). Наладив связь со своими реальными, истинными чувствами, больше не уходя в сторону, не отдаваясь во власть отупляющей карусели повседневных отвлекающих занятий, вы выпускаете на волю свои настоящие мысли и начинаете осознавать чувства, о существовании которых даже не подозревали.

К примеру, женщина, прожившая в браке 20 лет, в один прекрасный день ловит себя на мысли: «О боже, как я до такого дошла? У меня с этим человеком нет ничего общего». Все это время у нее были естественные отвлечения: воспитание детей, работа, домашнее хозяйство, разруливание семейных кризисов... Но вот пара вместе уходит на покой, и в первый раз за многие годы оказывается, что настал момент тишины, когда отсутствуют обычные отвлекающие факторы. Выходят на поверхность чувства, которые существовали всегда, просто теперь они яснее дают о себе знать. *Делание скрывало чувствование.* Если бы женщина спросила себя: «Что я делаю?» и честно себе ответила, то, возможно, ответ прозвучал бы так: «Я избегаю смотреть правде в глаза», и одновременно с этим она бы поняла, что сейчас чувствует. Именно так осознание уровня 1 инспирирует осознание уровня 2.

Сохранять осознанность сложно, потому что оказываться лицом к лицу с некоторыми эмоциями некомфортно. Больно, знаете ли! Мы *не желаем* знать, как сильно мы напуганы, или рассержены, или слабы. Многие люди проводят целую жизнь, в буквальном смысле не имея ни малейшего представления о том, что они чувствуют. Вместо этого они подражают другим или рассказывают одни и те же истории о том, что, по их мнению, они ощущают; но каждый раз, оказываясь чуточку ближе к своим глубинным, истинным чувствам, они резко прерывают связь, ныряя с головой в развлечения или аддикции. Ведь осознание слож-

ных чувств, как правило, означает, что нужно совершить какое-то действие – оставить партнера, уйти с работы, вести себя лучше, прилагать усилия. А это порой страшит.

На данном уровне необходимо выучить один сильный, но непростой урок: осознать, что эмоции – это всего лишь... эмоции. Они есть всегда, они текучи, как море, но необязательно должны что-то *значить*, и они вовсе не центр Вселенной. Когда вы их осознаете и принимаете, то делаете важное открытие: они уходят. Не нужно гоняться за «хорошими» эмоциями или с воплями убегать от «плохих». Чувствовать много – необязательно чувствовать глубоко. На самом деле эмоции сами по себе могут отвлекать... от других эмоций!

И снова мы приходим к тому, что на самом деле важно. Важны не эмоции как таковые, но осознание, которое скрывается за ними. Не превращайтесь в человека в порочном круге «просветления», который затерялся в бесконечной саморефлексии (подобно описанным ранее интроспекторам). Помните: самокопание *не равно* самоосознанию. *Ощущение* глубины и осознанности не равно реальному самопознанию (не нужно заходить в самоанализе слишком далеко!). Вы можете пристраститься к процессу бесконечного докапывания, слой за слоем, поскольку всегда можно отыскать нечто, полное содержания по ощущениям.

Но так ли это? Это нечто освещает, проясняет, показывает вам суть вещей? Обычно нет.

Докапывание до глубинных уровней – ловушка, потому что оно только *ощущается* как важное. Говоря практически, оно формирует тревожность вместо самоосознания и истинного видения. О тревожности мы еще поговорим в последующих главах, однако, хотя эмоции имеют валидную, то есть истинную, природу, они не заменяют

осознанности. Эмоции способны либо помочь, либо навредить. Они могут быть адекватными или неадекватными, полезными или вредными. Но все они проходят бесследно. А мы можем развить умение «пересидеть» свои эмоции, не привязываясь и не судя, и понять в полной мере, что они собой представляют, не позволяя им помыкать нами.

Уровень 3. Чего вы не осознаете?

Вы способны осознавать, что вы делаете, то есть собственное поведение. Можно осознавать сопутствующие мысли, эмоции и убеждения. Но заключительный уровень самопознания – это вынесение на уровень сознательного мышления всего того, что вы пока *не* осознаете. Если вы должным образом сфокусируетесь на своих действиях, мыслях и чувствах, то вскоре заметите кое-что, а именно: все это в основном чепуха. Правда-правда!

Возможно, у вас имеется целая куча неверно воспринятых, довольно-таки глупых идей, импульсивных реакций, поведенческих стереотипов, которые не имеют никакого смысла, автоматических откликов, которые вы почерпнули у кого-то; есть нагромождение эго-реакций и гордыни, страха, упертости, сопротивления, противоречий, мыслительной лени и понятий, за которые вы отчаянно цепляетесь, несмотря на то что они иррациональны и давно устарели. Ах да, еще вишенка на торте: может, вы крепко держитесь за представление о себе как о человеке, обладающем впечатляющим даром независимого мышления, сверхталантливом, добром, веселом и вообще «прекрасном парне». Я прав?

И здесь кроется одно из самых больших препятствий к истинному самопознанию: мы с вами – упрямые идиоты, уверенные, что уже «осознались»! Однако исследования убедительно доказывают, что на воспоминания полагаться нельзя, люди склонны переоценивать собственные способности, фокус человеческого внимания смазан и самодовлеющ, мы

слегка привираем, чтобы казаться лучше, и не слишком хорошо оцениваем риски, выносим статистические суждения и принимаем конструктивную критику.

Ох... Но есть и хорошая новость: все это не проблема, коль скоро мы ее осознаем. А проблема возникает только в том случае, если мы упорно «кидаемся на амбразуру» в неосознанном состоянии. Слабости есть у всех. А «зачет» получает не тот, кто безупречен, а тот, кто храбро и честно принимает свои недостатки и предпринимает разумные шаги по их отработке.

Многие из нас подсознательно убеждены, что высокий уровень самосознания – просто-напросто все то, что содержится у нас в голове, только в некоем усиленном, увеличенном виде. На самом деле процесс развития в себе высокого самосознания зачастую ощущается как *уменьшение*, так как мы избавляемся от таких дорогих нам иллюзий, паттернов, фантазий, нереалистичных ожиданий, которые так долго пестовали в себе. Это означает относиться к себе чуть менее серьезно, принять реальность и признать, что мы знаем гораздо меньше, чем нам кажется.

Представим себе человека, который гордится, что обладает глубоким научным мышлением. Не успев получить один диплом, он тут же стремится за следующим, несмотря на то что не может себе этого позволить, и вообще это необязательно для карьерных целей. Он тратит бездну времени на переживания, как бы всего этого добиться, и делает из себя мученика, втайне наслаждаясь, когда люди поражаются, услышав, что он совсем скоро получит новую заветную «корочку». Он доверху заполняет дни разными делами, которые, как он думает, способствуют его личностному росту. Он даже ощущает некоторое превосходство над теми, кто не имеет таких же академических достижений. Ведь он – такая высокоразумная личность, он аккуратно каждую неделю посещает психотерапевта,

с которым ведет возвышенные беседы обо всем, начиная от мелких семейных драм до отношений с девушкой.

Выглядит как волшебная картинка. Но чего наш друг не осознает?

Если бы он был честен с самим собой и обладал истинным самосознанием, то увидел бы, что настойчивое стремление к роли «вечного студента» – всего лишь способ справиться со страхом при мысли о необходимости выйти в реальный мир и заняться «настоящей работой». Вместо того чтобы отрабатывать собственные «слепые пятна» и слабости, он играет в поиск решений для окружающих, что, конечно, проще. Никто же не заметит, что человек не работает над собой, если он усердно занят самообразованием, верно? Он скрывает истинную причину собственных поступков даже от себя самого. Тщательные попытки не смотреть в лицо собственным страхам – оказаться несостоятельным, потерпеть неудачу – означают, что даже с психотерапевтом он об этом не говорит, а тот не спрашивает. Пока у него на горизонте гора курсовых работ, которые надо написать, он выводит на задний план осознание очень важной вещи – парализующего ужаса от перспективы реальной работы.

Необходимо осознать очень важный момент: добиться успеха в развитии эмпатии и понимании эмоций и мыслей других людей можно только в том случае, если мы сами функционируем на *всех трех* уровнях самопознания одновременно. Если вы в своей жизни с фанатичным упорством избегаете собственных эмоций, все, что вы способны сделать, столкнувшись с сильными эмоциями окружающих, это бежать со всех ног. Если вы взяли на вооружение стратегию выживания, которая заключается в том, чтобы глушить боль развлечением, то какие же выводы вы способны сделать о причинах жизненных проблем других людей? Возможно, именно это люди имеют в виду, го-

воря, что отношения с другими отражают отношения с самим собой. Человек из нашего примера может так никогда и не разобраться в своих неосознанных побуждениях, но кое-какие признаки он увидеть способен: это неадекватное осуждение «лузеров» и неумение толерантно относиться к страхам и сомнениям в себе, отмечая их в окружающих.

Для достижения нашей цели, а именно культивирования высокого общего самосознания, как внешнего, так и внутреннего, мы располагаем обширным инструментарием. Можно дать себе слово не слишком цепляться за собственное мнение, относиться к себе чуточку проще и быть честным в отношении своих «слепых пятен» и укоренившихся паттернов. Можно научиться «якорению» в реальности, активно просить об обратной связи, учитывать мнения других людей, храбро смотреть в лицо своим слабостям и реально с ними работать.

Теория взрослого развития Р. Кигана

Давайте рассмотрим модель, которая поможет нам свести воедино некоторые понятия об осознании; а осознание, как мы уже видели, является не неким фиксированным свойством, а скорее навыком, который можно со временем отточить и применять на практике. Дело заключается в том, что самопознание — это способность, которая взрослеет вместе с нами. Восприятие себя и окружающих и уровень нашего знания правил взаимодействия с людьми начинают развиваться с момента рождения. Хотя большинство людей понимают, что развитие ребенка происходит поэтапно, многие не осознают, что то же самое относится и к взрослым. Действительно, как утверждает психолог Роберт Киган, взрослые люди достигают зрелости в ходе пяти последовательных стадий развития.

Но что делает человека «взрослым», зрелой личностью? Способность как познавать свое внутреннее «я», так и

обретать социальную зрелость, ответственность, независимость мышления, самоконтроль и мудрость. Как показали исследования Кигана, целых 65 процентов людей не продвигаются дальше третьей стадии из пяти. Это означает, что они «не полностью функциональны» с точки зрения поведения в социуме, построения отношений и карьеры.

А что является ключом к успеху в этом отношении? Сюрприз-сюрприз! Осознанность. Поэтому начнем с очевидного: нам нужно узнать, что это за стадии и где мы находимся на соответствующей шкале. Это даст нам целевой ориентир и поспособствует четкости мышления в отношении умений, которые мы все еще в себе развиваем. Но прежде, чем мы перейдем к рассмотрению данных стадий (признайтесь, вы умираете от любопытства — на каком же отрезке пути находитесь вы сами?), давайте проясним два важных соответствующих понятия, на которых строится вся теория.

Первое понятие — это **трансформация**. Возьмем, к примеру, гусеницу. Чтобы развиваться, ей недостаточно развиваться в себе черты идеальной гусеницы. Нет, здесь требуется кардинальный сдвиг, то есть она должна превратиться в совершенно новое существо: бабочку. То же самое происходит и с людьми. Путь развития состоит не в том, чтобы просто узнавать новые и новые вещи и оттачивать существующие навыки, а в том, чтобы полностью изменить *способ* восприятия и взаимодействия с миром. Первое означает изменить все то, что вы складываете в коробочку, а второе — целиком изменить саму коробочку. Мы не просто растем — мы *трансформируемся*.

Второе понятие — это **переход от субъекта к объекту**. Киган считал, что по мере того как мы развиваемся и достигаем зрелости, становимся взрослыми, мы обязательно совершаем переход от познания мира как субъекта (того, что нас контролирует) к познанию его как объекта (того,

что поддается нашему контролю). В режиме номер один мы связаны по рукам и ногам собственными установками и не способны их анализировать — мы ощущаем себя с ними *одним целым*. В режиме номер два мы способны отстраниться от своих установок и смотреть на них как на нечто, отдельное от нас. Совершая это, мы осознаем свою способность действовать, изменяя, контролируя либо реинтерпретируя эти установки. Мы становимся «объективнее», проактивнее; мы развиваем в себе важнейшее умение — познание себя.

Субъект — «*Я есть...*», то есть полное отождествление; идея контролирует вас (например: «Я отец, вот кто *я есть*»).

Объект — «*У меня есть...*», то есть способность восприятия на дистанции, вы контролируете идею («например: «Роль отца — то, что у *меня есть*, то, что я могу выбрать. Я могу отойти от этой идеи как таковой и сделать сознательный выбор относительно того, что означает быть отцом»).

Следующий пример добавит нам ясности. В юности мы порой автоматически отождествляем себя с личностью с политическими убеждениями как у родителей и говорим, например: «Я либерал», не слишком об этом задумываясь. Здесь мы функционируем в режиме субъекта и принимаем эту установку как данность, как то, что нас определяет, а не то, что определяем мы. Позже, взрослея, мы смотрим на себя как на независимые личности, то есть как на людей, имеющих убеждения. А если убеждение у вас есть, то вы способны от него избавиться.

Возможно, начиная взрослеть, вы воспринимали как настоящее озарение момент, когда осознавали: вы реально можете контролировать то, во что верите. Немного дистанцируясь, можно анализировать свои проблемы, не завися от них, определяя свои мнения, взгляды и, следовательно, образ действий. Трансформация разительна!

Раньше вы могли на автомате вести себя так, как, по вашему мнению, ведут себя «либералы», то есть не демонстрируя самосознания. Но теперь концепция «либерализма» — то, что вы свободны выбрать. Или не выбрать. Действуя осознанно, вы вполне можете выбрать то же самое, но теперь — с совершенно другой, более зрелой позиции. Если смотреть на ситуацию с точки зрения объекта, то **вы** — не ваши чувства и мысли; они — то, что **у вас есть**. Осознав данный факт, вы можете *выбирать*. По мере того как развиваются наше сознание и осознанность, мы становимся зрелой личностью.

Большинство из нас находятся где-то в промежутке между разными стадиями. Каждая стадия характеризуется достижениями в режиме объекта, то есть тем, какие области жизни мы способны трансформировать и осуществить в них переход от субъекта к объекту. Немногие доходят до стадии 3.

Стадии 1 и 2. Ранние стадии

От раннего детства до подросткового возраста (или, по правде говоря, до взрослого возраста у некоторых).

Мы рассмотрим две ранние стадии очень бегло, поскольку они в основном относятся к детскому развитию. Самая ранняя из стадий именуется **инкорпоративной**, здесь почти не присутствует ощущение «я», то есть ребенок не различает себя и других. Младенцы и маленькие дети живут в большей или меньшей степени сенсорными ощущениями, их задача — трансформативное обучение тому, что в мире есть и другие вещи, *не являющиеся* ими. Итак, используя терминологию Кигана, ребенок учится думать: «Мои рефлексы и сенсорная осознанность — это не я, а то, что у меня есть».

Примерно с шести лет и до подросткового возраста дети проходят стадию 2, которая называется **импульсивной**

(хотя конкретные термины могут варьироваться). Здесь «я» узнает о существовании импульсов, хотя по-прежнему сильно себя с ними отождествляет. Хотя дети не имеют никакого представления об объективном и знают только собственное поле зрения, на второй стадии начинает расти осознание других как независимых существ. Однако эти существа, к примеру, родители, по-прежнему воспринимаются в парадигме собственных импульсов «я» и того, реагируют они на эти импульсы или нет.

Если вы пребываете на 1-й или 2-й стадиях, упор делается исключительно на ваши собственные потребности, перспективы, импульсы, проблемы и желания. Пока что вы оцениваете других людей и взаимодействуете с ними транзактно, то есть постольку, поскольку они удовлетворяют ваши желания и потребности.

Субъект: Я ЕСТЬ потребности, интересы и желания.

Объект: У МЕНЯ ЕСТЬ импульсы, восприятия и эмоции.

Подобная личность может действовать вполне этично и учитывать нужды других, но это всегда в конечном счете делается ради собственных потребностей. Например, человек проявляет доброту, ожидая, что это позднее принесет ему какие-то выгоды.

На этих ранних стадиях люди обладают низким внутренним и внешним самосознанием и ориентируются на существующие идеологию, философию, правила и мнения, но не потому, что искренне в них верят, а ощущая, что те связаны с наградой или наказанием. К примеру, если вы спросите кого-то, пребывающего на этой стадии, почему воровать нехорошо, вам, возможно, ответят что-то о юридических последствиях или наказаниях от других людей (режим субъекта), а не о врожденной морали или апеллировании к личностным ценностям (режим объекта).

Стадия 3. Социализированное мышление

От подросткового возраста и далее.

Субъект: *Я ЕСТЬ межличностные взаимодействия.*

Объект: *У МЕНЯ ЕСТЬ потребности, интересы и желания.*

Согласно Кигану, большинство из нас на данной стадии останавливаются в развитии. Можно считать, что именно здесь происходит развитие внешнего самосознания, то есть внешний мир формирует наше восприятие как своего «я», так и действительности.

На данной стадии фокус нацелен на идеи, верования, условности и нормы в том виде, как они представлены в окружающих нас социальных системах. Итак, мы как бы смотрим со стороны на свою семью, общество, историю и культуру и определяем, кто мы такие и во что верим. Мы познаем себя так, как другие познают нас, и заменяем их взгляды собственным внутренним опытом. Например, если окружающие твердят: «Ты ничтожество», мы говорим не «Они считают меня ничтожеством», а «Я ничтожество».

Мы тратим много времени, пытаюсь контролировать опыт других людей и брать на себя ответственность за него, и требуем стороннего подтверждения чувству собственной ценности. Это своего рода феномен незнания, какую оценку или балл присвоить чему-либо, пока мы не уверены, как это что-то оценят окружающие. В известном смысле мы не уверены, хороши мы или плохи, пока кто-то или что-то нам об этом не сообщит.

Может показаться, что у нас высокий уровень внешнего самосознания, но чего нам недостает, так это независимого ощущения себя (внутреннего самосознания), и мы стараемся изо всех сил уразуметь, чего мы стоим, чего хотим

или что собой представляем за пределами чужих воззрений. Дойдя до этой стадии, мы больше не считаем отношения с другими людьми транзактными, зная, что у них имеются собственные взгляды на жизнь. Однако теперь на первый план выступают межличностные отношения, и нас так сильно начинает заботить, что подумают другие, что происходит интернализация (усвоение) сторонних мнений.

Если вы спросите человека, находящегося на данной стадии, почему воровать нехорошо, ответ, возможно, будет выдержан в духе ценностей и системы убеждений относительно значимости социальных отношений. Однако указанные ценности и убеждения зависят от внешних правил и идеологий. Социализированное мышление заявляет примерно следующее: «**Я есть** мои взаимоотношения. Я следую правилам». Заметим, что это режим субъекта.

Стадия 4. Самоавторствующее мышление

Субъект: *Я ЕСТЬ авторство себя, идентичность и мировоззрение.*

Объект: *У МЕНЯ ЕСТЬ отношения.*

Киган обнаружил, что в то время как примерно 65 процентов взрослых останавливаются на предыдущей ступени, до стадии 4 доходят 35 процентов. Здесь личность может еще не дистанцироваться от своей идентичности и персональной идеологии, хотя и осознает, что *она не есть* ее отношения, а скорее *у нее есть* отношения. На этом уровне нас уже не определяют другие люди, общество или функционирование в окружающей среде. Вместо этого мы заняты самоопределением. Мы делаем огромный шаг в понимании того, что мы – автономные человеческие существа с не зависящими от других людей и окружения чувствами и мыслями.

На этой стадии мы сосредоточены на том, что за личность мы собой представляем, о чем свидетельствуют

наши ценности, стремления и ограничения. Мы знаем, как отстаивать свою веру, а способность к независимому мышлению наделяет нас собственным уникальным голосом. Беря ответственность за состояние своего ума, мы приобретаем более детальное, содержательное понимание мира и своего места в нем. Мы уже получили представление о себе как о личности, ориентированной на собственные цели и ценности, и теперь понимаем, что способны изменять их лично для себя.

Попросите такого человека объяснить, почему воровать нехорошо, и получите весьма оригинальный, тщательно продуманный ответ авторитетной, высокоморальной личности, которая способна самостоятельно выбирать для себя ценности и совершать соответствующие поступки. Вам могут ответить: «Другие могут воровать, если хотят, но я предпочитаю действовать как целостная личность. Я хороший человек и в глубине души знаю, что такое хорошо. Наши выборы формируют характер, и мой внутренний компас подсказывает мне верное направление».

Стадия 5. Самотрансформирующееся мышление

Субъект: Я ЕСТЬ.

Объект: У МЕНЯ ЕСТЬ авторство себя, идентичность и мировоззрение.

Киган утверждал, что до данной стадии доходит всего 1 процент людей. Здесь самоощущение уже не привязано к идентичностям или ролям. Их заменяет бесконечное использование потенциальных идентичностей, ролей, перспектив и контактов с окружающими. «Я» находится в постоянном потоке и динамике, мы способны спонтанно вновь и вновь находить баланс в каждом моменте. Мы принимаем во внимание как собственный внутренний опыт, так и обратную связь от окружающих. Мы способны по достоинству ценить

и удерживать в фокусе весь комплекс обстоятельств, не сводя все к конкретному фиксированному набору понятий, которые удерживают личность в плену.

Мы ничем не ограничены, наш лозунг – расширение. Если меняются обстоятельства, меняемся и мы. Мы способны делать то, что возможно лишь на этой ступени: жить парадоксально. Мы испытываем абсолютный комфорт, искренне принимая в расчет другие точки зрения за пределами нашего «я», но и усваивая *одновременно* самые разные воззрения. Мы способны «включать в себя множества».

Спросите человека этого уровня о морально-этической стороне воровства, и вам обрисуют ту единственную систему взглядов, в которой таковой запрос возможен. Такой человек с легкостью выдаст полный перечень возможных воззрений по данному предмету, возможно, даже с ходу сгенерирует новаторские и оригинальные теории или модели такого понятия, как мораль («Да кто вообще такой этот Киган и почему бы не заменить его модель моей собственной?»). Человека интересуют не просто различные идеи, но и то, что между ними общего, что кроется под спудом и за их пределами, а также метаперспектива, с помощью которой можно устранить возможные противоречия.

Но такой человек не станет слишком заикливаться ни на одной из идей или облачатся, как в маскарадный костюм, в какую-либо излюбленную теорию. На самом деле ждите, что он отнесется к своим умозаключениям с юмором и некоторой непочтительностью. Он органично, без всякого эгоцентризма предложит набор допущений и тут же начнет рассматривать совершенно другой, вертя его и так и эдак, и в итоге вообще отбросит любые допущения.

Он не станет делать никаких определенных заявлений, ведь ему так комфортнее. Он понимает, что любые интел-

лектуальные способности – вещь утилитарного свойства, то есть нечто, что у вас есть и что можно использовать, а не вы сами. Определенный образ мышления и познания работает в одно время и в одном контексте и не работает в другом. Способности такой личности заключаются не в содержании ее мыслей и не в умении контактировать с окружающими, а в легкости, с которой она приспосабливается к тому и другому.

Итак, на какой стадии ныне пребываете вы?

Киган, как и Эйрих с коллегами, пришел к заключению, что большинство людей переоценивают степень собственной зрелости и осознанности. Возможно, вам показались близкими какие-то из приведенных описаний, однако помните: мы можем находиться одновременно на нескольких стадиях, двигаться скачкообразно или путать пребывание на том или ином уровне с *желанием* быть там.

Чтобы не ошибиться, исходите из того, что вы находитесь на одну стадию ниже предполагаемой. Вот что следует из теории Кигана:

- Мы перемещаемся на более высокие уровни, претерпевая **трансформацию** своего образа познания и взаимодействия (и то и другое требует осознанности).
- Мы претерпеваем трансформацию, когда то, что когда-то рассматривалось как субъект, становится объектом, то есть мы совершаем **переход от субъекта к объекту**.
- **То, что приобретается и совершенствуется на одном уровне, на предшествующем представляет собой вызов.** Следовательно, чтобы продвинуться выше, необходимо претерпеть соответствующую трансформацию и сдвиг, превратив в объект то, что сейчас является субъектом.

Звучит сложнее, чем есть на самом деле. Неважно, на каком мы сейчас уровне; цель нашего развития всегда состоит в том, чтобы изменить субъективное восприятие мира на объективное, то есть взять под собственный контроль как можно больше жизненных установок. Давайте рассмотрим для примера религиозные воззрения.

Стадия 1. Ваше «я» даже пока не существует как таковое, вы – просто набор сенсорных ощущений и самодовлеющей потребности в любви и заботе. Вы ЕСТЬ эти потребности.

Стадия 2. Вскоре вы осознаете себя как существо, отдельное от родителей и имеющее потребности, а не тождественное им. Став подростком, вы видите, что родители существуют независимо от вас, однако смотрите на них исключительно под углом той любви, в которой вы нуждаетесь и которую они вам дают.

Стадия 3. Как только вы осознали себя как независимое существо, у *которого есть* потребности, фокус сдвигается к наиболее важным взаимоотношениям с родителями. Вы идентифицируете себя как их дитя. Вы отождествляете себя с ними по соностройке, взаимоотношениям, связи. Между вами можно поставить знак равенства. Они христиане, а значит, и вы тоже. Когда вы входите в подростковый возраст, ваша культура, окружение в школе, круг друзей – все это христианское, и до тех пор, пока вы цените все это и желаете сохранять с этим связь, вы живете в согласии и тоже являетесь христианином.

Стадия 4. Вы осознаете, что эти отношения хотя и важны, но все же не составляют вашей сути. При всей идентичности и идеологии вы ощущаете, что являетесь самоопределяющимся существом, которое не определяется отношениями – просто они у вас есть. Вместо этого вы определяете себя в парадигме личной терминологии – возможно, вы

желаете поглубже разобраться в христианских верованиях, и у вас появляются собственные понятия. Может, вы едете в горы и становитесь буддистом, целенаправленно, годами развивая способность жизненного авторства.

Стадия 5. У вас заканчиваются деньги, и вот вы возвращаетесь домой. Просветления так и не обрели, зато обрели глубинное осознание того факта, что ваша буддийская идентичность – это *не вы*, а то, что *у вас было*. Вы счастливы просто оттого, что вы есть, а ваша идентичность текуча и отзывчива. Вы возвращаетесь к христианству, но смотрите на него совершенно новыми глазами. И в один прекрасный день, когда вы прогуливаетесь по окрестностям, на вас нисходит озарение, и вы понимаете, что в определенном смысле всегда оставались христианином... а еще буддистом... и иудеем тоже... а еще вы абсолютный атеист...

Киган рассматривал зрелость как функцию расширения объективности. Для него объективность была вопросом дистанцирования, а не идентификации. В этом смысле дистанция сродни самосознанию. А в следующих главах мы рассмотрим практические методы развития объективности в себе и обретения самосознания.

Выводы

- Существует два типа самосознания: *внутреннее* (уровень осознания своих мыслей, ощущений и идентичности) и *внешнее* (уровень осознания того, как нас воспринимают другие). Внутреннее самосознание не всегда подразумевает внешнее. Мы можем быть искателями (низкий уровень внутреннего и внешнего самосознания), интроспекторами (высокий уровень внутреннего самосознания, низкий уровень – внешнего), угодниками (низкий уровень внутреннего самосознания, высокий уровень – внешнего) или осознанными (высокий уровень обоих типов самосознания).
- Самопознание как особого рода способность эволюционирует на протяжении всей жизни и происходит поступательно, по стадиям. Уровень 1 подразумевает осознание того, что вы делаете, и причин соответствующего поведения. Уровень 2 связан с осознанием того, что вы чувствуете. Это осознание зачастую скрывается за вашими поступками. Уровень 3 – осознание не только мыслей, чувств и действий, но и того, что вытеснено из области сознания или чего вы стараетесь избежать. Это стадия глубоких инсайтов о себе.
- Теория взрослого развития Кигана показала, что зрелое самосознание приходит с возрастом, а люди приобретают объективность постепенно. Мы прогрессируем постадийно, претерпеваем **трансформации** (то есть изменяем способ восприятия, а не его содержание) и осуществляем **переходы от субъекта к объекту**.

- Мы взрослеем, трансформируя субъективный опыт в объективный. В упрощенном виде это можно воспринимать как способность увидеть, что «у вас есть» некое качество, от которого можно дистанцироваться и наблюдать за ним, вместо того чтобы самому «**быть**» этим качеством и полностью с ним отождествляться.
- Можно рассматривать повышение самосознания как процесс обретения большей объективности, которая заменяет субъективную идентификацию.