**В зеркале Системы**

Игорь Гетманский

Когда в 1985 году академик Углов собирал и опубликовывал страшную статистику потребления алкоголя в СССР, он, видимо, не мог и предполагать, какие беспардонные масштабы обретет российский алкоголизм в 90-е годы. И не мог знать, в какую проблему наряду с этим вырастет борьба с употреблением и распространением наркотиков. Когда на заре перестройки российская православная церковь робко подняла голову в трепетной надежде на помощь от нарождающейся демократии, наши святые отцы не могли и думать, что через несколько лет церковь обретет свой прежний дореволюционный социальный суперстатус, а Святейший Патриарх Алексий II будет известен и популярен, подобно звезде шоу-бизнеса. Добавим к этому немного еще — выросшие, как грибы после дождя, индуистские и буддистские религиозные организации: Общество Сознания Кришны, Аум Сенрике и т. д. и т. п...

Вы никогда не задавались таким вопросом: почему в России 90-х вдруг слились в борцовских объятиях две взаимоисключающие тенденции — рост наркомании и алкоголизма и взрыв религиозного самосознания? Ведь, действительно, одно исключает другое: «в одну телегу впрясть не можно коня и трепетную лань». И если в России, скажем так, заработала некая божественная сила, которая способствовала возрождению религии, то эта сила должна подавлять существование Дьявола — наркомании!

Парадокс. Сразу соглашусь, что не для пытливого ума. Ответ напрашивается тривиальный: каждый уходит от безмерно усложнившейся действительности, как может. Кто — в церковь, кто — на дно бутылки. И все-таки меня долгое время не удовлетворяло такое объяснение. Ибо по-настоящему обоснованный подход должен быть системным. Я пытался создать соответствующую систему и не мог.

Ответы на наши вопросы в этом странном мире приходят часто оттуда, откуда никогда и не думаешь их получить...

Когда-то, во времена застоя, перед преподавателями курсов по подготовке советских агентов спецслужб — сотрудников КГБ и внешней разведки — была поставлена задача: создать суперсистему оценки жизненных ситуации и человеческих контактов — универсальную и емкую, простую в обращении и эффективную в действии. По-существу, эта Система должна была стать карманным ментальным оружием спецагента, палочкой-выручалочкой на все случаи жизни. Такое оружие было создано. А с годами, когда секреты спецслужб были частично разгерметизированы, выпало из своей секретной ниши, и теперь мы можем пощупать его руками.

И использовать.

Давайте сделаем это и разрешим наш парадокс системным порядком. А для этого познакомимся с новым оружием.

\* \* \*

Основным положением Системы является то, что каждый человек формирует на уровне сознания и подсознания некие *нормы*, в соответствии с которыми оценивает качество и благополучие своей жизни. Причем буквально во всех областях своего существования — интеллектуальной, моральной, эмоциональной, физической... Эти нормы могут меняться, но тем не менее их полный набор у каждого имеется всегда. Мы привыкли жить в условиях определенного комфорта, желаем, чтобы к нам относились определенным образом, мы точно знаем, что хорошо и что плохо, что можно делать, а что нельзя, что нам нужно и что мы хотели бы иметь, а от чего отказались бы, не глядя. Но вот в чем штука: жизнь человеческая настолько разнообразна и противоречива, что не может соответствовать нормам, которые мы предъявляем ей, на все сто. И поэтому условия, в которых мы существуем, почти всегда либо выше нормы — и это редкость! — или ниже. Если выше — мы испытываем состояние удовлетворенности, возможно, эйфории. Если ниже — в нашем сознании возникает ощущение *противоречия*.

Вот *борьба* с этими противоречиями и составляет весь драматизм нашей земной жизни.

Уникальность Системы состоит в том, что она оказалась способной охватить *все* возможные ситуационные жизненные модели и выявила следующее. Оказывается, существуют только *три* механизма формирования норм и всего *четыре* способа снятия противоречий. Семью этими механизмами объясняется наша жизнь. Если мы будем их знать, то сумеем оценивать буквально *все* свои поступки и поступки других людей настолько адекватно, что речь уже идет не о некоем теоретическом знании, а о Системе Интеллектуального Превосходства.

Пойдем дальше?

Итак, три механизма формирования норм. Первый — физический. Мы рождаемся в совершенно определенной физической среде. Нам нужно определенное количество кислорода в воздухе, количество потребляемых в сутки калорий, качество пищи, уровень комфорта, мы привыкли к определенной одежде и климату. Очевидно, что европеец-южанин, скорее всего, скончается от голода и неумеренного потребления тюленьего жира в чуме чукчи, а африканский пигмей в Европе будет жестоко страдать от холода и напяленной на него тройки с бабочкой. В этом — физические нормы и возникающие в связи с ними противоречия.

Второй механизм формирования норм основан на том, что человеческая психика имеет свойство фиксировать на уровне подсознания те условия, в которых человеку когда-либо было псхологически и физически хорошо. В принципе, речь идет о нашем детстве и воспитании. Такой пример. В благополучной семье растет мальчик. Он любит папу и маму, в общем-то, всем доволен. Не нравится ему только одно: папа ходит дома в полосатой пижаме. «Я никогда не буду *так* ходить дома!» — шепчет себе сын. Но... Мальчик вырастает, женится, строит свою семью, и когда оказывается в роли благополучного семьянина, вдруг начинает понимать, что ему чего-то не хватает для полного счастья. И надевает пижаму. В его подсознании семейное благополучие прочно связалось с этой идиотской полосатой пижамой...

И третий механизм — самоотождествление. Он настолько же значим, как и предыдущие. Он лежит в основе нашего восприятия произведений литературы, некоторых направлений жанровой живописи, фотографии и кинематографа. И основан он на следующем свойстве человеческой психики — способности отождествлять себя с героями прочитываемых или наблюдаемых нами сюжетов или просто с другими людьми. И в том, что при этом отождествлении просходит подсознательное присвоение норм тех, с кем мы себя отождествляем. У каждого, правда, это происходит по-разному. Одного удовлетворяют нормы, присущие его соседу по лестничной площадке, другого — нормы супермена или миллионера из американского триллера.

Вот, собственно, и все. И теперь вы сможете совершенно компетентно оценить, какие нормы существуют в различных областях вашего взаимодействия с миром и каким образом они сформировались. Откуда ноги растут. И тогда вы, как в зеркале, увидите, откуда взялись ваши *противоречия*.

А вот как вы эти противоречия снимаете — разговор особый.

\* \* \*

Если условия жизни, в которых существует человек, ниже сформированных у него норм, он испытывает чувство дискомфорта. Причем, чем больше разрыв между планкой нормы и планкой условий жизни, тем сильнее этот дискомфорт. К сожалению, очень часто он просто-напросто переходит в страдание...

Основной мотив жизнедеятельности человека, утверждает Система, — стремление к удовлетворенности своей жизнью. И на этом пути, если в жизни человека существует противоречие, человек старается его снять, чтобы достичь состояния удовлетворенности. Снять. Как мы сказали, одним из четырех способов.

Способ первый — действие. Нет денег — пойду заработаю. Не умею что-то делать — научусь. Проголодался — поем. Устал — найду место для отдыха и посплю. Все просто. Действие — наиболее достойный способ снятия противоречий в нашей жизни. К сожалению, не все противоречия можно снять действием. И когда первый способ не работает, человек использует остальные.

Второй способ — уменьшение значимости той сферы жизни, в которой возникло трудноснимаемое противоречие. При этом повышается значимость какой-то другой сферы. Например, один мой хороший знакомый — сравнительно молодой еще человек и прекрасный специалист в своей области. Он физик, начальник лаборатории крупного научного Центра. Все у него в жизни хорошо, кроме одного — личной жизни. Невзрачный он, неинтересный. Не производит впечатления ни как собеседник, ни как мужчина. У женщин успеха не имеет совершенно, да и здорово комплексует в обращении с ними. Его личная жизнь не складывается. Так вот, он мне твердит всегда только одно, как только речь зайдет об отношениях с противоположным полом: «Личная жизнь — ничто, работа — все». По-существу, человек закрывает глаза на свою проблему, но «жестокой правды нам дороже нас возвышающий обман». Противоречие снято. Это дает состояние удовлетворенности, к которому каждый из нас так стремится. Как видите, второй способ снятия противоречий порой трудно назвать адекватной реакцией на возникающие жизненные трудности.

Третий способ используется в случае возникновения неснимаемых противоречий. Таких, например, как смерть близкого человека. Этот способ — забывание. Здесь, я думаю, комментарии не нужны.

И, наконец, четвертый способ. Как вы заметили, все три предыдущих способа снимали противоречие в результате «работы» над условиями жизни. Сформированная норма, относительно которой противоречие возникало, не обсуждалась. Но ведь именно норма предъявляет нам требования к изменению жизни или себя! И поэтому, используя четвертый способ снятия противоречий, человек *занижает* норму, а не изменяет условия жизни (первый способ) или свое отношение к этим условиям (второй и третий способ). Но занизить норму можно по-разному — в собственных представлениях, то есть субъективно, и действием, то есть объективно.

Как человек занижает свою норму субъективно? С помощью самовнушения и подбора определенных примеров, взятых со стороны. Вспомните, как мы успокаиваем друг друга, если с кем-то из нас случилась неприятность. «Кошелек потеряла? Жалко, конечно... Но — плюнь! Вон, на прошлой неделе у Ивановых квартиру обокрали — все вынесли, подчистую! А ты — кошелек!» Здесь явно занижается норма, которая сформирована у человека, — целостность кошелька: какие, к черту, деньги, руки-ноги целы и радуйся! Но ведь работает такое успокоение, дает жить дальше! Еще ведь Дейл Карнеги, великий хитрец, об этом писал. Кстати, нищие и калеки, когда демонстрируют свои лохмотья и увечья, свою заниженную норму жизни, напрямую способствуют снятию противоречий. А мы им платим за маленький психотерапевтический сеанс. Как сказал герой одной американской комедии: «Я долго плакал, когда увидел человека без ног. До тех пор, пока не увидел человека без пениса». Этим объясняется и то, почему вокруг несчастного, которому на улице стало плохо, всегда собирается толпа. Кто-то оказывает первую помощь, кто-то вызывает «Скорую», а остальные стоят вокруг — тупо смотрят на пострадавшего. Зачем? Что тут интересного?! Не надо возмущаться. Люди заняты серьезным делом: наблюдают за демонстрацией заниженной нормы, снимают жизненные противоречия четвертым способом!

А как можно занизить норму объективно, то есть действием? Ну, например, в результате тренировок можно довольно значительно понизить потребность организма в кислороде воздуха, чтобы достойно выступить в соревнованиях альпинистов или конькобежцев на высокогорном катке. Но намного чаще четвертый способ снятия противоречий приводит не к конструктивным действиям, а наоборот, к разрушительным. Вы никогда не задумывались о причинах уличной агрессивности подростков? Подумайте. Мальчик 13–15 лет имеет нормы, во многом приближающиеся к нормам взрослого человека, но у него нет ни денег, ни социального статуса, ни... Ничего у него нет, кроме друзей да почти мужской физической силы. И вот во дворе появляется хорошо одетый господин с толстым кейсом в руках. У него есть все, чего так хочет подросток. Господин воплощает собой ту норму, которая не дает подростку жить спокойно. Что делать? «Занизить» эту норму! И господина превращают в кучу плоти и рванья. Тот же самый механизм работает, когда ребята малюют на стенах и гадят на ступеньки лестниц в наших подъездах. Служба безопасности одной крупной американской телефонной компании провела собственное расследование, чтобы узнать: кто портит уличные телефонные аппараты? Оказалось, что в значительном числе случаев умышленной поломки виновны вполне солидные и состоятельные американские граждане. Аппараты они ломали в те дни, когда у них возникали какие-либо неприятности (противоречия) на работе или дома. При виде аккуратного, сверкающего никелем и разноцветным пластиком прибора на стене дома, они просто выходили из машины и... Занижали, в общем, наблюдаемую норму.

И это все о снятии противоречий. Теперь вы, если захотите, можете в любой момент провести беглый и эффективный анализ собственного состояния или состояния собеседника, партнера, контрагента. В последнем случае задайте себе вопросы: какое противоречие в своей жизни в данный момент снимает этот человек? относительно какой нормы оценивает это противоречие? каков механизм формирования этой нормы? какой способ снятия противоречия он использует? И вы увидите, как разные жизненные ситуации стали прозрачнее, а жизнь в целом — яснее.

Эффективное ментальное оружие — в ваших руках.

\* \* \*

Но вернемся к нашим баранам. К тому, с чего начали наш разговор. Как Система помогает разрешить парадокс, который когда-то меня озадачил? Оказывается, утверждает Система, люди не удовлетворяются использованием одного из четырех вышеперечисленных способов для достижения состояния удовлетворенности своей жизнью. Они создают целые *механизмы* снятия противоречий. В них, этих механизмах, работают одновременно несколько способов, и поэтому результат — состояние удовлетворенности — достигается быстрее и надежнее.

Вот так. И первый из этих механизмов — наркомания и алкоголизм. Действительно, посмотрите. Приняв дозу, человек совершает действие: покупает, наливает, колется (первый способ); у него резко изменяется система ценностей; то, что казалось трагичным, становится по вдумчивом размышлении легко преодолимым (второй способ); кое-что совсем уж неприятное можно на время действия алкоголя или наркотика вовсе забыть (третий способ); а уж о самовнушении или подборе определенных примеров и говорить не приходится: послушайте разговор алкоголиков во дворе — у них «все пучком» (четвертый способ).

Другой механизм — религия. Человек включается в непротиворечивое сообщество единомышленников, в котором все проблемы так или иначе находят свое разрешение. И при этом работают опять же все четыре способа снятия противоречий. Люди ходят в церковь, вступают в молитвенный контакт с Божественным — действие (первый способ). Стараются осмыслить свою жизнь через религиозные постулаты — второй и четвертый (субъективный) способы снятия противоречий. Кое о чем им удается забыть под сводами храмов, умерить душевную боль — способ третий. Например, православные посты и епитимьи работают на то, чтобы снизить нормы, сформированные у прихожан в физической, эмоциональной и моральной сферах их мирской жизни (четвертый, объективный способ)... Вообще, мне кажется, что православная религия — мощнейший и милосердный механизм снятия противоречий в жизни современного человека. И именно поэтому он столь популярен.

Наравне с механизмом, основанном на использовании наркотиков и алкоголя. Но здесь уже ничего не поделаешь.

В принципе, механизмов снятия противоречий существует немало. И все они основаны на том, что люди объединяются в сообщества вокруг некой идеи или учения, или деятельности, или сильной творческой личности. В таком случае все противоречия, возникающие у членов такого сообщества, рассматриваются как бы привнесенными извне, а с помощью объединяющего людей начала включаются четыре способа снятия противоречий. Таков еще один очень популярный механизм — национализм. Но о нем мы говорить не будем, так как не об этом с самого начала шла речь...

\* \* \*

Кто-то из мудрых сказал, что великая беда — родиться и жить во времена перемен. В такие исторические периоды жизнь взламывает любые внутренние установки, сформированные в сознании нормы оказываются, как правило, намного выше реальных условий человеческого существования. Безработица, резкое падение уровня жизни, невыплаченные зарплаты, рост преступности, политическая, экономическая и социальная нестабильность, финансовые кризисы, войны — на нашу долю приходится вовсе не мало. И именно поэтому в последнее десятилетие так мощно заработали все возможные механизмы снятия противоречий — адекватны они сложившейся обстановке или нет. Именно поэтому сегодня алкоголизм, наркомания, национализм, религия, мистицизм стали знаковыми явлениями нашей общественной жизни.

Люди хотят жить. Жить счастливо. И стараются воплотить это свое желание в жизнь. Каждый — по-своему.

Рассмотренная нами Система — всего лишь бесстрастное и молчаливое зеркало, в котором отражаются наши попытки продвижения к лучшей жизни. Эффективны ли эти попытки, правильны ли наши шаги?

Смотрите в это зеркало.