

УДК 336.1115; JEL D19  
DOI: 10.17223/22229388/19/3

А.А. Земцов

## КОНЦЕПЦИЯ ТРУДНОСТЕЙ КАК ВЫРАЖЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ ОПАСНОСТЕЙ ДОМОХОЗЯИНА И ЕГО ДОМОХОЗЯЙСТВА. ПОСТАНОВКА ВОПРОСА

Человек имеет право называть себя человеком знания, лишь если победит всех четырех извечных врагов на пути к знанию: 1-й враг – Страх. 2-й враг – Ясность. 3-й враг – Сила.

Если человек способен увидеть, что без самообладания ясность и сила хуже иллюзии, он достигнет такой точки, где все будет в его подчинении. Тогда он узнает, что он победил третьего врага и пришел к концу странствия в обучении. И тут без всякого предупреждения его настигает последний враг: Старость. Это самый жестокий враг, которого нельзя победить, можно лишь оттянуть своё поражение.

К. Кастанеда. Учение дона Хуана

*Развивается тема безопасности домохозяйств, точнее, дается определение трудностей и проводится описание неспецифических опасностей в концепции трудностей по Р. Фарсону.*

**Ключевые слова:** домохозяин, трудности, безопасность домохозяйства, опасности.

Однажды мы обращались к вопросу безопасности домохозяйства [16], по преимуществу речь шла о достаточно узком классе опасностей – тип перехода из зоны высокого риска в зону смертельного риска (ВУР → СУР). В данной работе обратимся к более широкой сфере опасностей для более точной характеристики её структуры и содержания. Постараемся наметить общие очертания направления «безопасности домохозяйств» в широком смысле понимания опасности не только как возможности получения ущерба, убытков, потерь, но и как «упущенной выгоды». Так как в обществе и природе нет междисциплинарных границ, домохозяин может выжить, воспринимая все доступные для него грани окружающего мира и изменяя некоторые. Ключевое слово «доступный» имеет ряд значений: знание об аспекте, его присутствие в субъективном мире, представление механизма его функционирования, из которого вытекает наличие (отсутствие) инструментов его целенаправленного изменения. Естественно, мы понимаем неохватность и без-

граничность поля исследований, постараемся составить непротиворечивый, предварительный обзор.

Применим важнейший методологический подход, развиваемый в классической работе Р. Фарсона. «Один из ценнейших уроков (среди прочих важных) я получил от философа Абрахама Каплана: Не путай проблему и трудность. Проблемы могут быть решены – с трудностями можно только ладить. Большинство наших дел в жизни... является сложными, неизбежными дилеммами – трудностями, в которых ни один из вариантов не кажется вполне подходящим или лучше других. Проблема возникает, когда что-то делается неправильно либо как следствие ошибки, изъясна, болезни или недостатка опыта. Когда причина обнаружена – ситуацию можно исправить [43. С. 62]. Трудности же, как ни парадоксально это может прозвучать, чаще всего создаются обстоятельствами, имеющими для нас большую ценность. Именно поэтому с трудностями можно только ладить. Трудности усугубляются, когда мы путаем их с проблемами (с. 63). Трудности требуют применения истолковательного способа мышления. Когда имеешь дело с трудностями, необходима способность очертить более широкие границы вокруг ситуации, понять её во всех проявлениях, чтобы осознать её глубокие и часто парадоксальные причины и следствия. Увы! С трудностями никогда не удастся поладить до конца (с. 64).

Относительно терминологии. В нормативной сфере одним из обобщающих источников является «Словарь терминов в области промышленной безопасности и в смежных областях» [36]. Подходящее определение: безопасность – состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз (или опасностей) (с. 72).

По сути, проблемы человеческого развития, прав человека и безопасности личности разрабатываются в одном «концептуальном поле» [15. С. 130]. В докладе Программы развития ООН (ПРООН) о развитии человеческого потенциала 1994 г. в концепции безопасности личности выделено два взаимосвязанных фактора: 1. Защита от неожиданных и пагубных нарушений повседневного образа жизни («свобода от страха»). 2. Защита от постоянных угроз голода, болезней, преступлений и подавления («свобода от нужды»).

Выделено 7 отдельных компонентов безопасности личности:

- экономическая (гарантированный минимальный доход);
- продовольственная (физическая и экономическая доступность продуктов питания);
- для здоровья (относительная свобода от заболеваний и заражений);
- экологическая (доступность чистой воды и воздуха, система землепользования, сохраняющая плодородие почвы);

- личная (свобода от физического насилия и угроз);
- меньшинств (сохранение культурного своеобразия);
- политическая (защита основных прав человека и свобод) (с. 136).

Существует солидная по объему литература, рассматривающая безопасность в разных сферах. Психологическая безопасность – отсутствие угрозы психическому здоровью человека, его адаптивности, активности и продуктивности психологической деятельности [29. С. 93]. Безопасность необходимо рассматривать в том числе как устойчивость социального порядка в условиях инновационного развития общества или в условиях одобряемой девиации. Общество как система характеризуется незыблемым противоречием между интересами личности и социальным порядком. Свобода человека выражается в том, что он независим от многих обстоятельств отстаивает, прежде всего, свои интересы [9. С. 82].

Социальную безопасность мы предлагаем рассматривать через анализ и сопоставление понятий «социальный порядок» и «девиантное поведение». Тем самым безопасность трактуется как свойство социального порядка сохранять и развивать самое себя в условиях девиантного поведения социальных акторов. Упорядоченность системы общества всякий раз затрудняет реализацию интересов различных субъектов, но одновременно является основанием их «онтологической безопасности». Социальную безопасность возможно трактовать как устойчивость социального порядка в условиях инновационного развития общества или в условиях одобряемой девиации (с. 87).

Практически большая часть публикаций относится к иному, чем домохозяйство, микроуровню. Попытаемся сосредоточиться на нем. По аналогии с правом: общая часть теории опасностей и особенная. Обратимся вначале к общей части, к многочисленным трудностям, которые, с одной стороны, составляют нераздельное содержание жизни любого человека (домохозяина), его самого и окружают его со всех возможных сторон. Позднее мы обратимся к особенной части, к проблемам домохозяина в разных сферах жизни, в том числе и финансовой.

Итак, как пишет Р. Мэй, если человек болен физически, ему требуется врач; если у человека душевная болезнь или он не может контролировать свои поступки, что может быть вызвано как органическими, так и психологическими причинами, такому человеку нужна помощь психиатра (врача, специализирующегося на заболеваниях нервной системы и обученного психотерапии), если же у человека личностные проблемы, которые являются психологическими, и не имеют физических оснований, то ему следует обратиться к консультирующему психологу или непрофессио-

нальному психотерапевту – «Zay» psychotherapist (немедику). Если человек незрелый и неопытный, он нуждается в обучении и наставнике [37. С. 8].

Личность подобна паутине, так как она состоит из нитей напряжения между бесконечно большим числом точек, причем эти напряжения и точки их соединения подвержены постоянным изменениям. Человек не может освободиться от внутреннего напряжения, даже если захочет этого. Следует особо подчеркнуть, что источник личностных проблем – это регуляция внутренних напряжений индивида (с. 20–21). Возможность регулирования личностных напряжений – величайший подарок природы. Это означает возможность роста развития, реализации потенциала личности. Чем глубже и тоньше человек чувствует внутренний баланс напряжений, тем большим творческим потенциалом он обладает (с. 30–31).

Личность – это актуализация жизненного процесса в независимой индивидуальности, которая социально интегрирована и обладает духовными напряжениями (с. 35).

Окончательная целостность человеческой личности не является ни возможным, ни желательным состоянием. То, к чему мы стремимся, – это установление нового и конструктивного баланса напряжений, а не некая абсолютная целостность (с. 60).

Очень важный момент: разница между безопасностью как реальностью и как ощущением. «По мере роста требований к безопасности полетов в гражданской авиации, которые год от года становились все более и более изощренными... их критики настойчиво повторяли, что логика, лежащая в их основе, имеет существенные изъяны. У террориста, сознательно идущего на самоубийство, всегда будет преимущество перед обычными людьми, не готовыми к смерти. Брюс Шнайер (Bruce Schneier) – один из наиболее яростных противников кампании по закручиванию гаек, начавшейся после 11 сентября [6. С. 126]. По его мнению, невозможно сделать воздушные путешествия существенно безопаснее, запрещая все новые предметы, которые могут использовать террористы или которые потенциально могли бы быть им полезны. Для чего правительства продолжают навязывать эти дорогостоящие и трудоемкие ограничения? На этот вопрос есть много вариантов ответов, которые связаны с желанием политиков и служб безопасности показать активность и оправдать своё существование и зарплату в глазах избирателей и нанимателей. Но главная причина, по мнению Шнайера, – базовая человеческая потребность чувствовать себя уверенно и защищенно, даже если это чувство имеет очень отдаленное отношение к состоянию уверенности и защищенности. Для мер, которые изобретаются и воплощаются большей частью для того, чтобы заставить людей чувствовать себя в безопасности,

а в действительности никак не способствуют повышению её уровня, Шнайер изобрел термин «театр безопасности» (Security Theater – книга Beyond Fear (2003) (с. 127). Он считал, что этот театр на самом деле делает нас беззащитнее, и в какой-то степени его мнение недалеко от истины. «Театральная» обстановка поглощает средства, которые с большим толком можно было бы использовать в борьбе с терроризмом... (с. 128). Не все стратегии, направленные на укрепление чувства безопасности, действительно обеспечивают нашу безопасность. Они могут оказывать и прямо противоположное действие. По словам Шнайера, «безопасность означает и ощущения, и реальность, а это не всегда одно и то же». Разница между безопасностью и ощущением безопасности вполне понятна и конкретна. Часто упоминаемые в последние годы когнитивные искажения, т.е. то, каким именно образом наши представления о действительности отличаются от нее, во многом объясняют типичные заблуждения относительно безопасности. Неподконтрольных ситуаций (например, положение пассажира в самолете) мы страшимся больше, чем тех, которые, как нам кажется, контролируем (например, вождение автомобиля) (с. 131).

Особенно тяжело воспринимаются трудности, связанные с психикой, своей или другого. Здесь много причин, одну из них рассмотрел Г. Винч [8]: спросите десятилетнего мальчика, что нужно делать при простуде. Он без колебаний ответит... Но спросите взрослого, что следует делать для снятия острой боли в результате отвержения, острой тоски в случае одиночества или горького разочарования из-за неудачи, – и, скорее всего, вы не получите вразумительного ответа, поскольку люди просто не знают, как лечить эти широко распространенные психологические травмы (с. 5). Причина, по которой мы почти не предпринимаем решительных действий по лечению психологических ран, заключается в отсутствии инструментов для такого вмешательства.

В любом доме обязательно есть аптечка с множеством бинтов, мазей и обезболивающих для лечения физических болезней. Но для обработки небольших психологических ран, которые являются частью повседневной жизни, такой аптечки нет. Применение средств первой психологической помощи может воспрепятствовать обострению проблем и их переходу в хроническую стадию (с. 6). Расхождение между нашим искусным обращением с физическими недугами и полной безграмотностью в отношении душевного здоровья является весьма прискорбным (с. 7). Каждая глава этой книги описывает типичные психологические раны, предлагая средства первой психологической помощи для облегчения душевной боли и про-

филактики осложнений (с. 8). Они подходят для самостоятельного использования... пора сделать психологическую гигиену таким же элементом нашей жизни, каким является забота о здоровье тела (с. 9).

Кроме психологической гигиены, которой при известной информированности и подготовке может заниматься практически каждый, есть огромное поле психологических трудностей, выявить и купировать которые может только профессионал. Эта сфера профессиональной, помогающей деятельности отличается невыразимым многообразием подходов не только к описанию психологических трудностей, но и к методам их преодоления. Представление об этом даст специальный выпуск Psychologies (психология) [39] – Путеводитель по психотерапии (50 видов психотерапии), справочник психотерапевтов и психологов.

Самоубийство в буквальном и широком смысле, по Меннингеру: совершенно очевидно, что человек в течение всей жизни в той или иной мере занимается самоуничтожением. Способы саморазрушения многообразны, и именно им посвящены страницы этой книги [35. С. 5–6]. В первом разделе книги анализируются глубинные причины самоубийства в привычном смысле этого слова. Во втором разделе рассматриваемые причины не так очевидны. В третьей части внимание акцентируется на тех случаях самоубийства, где признаки хронических искажений имеют косвенную направленность. В четвертом разделе автор делает попытку соотношения теории саморазрушения и клинических патологий, хотя как таковое это допущение следует считать гипотетическим.

Содержание. I. Разрушение. II. Самоубийство. III. Хроническая форма самоубийства (аскетизм и мученичество; неврастения; алкогольная зависимость; антиобщественное поведение; психоз). IV. Локальное самоубийство (членовредительство; симуляция; полихирургия; преднамеренные несчастные случаи; импотенция и фригидность). V. Органическое самоубийство (целостный подход в медицине; психологический фактор органического заболевания; выбор наименьшего зла). VI. Восстановление (с. 16).

Многие авторы определяют безопасность через интересы, поэтому начнем с потребностей, движущей силы любого поведения, формой которых и являются интересы. Традиционной является теория А. Маслоу – 5 групп базовых потребностей: Человек представляет собой испытывающее нужду животное и редко достигает состояния полного удовлетворения, разве что на некоторое время. Как только удовлетворяется одно желание, тут же его место занимает другое. Когда и оно удовлетворено, на передний край третье и т.д. Само по себе наличие потребности уже свидетельствует о факте удовлетворения иных потребностей. ...мы имеем два важных обстоятельства:

1) Человек никогда не бывает удовлетворен, разве что относительно или частично. 2) Потребности, по-видимому, организованы сообразно своего рода иерархии или степени доминирования [33. С. 51].

Иерархия базовых потребностей:

1) Физиологические потребности. Потребности, которые обычно принимаются в качестве отправной точки для теории мотивации, представляют собой так называемые физиологические влечения. Без сомнения, физиологические потребности доминируют над всеми прочими (с. 60–61). Если все потребности находятся в неудовлетворительном состоянии и, следовательно, начинают доминировать физиологические потребности, все остальные потребности могут попросту прекратить свое существование или быть отодвинутыми на задний план. Другая специфическая особенность человеческого организма состоит в том, что в то время, когда в человеке доминирует определенная потребность, меняется вся его философия будущего (подчеркнуто мной. – А.З.) (с. 62). Очень важно последнее положение – изменение представления о будущем удовлетворением потребностей.

2) Потребность в безопасности. Если физиологические потребности относительно удовлетворены, появляется новая группа потребностей, которые мы можем с некоторым приближением отнести к категории потребностей в безопасности (защищенность; стабильность; зависимость; защите; отсутствие страха, тревоги и хаоса; потребности в структуре, порядке, законе и ограничениях; силе покровителя и т.д.) (с. 63). Однако здоровые и счастливые взрослые люди в нашей культуре большей частью удовлетворили свои потребности в безопасности. В обстановке, лишенной таких крайностей, мы можем обнаружить появление потребностей в безопасности только в редких случаях, например: стремление получить постоянное место работы с гарантированной защитой, желание иметь сберегательный счет, потребность в различных видах страхования (медицинском, зубоврачебном, на случай безработицы, нетрудоспособности, старости) (с. 64). Потребности в безопасности могут стать весьма настоятельными всякий раз, когда на социальной сцене возникает реальная угроза закону, порядкам, властям общества (с. 65).

Самое фундаментальное последствие удовлетворения любой потребности – это переход потребности на задний план и при этом появление новой потребности более высокого уровня (с. 81).

В более поздней работе классик выделил людей, удовлетворивших базовые потребности. Самоактуализирующиеся личности (т.е. более зрелые, более человеческие), по определению, уже достигли достаточного удовлетворения своих базовых потребностей, и теперь ими движет мотивация

более высокого порядка, которую мы будем называть «метамотивация» [34. С. 332]. Следует провести границу между обычными мотивами людей, не достигших уровня самоактуализации, – т.е. людей, движимых базовыми потребностями, – и мотивами людей, достигших достаточного удовлетворения всех базовых потребностей и, таким образом, мотивируемых в первую очередь не ими, а скорее мотивами более высокого уровня. Можно назвать эти присущие самоактуализирующимся людям мотивы и потребности более высокого порядка «метапотребностями» и разделить категории мотивации и «метамотивации». Удовлетворение базовых потребностей является не достаточным условием, а, скорее, необходимой предпосылкой метамотивации. Похоже, что метамотивация не является автоматическим следствием удовлетворения базовых потребностей.

Самоактуализирующаяся личность: а) в достаточной мере свободна от болезни; б) в достаточной степени достигла удовлетворения базовых потребностей; в) она позитивно использует свои возможности; г) мотивирована некоторыми ценностями, к которым она стремится, которые она ищет и которым она предана (с. 334).

В идеальной ситуации внутренняя необходимость совпадает с необходимостью внешней, «я хочу» совпадает с «я должен» (с. 336). Иерархия базовых потребностей выступает доминантной по отношению к метапотребностям. Базовые потребности и метапотребности существуют в одной иерархической структуре, т.е. лежат на одном континууме, находятся в одной области познания. И те и другие обладают общим свойством быть «потребными» (необходимыми, нужными человеку) в том смысле, что их депривация приводит к «болезни» и атрофии, а их «насыщение» благоприятствует развитию в направлении к большей человечности, большему счастью и большей радости, к психологическому «успеху», к большему числу пиковых переживаний и в целом к большей жизни на уровне Бытия [34].

Безопасность личности определяется особенностями и взаимодействием трех факторов: личностного (реакция человека на опасность), фактора среды или источника опасности (включающего социальный, психологический и физические страсти) и факторы защищенности (готовность или неготовность к использованию средств защиты от тревожных и опасных ситуаций) [29. С. 95].

Другой серьезнейший срез – неоднородность, нелинейность окружающего мира, в том числе и опасностей, что означает большее значение, удельный вес одних сфер перед другими, выражающееся в принципе 80/20: то, что в любой статистической совокупности одни факторы, как правило, более значимы, чем другие. За точку отсчета или за основу принимается то, что 80 % результата или получаемого конечного продукта

является следствием всего лишь 20 % причин. По-настоящему эффективные люди и успешные организации используют немногие действительно важные силы и заставляют их работать на себя [26. С. 16]. Теория хаоса утверждает, что за внешним беспорядком кроется логика самоорганизации, предсказуемая нелинейность... Эту логику описать труднее, чем обнаружить ее присутствие. И теория хаоса, и принцип 80/20 утверждают (имея существенные эмпирические доказательства), что Вселенная несбалансированна, что мир нелинеен, а причина и следствие редко бывают равнозначными (с. 35). Обе эти теории придают огромное значение самоорганизации: одни силы всегда бывают мощнее других: они всегда постараются захватить большую, чем им положено, долю ресурсов. Принцип 80/20 как теория хаоса базируется на идее нелинейности. Многое из того, что происходит вокруг нас, незначительно и может быть проигнорировано. Тем не менее всегда имеется несколько сил, влияние которых значительно превосходит их количество. Именно эти силы необходимо выявлять и отслеживать. Если они полезны, нужно их приумножать. Если нежелательны для нас, надо хорошенько подумать, как их нейтрализовать (с. 36).

Одна из трудностей и одновременно подход к анализу проблем домохозяйства вытекает из сути технологии комплаенс, означающей обеспечение уверенности в том, что организация соответствует всем относящимся к ней нормам и правилам, а управление бизнесом осуществляется на высоком уровне этики и добропорядочности (определение Международной комплаенс-ассоциации). Базельский комитет по банковскому надзору определяет комплаенс как набор конкретных технических функций, реализация которых позволяет управлять правовым, репутационным и некоторыми операционными рисками, которые в совокупности называются комплаенс-рисками [42. С. 47, 50]. Применительно к домохозяйствам: рассмотрение соответствия процесса функционирования домохозяйства в плане его соответствия многочисленным нормативным требованиям: гражданским, уголовным...

В работе Ф. Капра [22] обозначены оригинальные неординарные требования к науке: «Новая, рождающаяся на наших глазах парадигма может быть описана различными способами. Ее можно назвать холистическим мировоззрением – видением мира как единого целого, а не набора отдельных частей. Ее можно назвать экологическим мировоззрением... Экологическая осведомленность в этом расширенном смысле означает признание фундаментальной взаимозависимости всех явлений и вложенности всех индивидов и обществ в цик-

лический процесс природы. Мистицизм, или вечная философия... представляет наиболее последовательную философскую основу для новой научной парадигмы. (с. 386). Предлагается шесть критериев нового мышления в науке; первые два относятся к взглядам на природу, остальные четыре – к эпистемологии, и эти шесть критериев являются общими для всех наук признаками мышления в новой парадигме.

1. Отношение между частью и целым более симметрично. Мы считаем, что если свойства частей дают определенный вклад в наше понимание целого, то и сами эти свойства могут быть полностью поняты только через динамику целого. Целое первично, и если вы понимаете динамику целого, то можно – по крайней мере в принципе – вывести из нее свойства и паттерны взаимодействия всех частей (с. 388). Что бы мы ни называли «частью», это фактически всего лишь паттерн, который обладает некоторой устойчивостью и только поэтому привлекает наше внимание. Все сущее – это взаимозависимые, неразделимые и вместе с тем преходящие паттерны одной и той же вышей реальности.

2. Переход от мышления в терминах структуры к мышлению в терминах процесса... процесс мыслится как первичная категория и любая структура, которую мы наблюдаем, есть проявление лежащего в ее основе процесса (с. 389). Признание того факта, что масса есть форма энергии, привело к исключению из научного тезауруса таких понятий, как материальная субстанция и фундаментальная структура. Субатомные частицы не состоят из какого-то материала: это паттерны энергии. Энергия же ассоциируется с активностью, с процессами и означает, что природа субатомных частиц принципиально динамична. Представление о Вселенной как о взаимосвязанном динамическом целом, части которого существенно взаимозависимы и должны мыслиться как паттерны космического процесса. Для того, чтобы в такой взаимосвязанной паутине отношений определить какой-то объект, мы обрываем некоторые из взаимосвязей – концептуально, но также и физически – с помощью наших приборов для наблюдения и, поступая таким образом, изолируем некоторые паттерны и интерпретируем их как объекты. Различные наблюдатели могут делать это по-разному (с. 390).

3. Переход от объективной науки к науке эпистемной. В старой парадигме научные описания считались объективными, т.е. независимыми от человека – наблюдателя и от процесса познания. Согласно новой парадигме мы считаем, что в описание естественных явлений должна явным образом входить эпистемология – описание процесса познания (с. 391).

4. На протяжении всей истории науки возникло ощущение того, что фундамент знаний сдвигается, а то и рушится, теперь это, возможно, про-

исходит в последний раз, потому что больше не будет никакого фундамента, мы сможем заменить метафору храма метафорой сети. Подобно тому как мы видим окружающую нас реальность как сеть отношений, наши описания (понятия, модели, теории) также образуют взаимосвязанную сеть, отражающую наблюдаемые явления. В такой сети не будет ничего первичного или вторичного, как не будет и никакого фундамента. Джеффри Чу: бутстрап – теория частиц. Согласно этой теории природа не может быть сведена ни к каким фундаментальным сущностям вроде «строительных кирпичиков» вещества; она может быть понятна только через ее самосогласованность (с. 392). Философия бутстрапа отказывается не только от фундаментальных кирпичиков материи, но и вообще от каких бы то ни было фундаментальных сущностей – констант, законов или уровней. Материальная Вселенная выглядит как динамическая паутина взаимосвязанных событий. Ни одно из свойств любой части этой паутины не является фундаментальным: все они вытекают из свойств других частей, и всеобщая согласованность их взаимосвязей определяет структуру всей паутины (с. 393).

Все четыре критерия новой парадигмы в научном мышлении взаимосвязаны. Как же превратить философию бутстрапа и паутины в научную теорию? Только приняв тот факт, что существует приблизительное знание.

5. Переход от истины к приблизительному описанию – очень серьезный шаг для всей современной науки.

6. Скорее призыв: переход от философии доминирования и контроля над природой (включая в нее и человеческие существа) к философии сотрудничества и ненасилия (с. 394).

В направлении «ФДХ» парадигма приблизительного знания является его фокусом и предпосылкой перехода ДХ на 2-й уровень активного структурирования, так как нереально ожидать от обычного домохозяина, который в лучшем случае является экспертом в одной профессиональной сфере, аналогичного понимания множества других сфер. Поэтому в одних случаях приблизительного знания будут достаточно для совершения правильных действий и принятия решений в других – для адекватного описания задачи эксперту и оценки (понимания) его совета (консультации).

Если говорить о конкретной цели самонеджмента жизни, механизм которого в аспекте несчастных случаев описан через доходно-расходные позиции как возможность перехода в «необычную сферу», можно применить структуру общества по Малевой [31]: 10-70-20, где 10 % – низший класс; 20 % – средний, 70 % – ниже среднего, т.е. задача домохозяйства – попадание в 20 % и удержание его там. «Сила среднего класса

и сейчас будет проверяться не количеством денег, а гибкостью и способностью в адаптации в новых обстоятельствах» (с. 26). «Вес» опасностей и их значение для домохозяина зависят от способа жизни «и от сочетания позиций (может быть, ДРП), развить: “мать-студентка”, мать “аспирантка”, “мать-докторантка”».

В классической энциклопедии говорится, что причинами неопределенности являются три основные группы факторов: незнание, случайность и противодействие [46]. Третий фактор очень значим в конкурентных сферах, поэтому его действие прогнозируемо: необходимо знать его проявления и способы противодействия противодействию. Если говорить о противодействии как о структурном явлении, противостоящем домохозяйствам, лучше всего подходит концепция «другой жизни» как сложно организованной общности, которая одновременно и обособлена, и расплывлена в обществе, что мешает и не позволяет не учитывать её влияние на жизнь. А так как по определению «другая жизнь» – это паразит, следует знать средства, помогающие его обезвредить [18. С. 126–131].

Системообразующим является понятие «доверие», без учета которого невозможно выстроить грамотную стратегию защиты от противодействия. Обратимся к работе Р. Крамера: ...люди доверчивы от природы – это у нас заложено в генах и упрочено опытом детства, и в целом можно сказать, что доверие – механизм выживания, немало послуживший человечеству. И все же наша доверчивость нередко подводит нас под монастырь [27. С. 52]. Каждому из нас, чтобы выживать по отдельности, надо научиться доверять с умом. Такому доверию – я называю его осторожным – научиться нелегко, но если почаще задавать себе правильные вопросы, у вас получится. Мы по природе своей существа общественные. С самого рождения мы должны и привлекать к себе внимание других, и интересоваться другими – в этом-то главным образом и проявляется доверие. Оно было необходимо нам в борьбе за выживание. В эволюции человека доверие сыграло большую роль. Механизм доверия включает совсем простые сигналы. Мы, например, гораздо больше доверяем людям, которые внешне похожи на нас (с. 53).

Доверие вызывается и физическим прикосновением. Доверие редко бывает осознанным. Эта установка – презумпция доверия, имея в виду, что ко многим ситуациям мы подходим с открытой душой. Опыт большинства из нас, с детства и до взрослого возраста, учит, что в основном люди и учреждения заслуживают доверия (с. 54). ...правильность наших суждений оказывается сомнительной потому, что мы видим то, что хотим видеть. Психологи называют это установкой на подтверждение. Возможно, в установке на

подтверждение и не было бы большого вреда, если бы не сильное влияние стереотипов, которые формируются в процессе общения с себе подобными и крепко сидят у нас в голове. Эти стереотипы основаны на убеждениях (как правило, ошибочных), что видимые характеристики человека: черты лица, возраст, пол, раса и т.д. – соответствуют тем или иным психологическим особенностям – честности, надежности и порядочности. Психологи называют эти убеждения имплицитными теориями и убедительно доказывают, что мы не осознаем влияния этих теорий на свои выводы. Иногда по их милости мы переоцениваем других в ситуации, когда на карту поставлено многое, к примеру наша физическая или финансовая безопасность (с. 55).

Дело усугубляется тем, что многие обычно считают себя проницательнее прочих, а свои суждения – например, о том, кому стоит доверять, а кому нет, – более точными. Человек, неадекватно воспринимающий собственное умение разбираться в людях, часто становится легкой добычей тех, кто ловко имитирует внешние признаки порядочности. Мы частенько полагаемся на мнение третьих лиц. Фактически эти третьи лица становятся посредниками, помогая нам «распространять» свое доверие с близких нам людей на шапочных знакомых. К сожалению, перенесенное доверие внушает людям ощущение абсолютной безопасности, иллюзорной на самом деле (пример Б. Мэдоффа) [32].

Две когнитивные «ошибки», из-за которых мы доверяем слишком охотно, безоглядно и подолгу: первая заставляет нас недооценивать вероятность того, что с нами может произойти что-нибудь плохое; тем самым создается иллюзия личной безопасности. Вторая иллюзия, тесно связанная с первой, – необоснованный оптимизм. ...люди склонны переоценивать вероятность того, что у них все будет хорошо... пора разобраться с тем, как доверять с умом [27. С. 57]. Никогда нельзя знать наверняка, что у человека на уме, каков его характер, и вообще что он сделает в следующий момент. Приходится просто выбирать – доверять или не доверять. Вот некоторые правила, как дозировать доверие:

#### I. Познайте самих себя.

По предрасположенности к доверию люди делятся на две категории. Одни доверяют безоглядно и слишком поспешно. Другие настороженно относятся ко всем и ко всему. Надо оценить, к какой категории вы относитесь.

#### II. Начните с малого.

Поверхностное доверие – не утруждающие нас, но необходимые действия, которые свидетельствуют о нашей готовности доверять.

#### III. Подготовьте план отступления.

Если у людей есть четкое понимание того, как при желании они смогут выйти из игры,

они охотнее взаимодействуют с другими и ведут себя искренне (с. 58).

#### IV. Посылайте сильные импульсы.

Посылая сильные и четкие импульсы, мы не только привлекаем к себе людей, не склонных доверять всем без разбору, но и отпугиваем хищников, которые высматривают легкую жертву.

#### V. Признайте дилемму другого человека.

Наш мозг устроен так, что мы поглощены собою, на все смотрим со своей колокольни и мерим все на свой аршин. ...перед людьми, с которыми мы имеем дело, стоит та же проблема: они не знают, порядочны ли мы, и их надо убеждать в этом.

#### VI. Обращайте внимание не только на людей, но и на их роли.

Залог быстрого доверия – четкие, заслуживающие нашего уважения роли. Глубокое доверие к роли восполняет нам личное знакомство.

#### VII. Будьте бдительны и постоянно сомневайтесь.

Обманутые, как правило, обнаруживали – слишком поздно, что ситуация изменилась, а они этого не заметили, поскольку им казалось, что они заранее все точно просчитали.

Когда наше физическое, психологическое или финансовое благополучие оказывается уязвимым, нам нужно почаще одергивать себя и думать, тем ли людям мы доверяем.

Эти правила помогут вам начать. А учиться доверять грамотно и мудро можно всю жизнь (с. 59).

Любое ранжирование трудностей будет субъективным, что имеет и достоинство, так как составление своего перечня – творческое занятие и очень полезно для создания внутренней модели. Первейшая трудность: познать себя и реализовать свой потенциал, раскрыть свои таланты. По этому направлению написано множество работ, другая сторона этой трудности – личностное развитие (особая тема).

Начнем с XIII в. А.Я. Гуревич излагает проповеди известнейшего францисканского проповедника Бертольда Регенсбургского, в том числе проповедь «О пяти талантах» (или фунтах), которыми Господь наградил человека. Бертольд оставляет в стороне рабов, коим господин дал один или два таланта. Это некрещенные или крещенные дети; его занимает лишь третий раб, получивший 5 талантов, ибо в данном случае речь идет о взрослых и ответственных за свои поступки людях. Творец даровал человеку 5 «талантов»; за эти дары он должен будет дать ему отчет:

1. «Наша собственная персона (persone)», сотворенная по образу и подобию Бога и наделенная (букв.: «облагороженная» geedelt) свободой воли». Итак, «персона» – не ипостась Бога, но важнейший характеризующий человека признак, неотъемлемый его атрибут. Бертольд дает не перечень неких разрозненных даров, но систему

качеств, признаков человека; они между собою связаны в некое единство – ведь все они от Бога.

2. Это твоя должность (служение, признание, «amt»). Каждый занимает определенное социальное и профессиональное положение, какое угодно Богу, а не нам самим, и каждый должен ему соответствовать и в нем пребывать, не пытаясь из него выйти.

3. «Zit» – время, которое отпущено человеку как для его земных дел, так и для того, чтобы успеть спасти свою душу.

4. «Guot» – «имущество», «богатство», доставшееся на долю человека, обязанного его приумножать.

5. Любовь к ближнему, которого надлежит «любить как самого себя».

Бертольд имеет в виду прежде всего социальные признаки и члена сословного общества. Я прихожу к предположению, что все дары («таланты»), которые получены человеком от Бога, не просто тесно связаны друг с другом, но представляют собой развернутую характеристику первого «таланта» – «persone». У Бертольда речь идет собственно, не о Боге, а о человеке – «управителе» всех этих даров, полученных от Бога. Творец наделил человека личностью, а личность характеризуется моральной и социальной ответственностью, службой (или призванием, должностью), богатством (или собственностью), временем и любовью к ближнему. Перед нами средневековая личность с характерными именно для нее признаками, а именно – служение, жестко закрепленное место в иерархии, ориентация на христианские ценности, осознание напряженного отношения вечности и времени [12. С. 77–80].

Обратимся к работе Питера Баффета, «знаменитого сына еще более знаменитого отца, который, несмотря на свое прекрасное положение в детстве, смог раскрыть свои таланты».

Оглавление: Предисловие. I. Норма – это то, к чему ты привык. II. Никто ничего не заслуживает. III. Миф о равных стартовых возможностях. IV. Многоликое счастье выбора. V. Тайнство призвания. VI. Приобретение времени. VII. Мало найти призвание. Надо дать ему осуществиться. VIII. Врата познания. IX. Бойтесь желаний. X. Что такое успех. XI. Опасности успеха. XII. Искусство возвращения долгов. Эпилог. Начинайте прямо сейчас [3].

Эта книга о дарах полученных и дарах, возвращенных миру. О семье, о государстве и о том, как они формируют нас. О жизни в обществе, вселяющем каждому как уверенность, так и тревогу и слишком часто опустошающем нас или заводящем в тупик, вместо того чтобы вывести к цели. В двух словах, эта книга о жизненных ценностях, об убеждении и интуиции, определяющих, что стоит делать во время нашего кратковременного пребывания на Земле; о действиях и

отношениях, итогом которых станет хорошо прожитая жизнь. Экономическое процветание приходит и уходит. Всегда. А жизненные ценности – твердая валюта, которая дает нам достойнейшую награду, самоуважение и душевное спокойствие. А еще эта книга о личности – о призвании и таланте, о сознательных решениях и причудах, делающих каждого из нас уникальной индивидуальностью (с. 9).

Ценности и личности. На мой взгляд, эти два понятия приобретают глубокий смысл, только если воспринимаются как две стороны одной медали. Наши ценности определяют нам выбор, наш выбор определяет нас самих. Жизнь такова, какой мы ее делаем. Идея проста, но процесс создания собственной жизни может быть сложным и тяжелым. Ожидания и внешнее давление развивают очертания нашей самобытности. Экономическая реальность – плохая или хорошая – играет в жизни огромную роль так же, как и слепой случай. И тем не менее мы, и никто другой, создаем жизнь, которую нам предстоит прожить. Это наше величайшее бремя и величайшая возможность. Это краеугольный камень всего, о чем пойдет речь на этих страницах. Какими людьми мы хотим быть? Ответы на эти вопросы можно найти только внутри себя (с. 10). Цель этой книги – только поставить их, предложить систему их осмысления и, если получится, обсудить их. Кем бы ни были ваши родители, свою жизнь вам предстоит строить самостоятельно. В 2006 г. мой отец перечислил 37 млрд долларов в фонд Билла и Мелинды Гейтс. Тогда же он учредил благотворительные фонды по миллиарду долларов и отдал их в управление каждому из трех своих детей. И вот ирония. Сегодня мне пятьдесят, на мне лежит огромная ответственность за управление м долларов, которые нужно отдать, сам я работаю в поте лица как композитор и музыкант, и, как и для большинства моих коллег, мой успех определяется моими последними сочинениями. Я научился мужественно переносить свое прекрасное положение. Эта книга, надеюсь, поможет тем, кто хочет жить собственной, настоящей жизнью и отдавать дары (с. 12).

Дж. Готтман: семь принципов, следуя которым каждая семья может стать более счастливой и гармоничной: 1. Пополняйте свою карту любви. 2. Больше нежности и восхищения. 3. Повернитесь друг к другу, вместо того, чтобы отвернуться. 4. Позвольте партнеру влиять на нас. 5. Решайте свои решаемые проблемы; 6. Выход из тупика. 7. Создание общего смысла.

Дж. Готтман может сделать прогноз прочности брака с точностью 91 % после 5 минут наблюдений за общением пары в «лаборатории любви». Счастливые пары не умнее, не богаче и психологически не прозорливее. Однако в своей повседневной жизни они пришли к тому, что



негативные мысли и чувства в отношении друг друга (которые есть у всех без исключения пар) никогда не берут верх над позитивными [11. С. 17]. Это то, что я называю эмоционально-интеллектуальным браком. Вероятность того, что первый брак закончится разводом до достижения супругами возраста 40 лет, составляет 67 %. Половина всех разводов происходит в первые семь месяцев. Количество разводов во вторых браках на 10 % выше, чем в первых. Несчастливый брак может до 35 % увеличивать вероятность заболеваний и даже сократить жизнь в среднем на четыре года (с. 19–20).

Следующая трудность. Родительский парадокс: «Море радости в океане проблем» [40].

Появление ребенка – это одна из самых внезапных и резких перемен в жизни взрослого человека. Даже самые организованные люди не могут подготовиться к тому, какой станет их жизнь после появления детей. Ч. Доэрти: родительство – высокочеловеческое занятие, приносящее высокую награду. Три аспекта современного родительства: 1) возможность выбора: мы хотим, чтобы дети стали для нас источником экзистенциальной самореализации; 2) изменение к худшему рабочего графика. В 1975 г. работали 34 % женщин, имеющих детей от 1 до 3 лет. Сегодня – до 61 % в США; 3) полная трансформация роли ребенка дома и в обществе.

В. Зализер: экономически бесполезное, но эмоционально бесценное существо. Родительство стало самостоятельным занятием, но цели его пока не ясны. Это книга о родителях. Это книга – о среднем классе (с. 12, 15).

Особый класс трудностей – информационные [15]. Суть информационной перегрузки состоит в том, что количество поступающей полезной информации превосходит объективные возможности её восприятия человеком. Параллельно – проблема информационного голода, нехватки информации. Одной из причин недостатка информации, как это ни парадоксально, является её избыток, вызывающий информационную перегрузку.

Центральная трудность финансового курса: незнание (неосознание) личного интереса, т.е. действия для других (конкретных или абстрактных) или против себя. Личный интерес: текущий, среднесрочный, стратегический – определяется через потребности, механизм осуществления потребностей и взаимодействия их форм (интерес, спрос, мотивация) и рассматривался в ранних работах автора [17]. Современный обзор: «В начале XXI века понятие «интерес» используется на микроуровне социологического анализа для объяснения рациональной детерминанты социального выбора,

интенционального элемента социального взаимодействия» [1. С. 57].

Краткие выводы: Очень «перспективная» трудность, нуждается в многоуровневой конкретизации.

Выгорание на работе. Нарушение внутренних границ, быть человеком на работе, а не ролью, тратить свою энергию на решение чужих проблем. Преподаватель – это роль, помогающая профессия, требуется грамотная защита. Помощник, а не заместитель! Этот термин может иметь более широкое значение и относиться не только к работе [38]. Собственно выгорание является энергетической формой и в то же время содержанием предыдущей трудности.

Кроме энергии, которой обладает и распоряжается домохозяйин, есть информация. Трудность: контроль закрытости – открытости, т.е. структура информации о ДХ. Окно Джохари [47] – уязвимая личностная парадигма, используемая в учебных группах лидеров и членов групп в отношении самораскрытия и обратной связи:

	Известные для себя	Не известные для себя
Известные другим	1. Общественное	2. Слепое
Не известные другим	3. Тайное	4. Неосознанное

Ячейки 1, 2, 3, 4 варьируются по размеру в зависимости от индивидов: некоторые клетки большие у одних, уменьшенные у других.

Я. 1 – общественные «Я».

Я. 2 – слепое «Я».

Я. 3 – тайное «Я».

Я. 4 – неосознанное «Я» (с. 158).

Окно Джохари можно рассматривать или на какой-либо момент времени (фиксированное отношение между ячейками), или в перспективе: план изменения соотношения. В аспекте информационной опасности и защиты от нее ячейки имеют уникальный смысл, требуют отдельного изучения.

В [10] приводится концепция психолога Ширли П. Гласс, специалиста по изменам. Речь идет о надежных людях, которые изменяют вопреки здравому смыслу и своим моральным принципам. ...если копнуть предмет человеческих измен чуть глубже, почти всегда можно увидеть: роман начался задолго до того первого случайного поцелуя. Большинство романов начинается с того, что у мужа или жены появляется новый друг и рождается на первый взгляд безобидное доверие. Чтобы женатые люди заводили «внебрачных» друзей, нет ничего плохого, но при одном условии – эти отношения должны иметь «стены» и «окна», установленные в правильных местах (с. 51). «Окна» символизируют

аспекты ваших отношений, открытые всему миру, т.е. те необходимые «просветы», через которые вы общаетесь с семьей и друзьями. «Стены» – это барьеры доверия, за которыми хранятся личные секреты вашего брака. Однако... в безобидных дружеских отношениях нередко случается, что вы начинаете делиться с новым другом самым личным... Вы распахиваете «окно» там, где должна быть сплошная капитальная стена... Однако вы не хотите, чтобы ваш супруг приревновал, и потому скрываете от него подробности новой дружбы. Вы возводите стену между собой и супругом там, где свет и воздух должны свободно циркулировать – таким образом перестраивается вся архитектура супружеского доверия. На месте старых «стен» возникают «панорамные окна», а все прежние «окна» теперь заколочены досками. Сами того не заметив, вы подготовили идеальную базу для измены (с. 152) и в водовороте мелькающих эмоций вы вдруг понимаете, что любите этого человека. Вот тогда уже слишком поздно (с. 153). Ее теория верности довольно проста: в отношениях человек может контролировать происходящее – а ведь это поистине спасительная идея, вгоняющая в краску своей простотой (с. 154). Мы всё же способны принимать трезвые решения, которые контролируют и ограничивают риск потерять голову. Если вас беспокоят возможные будущие неурядицы в браке, надо понять, что эти неурядицы обычно случаются не просто так, – мы сами беспечно выращиваем их в маленьких чашках Петри, разбросанных по всему городу (с. 155).

Достаточно сквозная трудность как для зависимостей, так и для менее трагических сфер – комплексы по терминологии К. Юнга. Их механизм аналогичен описываемому: содержание этой книги посвящено выяснению архетипической основы самой игры, «изучению разнообразия возможностей поведения игроков на всем континууме – от развлекающихся до патологических». Там, где человек патологически зависимый может попасть в периодически возобновляющийся поток пагубной психической энергии, совершенно не связанный с ЭГО, игрок, относящийся к игре как к развлечению, сохраняет определенный уровень осознания, позволяющий ему предаваться живой, творческой игре по правилам [28. С. 14]. Мана-личность игрока идентифицируется с архетипом – Госпожой Удачей. При этом происходит снижение уровня ЭГО-сознания – оно «тонет» в мощном потоке архетипической энергии бессознательного. Это исключительно важная эмоциональная энергия, захватывающая игрока во время игры, определяет дальнейшее его поведение. ...если энергия бессознательного заставляет игрока забыть о реалиях его жизни, то игра может стать патологической. В таком случае игрок находится во власти автономного комплекса –

отщепленной части психики, обладающей самостоятельным воздействием, т.е. его поведение становится совершенно неподконтрольным его сознанию (с. 19).

Люди, одержимые мана-личностью, ведут себя так, словно имеют власть над числами. Их самонадеянность заставляет их поверить, будто они сами управляют своей судьбой (с. 22).

Важно осознавать, в каких играх можно применять системы расчетов [22. С. 24]. У игроков, находящихся на патологическом полюсе, утрата моральных принципов оказывается очень вероятной, так как игрок находится во власти архетипа, а значит, ЭГО-сознание остается для него недоступным. Энергия нуминозного переживания собирается из других областей сознания, поэтому игрок, скорее всего, будет испытывать дефицит энергии, занимаясь повседневной деятельностью [28. С. 36].

Самое важное для игроков – или, если вы предпочитаете, играющих – заключается в следующем: всякий раз, как переступить порог игорного заведения, вспоминать о том, что казино – это бизнес. Основная задача бизнеса – делать деньги, а не разбрасываться ими.

Теория вероятностей неприменима к каждому конкретному случаю, так как основывается на стремящемся к бесконечности числе попыток. Каждый ограниченный частный случай с ее помощью совершенно не прогнозируется (с. 63–64). Если мы хотим остаться собой в игровом пространстве, нужно обязательно относиться с почтением к Госпоже Удаче. К богам лучше приближаться со смирением и готовностью принять их волю, сколь бы жестока она ни была (с. 65).

В работе Д. Калшеда рассматривается одна из первых по времени возникновения трудность: «Я буду использовать слово “травма” для обозначения всякого переживания, которое вызывает непереносимую психическую боль или тревогу у ребенка. Переживание является “непереносимым” в том случае, когда оно оказывается сильнее обычных защитных мер психики, которые Фрейд охарактеризован как “защитный барьер против стимулов”. Отличительной чертой такой травмы является переживание невыразимого ужаса, связанного с угрозой исчезновения целостного Я. Так как такого рода травмы, как правило, наносятся в период раннего детства, до того как сформировано связанное Эго (и его защиты), в действие вступает вторая линия защит, цель которых состоит в том, чтобы предотвратить переживание немыслимого» [20. С. 13–14]. Эти примитивные защиты не только выступают как отличительные признаки тяжелых форм психопатологии, но также (будучи активированными) являются их причиной. И, если все согласны с тем, что эти защиты являются препятствием нормальной адаптации в дальнейшей жизни пациента, лишь немногие

авторы признали удивительную природу этих защит – их функцию сохранения жизни или их архетипическую природу и значение (с. 15).

Наша основная гипотеза – архаичные защиты, связанные с травмой, персонифицированы в архетипических дaimонических образах (с. 17). Воздействие психической травмы вызывает в развивающейся психике ребенка фрагментацию сознания, при этом организация этих «осколков» (Юнг называл их отщепленными частями психики, или комплексами), следует определенным архаичным и типичным (архетипическим) паттернам, обычно представляющим собой диадические структуры, или сизигии, составленные из персонифицированных «существ». Наиболее типичной динамикой является регрессия одной части Эго к инфантильному периоду и одновременно прогрессия другой части Эго, т.е. слишком быстрое взросление... Регрессировавшая часть личности репрезентирует ядро неподвластного воздействиям несокрушимого духа личности, ... Этот дух всегда был укрыт покровом тайны, представляя собой суть индивидуальности, он никогда не был постигнут вполне. Это неуязвимое ядро личности Винникотт обозначает как «истинное «Я», а Юнг, подыскивая понятие, которое бы отражало его трансперсональное происхождение, назвал Самостью. Повреждение этого внутреннего ядра личности невозможно помыслить. Совокупно «мифические» образы, как «прогрессировавший», так и «регрессировавший», частей Я изображают то, что я назвал архетипической системой самосохранения психе (с. 18). Эта система может быть охарактеризована как архетипическая, поскольку внутренние маневры психе по обеспечению самосохранения являются и архаичными, и типичными. Они являются более примитивными по сравнению с обычными защитами Эго, о них говорят как о защитах самости. Система самосохранения берет на себя функции саморегуляции и функцию медиатора между внутренним и внешним миром, которые при обычных обстоятельствах исполняются структурой Эго. Здесь-то и возникает проблема. То, что было признано защитой против дальнейшей травматизации, начинает играть роль главного фактора сопротивления любым спонтанным проявлениям Я во взаимодействии с внешним миром (с. 20). Личность выживет, однако не может жить творчески, её креативность блокирована. Становится необходимой психотерапия. Сопротивление, возводимое системой самосохранения в процессе психотерапии пациентов, перенесших травму, – поистине легендарно. Мы имеем дело с внутренним психическим фактором, высвобожденным в результате травматического переживания, а именно с архетипическим травматогенным агентом психе... функцией

этого амбивалентного страха, по-видимому, всегда является защита уцелевшего после травмы личностного духа и его изоляция от реальности (с. 21): «я подвергну страдающий дух фрагментации [диссоциация] или укрою и утешу его фантазиями [шизоидное дистанцирование], или оглушу его при помощи наркотиков и алкоголя [аддитивное поведение], или буду докучать ему и тем самым лишу его всякой надежды на жизнь в этом мире [депрессия]». Архетипические защиты скрывают трагедию. Зерно трагедии кроется в том факте, что Защитник / Преследователь не способен к обучению, архаичные защиты становятся силами, направленными против жизни (с. 22).

## 2 момента:

1. Травмированная психика продолжает травмировать саму себя.

2. Люди, перенесшие психическую травму, постоянно обнаруживают себя в жизненных ситуациях, в которых они подвергаются ретравматизации (с. 23).

Гэвин де Беккер в книге «Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия» [2] описывает позитивную роль страха. В двух словах: Чтобы защитить себя от насилия, доверяйте своей интуиции, а не технологическим достижениям (с. 48). В книге представлены реальные истории из жизни людей, ставших или чуть было не ставших жертвами насилия. В каждом из случаев человек либо прислушивался к своей интуиции и выживал, либо игнорировал свой внутренний голос и расплачивался за это.

Де Беккер пытается нам показать, что страх является нашим даром, способным защитить нас от зла. Книга «Дар страха» рассказывает, как проникнуть в мысли и намерения человека, чтобы его поступки не обернулись ужасным сюрпризом (с. 44).

Умение предугадать мысли и поступки он сделал делом своей жизни и теперь учит других людей правильно распознавать сигналы. Де Беккер стал экспертом в оценке риска возможного насилия, он полагает, что современный человек полностью забыл о том, что, заботясь о самом себе, следует полагаться на интуицию (с. 50).

Обычно мы обладаем всей информацией, необходимой для того, чтобы защититься от определенных людей или ситуаций. Как и у любого другого животного, у нас есть встроенная система предупреждения о приближающейся опасности. ...в природе существует «универсальный код насилия», который большинство из нас могут автоматически почувствовать. Проблема в том, что современный стиль жизни зачастую притупляет или полностью заглушает нашу восприимчивость. Мы либо вовсе не замечаем сигналов опасности, либо не признаем их. Настоящий страх не парализует, он придает человеку силы, помогает сделать то, что в обычных условиях он никогда не смог бы сделать (с. 51). Настоящий страх, ввиду того

что он заставляет работать нашу интуицию, по сути, является положительным чувством, предназначенным для нашего спасения.

Де Беккер развенчивает миф о существовании «криминального образа мышления», который влияет определенную группу людей (с. 52). Мы все склонны к криминальным мыслям и даже поступкам. Он приходит к выводу, что «источник насилия» есть в каждом из нас; изменяются лишь наши взгляды на то, чем и как это можно оправдать. ...мы всегда должны быть внимательными, поскольку насилие «никогда не возникает ниоткуда». ...преступления бывают столь же предсказуемыми, как закипающая в кастрюле вода (с. 53). Поскольку, по мнению де Беккера, нам причиняют вред люди, значит, нам нужно научиться понимать именно их. По словам де Беккера, в плане личной безопасности мужчины и женщины живут в двух разных мирах (с. 56). Книгу «Дар страха» должна прочесть каждая женщина в Америке (О. Уинфри) (с. 58).

16 характеристик психопата Х. Клекли [25. С. 55]: 1. Поверхностное обаяние и хороший «ум». 2. Отсутствие бредовых идей и других признаков иррационального мышления. 3. Отсутствие «нервности» и психоневротических проявлений. 4. Ненадежность. 5. Лживость и неискренность. 6. Отсутствие раскаяния и стыда. 7. Неадекватно мотивированное антиобщественное поведение. 8. Недальновидность и неспособность учиться на опыте. 9. Патологическая эгоцентричность и неспособность любить. 10. Общая скудость аффективных реакций. 11. Специфический недостаток интуиции. 12. Равнодушие в межличностных отношениях. 13. Странное и немотивированное поведение в состоянии опьянения, а иногда и в трезвом состоянии. 14. Ложные попытки самоубийства. 15. Безличная половая жизнь, тривиальная и фрагментированная. 16. Неспособность следовать жизненному плану.

На основе критериев Клекли доктор Роберт Д. Хэр и его ученики разработали шкалу клинической оценки психопатии, перечень психопатических черт (ППЧ) Р. Хэра: 1. Болтливость/поверхностное обаяние. 2. Преувеличение чувства собственной значимости. 3. Потребность в психическом возбуждении. 4. Патологическая лживость. 5. Мошенничество/манипулирование. 6. Отсутствие раскаяния и чувства вины. 7. Поверхностность аффективных реакций. 8. Бессердечие/отсутствие эмпатии. 9. Паразитический образ жизни. 10. Слабый поведенческий контроль. 11. Беспорядочные половые связи. 12. Проблемное поведение в детстве. 13. Отсутствие реалистичных целей на будущее. 14. Импульсивность. 15. Безответственность. 16. Неспособность нести ответственность за собственные действия. 17. Неоднократные недолгие браки. 18. Подростковая делинквентность. 19. Отмена условного освобождения.

20. Разнообразие преступной деятельности (с. 59).

В работе М. Гладуэлла «Озарение» (2005) речь идет о быстром познании. В двух словах: Оценка, которую мы даем на основании одного лишь только взгляда, может оказаться столь же правильной, сколь мнение, к которому мы приходим после продолжительных размышлений [2. С. 262]. «Озарение» олицетворяет собой попытку познакомить читателя с так называемым «быстрым познанием», зарождающейся областью психологии, способностью к принятию мгновенных решений человек развил в себе ради собственной безопасности. В угрожающих жизни ситуациях люди должны уметь моментально принимать правильные решения на основании имеющейся у них информации (с. 264). Сбор как можно большего количества информации перед совершением действия не всегда является самой лучшей стратегией. Концепция «тонкого среза» – способность нашего бессознательного находить закономерности в ситуациях и поведении, опираясь на чрезвычайно тонкие слои пережитого опыта (с. 265). Люди с завидной регулярностью приходят к правильным решениям даже при недостаточном количестве информации. Одним из самых удивительных утверждений Гладуэлла является то, что мы можем научиться принимать более правильные мгновенные решения (с. 266).

В «тонком срезе» скрыта и негативная сторона, отражающая необдуманные и ошибочные суждения (с. 267). Уровень правильности поставленных диагнозов никак не увеличивается в зависимости от объема информации (с. 270).

У.Р. Чалдини в «Психологии влияния» выявлены конкретные методы влияния: В двух словах: Знание техник психологического влияния поможет вам не стать жертвой (с. 134). Как человек, занимающийся экспериментальной социальной психологией, он задался вопросом о том, существуют ли реальные техники, при помощи которых можно заставить человека сделать то, что он никогда бы не сделал при других условиях (с. 135). Подготовить нас к далеко не приятной правде относительно человеческих автоматических реакций, которые, как правило, служат добрую службу (с. 136). Но они могут быть также использованы и против нас, если мы не совсем отдаем себе отчет в том, кто включает нашу пластинку. К шести основным видам оружия, используемым профессионалами для того, чтобы заставить людей сказать им «да» без особых раздумий, Чалдини относит взаимообмен, обязательство и последовательность, социальные доказательства, благорасположение, авторитет и дефицит (с. 137).

С. Милгрэм. «Подчинение авторитету» (1974). В двух словах: Если человек осознает свою природную склонность подчиняться авторитетам, то он с меньшей вероятностью станет слепо следо-

вать указаниям, которые идут вразрез с его сознанием (с. 408).

Самое удивительное открытие Милгрэма заключалось в том, что люди не утрачивают свою совесть, они просто направляли её в другую сторону. Они чувствовали обязательства перед теми, которые отдавали приказы, и были лояльны к ним, а не к тем, кто по их вине испытывал боль. ...склонность человека подчиняться авторитету обусловлена элементарным стремлением к выживанию (с. 413). Природный инстинкт, говорящий нам, что мы не должны причинять боль другим людям, серьезным образом изменяется, когда человек попадает в иерархическую структуру общества (с. 414). В природе существует такие вещи, как врожденная психопатия или «зло», но практически они встречаются нечасто (с. 415). Среднестатистический человек... в рамках правильно подобранных условий может совершать ужасные вещи по отношению к другим людям и не испытывать угрызений по этому поводу (с. 416). Существование принципиальной разницы между протестом против свершения зла (высказали почти все участники эксперимента) и реальным отказом продолжать эксперимент. Отказ поступил от немногих людей (с. 417). Заветная мысль о свободной воле человека является лишь мифом (с. 418).

Эрик Хоффер. «Истинноверующий. Личность, власть и массовые общественные движения». Рассматривает одну из сторон «ухода» – самостоятельную. В двух словах: Люди позволяют вовлечь себя в массовые события, чтобы снять с себя ответственность за собственную жизнь и сбежать от банальности или страданий настоящего (с. 316). Если вы когда-нибудь были знакомы с человеком, который примкнул к секте, обратился в религиозную веру или бросился с головой в политическое движение, потеряв в итоге свое собственное «Я», книга поможет вам разобраться, как и почему это происходит. Она показала, как духовная жажда заставляет людей отречься от самих себя, дабы стать частью чего-то, несомненно, более великого и славного. Фактически все, что он написал, может быть отнесено к сегодняшним террористам и смертникам (с. 317).

Тот, кто встал в ряды революции на начальном этапе движения, стремится к самым большим и кардинальным переменам в собственной жизни. Те, кто присоединяется к революционному массовому движению, напротив, делают это для того, чтобы освободиться от своего ненавистного Я (с. 318). Парадокс – желание расстаться с ощущением своего Я приведет к огромному росту самоуважения, к чувству собственной значимости (с. 319). Обещание массового движения кардинально изменить мир

к лучшему дает возможность его участникам пренебречь всеми существовавшими ранее моральными нормами и ограничениями. Именно узость кругозора, даже скорее слепота, истинноверующего питает его силы.

Другая сторона – С. Хассен – несамостоятельная, по существу закабаление. Слишком часто деятельность деструктивных культов остается незамеченной до тех пор, когда помогать становится уже поздно [44. С. 45]. Любой из нас, кто не осведомлен о тактиках контроля сознания, может стать мишенью деструктивного культа (ДК). ДК прибегают к обману и методам контроля сознания, чтобы подорвать свободную волю человека и поставить его в зависимость от лидера группы. В сущности ДК – это группа, авторитарно руководимая одним человеком или небольшой группой людей, имеющих почти полный контроль над своими приверженцами (с. 47). Культовый контроль сознания можно понимать как систему влияния, созданную для разрушения подлинной личности человека и замены ее новой личностью. Погружая людей в жестко регулируемую, оказывающую сильное движение социальную среду, ДК добивается контроля над поведением, мыслями и эмоциями своих членов, а также их доступом к информации. Они овладевают их умами. Контроль сознания может быть упакован по-разному [2. С. 48]. В ходе работы мне стало ясно, что любой человек и любые отношения могут подвергнуться влиянию культовой вовлеченности. Р. Лифтон выделил 8 критериев, характеризующих «реформирование мышления» или контроль сознания: 1. Средовой контроль. 2. Мистическое манипулирование. 3. Требование чистоты. 4. Культ исповеди. 5. Священная наука. 6. Передергивание языка. 7. Доктрина выше личности. 8. Разделения существования (с. 54). Соответствие всем восьми критериям характеризует группу, которая применяет деструктивный контроль сознания (с. 77).

Продолжает тему С. Форуард – «Эмоциональный шантаж» (1997). В двух словах: Мы сохраняем внутреннюю целостность только тогда, когда выступаем против контролирующего нас поведения со стороны других людей (с. 200). Если вы когда-нибудь делали что-то, что делать вовсе не хотели, но чувствовали себя обязанными ради сохранения взаимоотношений, эта книга специально для вас. Только прочитав бестселлер «Эмоциональный шантаж», вы сможете понять, насколько глубоким и всепоглощающим он может быть. Реальная причина шантажа, самого по себе вынуждающего тревогу, указывает на наличие еще более глубоких проблем как у шантажиста, так и его жертвы (с. 201). Сущность эмоциональных шантажистов укладывается в одну общую формулу: «Если ты не будешь делать то, что я хочу, ты будешь страдать». Поскольку они хорошо знают нас, то используют все свои знания

о наших слабостях, чтобы добиться подчинения с нашей стороны (с. 202). Помнить об одной важной вещи – «эмоциональный шантаж» может выглядеть так, как будто это напрямую относится к вам, может чувствоваться так, как будто это напрямую относится к вам, однако в большинстве случаев он вообще не имеет к вам никакого отношения (с. 206). Страх быть покинутым является праматерью всех остальных страхов, и для достижения собственных целей шантажистам нужно лишь посеять этот страх внутри нас. Но целостность нашей личности и спокойствие разума зависят во многом от нашей способности контролировать страхи (с. 208).

Ч. Стайрон. «Зримая тьма» (1990). В двух словах: Любой человек может впасть в депрессию, и причины её иногда бывают загадочны (с. 574). Депрессия отличается от других заболеваний тем, что если вы никогда не сталкивались с ней, вы не можете себе даже понять, что она собой представляет, настолько она не похожа на «тоску» или уныние, регулярно возникающее в жизни любого человека (с. 576).

Одна из причин, по которой депрессия столь плохо поддается лечению, заключается в том, что она не имеет ни одной поддающейся идентификации причины (с. 580). Причины развития депрессии остаются загадкой, сила депрессии угасает со временем.

Человек всегда обязан стремиться к выживанию в этом мире, даже когда уже нет надежды (с. 582). Когда люди поймут, что депрессия представляет собой заболевание, разрушающее или выводящее на передний план наитончайшее ощущение нашего собственного Я, они перестанут удивляться, почему предлагаемые варианты лечения не приносят мгновенных результатов (с. 583).

Дуглас Стоун, Брюс Пэттон, Шейла Хин. «Трудные разговоры» (1999). В двух словах: Трудные разговоры таят в себе шанс на изменение взаимоотношений только в том случае, если вы готовы сменить стремление навязать свою точку зрения на желание узнать реальные мотивы поведения другого человека (с. 560).

Жизнь полна трудных разговоров, и мы все стараемся их избегать (с. 561). Предмет изучения – вещи, разговор о которых вызывает наибольшие сложности у человека и которых он пытается избежать (с. 562). Авторы предлагают заменить наши трудные разговоры на обучающие беседы (с. 563).

Если мы сместим акценты и попытаемся понять отношение другого человека к проблеме, вместо того, чтобы неустанно доносить до него свое мнение, разговор мгновенно станет легче и свободнее от эмоционального напряжения (с. 564). Трудные разговоры не просто подразумевают под собой чувства, они по своей природе

сосредоточиваются вокруг них. Личностные разговоры связаны напрямую с нашим представлением о себе и самоуважением (с. 565). Люди не начнут меняться до тех пор, пока не почувствуют, что их понимают (с. 567).

Обобщающая работа Д. Бюттнера – Практическое применение уроков «Голубая зона» в своей жизни. «Девять полезных правил» – уроки «голубых зон», межкультурная квинтэссенция самых лучших мировых традиций в области здоровья и долголетия. Следуя им, вы усвоите полезные привычки, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше [7. С. 154].

Первые шаги. Встаньте на путь к долголетию. сайт [www.bluezones.com](http://www.bluezones.com), анкета Vitality Compass (33 вопроса) – первый шаг.

Второй – создание в своем доме условий, благоприятствующих долголетию: персональной «голубой зоны». Главное тут – сделать полезные привычки приятными, а в некоторых случаях – естественными. Девять обманчиво простых, но действенных правил, благодаря которым вы создадите «голубую зону» в собственном доме.

Если заниматься той или иной деятельностью не менее пяти недель, то она с большой долей вероятности превратится в привычку. Временная разбежка при культивировании привычек составляет от пяти до двенадцати недель. Руководствоваться поговоркой: срывайте низко висящий фрукт. Сначала усвойте самые простые привычки.

Не пытайтесь использовать больше трех правил за раз. Наш подход позволяет выбрать любую стратегию – ту, что вам понравилась с самого начала. Мы акцентируем внимание на изменении окружающей обстановки, и это благотворно сказывается на культивировании полезных привычек (с. 160–162).

Урок первый: естественное движение.

Самые старые люди на земле не бегают марафоны и не участвуют в троеборье, а по утрам не изображают из себя спортивных звезд (с. 163).

Урок второй: хара хати бу (не стоит наедаться досыта, надо остановиться на 80 %). Без сожалений сократите калории на 20 % (с. 165).

Урок третий: растения – наше все.

Откажитесь от мяса и консервированных продуктов (с. 171).

Урок четвертый: нектар жизни.

Пейте красное вино (в умеренных количествах) (с. 172).

Урок пятый: обретите цель в жизни.

Найдите время взглянуть за горизонт (с. 173).

Урок шестой: время отдыхать.

Обязательно снимайте стресс (с. 175).

Урок седьмой: социальные связи.

Присоединитесь к духовной общине (с. 178).

Урок восьмой: сначала любимые.

Семья на первом месте (с. 180).

Урок девятый: правильное племя.

### Окружайте себя теми, кто разделяет ценности «голубых зон».

Это, вероятно, самое важное, что вы можете сделать для изменения своей жизни к лучшему (с. 182).

### Решать только нам.

Старость предлагает нам два варианта на выбор: мы можем прожить короткую жизнь и долго мучиться или прожить долгую жизнь, постаравшись свести физические страдания к минимуму.

Как убедили меня мои друзья-долгожители, выбор – за нами (с. 185).

Таким образом, в первом приближении названа неспецифическая часть опасностей ДХ – так называемые трудности, которые действуют во всех домохозяйствах, но воспринимаются, называются только в их доле, вероятно, достаточно (ничтожно) малой, что не мешает рассматривать и изучать их. В дальнейшем количество рассматриваемых трудностей может возрастать.

Другая часть опасностей – проблемы – требует дифференциации и отраслевого изучения и будет рассмотрена в отдельных работах.

### **Литература**

1. Александров Д.В. Понятие «интерес» в современной западной социологии // Социс. 2014. № 8.
2. Батлер-Бовдон Т. 50 великих книг по психологии. М., 2014. 608 с. (особенно: де Беккер, Гэвин. Дар Страха. С. 48–59; Чалдини Р. Психология влияния. С. 134–145; Форуард, Сюзан. Эмоциональный шантаж. С. 200–211; Гладуэлл М. Озарение. С. 262–271; Хоффер Э. Истинноверующий. С. 316–323; Милгрэм С. Подчинение авторитету. С. 408–419; Стоун Д. Пэттон Б., Хим Ш. Трудные разговоры. С. 560–573; Стайрон Ч. Зримая тьма. С. 574–585).
3. Баффет П. Послать деньги на... (Жизнь такая, какой мы ее делаем). М., 2011.
4. Бек У. Критическая теория мирового общества риска. Космополитический взгляд на проблему // Прогнозис. 2001. № 2.
5. Билли Б. Курри. Госпожа Удача. Юнгианский анализ игры и игрока. М., 2011.
6. Буркеман О. Антидот. Противоядие от несчастливой жизни. М., 2014. 240 с. (особенно гл. 6 «Ловушка безопасности»).
7. Бюттнер Д. Голубые зоны. 9 правил долголетия от людей, которые живут дольше всех. М., 2015. 208 с.
8. Винч Г. Первая психологическая помощь. Минск, 2014.
9. Владимирова Т.В. Социальная безопасность: к обоснованию социологической перспективы // Идеи и идеалы. 2011. № 1.
10. Гилберт Э. Законный брак. М., 2011.
11. Готтман Дж. Карта любви. М., 2011.
12. Гуревич А.Я. Еще несколько замечаний к дискуссии о личности и индивидуальности в истории культуры // Одиссей. Человек в истории. М., 1990.
13. Дейнс К., Феллоуз Д. Ваш знакомый Дьявол. Как распознать психопата. М., 2011.
14. Деструктивные психотехники. М., 2002.
15. Еляков А.Д. Информационная перегрузка людей // Социс. 2005. № 5. С. 114–121.
16. Земцов А.А. Введение в самоменеджмент здоровья и жизни домохозяйства // ПУФ. 2013. № 2.
17. Земцов А.А. Введение в маркетинг. Организация системы обеспечения качества продукции основного звена. Томск, 1992.
18. Земцов А.А. Управление экономическим поведением: основные элементы. Томск, 1998.
19. Земцов А.А. Версия VI. Содержание и структура направления «Финансы домохозяйств» // ПУФ. 2015. № 1.
20. Калишед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. М., 2015. 398 с.
21. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности. Правила и предубеждения. Харьков, 2014.
22. Капра Ф. Дао физики. М., 2008.
23. Касперская Н. Мы все – большие данные // Вестник Науфор. 2014. № 12.
24. Кастанеда К. Учение Дона Хуана. М., 1998.
25. Кил, Кент А. Психопаты. Достоверный рассказ о людях без жалости, без совести, без раскаяния. М., 2015. 319 с.
26. Кох Р. Принцип 80/20. М., 2012.
27. Крамер Р. Почему мы доверяем // HBR. 2009. № 9.
28. Курри Б. Госпожа Удача. Юнгианский анализ игры и игрока. М., 2010.
29. Кыштымова И.М., Басов Д.А. Семантическая оценка нарушения психологической безопасности: культурные детерминанты // СПЖ. 2014. № 52.
30. Литвинов В.А. О концепции человеческого развития // Уровень жизни населения регионов России. 2015. № 2.
31. Малева Т. Устойчивая неподвижность // Вестник Науфор. 2015. № 3.
32. Маркополос Г. Финансовая пирамида Бернарда Мэддоффа. М., 2012.
33. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2003.
34. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М., 2011. 495 с.
35. Мосин Е.Ф. Система правового обеспечения промышленной безопасности в России // Финансы и бизнес. 2005. № 4.
36. Меннингер К. Война с самим собой. М.: Эксмо-пресс, 2000.
37. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. М., 2010.
38. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования и перспективы // ПЖ. 2001. № 1. С. 90–91.
39. Путеводитель по психотерапии. + Справочник психотерапевтов и психологов // PS YCHOLOGY, 2014. Июнь. Спец. выпуск.
40. Сениор Д. Родительский парадокс. Море радости в океане проблем. Как быть счастливым на все 100, когда у тебя дети. М., 2015.
41. Смит Дж. Псевдонаука и паранормальные явления. Критический взгляд. М., 2015.
42. Технология комплаенс. Тема номера // БО. 2012. № 12. С. 45–69.
43. Фарсон Р. Менеджмент абсурда. М., 2002.
44. Хассен С. Освобождение от психологического насилия. М., 2002.
45. Хассен С. Противостояние сектам и контролю над сознанием. М., 2006.
46. Энциклопедия финансового риск-менеджмента. М., 2006.
47. Ялом И. Дар психотерапии. М., 2013.
48. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2000.