

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Мировая психология современности отличается необыкновенным разнообразием, так что каждый исследователь или практик может найти для себя в ее недрах нечто важное и интересное. Удалось это и нам, и мы хотели бы поделиться результатами своих изысканий и размышлений с широким кругом читателей, интересующихся вопросами самопознания.

Материалы, изложенные в этой книге, могут быть отнесены к трем проблемным областям современной науки, быстро развивающимся и вызывающим высокий интерес: психологии жизненной среды, психологии повседневности и экологической семиотике. При необыкновенно высокой авторитетности этих областей знания за рубежом в России нет учебников, которые позволили бы подготовить соответствующих специалистов, и недостаточно собственных исследований, содержащих культурно-специфическую информацию о том, как россияне создают, адаптируют и обживают жизненное пространство.

Психология жизненной среды занимается взаимодействием и взаимовлиянием человека и разнообразных условий его жизни — временных, пространственных, ценностных, природных. Психология повседневности акцентирует типичные для каждого способы и технологии жизни, отвлекаясь от изучения экстремальных ситуаций, но признавая существование повседневных стрессов. Наконец, экологическая семиотика анализирует процесс наделяния объектов и событий субъективным смыслом, в силу чего каждый человек, разделяя «объективные» условия жизни с другими, все же находится в своем собственном психологическом пространстве.

Мы решили написать эту книгу, надеясь восполнить существующий пробел и намеренно ограничиваясь пространством внутрисемейных отношений, которые раньше редко обсуждались в психологии, однако интересуют каждого. Нам кажется, что в мире интер-

претаций особенно важно не соскользнуть в совершенную субъективность, и поэтому мы решили включить в книгу краткие изложения малоизвестных в России академических исследований. Мы работаем в области психологического консультирования, и у нас накопилось много историй о тех трудностях, которые переживают люди в связи с неумением отстоять собственные границы, поделиться своим с другими и создать общее бытие. Мы считаем, что самые сильные обобщения осуществляются не наукой, а искусством, и потому мы старались по возможности обращаться к мировой литературе. Наконец, важно, что мы принадлежим к одной семье, и хотя наши опыты, разумеется, не идентичны, мы имеем редкую возможность увидеть одни и те же факты глазами другого, но близкого человека и таким образом преодолеть ограниченность, неизбежную для каждого из нас в отдельности. Значит, у нас есть четыре аргумента для того, чтобы ожидать, что результат нашей работы будет достаточно убедительным и полезным для групп читателей с разными жизненными историями, уровнем образования, интересом к психологии и, конечно, бытовыми привычками.

Мы адресуем нашу книгу широкому кругу читателей. Исследователи найдут в ней отсылки к современным научным работам и библиографический список, который не исчерпывается отсылками в самом тексте и обладает, на наш взгляд, самостоятельной ценностью. Студенты и молодые ученые смогут сформулировать для себя интересную и перспективную тему научной работы. А люди с широким кругозором, не занимающиеся психологией профессионально, обязательно откликнутся на литературные примеры и рекомендации относительно того, как сделать жизненное пространство источником жизнестойкости и радости.

Хотелось бы выразить глубокую признательность коллегам и учителям, которые стимулировали наше мышление и творчество и оказывали поддержку, ученикам, которые проявили мужество и готовность к научному риску, изучая совершенно новые для отечественной науки явления, а также всем членам нашей большой семьи.

## ВВЕДЕНИЕ

Что может быть доказательством того, что человек существует? В чем он проявляется и что оставляет после себя? Есть ли нечто такое, о чем он с уверенностью может сказать: «Мое»? И что для этого нужно иметь? Иметь и быть — это совсем различные или все же пересекающиеся понятия? Из-за чего человек ссорится с близкими и воюет с чужими, что мотивирует его к принятию решений, размышлениям и вообще — к жизни?

Жил когда-то известный философ, который бы ответил на все эти вопросы одним словом: сознание. Я мыслю, следовательно, существую. Пока я мыслю, я жив; а если я перестану мыслить, мне все равно, что останется в мире, будет ли он вообще существовать или нет. Однако не все согласятся с Декартом в том, что сознания действительно достаточно. Во-первых, окружающие не всегда догадываются, что мы мыслим, тем более — о чем, это нужно как-то проявить. Во-вторых, не каждый человек считает, что мыслить — главное в жизни, и кому-то больше нравится путешествовать, любить, сажать цветы, — да мало ли что еще!

Вот и получается, что мы убеждаем себя и других в том, что мы есть, через повседневные или героические поступки, которые изменяют мир и нас самих. И в этих поступках обязательно участвуют другие люди, природа, живые существа, место, время, — бытие. Человек всегда существует где-то, когда-то и с кем-то. Бытие дано человеку не навсегда, а лишь на время, и даже в течение этого времени он делит его с другими. Иногда по доброй воле и с любовью, иногда — вынужденно и неохотно. Но всегда присутствуют в нашей жизни свое и чужое, а также близкие и незнакомцы — в зависимости от того, по какую сторону границ они находятся.

В мире животных каждое существо имеет личную территорию или участок для гнездования, необходимые ему, чтобы прокормить себя и свое потомство, семью. Это нужно для того, чтобы жизнь продолжалась, чтобы не было путаницы, борьбы за пищу и взаим-

ного уничтожения. Границы — это правила и порядок. Их не обязательно обозначать чертой, все живущие вблизи границ и так знают, какое место кому принадлежит.

У нас, людей, границы относятся не только к физической территории. Разделение на свое-чужое распространяется на все стороны человеческого опыта: вещи, манера одеваться, произношение, привычки, доступность номера телефона и времени, выделяемого для бесед, — все это может служить маркерами общности или, напротив, чуждости людей. Узнают и квалифицируют друг друга как своих выпускники одного университета, уроженцы одного городка, люди, которые носят одну форму одежды, любят читать одни книги, слушают одного певца. Общее бытие сближает, потому что не нужно тратить энергию на распознавание непонятного нового.

А иное — настораживает, вызывает недоверие. Это может измениться, но для изменения требуется время.

Свои и чужие — тоже не навсегда. Аванс доверия, данный своему, может не оправдаться, и тогда его объект перемещается за границы, к чужим. То есть он может продолжать жить и работать там же, где и раньше, однако ему не рады, если он звонит после работы, его не зовут в гости и не обсуждают с ним новости. Формально свой, фактически — чужой. Как много людей время от времени чувствуют себя именно так!

Незнакомец также может стать своим и любимым, иначе люди вообще не могли бы сближаться. Но это редко случается сразу, а чаще зарабатывается общим опытом совпадения вкусов, взглядов, взаимной надежности.

Наша книга — о тех границах, без которых немислимо человеческое бытие и которые могут иметь разную природу. Дверь или забор — граница ясная и честная, она сразу предупреждает о том, что входить без приглашения не стоит. А вот если в автобусе или просто на улице вы никуда не можете спрятаться от длинного вязкого разговора, который везде настагает, догоняя навязчивыми

подробностями авторемонта, воспитания детей или даже пылкой любви — но чужой, не вашей, — то где это происходит, внутри или вне ваших границ? И почему так сильно действует?

Каждый человек, перемещаясь во времени или пространстве, несет вокруг себя невидимую оболочку того, что он считает своим. Для кого-то это люди, для кого-то — Идея, для кого-то — всего лишь большая сумка. И хотя нет на свете ничего такого, без чего человек в конечном счете не мог бы прожить, он все-таки этим дорожит. И потому, сближаясь, люди впускают в этот невидимый пузырь Другого вместе со всем скарбом его мыслей, вещей и вкусов, а расставаясь — лишаются того, что долго было общим.

И то и другое значительно, потому что человеческое существо стремится к очень разным вещам, к тому же одновременно: оно готово многим поступиться, чтобы избежать одиночества, и от многого отказаться, чтобы сохранить себя. Баланс совместного и частного присутствует в любом акте человеческой жизни. Наиболее интенсивно процессы объединения-разделения психологического пространства происходят в семье. Между близкими людьми существуют особенно эмоционально напряженные отношения, здесь нет пустяков и мелочей, любое бытовое взаимодействие содержит в себе подтекст, неявное послание, в котором есть и оценка другого человека, и отражение чувств к нему. Кто занимает лучшее место на кухне? Кто начинает банку со сгущенкой, а кто ее заканчивает, «чтобы не пропало», соскребывая засохшие капли со дна? Кто не заботится тем, чтобы закрывать за собой дверь в туалет? Почему ребенок, возвращаясь из школы, регулярно теряется по дороге, и где именно он теряется? Кто выходит в кухню, когда ужин уже закончился? Кого невозможно отучить сидеть за компьютером с чашкой и бутербродом? И почему мать семейства из года в год готовит суп с ненавидимым всеми жареным луком, который члены семьи устало извлекают из тарелки?

На все эти вопросы можно дать по крайней мере несколько ответов, в которых неизбежно появятся слова «любит», «уважает»,

«презирает», «игнорирует». А еще больше ответов появится, если мы поставим вопрос иначе: для чего все это? Для чего сын или дочь открывают новую банку со сгущенкой, хотя прежняя еще не закончилась? Для чего мать, недовольно ворча и опасаясь полноты, все же это молоко потом доедает? В чем смысл этого послания семье — желание получить сочувствие, право не следить за собой, или просто она очень любит сгущенку, но стесняется есть «детский» продукт и позволяет себе это под предлогом проявления хозяйственности?

Можно бесконечно играть с поиском смыслов происходящего. Но прочная семейная лодка не разбивается о быт; быт — не альтернатива бытию. Можно поэтизировать быт, можно принимать его, суть остается одной: отторжение быта — это отторжение общего бытия. Бытие порождает человеческие проблемы, но оно же и решает их. Поэтому бытовые привычки, милые или неприятные, служат ответом на разные неосознанные послания других членов семьи, и они же помогают человеку успокоиться и сохранить свое достоинство.

Способы разделения пространства и способы сохранения своего, неразделенного, на самом деле практически одни и те же. Чем надежнее у человека чувство уверенности в обладании «своим», тем легче ему этим добровольно поделиться. И наоборот, известно, что запретный плод сладок. От него трудно отказаться, даже если он на самом деле кислый или горький. Потому что, удерживая его, человек оберегает свои границы и тем самым — самого себя. А кто же не станет себя защищать?

В разных странах свое и общее ценится по-разному. Так, известный голландский психолог Г. Хофстеде даже разделял все человеческие культуры на коллективистические и индивидуалистические: в первых допускается очень высокий уровень контроля над личной жизнью, во вторых высоко ценится частная жизнь и личная автономия. Однако независимо от характера социального устройства чувство собственности по отношению к разным составля-

ющим своей жизни представляет собой основу самоуважения, психологического благополучия и личного счастья человека. В нашей стране общее и общественное на протяжении многих лет ставилось выше личного, что и привело к массовой утрате чувства собственного достоинства и деформированным способам обретения и сохранения «своего» — в частности, массовой алкоголизации как уходу в тот мир, где реальность не раздражает. Должно было смениться поколение, для того чтобы частная и семейная жизнь вновь стала ценностью, а личная собственность перестала быть «капиталистическим пережитком». Однако мировоззренческие различия между поколениями и порождаемые ими семейные конфликты очень часто связаны с различным пониманием бытовых прав и свобод членов семьи.

Психологи чаще изучают внутренний мир человека, иногда забывая о том, что его окружает. А между тем внутреннее и внешнее способны превращаться друг в друга. Все сущее, как известно, рождается сначала в воображении, затем в воле, и лишь потом — в действии. Действие, в свою очередь, остается в воспоминаниях. Человека нельзя оторвать от его привычек, а если сделать это насильственно, то поиск «своего» приведет его либо к психологу, либо к психиатру.

Понять «тайный», а на самом деле просто неизученный смысл бытовых привычек, действий и поступков, которые могут быть посланиями, предупреждающими об изменениях в семье или уже фиксирующими эти изменения, — можно, если знать язык атрибутов человеческого бытия — вещей, территории, привычек, жизненной философии. Это понимание сделает семейную жизнь более объемной, а членов семьи — более чувствительными в распознавании прозрачных границ психологического пространства близких людей, внедрение в которое разрушает взаимное доверие и уважение. Ибо, как говорил Конфуций, «по своей природе люди близки друг к другу, но по своим привычкам они далеки» (Классическое конфуцианство, 2000. Т. 1, с. 191).

# Глава 1

## ЧЕЛОВЕК И ЕГО АТТРИБУТЫ

### Языки повседневной жизни

Люди чаще всего взаимодействуют при помощи слов. Мы склонны верить тому, что говорят другие, и тому, что мы говорим сами. И нечасто задумываемся о том, что слова скрывают, в чем они неточны и что еще, кроме слов, присутствует в человеческой жизни. Чем, кроме слов, человек пользуется, чтобы воспринимать, мыслить, любить? Для чего человеку не хватает слов? И когда они — явно лишние?

Человеческая жизнь — это практика; чаще всего жизнь начинает осмысливаться, если в этой практике возникают проблемы. И тогда появляется сразу множество вопросов — от традиционных «Кто виноват?» и «Что делать?» до вопросов-гипотез, вопросов-предположений и мечтаний о том, как сделать жизнь оптимальной или счастливой. Удивительно, но нам легче описать свои трудности, чем выразить, чего же на самом деле хочется, и приступить к реализации задуманного — это связано со свойствами человеческого языка, в котором содержится намного больше слов для описания всего неблагополучного, мешающего жить, чем для выражения того лучшего, без чего не бывает человеческого существования. И потому, если мы спрашиваем кого-нибудь о его страданиях, он найдет множество точных и убедительных слов, понятных каждому. Однако если ему захочется рассказать, насколько полна и насыщена его жизнь, он сможет лишь уподобить ее чему-то другому, провести аналогию, использовать метафору. Осознается проблемное, но трудно понять естественное и благополучное, то, что привычно, «нормально».

Почему это так? Наверное, потому что язык — это достаточно поздно возникшее в истории человечества явление; много тысяче-



летий люди строили свое бытие, но языка у них не было. И когда возникла речь, стало ясно, что долгий опыт доязыковой жизни привел к тому, что не все мысли и желания можно выразить словами. Иногда мы используем жесты, иногда — поступки, иногда посланиями к другому оказываются наши перемещения в пространстве, бытовые и режимные привычки и тому подобное. Не все и не всегда оформляется словами. Но мы, люди, склонны забывать свою историю и недооценивать то, что существует естественно, но неосознанно.

Поэтому очень часто поступки и действия противоречат речевым посланиям, и человек живет как бы в двух рядах значений: один облечен в слова, понятен, отчетлив и принимаем, а другой — молчалив, но действен. Когда они не совпадают, психологи говорят о так называемых двойных посланиях: например, девушка, собирающаяся на последнее, по ее планам, свидание и произносящая прощальные слова, может одновременно надеть свое самое красивое платье и сделать самую необыкновенную прическу. Конечно, ее молодому человеку будет труднее ее отпустить, и логичнее было бы ей для достижения своей цели надеть что-то старое, прийти на свидание с невымытой головой и без макияжа. Но она поступает иначе. Это может означать, что ее решение не окончательно и она не готова прощаться сейчас. Однако если мы будем анализировать только слова, то множество оттенков отношений останутся незамеченными.

Представим себе, что мы не слушаем слова, выключаем «словесный» регистр общения и лишь только наблюдаем. Попробуем отвлечься от привычного ряда звукового общения, мысленно заткнем себе уши. На что мы будем тогда обращать внимание и как будем выражать свое отношение к другому человеку?

Например, что делают люди, если хотят дать понять, что кто-то им не нравится и взаимодействовать с ним не хочется? Можно отвернуться, отодвинуться, не встречаться глазами, обходить стороной, не садиться рядом, появляться в другое время дня там, где бывает он, не брать трубку и не отвечать на электронные письма.

Можно намеренно пахнуть луком, сыром или пивом. Это точно подействует!

А как выразить свою симпатию без слов? Здесь также возможны различные послания: синхронизация времени и места для «случайных» встреч, изучение вкусов интересующего человека, поиск общих знакомых, гастрономические и интеллектуальные подарки, и так далее.

Все эти послания выражены на разных бытийных языках, присущих каждому человеку. В этих языках говорят предметы, пространство, тело, идеи, вкусы, другие люди, то есть все то, что издавна наполняло человеческую жизнь.

### **Упражнение 1**

В привычной беседе мы не имеем возможности разделить послания вербальные и невербальные. Однако бывает, что поза человека, взгляд, жесты, интонация — все контрастирует с тем, что он говорит, и обычно это производит неприятное ощущение неискренности. Можно улыбаться, говоря неприятные слова, и это покажется лицемерием. Можно, напротив, рассказывать что-то нейтральное, но тело «выдает» собеседнику ваше волнение или напряжение. Чтобы попробовать разделить эти коммуникативные каналы, посмотрите отрывок фильма, рекламы или документальной хроники без звука и оцените свои впечатления — расходится ли смысл высказываний с их «телесным оформлением»? Также можно попросить кого-то из близких уделить вам немного времени и рассказать любимую историю, например, из школьного детства. Прекрасно зная содержание, отрешитесь от звука и сфокусируйте свое внимание на том, как человек говорит, в какой он позе, какими жестами сопровождаются те или иные сюжетные повороты. Возможно, телом собеседник подчеркивает те или иные моменты своего повествования. Если вы работаете с аудиториями и группами людей, очень полезно будет посмотреть на видео, как вы сами выглядите со стороны, когда говорите.

Однако для нас, людей, характерно чрезмерно пристальное внимание именно к словесным посланиям, ведь «слово — это поступок». Во многом это связано с развитием философских представлений о том, что важнее — сознание или бытие.

На протяжении многих тысячелетий человеческой истории, особенно дохристианской, предмет и мысль об этом предмете, а также слово для его обозначения не разделялись. Сам человек как автор своей мысли, то, о чем он думает, и его отношение к этому предмету сливались воедино; совершенно отдельные события интерпретировались как связанные, если так казалось человеку. Особенно ярко это выражалось в разного рода мистических и мантических (гадательных) практиках. Для архаичного охотника было естественным попросить свою жену не умащивать свое тело и не расчесывать волосы во время его отсутствия, потому что иначе пойманная косуля выскользнет из силков или порвет их: связь между этими событиями была бесспорной. И, что примечательно, жена с ним соглашалась. То есть два «объективных» события, никак не связанные между собой на взгляд постороннего наблюдателя, наделялись общим смыслом и значением теми, кто был включен в эту не всем очевидную систему интерпретаций.

Воздействия на душу человека часто осуществлялись, минуя сознание, посредством предметов — изображений, личных вещей, отрезанной пряди волос и т.п. Идеальное и материальное объединялись в ритуалах.

Идея единства мыслителя, мысли и ее объекта — это аксиома философии буддизма. Мир не существовал отдельно от наблюдающего (и тем самым создающего его) человека. В дохристианских культурах многобожия все стороны жизни были священны: жизнь прославляла сама себя (а стало быть, и кого-нибудь из богов) любым своим проявлением — заботой об урожае, сексом, искусством или простыми радостями трапезы. Многие авторитетные философы Нового времени, такие как Г. Лейбниц, А. Шопенгауэр, Б. Спиноза, Ф. Брентано, полагали, что это сам человек наделяет

сущее свойствами материальности или идеальности, а изначально они этих свойств не имеют. Бесконечно многообразный чувственный и постигаемый мышлением мир представляет собой различные состояния единой природы, общего космоса, общей совокупности идей. Эти состояния (Спиноза называл их модусами) существуют одно в другом и представляются одно через другое, то есть, помимо очевидного значения, могут иметь еще и скрытый символический смысл. Человеческое бытие многозначно и бесконечно, потому и модусов может быть бесконечно много. Таким образом, картина мира состояла не из человека и его бытия в их отдельности, она включала в себя человека-в-бытии. Человек задавал вопросы не только словами, но и действиями, и часто получал ответ в несловесной форме; как писал К. Кастанеда, «мир соглашался». Или возражал.

Выдающийся российский философ Феликс Михайлов писал об архаичной картине мира так: «Когда мир был вечно живым, когда все в нем — от светил до травинки — зримо, образно соединилось прочными узами кровного родства, как бы воплощенного в ярких и пластичных, вечных и незыблемых чертах всех окружающих людей предметов, когда каждый человек ощущал себя в любом возрасте, в любой роли родового ритуала столь же значимой частью гармонии всего сущего, тогда и к каждому своему состоянию, к каждой телесной своей особенности он относился как к знаку, прямо указывающему другим и ему самому, на что он годен и какова его роль в этом вечном ритуале общения его сородичей... Явления мира не делились на субъективные и объективные: вещество, тело, его свойства и признаки жили по тем же правилам целесообразности воспроизводящего род ритуала, что и сами члены этого рода...» (Человек как субъект..., 2002, с. 12).

Все изменилось после появления философии Рене Декарта, который самой важной человеческой способностью назначил мышление. Пытаясь понять, как работает человеческая мысль, как она соотносится со всем телесным, врожденным и бессознательным, он незаметно отодвинул на задний план все остальные пси-

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	5
Глава 1. ЧЕЛОВЕК И ЕГО АТТРИБУТЫ .....	10
Языки повседневной жизни .....	10
Кто и с чем себя ассоциирует .....	16
Психологическое пространство личности .....	19
Личностные границы .....	24
Борьба за жизненное пространство .....	32
Ресурсы жизнестойкости .....	36
Наша психологическая консультация .....	40
Глава 2. О ПИЩЕ И СЕКСЕ .....	45
Связь тела и души .....	45
Телесные границы .....	48
Конфликт тела и культуры .....	50
Символика телесности .....	54
Метафорический смысл пищи и питания .....	57
Пищевые привычки .....	60
Пищевое насилие .....	63
Секс в человеческой культуре .....	66
Психологические функции секса .....	68
Наша психологическая консультация .....	75
Глава 3. МОЙ МИР, МОЙ ДОМ, МОЯ КРЕПОСТЬ .....	79
Символика жизненного пространства .....	79
Чувство места .....	82
Территориальность у животных и людей .....	86
Территория мужчин и территория женщин .....	89

Психологические функции территории .....	91
Пейзаж и ландшафт .....	93
Особенности жизни в городе .....	96
Дом как символ и убежище .....	107
Приватность у мужчин и женщин .....	107
Наша психологическая консультация .....	110
Глава 4. РАДОСТИ ОБЛАДАНИЯ .....	115
Психологические функции вещей .....	115
Привязанность к вещам .....	120
Вещи и люди .....	125
Сила вещей .....	129
Одежда в нашей жизни .....	131
Вещи в человеческом общении .....	134
Про покупки .....	138
Деньги — всеобщий эквивалент и символ .....	141
Сбережения и долги .....	146
Наша психологическая консультация .....	149
Глава 5. ВРЕМЯ ЖИТЬ .....	152
Время пользования жизненным пространством .....	152
Знать свое время .....	154
Организация личного времени .....	157
Из чего складывается личное время .....	161
Режим жизни: упорядочивание и ограничение .....	168
Опоздания и откладывание .....	173
В масштабе жизни .....	178
Темпы, ритмы, фазы .....	180
Наша психологическая консультация .....	186
Глава 6. БРАТЬЯ МЕНЬШИЕ .....	190
Животные в жизни горожан .....	190

---

Долгая история любви .....	194
Животные как психотерапевты .....	199
Домашние животные и здоровье .....	203
Общение с животными .....	208
Место животных в жизни семьи .....	213
Наша психологическая консультация .....	219
Глава 7. ТО, ЧТО НЕ ВИДНО СРАЗУ .....	224
Семейная философия .....	224
Духовность и ценности .....	229
Религиозность в человеческой жизни .....	234
Психотерапевтические функции религии .....	237
Трудности и риски религиозного воспитания .....	243
Связь поколений .....	248
Секреты, тайны, скрытность .....	251
Наша психологическая консультация .....	258
Глава 8. ДЕТСКИЙ МИР .....	262
Что у ребенка в доме своего? .....	262
Приватность детей .....	265
Домашняя среда ребенка .....	270
Переходные объекты, «вторичные территории» .....	275
Школа и класс .....	278
Любимые места .....	281
Незнакомые места и дальние страны .....	286
Наша психологическая консультация .....	293
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	297
ЛИТЕРАТУРА .....	300

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)