

Специализированный учебно-научный центр
Новосибирского государственного университета
ул. Ляпунова, 3, Новосибирск, 630090, Россия
E-mail: universal7@ngs.ru

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О САМОКОНТРОЛЕ В РАБОТАХ УИЛЬЯМА ДЖЕМСА И ВЛАДИМИРА ЛЕВИ

Статья посвящена исследованию актуальных проблем психологии. Автор исследует взгляды выдающихся психологов на проблему самоконтроля, анализирует такие важные темы практической психологии, как проблема формирования позитивного мышления и эмоционального самоконтроля.

Ключевые слова: самоконтроль, практическая психология, селективность сознания, Уильям Джемс, Владимир Леви.

Владимир Львович Леви (род. в 1938 г.) – известный советский и российский врач-психиатр, психотерапевт и писатель. Его книги представляют собой уникальный сплав идей практической психологии, данных научной и врачебной практики. Используя художественное изложение, автор представляет свои идеи и концепции в интересной и привлекательной форме, благодаря чему его книги стали достаточно популярными.

Уильям Джемс (1842–1910) – знаменитый американский философ и психолог, один из виднейших представителей прагматизма и функционализма.

Данная работа посвящена исследованию представлений В. Леви и У. Джемса о самоконтроле, которые играют большую роль в их психологических системах.

Актуальность изучения темы самоконтроля связана со значением этого одного из важнейших качеств человека.

Понятие самоконтроля В. Леви использует в самом широком смысле. Для него это не только сдержанность и умеренность в действиях. Самоконтроль – это способность управлять собой в различных психофизиологических сферах. Это и умение регулировать собственную самооценку, и способность изменять негативные убеждения на позитивные, и умение осознанно расслабляться, снимая избыток психического и фи-

зического напряжения. Самоконтроль также проявляется в способности управлять эмоциями, в практике самоанализа, в общении и других сферах деятельности человека.

Вообще говоря, идея о том, что человек способен управлять собой и своим поведением, конечно, не нова. Она высказывалась еще философами античности, об этом писали мыслители Средневековья и Нового времени. Но за последние сто лет, когда психология оформилась как самостоятельная наука, было сделано множество открытий в исследовании закономерностей психики и деятельности человека, в изучении самоконтроля был достигнут особенно значительный прогресс.

Заслуга В. Леви состоит в том, что он, будучи практическим психологом, в своих работах описал множество важных аспектов проявления самоконтроля. И сделал это достаточно оригинально, используя своеобразный писательский стиль. В данной работе будут рассмотрены вопросы о том, как самоконтроль связан с формированием позитивного мышления, с преодолением оценочной зависимости и с процессом самоанализа.

Способность управлять собой – одна из фундаментальных особенностей психики. При этом самоконтроль тесно связан с другим основополагающим свойством психики – селективностью (способностью выби-

рять). Мы непрерывно совершаем выбор, например, когда принимаем или отклоняем различные мысли, соглашаемся или не соглашаемся с ними. Именно об этом писал Уильям Джемс: «В состав волевого акта входит некоторый элемент согласия на то, чтобы акт совершился, – решение “да будет!”». И для меня, и для читателя, без сомнения, именно этот элемент и характеризует сущность волевого акта» [Джемс, 1991. С. 314].

При этом селективность особенно ярко проявляется в процессе мышления. «Сознание всегда бывает более заинтересовано в одной стороне объекта мысли, чем в другой, производя во все время процесса мышления известный выбор между его элементами, отвергая одни из них и предпочитая другие. Яркими примерами этой избирательной деятельности могут служить явления направленного внимания и обдумывания» [Там же. С. 75].

Джемс считал, что изучение процесса выбора, который постоянно совершает сознание человека, – главная задача психологии. Подобные идеи высказывают и современные российские психологи. Например, Ф. Е. Василюк в статье «Психотехника выбора» пишет: «Человек неизбежно попадает на жизненные развилки, где должен делать выбор. За уклонение от выбора или неумение выбирать ему приходится расплачиваться маленькими или большими неудобствами, собственными страданиями или страданиями других людей, потерей смысла жизни и множеством невротических проблем» [1997. С. 284].

В своих работах В. Леви заостряет вопрос о том, каким образом селективность мышления может быть практически полезна в жизнедеятельности человека. В связи с этим В. Леви отмечает, что самоконтроль тесно связан с формированием позитивного мышления и настроения. Рассуждает он об этом следующим образом. С одной стороны, очевидно, что позитивные эмоции необходимы и естественны: «Как человек, много занимавшийся проблемами ада и рая внутри человека, хочу вновь предложить читателю этой книги, наверное, самый древний рецепт душевной гармонии: будьте внимательны к своим радостям, взращивайте их, как заботливый садовник, и не пренебрегайте ничем, ни самой малой травинкой. Чем больше радостей будет у вас, тем больше вы подарите

их и другим... можно впускать в себя радости, позволять им расцветать. Не губить нежные ростки, открывать душу на их робкие, всегда робкие позывные – слушать и смотреть...» [Леви, 1991. С. 216].

Но с другой – позитив также может оказаться чрезмерным. У человека, охваченного радостью и воодушевлением, может наступить «головокружение от успехов», он может утратить самоконтроль и потерять то, что давало повод для радости. В. Леви отмечает этот важный момент: «Хотя и известно, что и у победителей раны заживают быстрее», известно и то, что от чрезмерных радостей люди иногда умирают. Страстные восторги вспыхивают ненадолго и оставляют после себя пепелища, малые же радости растут непрерывно и сами себя поддерживают» [Там же].

Таким образом, можно сделать вывод: позитивные эмоции хороши в меру, которая определяется пользой. Безусловно, что от умения человека управлять эмоциями во многом зависит выбор его действий. Но как ими управлять и в какой степени?

По этому вопросу существуют две противоположные позиции. Согласно одной из них эмоциональный самоконтроль вреден (или даже попросту невозможен). Сторонники такого подхода считают, что для переживания полноты жизни необходимо «отдаваться чувствам». Есть и другой, противоположный, взгляд: самоконтроль должен быть тотальным, самодисциплина предельно жесткой, «ни шагу в сторону».

Итак – что же делать? Плыть по течению, пускать свои чувства на самотек или жестко управлять ими, подавляя и обуздывая? Рассматривая данную проблему, В. Леви приводит примеры негативного влияния обеих крайностей. «Нет человека, который бы повсюду и всегда справлялся с собой; нет и такого, который никогда над собой не властен. Многие люди, прекрасно владеющие собой в общении, хладнокровные в самых опасных ситуациях, ничего не могут поделать, когда нужно заставить себя заниматься, или не устоят перед рюмкой. Собранные и организованные часто бывают раздражительны или застенчивы. Один теряет контроль над собой при публичных выступлениях, другой на экзаменах, третий – только в интимных ситуациях, четвертый – в общении с одним-единственным человеком. Словом, у каждого есть свои сферы наименьше-

го и наибольшего самоконтроля. И вряд ли необходимо, чтобы человек всегда одинаково владел собой. Я не могу определить эту меру – каждый определяет ее для себя сам. А чтобы понять, почему человек в данном случае хозяин себе, а в другом – нет, порой приходится разбирать всю его жизнь с раннего детства, учитывать и наследственность, и воспитание, психотерапевты ломают копья... Но можно самому постичь в себе многое» [Леви, 1991. С. 8–9]. Таким образом, идеальный психологический самоконтроль – в соблюдении некой «золотой середины». Каждый человек должен управлять собой – но управление должно быть достаточно мягким и без избытка напряжения.

Чтобы лучше понимать представления В. Леви о самоконтроле, следует также рассмотреть понятие оценочной зависимости, одно из важнейших в его системе. Оценочная зависимость – особое психологическое явление, один из основных факторов мотивации и поведения человека. Формируясь у человека с раннего детства, оценочная зависимость служит основным инструментом социализации. Она проявляется в стремлении к одобрению, а также в страхе неодобрения со стороны общества (прежде всего значимых людей).

Влияние оценочной зависимости нельзя трактовать однозначно. С одной стороны, оценочная зависимость полезна, поскольку обеспечивает адаптацию человека к окружающей его среде (к нормам поведения, ценностям). Однако в чрезмерной степени, в крайних формах она является причиной многочисленных психических заболеваний и депрессивных состояний (неврозов, фобий, маний). Огромную роль оценочная зависимость играет и в межлических отношениях, являясь при этом источником большинства конфликтов между людьми, оценочно зависимыми друг от друга.

Таким образом, умеренные степени оценочной зависимости помогают душевному и умственному развитию, однако ее радикальные формы тормозят развитие личности, сковывают внутреннюю свободу. В своих книгах В. Леви подчеркивает, что оценочную зависимость необходимо осознавать и корректировать.

Зависимость от оценок связана с целями и желаниями человека. Сила желания – проблема, с которой сталкиваются многие люди при планировании своих действий.

Чрезмерная устремленность к цели может мешать успеху не в меньшей степени, чем ее недостаток. Как же вовремя распознать чрезмерность в мотивации и «умерить» ее? В. Леви предлагает принцип управления желаниями: «не хоти уметь, а умей хотеть». «Это по-своему чувствовали и стоики, и буддийские монахи, и йоговские мудрецы, и христианские... Вот и психологи наконец опытно удостоверились, что степень заинтересованности в успехе, необходимая для его достижения, или, научно выражаясь, оптимальный уровень мотивации в большинстве случаев не максимальный. Область оптимума – наиболее вероятной удаче – находится, в основном, где-то на полпути между средней мотивированностью и наибольшей – похоже, как раз в математической точке «золотого сечения», таинственно важной для всех видов гармонии» [Леви, 2009. С. 75].

Чрезмерность усердия порождается как раз оценочной зависимостью, излишней значимостью каких-либо ценностей, которую формирует сам человек. С этим связана такая проблема, как противоречивость мотивации: формируя в себе сильные, но противоположные желания, человек сталкивается с большими трудностями при попытках достичь тех или иных целей. Такой «парадокс сверхзначимости» – основа многих внешних и внутренних конфликтов. Он вызывает такие разнообразные расстройства, как заикание, бессонница, импотенция, безволие, застенчивость, всяческие страхи. Леви подчеркивает: «Напряженная борьба с напряжением, отдаление цели средствами, уничтожение жизни путем жизнеобеспечения... Это происходит на различных уровнях, происходит с вами и со мной, каждый день, и имеющий глаза – да увидит» [1993. С. 188].

Уильям Джемс высказывал подобные идеи, но в связи с проблемой самооценки. Он подчеркивал, что самочувствие и самооценка человека зависят от него самого. Широко известна его «формула самоуважения», выраженная в форме дроби: уровень успехов (достижений) в числителе и уровень притязаний в знаменателе. Соответственно уровень самоуважения можно повысить двумя способами: либо добиваясь большего успеха, либо понижая притязания. Сам У. Джемс отдавал предпочтение второму пути: «Всякое расширение нашего “я”

составляет лишнее бремя и лишнее притязание. Про некоего господина, который в последнюю американскую войну потерял все свое состояние до последнего цента, рассказывают: сделавшись нищим, он буквально валялся в грязи, но уверял, что никогда еще не чувствовал себя более счастливым и свободным» [1922. С. 139].

Чрезмерные притязания – это и есть оценочные зависимости, о которых писал В. Леви. Таким образом, освобождение от них (в том числе даже путем материальных лишений) может привести к росту внутренней свободы человека. Управление силой своих устремлений и осознанные самоограничения, с одной стороны, увеличивают самоконтроль, а с другой – возможны благодаря этой способности.

Итак, между взглядами У. Джемса и В. Леви можно увидеть много общего. Оба психолога утверждают идею о важности развития самоконтроля. При этом У. Джемс подробно описывает селективность сознания как таковую, а Леви подчеркивает, как самоконтроль может быть полезен в выработке позитивного, оптимистического мышления. Оба ученых указывают, что оценочная зависимость (чрезмерные притязания) может сильно помешать сохранению психического комфорта и самоконтроля. И чтобы

освободиться от зависимости, необходимо снизить значимость тех или иных ценностей.

Чтобы реально изменить ситуацию, необходимо «искусство владеть собой», основанного на использовании практических психотехник. В своих работах В. Леви и У. Джемс подчеркивают возможность внутреннего самовоспитания, благодаря которому человек способен освободиться даже от самых закоренелых проблем и устойчивых негативных привычек.

Список литературы

Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.

Василюк Ф. Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Смысл, 1997. 336 с.

Леви В. Л. Искусство быть собой. М.: Знание, 1991. 256 с.

Леви В. Л. Разговор в письмах. СПб.: Питер, 1993. 252 с.

Леви В. Л. Приручение страха. М.: Метафора, 2009. 187 с.

Материал поступил в редколлегию 27.10.2011

A. F. Tuzikov

THE IDEAS OF SELF-CONTROL IN WORKS OF WILLIAM JAMES AND VLADIMIR LEVI

The article is dedicated to the research of actual problems of psychology. The author research ideas of self-control of the famous Russian psychologist V. Levi and famous American psychologist W. James. The author analyses important topics of practical psychology: a problem of formation of positive thinking and emotional self-control.

Keywords: self-control, practical psychology, selectivity of mind, William James, Vladimir Levi.