

Одинцова Мария Антоновна, кандидат психологических наук, доцент
кафедры социальной психологии Университета РАО, г. Москва

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛШЕБСТВО И МОЖНО ЛИ СТАТЬ ВОЛШЕБНИКОМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Человеку еще с древнейших времен было свойственно стремление к чудесам, волшебству, магии. Слово магия (*от лат. magia, от греч. magéia*), означает колдовство, чародейство, волшебство, обряды, связанные с верой в способность человека сверхъестественным путем воздействовать на людей, животных, явления природы, а также на воображаемых духов и богов[3]. Стремления людей к сверхъестественному рождаются от ощущения собственного бессилия перед происходящим в их жизни. Достаточно вспомнить историю. Ведь именно в кризисные моменты жизни человечества на поверхность всплывает целый поток мистических учений и направлений самого различного толка: от системы гаданий до оккультизма. В самые трудные моменты своей жизни, первое, что свойственно человеку – обращение к сверхъестественным силам. Подобного рода явления мы наблюдаем сегодня в российском обществе – это первый признак того, что россияне переживают глубокий не только экономический, а скорее мировоззренческий и духовный кризис.

Человек никак не может понять, что является самым могущественным волшебником на земле, что все ответы на обращенные к сверхъестественным силам вопросы заключены в нем самом. Силы, позволяющие разрешить многочисленные проблемы в жизни человека, также находятся вовсе не за пределами него, а в нем самом. Психологи делают попытки доказать все это начиная с самого зарождения науки (*З.Фрейд, К.Юнг, А.Адлер, и др.*). Несколько позднее появляются многочисленные теории: теория самореализирующегося пророчества (*К.Мертон, Р.Розенталь, и др.*), позитивной психотерапии и психосоматики (*Н.Пезешкиан*), концепция жизнестойкости (*С.Мадди*), практика жизнотворчества (*Д.А.Леонтьев*), теория авторства жизни (*Б.Г.Ананьев, С.Л.Рубинштейн, и др.*), и др. Однако, человек снова и снова локализирует контроль во внешнем мире (экстернальность по *Дж.Роттеру*).

Причины происходящего нами видятся в следующем.

Первое – низкий уровень психологической культуры российского общества и настороженное отношение к психологам, охотное обращение к другому типу помощи. Часто необходимая помощь приходит в лице магов, гадалок, астрологов, и т.п. Более того, «лженаучные» и околонаучные идеи пропагандируются и внедряются в умы обычных людей средствами массовой информации, к великому сожалению, находят они своего проводника и в лице самого практического психолога. Ситуацию можно обозначить примечательной метафорой С.Бранта (15 в.), создателя знаменитого «Корабля дураков»: «С прискорбием гляжу теперь я, как расплодились суеверья...»[2. С. 167].

Второе, зачастую людям не хватает времени на самих себя, и желания. Им легче и проще обратиться за помощью к постороннему человеку, либо сверхъестественным силам, чем к самому себе. Большинство специалистов действительно считают, что человек не может быть эмоционально компетентен по отношению к самому себе в силу чрезмерной эмоциональной погруженности в свою проблему, центрированности на своих переживаниях, и сужении сознания. Иными словами, при столкновении с реальными трудностями, в первую очередь страдает эмоциональный интеллект личности, который определяется в психологии как набор эмоциональных способностей, компетенций и навыков, влияющих на способности справляться с трудностями, хорошо управлять эмоциями[1]. Аргументов в пользу того, что человек не может адекватно помочь самому себе, обнаружить силы в самом себе, в практической психологии обозначено немало. Однако, одна лишь метафора, которую приводит в своих работах *Н.Пезешкиан*, опровергает их все. Выражается она в следующем высказывании: *«Если ты ищешь человека, который протянул бы тебе руку помощи, вспомни, что у тебя уже есть две руки»*[7].

Третье – неуверенность в себе, незнание себя и неумение обнаружить свои ресурсные стороны. В психологии появились так называемые ресурсные теории, в которых делается акцент на то, что существует процесс распределения ресурсов, который объясняет тот факт, что некоторым людям удастся успешно адаптироваться, быть сильными, делать даже «из невозможного возможное», вопреки различным жизненным обстоятельствам. Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, которые управляют и направляют общий фонд ресурсов человека. У каждого есть свой ключевой ресурс – это то главное средство, которое контролирует и организует распределение других ресурсов (*А.Г.Амбрумова, Л.Александрова, А.Бандура, О.А. Кравцов, Д.А.Леонтьев, и др.*), и при помощи которого человек может сказать о себе, что он действительно может являться волшебником.

Что же такое психологическое волшебство и в чем оно заключается? При ответе на данный вопрос, приведем ряд аргументов.

Во-первых, психологическое волшебство обнаруживает себя при использовании различных психологических техник, и заключается оно в ненавязчивом и осторожном расширении собственного сознания. В силу того, что большинству людей свойственна эмоциональная поглощенность своими переживаниями настолько, что это ослабляет все когнитивные процессы, сужает сознание, у человека возникают депрессивные эмоциональные реакции, в целом происходит стагнация личностных ресурсов, и т.п., в практической психологии возникает необходимость в разработке адекватных психологических методик и техник. Хорошим примером является описанная нами техника под названием «волшебная палочка» [6], которая неплохо себя зарекомендовала в психологической практике. Данная техника позволяет включать элементы сказкотерапии, логотерапии и др., и позволяет дистанцироваться от проблемы,

инвентаризировать прошлый опыт, осуществить ситуативную поддержку, вырабатывать девиз своей жизни, ставить новые цели, в некоторой степени прогнозировать (моделировать) свое будущее, создать новые идеалы. Тем самым человек в состоянии самостоятельно создать единую ресурсную систему, включая интеллектуальные и эмоциональные возможности, и поистине превратиться в волшебника, в руках которого есть волшебная палочка.

В качестве примера психологического волшебства можно привести и ряд простых, доступных психологических упражнений с использованием практики **интроспекции**: «Кто я?». «Куда я иду?» и т.п. Главными условиями при их проведении являются: 1) честность перед самим собой; 2) необходимо дать ответы в форме существительных; 3) таких существительных должно быть не менее сорока (чем больше, тем лучше).

Интроспекция есть «всматривание» (мы не просто смотрим, мы всматриваемся, не просто слушаем, - а вслушиваемся) во внутренние процессы сознания, явления душевной жизни, психические переживания, и т.п. Если давать возможность чувствам, мыслям просто плыть (это основное условие упражнений на интроспекцию), то это приводит к безошибочному знанию о самом себе.

Подобного рода упражнения относятся к описательной психологии и позволяют выйти на уровень **понимания** происходящего в жизни человека. Впервые об этом заговорил Вильгельм Дильтей (1833 – 1911). Он писал, что мы представляем и осмысливаем мир лишь постольку, поскольку он становится нашим непосредственным переживанием. Наука должна идти к истокам духовной жизни, к ее пониманию. Дильтей предлагает изучать мир человека с помощью описательной психологии, ориентироваться не на отдельные феномены духовной жизни человека, а на их целостную связь. Предметом описательной психологии является душевная жизнь человека в ее целостности и связи, во всем многообразии ее проявлений. Основной подход к психологии человека – не объяснение ее в терминах, а понимание ее целостности с последующим анализом. Иногда мы ограничиваемся инсайтом без последующего анализа. Путь к инсайту был так длителен и тяжел, что уже не до анализа. Это можно сравнить с работой интуиции – осознания без понимания причин этого осознания, некой высшей логикой непонятной для человека. И это, на наш взгляд, высшая форма понимания, сопровождающаяся различными волшебными психологическими техниками. Понимание – это и процесс, и результат познания, процедура постижения или порождения смысла. Условиями понимания является разблокировка процессов мышления в коммуникативно-деятельностных и рефлексивных практиках, что достигается при помощи простых упражнений, описанных выше.

Во-вторых, подобного рода упражнения и техники позволяют привлечь, так называемых «помощников», обнаружить собственные личностные ресурсы. Они обязательно есть у каждого человека (например, это могут быть наиболее сильные, ресурсные субличности, компоненты

таланта, и т.п.). Иногда помощниками могут стать совершенно неожиданные, кажущиеся человеку негативными, черты характера. Например, слабость, в которой можно обнаружить и силу (по М.Е.Бурно)[4]. Или инфантильность, которая, как показали наши, еще неопубликованные исследования (М.Одинцова, С.Лучезарная), сопровождается высоким уровнем эмоционального интеллекта, и т.д.

В-третьих, волшебство заключается в незаметной внутренней работе, которая продолжается даже после прохождения психологических техник и упражнений. Вначале происходят волшебные трансформации личностных структур, а затем окружающей жизни в целом.

Питательный внутренний мир есть в нас самих, там свои идеи, свой порядок, вдохновение, свое творчество. Творчество – это что-то новое, это жизнь. В латинском языке глаголу творить соответствует слово *create*, что значит производить, порождать жизнь, создавать на том месте, где раньше ничего не было. Кларисса Эстес [9] в своей книге «Бегущая с волками» выделяет **пять составляющих творчества**: вдохновение, сосредоточение, организация, реализация, питание. Если теряется хоть одна из них, человек не может думать ни о чем новом, полезном, он отвлекается на различные дела, избыток работы, усталость, боязнь неудач и т.д. Словом, теряет свое волшебство.

В-четвертых, человек обретает точно обозначенное знание, какими путями необходимо реализовать свои идеи. Иными словами, человек выходит на уровень авторства собственной жизни, уровень жизнетворчества по Д.А.Леонтьеву [5]. Жизнетворческая личность быстро перестраивается, она динамична, готова к самоизменениям в том направлении, «которое будет максимально способствовать самореализации личности в данной жизненной ситуации» [5]. Причем, такое приспособление уже нельзя назвать собственно адаптацией к ситуации, это скорее трансадаптация через трансценденцию (от лат. *transcendere* – переступать) – в широком смысле – переход границы между двумя разнородными областями[3], состояние «над» ситуацией, «над» проблемой. Трансадаптация – это состояние, в котором человек выходит за пределы адаптации, созидая, конструируя новую реальность, актуализируя потенциальные способности своей личности, т.е. состояние авторства своей жизни (Б.Г.Ананьев, В.И.Слободчиков, С.Л.Рубинштейн), или «волшебника».

Таким образом, психологическое волшебство заключается в умении дистанцироваться от возникающих проблем, в умении честно инвентаризировать прошлый опыт, по необходимости осуществлять ситуативную поддержку, определять девиз своей жизни, в умении ставить новые цели, моделировать свое будущее, обозначать новые идеалы, самостоятельно создавать единую ресурсную систему из собственных интеллектуальных и эмоциональных способностей. Психологическое волшебство заключается и в умении привлекать «помощников» (сильные и даже слабые стороны своей личности), делать из «невозможного возможное» благодаря ним, приобретать четко обозначенное знание, чего хочу, что могу, куда иду, для чего?, и т.п.

Создается впечатление, что все вышеперечисленное может быть подвластно только волшебнику, однако, любой обычный человек может стать таким волшебником. В современном толковом словаре волшебство толкуется как действия волшебника, чарующее действие кого-либо, чего-либо [8]. Для этого, просто необходимо иметь сильное желание справляться с трудностями самостоятельно, научиться выделять время для самого себя, не лениться, действовать, верить в себя, развивать умения рефлексировать, желание постоянно работать над собой, повышать уровень своей психологической культуры, неустанно творить, и т.п.

Литература

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н.Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, СГПУ, 2004. – Ч.1. – С. 22 – 26.
2. Брант С. Корабль дураков, Сакс Г. Избранное: Пер. с нем. / А.Аникст, Н.Балашов, Ю.Виппер, и др.. – М.: Худож. лит. 1989.
3. Большой энциклопедический словарь / под общ. ред. В.Е.Кемерова. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1998. – 1435 с.
4. Бурно М.Е. Сила слабых // Человек . – 2006. – № 1. – С. 69 –77.
5. Леонтьев Д.А. Шанс для творчества / Д.А. Леонтьев // Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на 2-й научно-практической конференции по конструктивной психологии. Красноярск, 7-10 июня 1990 г. – Красноярск, 1990, с.17 – 20.
6. Одинцова М.А. Психологические аспекты использования техники самопомощи «Волшебная палочка» педагогами Электронный ресурс. Режим доступа: <http://sites.google.com/site/zdoroviepedagoga/3-sekcia/odincova>. 2010
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н.Пезешкиан. – 2-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006.
8. Современный толковый словарь русского языка / гл. ред. С.А.Кузнецов. – СПб.: Норинт, М.: РИПОЛ-классик, 2008. – 960 с.
9. Эстес К.П. Бегущая с волками / К.Эстес. – К.: «София» — М.: ИД «Гелиос», 2002. – 496 с.

Ссылка для цитирования:

Одинцова М.А. Что такое психологическое волшебство и можно ли стать волшебником в своей жизни / М.А.Одинцова // Материалы Третьего Международного сказкотерапевтического фестиваля «Психология сказки и сказка психологии». Москва, 2011. – с. 41 – 48.