Роберто Ассаджиоли

ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ ВОЛИ*

*** Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. Penguin Books, 1976. (Перевод М.БЭДХРН).**

Современная психология, психотерапия и образование мало занимаются и заинтересованы таким качеством как воля. Поэтому, прежде чем говорить о технике, направленной на ее развитие, необходимо сделать кое-какие предварительные замечания по поводу этого, исследованного менее других качества.

В нашу задачу не входит анализ причин такого странного положения вещей – реакции на существовавшее некогда преувеличенное внимание к воле как подавляющему фактору, и сильного сопротивления, с которым приходится сталкиваться при тренировке воли. Хотелось бы лишь обратить внимание на парадокс, при котором само центральное положение воли, его непосредственное отношение к человеческому Я, стало причиной, по которой волей пренебрегали. По справедливому замечанию Ранка, "человек переживает свою индивидуальность в терминах воли, а это означает, что существование его личности тождественно его способности выражать в этом мире свою волю" (цит. по: Progoff I. Death and Rebirth of Psychology, p. 210). Кроме того, как мы уже указывали при описании других техник, человек чаще всего не осознает своего Я и, сле¬довательно, точно так же не осознает непосредственную функцию этого Я, т.е. волю.

В мире преобладают два очень односторонних представления о воле. Первое видит в ней механизм подавления и обуздания, целью которого является нечто, подобное укрощению диких зверей. Второе связывает волю с насильственным продвижением вперед, сравнимым с тем, что происходит, когда человек толкает сзади застрявший автомобиль. Нам кажется это сравнение настолько удачным, что и дальше при объяснении некоторых положений, капающихся воли, мы будем к нему обращаться.

Анализ воли показывает, что она имеет несколько фаз или стадий, о которых пойдет речь ниже. Однако, имея в виду практические цели развития и воспитания воли, мы будем в основном рассматривать завершенный, эффективный и успешный акт воли и ее использование, т. е., волю в действии.

Поэтому для того, чтобы тренировать волю, нет необходимости иметь о ней законченную теорию или представление либо решать, какая из ее стадий наиболее важна и присуща воле как таковой. Цель воспитания воли очевидна: без нее нельзя ни принять решений, ни добиться их выполнения. Без нее невозможно выделить время и усилия для использования любой другой техники, а следовательно, невозможна и сама работа по психосинтезу. Но есть у воспитания воли и еще одна более важная и неотложная задача — это развитие воли для развития воли. Те из наших пациентов, которые говорят, что у них нет воли, на самом деле обладают какой-то волей, поскольку воля — есть прямая функция Я, правда, пребывающая в латентном состоянии. Таким людям необходимо научиться использовать хотя бы свой маленький "капитал", свой

малюсенький запас воли, вырастить и усилить его в такой степени, чтобы он превратился в важный и значительный фактор, которого было бы достаточно хоть на каком-то отдельном этапе психосинтеза, не говоря уже о той безграничной пользе, которую может вообще принести постоянно креп¬нущая воля.

ФАЗЫ ВОЛИ

Как уже было сказано, нас интересует тренировка воли в целом на всех ее этапах или, выражаясь более точным языком, достижение законченного волевого акта.

1. Первая фаза применения воли включает в себя:

а. задачу - цель — намерение;

б. оценку;

в. мотивацию.

Поскольку мы рассматриваем сознательную волю, здесь прежде всего приходится говорить о задаче или цели, ибо без сознательной задачи не может идти речь о чистой воле. После того, как принято решение относительно цели, появляется намерение ее достичь, и возникает мотивация.

Стремясь избежать ошибочных представлений, которые могли бы отбросить психосинтез на уровень психологии XIX века, исключавшей из рассмотрения воли важнейшие бессознательные факторы, мы сразу хотели бы оговориться: психосинтез возник из психоанализа, и по этому должно быть совершенно очевидно, что ни о каких исключениях такого рода не может быть и речи. Автор ни в коей мере не закрывает глаза на существование очень сложных бессознательных мотивов, действующих за пределами уровня осознавания. Поэтому развитию воли должно пред¬шествовать исследование бессознательного, одним из важнейших и самых полезных моментов которого является вскрытие бессознательных мотивов и их рационализации, чтобы они стали доступны сознательному Я человека. В процессе психосинтеза мы полностью учитываем этот важнейший аспект психоанализа.

Вследствие этого, рассмотрение мотивации в основном сводится к обнаружению бессознательных влечений, но после того, как они оказываются вскрыты, важно не впасть в ошибки психологии XVIII века, осуждавшей и подавлявшей эти влечения. Функцией воли является их ис¬пользование и обеспечение их взаимодействия в процессе достижения выбранной цели.

Мотивация обязательно предполагает оценку. Как мы уже указывали, оценка неизбежна и в определенном смысле просто необходима. Истинная оценка может осуществляться только при наличии шкалы ценностей, которая в свою очередь выражает философскую концепцию жизни и мира данного человека (Weltanschaunung). Такая концепция или философия есть у каждого, но обычно она не существует в каком-то определенном виде. Часто она достаточно призрачна и содержит много противоречий. Кстати, с точки зрения автора, разъяснение и осознание позиции Я и его отношения с миром является наиболее продуктивной стороной экзистенциального анализа. Понятно, что задача или цель, на выполнение которой будет направлена воля, должна обладать очевидной положительной ценно¬стью или, в терминологии Левина, “положительной валентностью”.

2. За фазой оценки следует фаза рассмотрения, обдумывания, взвешивания. В каждой отдельной ситуации мо¬жет создаться впечатление, что обдумывать нечего и

предпочтение следует отдавать наиболее высокой из возможных целей или задач. Однако на самом деле все обстоит несколько сложнее. Цель или задача не только должны обладать высокой ценностью, но и быть дости¬жимы. Можно представлять себе высокие цели, но одновременно понимать, что их достижение нереально, по крайней мере – в существующих психологических и физических условиях. Поэтому, прежде чем перейти к следующему этапу (решения и выбора), в процессе обдумывания и рассмотрения нельзя автоматически ос¬танавливаться на самой высокой задаче; необходимо учи¬тывать разнообразные условия и обстоятельства. Даже если альтернативная цель не будет столь высока, она в данной ситуации может оказаться гораздо более важной. Здесь при обдумывании и взвешивании многочисленных обстоя¬тельств от человека потребуется мудрость, ибо каждый случай отличается уникальностью.

3. На третьем этапе волевого действия принимается решение. Это очень трудный этап, ибо здесь происходит выбор, противоречащий свойственному человеку стремлению "съесть пирог и одновременно сохранить его". С точки зрения психоанализа это можно назвать следованием принципу удовольствия, который по своей природе иррационален. Вместо этого, принимая обдуманное решение, человек использует принцип реальности, который по своей природе относителен и основан на том, что нельзя иметь все одновременно и всегда приходится выбирать из нескольких возможностей одну. Раньше психологические работы, посвященные воле, рассматривая этот момент, подчеркивали его негативную сторону и использовали термин "отре¬чение". Однако нам кажется, что в теоретических и особенно практических целях гораздо лучше использовать положительно окрашенный термин "предпочтение". Выбирая и принимая решение, мы отдаем предпочтение тому, что на наш взгляд является более привлекательным и достижимым по сравнению с другими вариантами, от которых мы отказываемся.

Трудность волевого решения состоит в том, что человек прямо или косвенно понимает: решение предполагает ответственность, решение есть свободный акт, влекущий за собой ответственность. Не так давно некоторым исследователям, и в их числе Э. Фромму, удалось очень наглядно показать как отдельные личности и целые сообщества совершенно удивительным образом бегут от свободы. За это бегство от ответственности им приходится заплатить отказом от одной из величайших человеческих ценностей - свободной воли.

Здесь же хотелось бы упомянуть широко известный факт, что нерешительность является одним из самых яр¬ких симптомов депрессий. Впрочем, об этом мы еще будем говорить в связи с ограничениями при тренировке воли.

4. Четвертая фаза акта воли, непосредственно следующая за принятием решения – утверждение в этом решении. Эффективное утверждение в решении нуждается в нескольких факторах. Первым из них является вера. И это не просто "доверие", это –живая, динамичная вера, более того, твердая уверенность. Если ее нет, основой для утверждения может стать готовность или решение "по¬пытаться", рискнуть, стремление к приключению.

Утверждение в решении состоит из заявления или приказа, который человек дает сам себе. Оно предполагает использование повелительного наклонения и таких слов, как латинское "Fait" или "да будет так". Интенсивность или "психологический накал" утверждения определяет степень его эффективности.

Часто человеку бывает необходимо время от времени повторять или, скорее, вновь

подтверждать свое решение. Это придает ему большую силу и помогает преодолевать встающие на пути преграды. Важно понимать, что иногда утверждение решения может вызвать обратные реакции. И это необходимо объяснять пациентам. Тогда они не окажутся застигнуты врасплох, и вместо того, чтобы опустить руки, смогут спокойно эти реакции перенести и научатся их преодолевать. Повторное подтверждение решения и является одним из способов такого преодоления.

5. Пятая фаза волевого акта состоит в планировании, организации деятельности в соответствии с четко намеченной программой. Для этого необходимо заранее представлять себе различные шаги или этапы, которые необходимо пройти от начальной точки до конечной цели полного претворения задачи. Естественно, что в некоторых случаях конечная цель будет достаточно далека, но тогда можно иметь в виду несколько промежуточных целей, постепенно подводящих к полной реализации плана. Поэтому необходимо иметь ясную, мудрую, хорошо организованную программу последовательных шагов или про¬межуточных задач.

Здесь есть опасность впасть в две противоположные ошибки. Одна из них состоит в том, что человек настолько поглощен основным направлением и конечной целью во¬левого акта, что теряет ощущение реальности. Во втором случае, наоборот, промежуточные задачи и способы их достижения становятся настолько важны и значимы, что человек теряет из виду конечную цель или начинает уде¬лять слишком большое внимание способам ее достижения.

6. Шестая фаза волевого акта состоит в том, чтобы направлять выполнение решения. Здесь возникает потребность в двух удивительных свойствах воли в целом. Это, во-первых, динамическая сила воли, ее направленная движущая энергия, а во-вторых – настойчивость или выносливость. Конечно, в идеале воля должна сочетать максимальную движущую силу и максимальную выносливость и настойчивость, но чаще мы сталкиваемся с тем, что у одних людей преобладает одно свойство, а у других – другое. Кроме того, для некоторых задач необходим в основном динамический аспект воли, а для других – менее напряженных, но более продолжительных — терпение и настойчивость. Поэтому вопрос о том, какой из этих двух аспектов воли превалирует в конкретном человеке, и какое из них боль¬ше требуется для выполнения данной задачи, носит достаточно субъективный характер. Очевидно, что при развитии воли больше внимания должно уделяться тому ее аспекту, который сравнительно менее развит у данного человека.

Динамическая воля проявляется в основном через утверждение и приказ "да будет так", в то время как настойчивая воля необходима для одной из наиболее эффективных техник, использующих волю для того, чтобы постоянно удерживать в центре внимания чёткую мыслительную картину или образ. Такие удерживаемые образы обладают невероятной силой, но об этом мы будем говорить ниже, рассматривая работу с воображением и визуализацией.

Еще одно свойство, необходимое для конечного этапа выполнения решения, состоит в удерживании направле¬ния, т.е. в однонаправленности. Кроме того, требуется еще и способность "подавлять", в смысле - исключать и унич¬тожать, все препятствия, которые могли бы помешать использованию воли на этапе выполнения решения.

ПОРЯДОК ТРЕНИРОВКИ ВОЛИ

Как уже было указано, первая задача при развитии воли заключается в том, чтобы

увеличить индивидуальный "капитал" пациента, активное участие самой его воли. Другими словами, это воспитание воли для того, чтобы сама воля стала более эффективной. Для этого первым делом необходимо мобилизовать у пациента всю энергию его влечений и направить ее на развитие воли.

1. МОБИЛИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Первым обязательным условием воспитания воли яв¬ляется серьезное решение посвятить этому все необходи¬мое время, энергию и средства. Когда мы сообщаем об этом пациенту, он может начать возражать, что для этого ему нужна твердая и решительная воля, а как раз ее-то ему и не хватает. Это возражение не выдерживает критики, поскольку у каждого есть по крайней мере какая-то воля, и даже если она существует лишь в зачаточном состоянии, для начала ее должно быть достаточно. Для того чтобы добиться успеха, совершенно необходимо провести определенную подготовительную работу и создать первоначальный стимул и стремление. Подобная работа должна возбудить в пациенте сильное эмоциональное желание развить в себе волю, которое бы затем переросло в твердое решение сделать все необходимое, чтобы этого добиться. Ниже приводится упражнение, которое поможет пациенту достичь такого состояния. Форма упражне¬ния позволит терапевту непосредственно использовать его в работе с пациентом или же попробовать на себе.

Упражнение I. Часть А
Устройтесь поудобнее, постарайтесь расслабиться.
1. Постарайтесь как можно живее представить себе все те неприятности, которые доставило вам и вашим близким отсутствие у вас достаточно развитой воли. Представьте себе все те неприятности, которые еще могут из-за этого про¬изойти у вас в будущем. Подробно исследуйте каждую из них, стараясь четко определить, в чем она состоит. Затем напишите список этих неприятностей. Ощутите в себе все те чувства, которые вызвали в вас эти воспоминания и ожидания: стыд, недовольство собой, стремление избежать повторения подобного поведения и настойчивое желание изменить существующее положение дел.
2. Как можно живее представьте себе все преимущества, которые может принести вам развитие воли, все те блага и радости, которые вы и ваши близкие от этого получат. Подробно исследуйте каждое из этих преимуществ. Постарайтесь четко сформулировать каждое из них и затем запишите их. Полностью отдайтесь чувствам, которые вызовут у вас эти мысли: радость открывающихся перед вами возможностей, острое желание их реализовать, сильное стремление начать сразу же.
3. Постарайтесь как можно лучше представить себе, что вы обладаете сильной и настойчивой волей. Представьте, как вы твердо и решительно шагаете, как решитель¬но ведете себя в различных ситуациях: вы сосредоточены на достижении задуманного, умеете мобилизовать все свои усилия. Представьте, как вы настойчивы, как хорошо можете управлять своим поведением Ничто не в состоянии вас смутить. Представьте себе, как вы достигаете успеха в задуманном. Постарайтесь подобрать ситуации, аналогичные тем, в которых вам раньше не удавалось проявить достаточную силу воли и настойчивость. Представьте себе, как в подобных же ситуациях вы проявляете желаемые качества.

Упражнение I. Часть Б
Подберите литературу для чтения, которая бы развивала и поддерживала в вас чувства и решимость, вызван¬ные первой частью этого упражнения. Это должна быть ободряющая, оптимистическая и динамическая литература, стимулирующая веру в собственные силы и побужда¬ющая к действию. Однако для того, чтобы это чтение принесло действительную пользу, необходимо, чтобы оно проходило определенным образом: читайте медленно, полностью сосредотачиваясь на том, о чем идет речь, отмечая отрывки, которые производят на вас особое впечатление, и переписывая то, что покажется особенно поразительным и соответствующим вашему случаю. Хорошо несколько раз перечитать эти отрывки, как следует ими проникнуться. Для этой цели лучше всего подойдут биографии выдаю¬щихся людей, обладавших сильной и конструктивной волей, или же другие книги, непосредственно направленные на пробуждение желаемой внутренней энергии. Посвятив некоторое время подобному чтению, вы почувствуете в себе растущее, даже острое желание немедленно приступить к работе. Это будет как раз подходящий момент, чтобы со всей доступной вам твердостью решиться посвятить свое время, энергию и все возможные средства на разви¬тие в себе воли.
Однако хочу вас предупредить: ни в коем случае никому не рассказывайте о своем решении, даже если из самых лучших побуждений вам захочется уговорить кого-то последовать вашему примеру: Разговоры обычно ослабляют накопленную энергию, необходимую для действия. Кроме того, если другие узнают о вашей цели, это легко может вызвать скептические и обидные замечания, а они в свою очередь посеют в вас сомнение и уныние. Работайте молча. Во всяком случае, вреда от этого не будет.
Две части приведенного выше упражнения представляют собой одну из техник, или, скорее, один из методов, направленных на мобилизацию других влечений, чтобы вызвать усиление той энергии воли, которая в вас уже существует.

Упражнение II. Выполнение бесполезных упражнений
Эта техника состоит в выполнении действий, не имеющих никакого иного смысла, кроме тренировки воли. Их можно сравнить с гимнастическими упражнениями, которые имеют значение лишь для развития мышц и улучшения нейромышечной координации и физического состояния человека в целом. Эта техника была впервые предложена Виль¬ямом Джеймсом в его книге "Беседы с учителями": "Поддерживайте в себе способность дерзать с помощью ежедневного короткого, вполне бессмысленного упражнения. Систематически проявляйте героизм в каких-то ненужных мелочах: каждый день или через день совершайте что-то, что не имеет никакого иного смысла, как просто преодоление препятствия, и когда наступит час действительного испыта¬ния, вы сможете встретить его во всеоружии. Аскетизм по¬добного рода сродни страховке, которую мы выплачиваем за дом и прочую собственность. Отдавая эти деньги, мы не по¬лучаем взамен ничего, и весьма маловероятно, что они когда-нибудь к нам вернутся. Но, случись в доме пожар, страховка спасет нас от разорения. Так же и с человеком, который ежедневно в мелочах вырабатывал в себе сосредо¬точенность, энергичную волю и способность к самоотречению. Когда все вокруг него зашатается, и окружающие его более изнеженные смертные будут сметены стихией, он останется стоять неколебим, как скала" (James W. Talks to Teachers. New York: Henry Holt, 1912, p. 75-76).

К аналогичной практике прибегал и И.Бойд Барретт. Она описана в его книге "Сила воли" (Barrett E. Boyd. Strength of Will. New York: Harper,1931).

III. Упражнение на воспитание воли в обыденной жизни
Следующая группа упражнений на развитие воли основана на использовании бесчисленного числа возможностей, которые таят в себе каждодневные заботы и обязанности. Для этого может подойти большинство занятий: наши жизненные устремления, внутренние установки и то, как мы выполняем эти занятия, легко могут превратить их в прекрасные упражнения для тренировки воли. Таким упражнением, например, может быть, утренний подъем, если вставать за десять-пятнадцать минут до обычного времени. То же самое можно сказать и об утреннем одевании, если поставить перед собой задачу производить каждое движение сосредоточенно, быстро и точно однако не торопясь. При этом можно в себе развить очень важное в быту свойство — научиться "торопиться не спеша". Современная напряженная жизнь со всеми ее стресса¬ми заставляет нас спешить даже в тех случаях, когда в этом нет необходимости, просто в силу привычки.
Торопиться без суеты не просто, но вполне возможно. Если этому научиться, вы сможете действовать эффектив¬но и добиваться хороших результатов без напряжения и чрезмерной усталости. Такое умение дается нелегко. Оно требует почти расщепления личности — на того, кто дей¬ствует, и того, кто в то же время наблюдает за этими действиями. Но даже если вы просто постараетесь сделать это, такая попытка станет хорошим способом развития воли.
Точно так же и в течение всего остального дня – будь это на службе, на производстве или дома — можно выпол¬нять многочисленные упражнения для развития воли, ко¬торые одновременно помогут вам выработать определенные необходимые качества. Научиться, например, сохранять в себе душевный покой и "осознавать себя" во время рутин¬ной работы, вне зависимости от того, насколько она скучна и утомительна. Или управлять своими чувствами и контролировать выражение нетерпения, сталкиваясь с небольшими неприятностями и раздражающими факторами, как, например, когда вы едете в набитом транспорте, жде¬те, когда откроется дверь, или видите ошибки подчиненных или несправедливость со стороны начальства.
И уже позже, в конце дня, дома, нам представляется масса возможностей для подобных упражнений: можно стараться контролировать себя, когда у вас возникает желание дать волю плохому настроению, которым вы обязаны какому-то раздражению, заботам или неприятностям на работе. Попытайтесь спокойно воспринимать происходящее и улаживать все домашние неурядицы. Во время еды можно выполнять упражнение, полезное не только для воспитания воли, но и для здоровья: контролируйте желание или импульсы быстро есть, когда думаете о работе, и т.д. Необходимо заставить себя хорошо пережевывать пищу и есть в спокойном, расслабленном состоянии. Вечером нам открываются новые возможности для тренировки воли, например, не поддаваться соблазнам, которые отвлекли бы нас от выполнения задуманного.
И на работе, и дома мы должны, если это возможно решительно прекращать работу, почувствовав, что устали, и останавливать в себе стремление ускорить темп, чтобы быстрее ее закончить. Вместо этого лучше дать себе воз¬можность по-умному отдохнуть. Гораздо полезнее сделать короткий перерыв, только почувствовав усталость, чем потом, переутомившись, отдыхать долго. Когда в промыш¬ленности были

введены короткие и частые перерывы для отдыха, это заметно повысило производительность труда.
Во время такого отдыха достаточно сделать несколько физических упражнений или расслабиться, прикрыв на несколько минут глаза. Усталость, вызванная умственной работой, обычно лучше всего снимается физическими упражнениями, хотя каждый сам на опыте должен выяснить, что ему больше подходит. Одним из достоинств таких частых и коротких перерывов является то, что человек не те¬ряет интереса и стремления к совершаемой работе и одновременно преодолевает усталость и нервное напряжение. Упорядоченный ритм деятельности обеспечивает гармонию нашего существования, а гармония является универсальным законом жизни.
Для тренировки воли полезно стараться ложиться в определенное время, решительно прекращая увлекательное чтение или интересную беседу. Трудно, особенно в начале, добиться успеха во всех этих упражнениях, и, если взяться сразу за все одновременно, это легко приведёт к тому, что у вас опустятся руки. Потому лучше начать с нескольких упражнений, которые бы равномерно охватывали весь день. Когда вы добьётесь успеха в них, добавьте новые, что-то замените, что-то измените. Выполняйте упражнения заинтересованно и с удовольствием, отмечая удачи и неудачи, записывая все свои достижения и поражения и стараясь относиться к ним со спортивным задором. Так вам удастся избежать слишком жесткой и заорганизованной жизни; вы можете сделать интересным и ярким то, что иначе превратилось бы утомительные обязанности. Кроме того, сами того не подозревая, вашими союзниками станут все, с кем вам приходится сталкиваться. Например, строгий начальник или занудный партнер станут чем-то вроде параллельных брусьев, на которых будет развивать свои способности и силу ваша воля к улучшению человеческих отношений. Если слишком долго не подают еду, это прекрасный шанс потренировать в себе терпение и душевный покой, а кроме того – возможность почитать интересную книгу. Слишком разговорчивые друзья и любители поболтать помогут научиться сдерживать себя во время беседы: благодаря им вы сможете овладеть умением отказаться от участия в ненужном разговоре. Искусство сказать "нет" является очень трудным, но очень полезным делом.

Упражнение IV. Физические упражнения для воспитания воли
Физические упражнения могут быть весьма эффективны, если их использовать специально для развития воли. Как сказал французский писатель Жиле (Gillet), "гимнастика является начальной школой для воспитания воли... и служит образцом воспитания ума". На самом деле, любое физическое движение есть акт воли, приказ, данный телу; и настойчивое повторение этих актов, производимое сосредоточенно, старательно и терпеливо, тренирует и закаляет волю. При этом возникает ощущение физической
энергии, усиливается кровообращение — конечности становятся теплыми, подвижными и послушными. Все это создает ощущение моральной силы, решительности и совершенства, которые повышают тонус воли и способствует увеличению ее энергии. Однако следует ещё раз подчеркнуть, что наибольшую пользу эти упражнения принесут только в том случае, если мы будем их делать единственной или, по крайней мере, главной целью – воспитания воли.
Упражнения нужно выполнять с большой точностью и вниманием. Нельзя, чтобы они были чересчур энергичны¬ми или слишком расслабленными. Каждое движение или

серия движений должна выполняться с живостью и решительностью. Наиболее подходящие для этих целей спортивные упражнения не должны иметь силовой или слишком возбуждающий характер, здесь скорее подходят упражне¬ния, требующие от человека терпения, спокойствия, лов¬кости и мужества. Они должны допускать возможность прерваться и предполагать разнообразие движений.
Для тренировки воли подходит большинство спортивных занятий на открытом воздухе. Особенно для этого хороши гольф, теннис, катание на коньках, ходьба и альпинизм. Но даже если у вас нет возможности заниматься одним из этих видов, всегда можно подобрать физические упражнения, которые годятся для уединенных занятий дома.

2. КОММЕНТАРИИ К УПРАЖНЕНИЯМ

Наиболее часто встречающаяся трудность состоит в том, что обладающие небольшим изначальным запасом воли люди могут сделать упражнение один-два раза — и все. Очень сложно мотивировать пациентов к тому, чтобы они выполняли что-то постоянно, ибо здесь мы сталкиваемся с замкнутым кругом: для того, чтобы эффективно выпол¬нять упражнения на развитие воли, изначально необхо¬дим какой-то запас воли. В этом случае хорошо прибегнуть к техникам, предлага¬емым Бодуэном (Baudoin). В них используется поддержка других побуждений человека, способных служить лучшим стимулом, чем чистая воля. Эти побуждения совсем не обязательно должны относиться к высшему уровню. Это как раз один из примеров того, как использовать так называемые "низшие" или "примитивные" влечения и побуждения для достижения высших целей. Здесь могут оказаться полезными гордость, тщеславие, в случае положительного переноса – стремление доставить удовольствие терапевту, самоутверждение и т.д. Хорошую службу мот сослужить даже более примитивные стимулы вроде похвал или объективных наград. Мы обратили внимание на то, что лучше всего действуют стимулы, использующие "азартные" инстинкты человека, его влечение к игре стремление потягаться с самим собой. Для этого необходимо определенное умение дезидентифицироваться, по¬скольку Я человека "соревнуется" с его субличностями и влечениями, стремясь рассматривать это как игру, не принимая все слишком близко к сердцу, и, как настоящий спортсмен, просто стараясь победить. Сама заинтересованность в игре уже является стимулом, обладающим привлекательностью и не вызывающим сопротивления или активного противодействия, которое бы могло возникнуть при более насильственном использовании воли.
Применяя все техники вообще, а техники по развитию воли — в особенности, необходимо внимательно следить за тем, чтобы не вызвать сопротивления бессознательного, не восстановить его против этих техник. Один из способов, позволяющих не допустить такого сопро¬тивления, — посоветовать пациенту не слишком серьезно относиться к этим техникам, не впасть в педантизм и не вызвать досаду бессознательного. Наоборот, задача состоит в том, чтобы завоевать расположение бессознательного, сделав эти упражнения интересными и при¬влекательными для него, а это как раз и свойственно игре. Кстати говоря, на это следует еще больше обратить внимание учителей, применяющих психосинтез в образовании.
Игровое отношение ни в коем случае не мешает эффективности техники, но уменьшает противодействие сопротивления и возможность бессознательного бунта.

3. СООБРАЖЕНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

Главная проблема практического применения этих упражнений и использования воли состоит в том, как сохранить равновесие между различными сторонами или фазами воли, которые были описаны выше.
Здесь прежде всего надо стремиться к тому, чтобы пациент увидел или осознал существующее положение дел. Затем можно предложить приемлемый для него план дос¬тижения желаемого равновесия или гармонизации, и уже после этого обучить конкретным техникам, которые вводятся в правильной последовательности, чтобы пациент смог добиться желаемого результата. План действий и кон¬кретные техники зависят от того, какая именно из фаз воли должна быть развита, и поэтому иногда эти техники могут быть абсолютно противоположными.
Первая фаза – определение цели – является слабым местом у многих пациентов. Кроме того, часто случается, что сильная воля человека полностью поставлена на службу очень сильного, всепокоряющего влечения. Это встречается настолько часто, что объясняет и в какой-то степени оправдывает удивительное нежелание человека признать, что личная воля вообще существует — ведь очень часто она скрыта, замаскирована под всепоглощающее влечение. В современной психологии вообще есть тенденция ис¬ключить необходимость самого понятия воли и рассмат¬ривать момент принятия решения как результат борьбы противоположных сил, имеющих по большей части эмоциональный характер. Это обычное детерминистическое представление о, так сказать, параллелограмме сил, которое, полностью отвечая теории Фрейда, не совсем соответствует человеческому опыту. Воспитание воли доказывает, что воля может быть выделена как самостоятельное понятие, отделена от влечений и даже противопоставлена им. Модель или аналогия с параллелограммом сил слишком груба. На самом деле, воля или изъявляющее волю Я человека – это не только истинная, независимая энергия соперничающая с влечениями. Она является или может являться организатором и координатором этих влечений, используя их в каком-то смысле на другом уровне, в другом измерении. Поэтому, если воле удаётся удержаться и не опуститься до одного уровня с соперничающими влечениями, высвобождаясь, она способна стать сверх-силой.
Техника, применяемая в тех случаях, когда самым слабым местом пациента является осознавание цели и тщательное обдумывание, состоит в том, чтобы, во-первых, он осознал в себе этот недостаток и то, к чему он ведет. Затем следует помочь ему сознательно оценить эту ситуацию, выработать ясное представление о жизни и о её ценностях, и уже на этой основе помочь ему найти или выбрать цель и обдумать пути ее достижения.
Что касается третьей фазы принятия решения, то, если, несмотря на благополучное развитие первого этапа, пациент все-таки сталкивается с трудностями выбора, следует проанализировать причины этих трудностей. Они могут происходить из-за нежелания видеть альтернативные варианты решений или нежелания отдать чему-то предпочтение, поскольку это, конечно же, означало бы необходимость от¬вергнуть или отказаться от других возможностей. Последнее может быть трудно пациентам с сильной волей, которые вообще не приемлют отказа от чего бы то ни было и хотят осуществления всех возможностей сразу. Это свойственно сильной воле эгоистических личностей, и в этом случае мы имеем дело с чрезмерным развитием того аспекта воли,

который характеризуется силой, и недостаточным развитием стадии обдумывания и принятия решения, влекущего за собой такой отказ.
Пятая фаза планирования и организации также может оказаться сложной или недостаточно развитой у людей, способных принимать быстрые решения и обладающих динамической волей. Иногда они чересчур уверены в себе, а иногда слишком нетерпеливы, столкнувшись с необходимостью медленного, тщательного планирования, требующего от человека внимания ко всем ситуации, а также мудрости и чувства меры. Они норовят сразу же броситься выполнять план, не дожидаясь, пока он будет продуман во всех деталях, или, более того, сломя голову стремятся к заветной цели не думая ни о возможных препятствиях, ни об уместности своих действий - без учета реальной ситуации, реакций окружающих и т.д. Такие люди часто терпят неудачи в связи с реакциями, которые они необдуманно вызывают у окружающих. Нет сомнения, что таким пациентам необходима активная терапевта. Он должен научить их признавать значение и необходимость этой фазы.

Другими словами, во время сеанса мы начинаем с цели, которую поставил перед собой сам пациент и помогаем ему подробно обдумать все необходимые для ее достижения шаги. Приведем довольно частый пример: молодая незамужняя девушка приходит на консультацию к терапевту и сообщает: "Я хочу быть киноартисткой. Хочу уйти из дома и уехать в Голливуд". Само собой разумеется, что мы не отвергаем ее цель, а говорим: "Хорошо. Давайте решим, как это сделать. Подумаем, что предполагает ваша цель. Вы ведь хотите достичь, значит, надо составить план, как это сделать". Если мы покажем, что принимаем ее цель и выразим готовность помочь, она скоро поймет, что именно предполагает ее цель и ее влечение и какое количество трудностей ей придется преодолеть. Это очень простой пример. На практике приходится сталкиваться с гораздо более тонкими и менее очевидными случаями.
Рассматривая шестую фазу — направление выполнения решения, мы видели, что она требует от воли очень важных качеств — четкого и твердого представления цели, однонап равленности, динамической энергии, настойчивости и самоограничения. Для того, чтобы добиться успеха, присутствия только одного из этих свойств может быть недостаточно. Под "самоограничением" мы понимаем готов¬ность и способность хотя бы на некоторое, а иногда и на достаточно длительное, время отказаться от других целей и планов, не дать себе слишком увлечься средствами достижения цели – как в смысле того, чтобы средства не стали самоцелью; так и в смысле исключительной приверженности каким-то определенным средствам в ущерб другим.
Таким образом, динамическая воля может использоваться для воспитания настойчивости, если той мало или не хватает, и наоборот, настойчивость способствует применению техник, которые в свою воспитают силу воли. Выше мы уже приводили пример последнего. В нем за основу берется четкое понимание человеком преимуществ сильной воли и недостатков слабой. Если вы упорно и настойчиво будете к этому возвращаться, динамический аспект воли вырастет.
Здесь следует повторить, что пациенты, находящиеся в депрессивном состоянии, требуют особой осторожности со стороны терапевта, но к этому мы еще вернемся более подробно в разделе, посвященном ограничениям и про¬тивопоказаниям.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ
То, что техники по развитию воли необходимо применять во всех тех случаях, когда воля слишком слаба и неэффективна, очевидно и не требует объяснений. А вот то, что эти техники обычно не применяются, действительно требует внимания!
В основе их использования лежит анализ воли, который показывает, что воля как таковая изначально существует и функционирует во всех пациентах или испытуемых. Поскольку, как мы видели, воля имеет несколько фаз, можно предположить (а на практике так чаще всего и бывает), что одна из фаз оказывается развита или даже слишком развита, а другая слишком слаба, почти незаметна. Поэтому прежде всего необходимо установить, какая из пяти фаз воли требует особого развития! Некоторые люди обладают быстрой и решительной волей, но лишены настойчивости или способности добиваться чего-то во что бы то ни стало. Для других наиболее сложной является фаза принятия решения, хотя после того, как оно принято, остальные аспекты воли оказываются вполне адекватными и достаточно развитыми. Именно поэтому воспитание воли требует дифференцированного подхода и понима¬ния того, какой из ее компонентов нуждается в специальном развитии.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
Этот момент очень важен и требует особого внимания. Есть много людей с чрезмерно развитой личной волей – обычно она направлена на самоутверждение и подавление других людей. Мы называем эти случаи “адлеровскими”, поскольку именно Адлер замечательно описал подобный тип, хотя с нашей точки зрения, он сильно преувеличивал его значение и уделял ему слишком большое внимание, в каком-то смысле распространив свою интерпретацию и объяснение на все случаи вообще. Тем не менее типичные адлеровские типы встречаются достаточно часто, и в подобных случаях дальнейшее развитие личной воли явно противопоказано.
Кроме этих "адлеровских случаев", у некоторых пациентов встречается чрезмерное развитие какой-то одной фазы воли. Особенно опасной является гипертрофия динамического аспекта воли, которая может приводить к болезненным и даже разрушительным последствиям в осо¬бенности у окружающих. Поэтому необходимо продумать, как устранить или свести до минимума этот опасный недостаток. Для этого существует три способа:
Первый — состоит в том, чтобы стараться поддержать равновесие, т.е., как уже было показано выше, чтобы все фазы воли были одинаково и гармонически развиты.
Второй — и более важный — предполагает развитие в человеке других функций, которые бы ограничивали и уравновешивали функцию воли. Здесь мы в основном име¬ем в виду высшие аспекты чувств: развитие любви к людям, сострадания, любящего понимания окружающих, этического чувства, ответственности за свое воздействие на других. Наивысшим выражением этого является не¬возможность нанесения вреда другим.
Третий и самый высший способ частично включает в себя и второй. Это пробуждение к действию духовной воли, связанное с постижением духовного (высшего) Я. Духовная воля ограничивает и использует личную волю человека не только самым безвредным, но и самым конструктивным способом, освобождая ее от эксплуатации господствующих влечений, во власти которых она часто находится. Обычно воля является рабом одного или нескольких влечений человека. И здесь необходимо прежде всего добиться того,

чтобы личное Я дезидентифицировалось от этих влечении, а затем, чтобы личная воля встала на службу духовной воле, или, другими словами, духовная воля, духовное Я подчинило себе и начало использовать личную волю.
Существует некоторая разница – которую, кстати, не всегда понимают – между полностью пробудившейся духовной волей, с одной стороны, и подчинением личной воли высшим чувствам – с другой. Для многих паци¬ентов на определенном этапе лечения последнее может стать линией наименьшего сопротивления, иными словами, эмоциональная энергия, мотивирующая волю пе¬реходит с низшего уровня на высший, продолжая оставаться эмоциональной мотивирующей силой хотя и ставящей перед собой более конструктивные цели. Но задачей психосинтеза, конечно же, является первое, т.е. установление прямого отношения с духовной волей, с Высшим Я. А это означает воспитание конструктивной, сильной, настойчивой и мудрой воли - одним словом, слияние того, что мы считаем одними из основных энергий человека, — энергии воли и энергии любви; таким образом, в результате у нас в распоряжении оказывается "любящая воля".
Использованное выше слово "слияние" можно заме¬нить сочетанием "органическое функционирование", ибо речь идет о функциональном слиянии, а не о настоящем слиянии в прямом смысле этого слова. Здесь подойдет аналогия из биологии: в организме человека нет матери¬ального слияния органов и частей тела, мы можем их анато¬мически и физиологически вычленить. Их слияние представляет собой функциональное единство, управляе¬мое тем, что можно было бы назвать включенным в эту систему очень эффективным аппаратом, главное звено которого находится в центральной нервной системе и ко¬торый действует через другие нервные центры и эндокринные железы.
При тренировке и использовании воли существует одно очень четкое ограничение, касающееся третьей фазы принятия решения. Как известно, нерешительность является одним из наиболее распространенных симптомов у людей находящихся в депрессивном состоянии или, как говорил Жане, "переживающих отлив психического напряжения". Во всех этих случаях с терапевтической точки зрения было бы ошибкой заставлять таких людей принимать решения: это вызвало бы у них сильную тревогу, поскольку они и в самом деле в настоящий момент неспособны на это. Если их подталкивать к принятию решения, это вызовет у них ощущение поражения и фрустрации, что еще больше усилит депрессивное состояние и обычное для подобных случаев чувство неполноценности. Наша задача при работе с такими пациентами состоит в том, чтобы избавить их, насколько это возможно, от необходимости принимать решения, пока длится их депрессивное состояние. Лучше всего объяснить им, что это состояние времен¬но, и что им лучше отложить все важные решения до той поры, когда их депрессия закончится. Это очень важно, поскольку в подобном состоянии люди часто принимают решения, о которых впоследствии сожалеют, например, поддавшись панике или пессимизму, продают по очень низкой цене свою собственность или ценные бумаги.
Другим способом может стать принятие решения вместе с ними (только не за них), когда терапевт возмещает то, чего им в данный момент не хватает. Можно вместе с пациентами пройти и все остальные фазы, особенно стадию обдумывания, предоставляя им недостающие элементы для принятия решения. Это очень важно для терапии.

СОЧЕТАНИЕ С ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ

Воля не только может сочетаться, но и обязательно сочетается с активным выполнением всех других техник психосинтеза, и наоборот, выполнение любой техники косвенным образом содействует развитию воли.

В связи с этим встает важный практический вопрос: когда в ходе терапии вводить прямую тренировку воли? У людей с очень слабо развитой волей во избежание фрустрации лучше всего это делать в самом начале Однако лучше не упоминать волю впрямую, а просто использовать различные активные техники, соответствующие их симптомам и запросам. Когда с помощью этих техник они, сами этого не подозревая, разовьют волю до необходимого уровня, терапевт может вводить прямую тренировку воли как таковой. Таким образом, у нас возникает парадоксальная ситуация, при которой чем слабее воля, тем позже вводится ее прямой тренинг.