

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ВЫСОКОМЕРИЯ

Попов А.А.

Научный руководитель – ассистент Коняхина Ю.В.

Сибирский федеральный университет

Уже множество тысячелетий люди поднимают тему высокомерия, но так и продолжают о ней говорить. Мы можем убедиться в этом, посмотрев на религию Христианства, где гордыня – один из семи грехов, причем самый тяжкий. Или возьмем «Книгу мертвых» древнетибетской религии Бон, где гордыня – это причина попадания человека в ледяной Ад после смерти. В наше же время упадка веры, мы можем наблюдать острую проблему, связанную с гордыней и на то есть причины. Если же говорить о современной системе образования, то наиболее ярким примером высокомерного ученика в ней будут являться антилидеры. Но существуют и совсем незаметные формы высокомерия.

В каждом человеке есть высокомерие. Проблема в том, что человек-носитель его не видит. Вот вы видите своё высокомерие?

Человеку кажется, что тот мир, который он видит, воспринимает и есть настоящий. Что то, что он видит – это единственно правильный вариант действительности.

Существует множество работ по этому поводу у разных авторов. Но суть у всех одинаковая. Можно сказать, что дракон высокомерия (Джон Стивенс), Нарциссизм (Э.Фромм), Шизойдный тип (Барбара Энн Бренан, и др.), тип доши: Ватта (из ведических текстов), гордыня (Книга Мёртвых), говорят об одном и том же. Попробуем в целом описать этого человека.

Концепция высокомерия по Джону Стивенсу. Внешние проявления: Демонстрация самомнения, самолюбования, эгоизма, хвастовства, самодовольства, напыщенности и надменности. **Внутренние проявления:** Робость, застенчивость, нерешительность, скованность, неверие в собственные силы.

На самом же деле человек высокомерный – это тот, кто очень сильно нуждается в любви. Он изголодался по ней. Он одинок и страдает от этого больше всего на свете. И он не жалея себя, делает все, что бы понравится людям. Становится другим. Но в то же время он боится людей, т.к. они могут узнать, что он другой, «не такой» и причинить ему боль. Можно предположить, что: «Человек, остро нуждающийся в любви и неуспешный в этом, выбирает инструмент «высокомерие» для достижения цели».

Внешние характеристики и манера преподнесения. Люди, подверженные воздействию дракона высокомерия, могут казаться холодными, отстраненными и совершенными, относятся ко всему с презрением. С другой стороны, они могут выглядеть довольно робкими, застенчивыми и словно ищущими возможность незаметно от всех исчезнуть, раствориться в воздухе.

Шизойдный тип – Энн Бренан. Взаимоотношения: При взаимоотношениях с людьми он побуждает их к интеллектуальным отношениям. Такие бытовые вещи, как что из чего состоит, как что починить, кто сколько выпил намерен – его просто не интересуют. При общении он будет говорить деперсонализированным языком, то есть в его языке, в основном, будут отсутствовать местоимения, а предложения будут безличные – раз он не принимает свое физическое существование, следовательно, он не ощущает ни себя, ни свое тело, это же касается и других людей. Его реакция на ситуацию заключается в том, что он отсутствует, нет его. **Сексуальность:** Поскольку шизойд отделен от физической реальности и плохо чувствует – или вообще не чувствует, – что он живет, секс для него служит средством почувствовать в себе силу жизни. Сексуальные фантазии на самые различные темы всегда сопровождают внутреннюю жизнь шизоида,

потому что на внешнем уровне он плохо сходится с людьми и предпочитает одиночество и изоляцию.

Нарциссизм по Эрнсту Джонсу: В работе «комплекс Бога» 1913 г. Эрнст Джонсон первый из авторов психоаналитического толка изобразил наиболее явно грандиозный тип нарциссической личности. Джонсон описал тип человека, характеризующийся эксгибиционизмом, отчужденностью, эмоциональной недоступностью, фантазиями о всемогуществе, переоценкой своих творческих способностей и тенденцией осуждать других. Он отмечает, что «когда такой человек становится душевнобольным, он ясно и открыто демонстрирует бред, что действительно является Богом».

Анализ проблемы: Существует две точки зрения о возникновении этой проблемы.

Первая. Психологи утверждают, что высокомерие развивается в результате травмы полученной ребенком в период беременности или первые годы жизни. Мать могла быть эмоционально агрессивна настроена на свой плод или быть холодной, отвергающей. Ребенок не получает доброжелательного приветствия при вхождении в этот мир. Он начинает считать, что он «не такой». Он начинает ненавидеть себя, а вместе с тем и весь окружающий мир, он учится скрывать свои чувства, старается быть другим. Или таким стимулом может послужить условная любовь, когда ребенка любят только за что-то.

Вторая. Экстрасенсы говорят, что это те люди, которые в прошлых жизнях были насильственно убиты (пострадали за свою идею) и будь их воля, они бы никогда не вернулись на Землю. И вот придя в этот мир им достаточно любого косога взгляда (мать может злиться из-за работы, а ребенок подумает, что виноват он), что бы испугаться и решить, что их не любят.

Так же выделяют основные типы примитивных защит: отрицание, уход, проектная идентификация, расщепление ЭГО, идеализация, обесценивание.

Результат этих двух взглядов все равно один: ребенок начинает ненавидеть себя и окружающий мир. Он пытается убить себя, но он этого не может. Тогда он начинает пережимать мышцами нервные импульсы по всему телу, он как бы делит тело на части, что бы спрятаться и сохраниться в них. В результате формируется вытянутое, худое тело и пр. признаки. Ребенок всеми силами пытается уйти от себя, стать другим. В результате он формирует защитную реакцию – забор–маску. Это защита, как и от мира, так и попытка обмануть самого себя.

Забор состоит из убеждений и правил того, как нужно себя «правильно» вести в этом мире. Человек смотрит на счастливых людей, видит, что они получают теплоту и любовь. Он анализирует, каким способом это им удастся, и перенимает их убеждения, поведение в свой забор. Это становится правильным.

В целом, для высокомерного человека типична логика: Если я буду знать, что я лучше других -> я представляю для других ценность -> я им интересен -> обязаны уважать и любить. Однако тут возникает парадокс: высокомерный человек изголодался по любви, теплу, но как только он ее получает от кого-либо, то тут же отгораживается от этого человека и его любви. Почему же человек получая любовь, отвергает её? Это объясняется сразу несколькими факторами:

1. Человек хочет преодолеть "нелюбовь к себе", обретает новые качества, но приобретая новые способности, он вновь становится "собой". Он становится своим вообразимым образом и "я плохой" снова действует на этого человека. Ему нужен новый идеал, новые люди, что бы удовлетворить "нелюбовь к себе" и так до бесконечности.

2. Человек просто не может принять любовь других. Ведь это означает раскрыться, но если он раскроется, то станет абсолютно уязвимым (если его любят, то он

станет "крутым", уважаемым, почитаемым), потеряет защиту. Получая любовь, он поступает следующим образом:

1. Прежде всего, он выставляет для себя нового авторитета. В этом случае, он говорит: "А чего вы меня критикуете? У меня вон, какие идеалы; несравнимо с вами". Критика от текущей компании становится безболезненной.

2. Он "обыдливает" (обесценивает) текущую компанию, ведь если его полюбили, то значит, он стал выше их. Критика от "быдла" является безболезненной.



Рис. 11. «Я - мой образ» и «Я - Я» и структура высокомерного человека

Выходит, что единственно возможное состояние такого человека – это состояние «Я – мой образ». Такое состояние дает еще 2 типа защиты:

1. Я осужу себя раньше, чем ты меня – внутренняя защита.
2. Я стану для тебя тем, кого хочешь видеть – внешняя защита.

Таким образом, высокомерный человек никогда не слышит себя, свои настоящие потребности и желания, он всегда ориентирован на то, что «правильно». Но поскольку от себя уйти невозможно, часто возникает конфликт на неосознанном уровне между: «Я хочу» – «Так правильно».

Высокомерное поведение – защита своего забора, а главное своего очень хрупкого и ранимого «Я». То, что правильно – становится авторитетом, а остальные не представляют интереса (это защита, как уже сказано выше).

Если посмотреть, что же скрывается ниже забора (ниже чувства исключительности собственного «я») высокомерного человека, то мы сначала встретим страх, а затем ненависть к себе и ко всему миру. Человек ненавидит весь мир, и мир ему тут же это отражает. Ему кажется, что его хотят уничтожить и появляется страх быть отвергнутым миром.

В ходе исследования была разработана методика для выхода из данного состояния: Самое основное, что нужно сделать человеку – услышать себя. Он ненавидит себя и избегает себя, по этому ему необходимо повернуться к себе, слышать себя. Тогда он сможет принять себя.

1. Началом работы служит Коэн из Дзэн-буддизма. Это вопрос-загадка, на который нужно дать ответ: “Каким было твое выражение лица до того, как тебя зачали?”.

Этот вопрос заставляет повернуться высокомерного человека к себе. Его возможно решить за неделю (решать необходимо самостоятельно без подсказок и какой-либо иной информации). Необходим человек, который знает правильный ответ, он может отвечать только правильно или нет. В ходе решения такой человек как будто обрастает «тяжелой ледяной глыбой», он живет в своих мыслях, становиться загруженным, его движения очень тяжелы.

Рано или поздно, когда высокомерному человеку будет казаться, что решения уже нет, но он будет продолжать прилагать усилия – он вдруг прозреет и этот ледяной кокон лопнет, а человек заметно преобразится, станет живым.

Данный коэн отлично снимает противоречие между «так правильно – я хочу».

2. Теперь высокомерный человек может начать слышать себя. Легче всего это сделать в походе (двухнедельном пешем походе в дикой природе (Ергаки)). Но есть и другие способы: это все те средства, которые направлены на убиение индугированности: ежедневный техники очищения сознания (медитации и т.п.).

3. Теперь следует начинать укрепляться в «материальном мире». Такому человеку необходимо полностью материализоваться в своем теле. Подойдут занятия спортом, не тяжелым, но где задействуется все тело: Танцы, УШУ, Тай цзи цюань, Ци гун, йога. Необходимо выполнять упражнения по чуть-чуть, главное получать удовольствие, со временем тело начнет слушаться. После, можно начинать заниматься более тяжелыми видами спорта (аштанга йога или ОФП). Когда мышцы трутся друг о друга – это хороший способ высвободить ненависть.

4. Сказка «Снежная Королева» отражает все выше сказанное, и лечит следует так же, как уходили осколки у Кая (сначала из сердца, потом из глаз). То есть, лечится сначала эмоциональный дефект (способность испытывать истинные чувства – и высказывать их), а потом – «зрительный» дефект (способность «видеть», «узнавать» других: сочувствие, эмпатия). Для выздоравливающего сначала оцувствляется/оттаивает внутренний мир, потом – внешний. И возникающее при этом полнокровное ощущение себя – и мира приносит *радость*, недоступную нарциссу. Радость весны, возвращения к жизни. Но откуда знал об этом Андерсен?

Основные инструменты: 1. В ходе работы, вышли на понятие Инь и Ян (по работе К. Юнга «Анима и Анимус»). То есть это два вида энергии, которыми нужно научиться управлять. Кто сбалансирует Инь и Ян – станет вместилищем всего мира.

Мужчин он по своей природе уже ян (мужской), ему нужно управлять Инь (женственной энергией). Если её становится много, то мужчина становится вялым и пассивным. Он чувствует себя жертвой, начинает бояться всего. У него нет активности, что бы вырваться из этого круга, «забора» и в конечном счете он погибает («Миф о Нарциссе», где вода – символ женского). То же самое касается женщин, только зеркально наоборот, женщины становятся «мужчинами», а результат тот же: «забор» и гибель. Для мужчин решение следующие:

a. Следует поставить мужеподобного бога (лучше Шиву) и минуты две в день созерцать его (проникать в него). Тогда человек будет заряжаться Янскими чертами, он сможет обнаружить их, осознать и после этого культивировать

b. Соперничество. Важно пройти по пути соперничества (легче через единоборства, но можно и по жизни проявлять жёсткость).

5. Присматриваясь к своим мыслям или действиям относительно взаимоотношений с другими людьми, вы заметите мысль: «Я отвергну тебя до того, как ты отвергнешь меня». Это утверждение-маска. Начните присматриваться и осознавать этот шаблон поведения: «избегать близости и проживать свою жизнь в одиночестве». Когда вы сделаете это, вы увидите маску во всей красе. Тогда она отступит.

Отступив, маска откроет ваше так называемое низшее «я» или базовые эмоции. Они вам скажут: «И ты тоже не существуешь». Здесь имеется в виду, что высокомерный человек не осознает ни себя, ни окружающих людей, ни мир вокруг. Они нереальны для него, поскольку он отделился от них. Начните знакомиться с этим видением, не оценивая и не отрицая ничего, начните просто смотреть на это.

Через некоторое время, на поверхность поднимется более высокоорганизованная часть вашего «я», которая скажет: «А я действительно существую!». Это глоток энергии!

6. Лёгкий экстрим. Нужно учиться смотреть своему страху в глаза. Нужно постепенно это делать. Например, есть небольшой страх, ты его внутренне отодвигаешь и в это время делаешь «шаг вперед». И так шаг за шагом. Проходя сквозь страх, ты учишься быть «здесь и сейчас», а так же приближаешься к себе (и к своей ненависти, можешь давать ей поднимать и опускаться).

7. Играйте. Скорее всего, этот инструмент важнее экстрима. И он самый эффективный.