

Предвкушение: что оно может дать и чего лишить?

Мозг следует рассматривать как орган предупредительного восприятия, предвкушения и проектирования среды.

А.А.Ухтомский

Продолжая начатую в журнале интереснейшую тему предвкушения, рискну заявить, что человек не может не предвкушать. Собственно, именно этим убеждением обусловлен выбор эпитафии. Предвкушение, по словарному определению, есть «мысленное ощущение чего-нибудь заранее, предварительное переживание воображением чего-нибудь (ожидаемого)».

Из этого следует, что оно включает совместную деятельность ума, рождающего мысли, и души, выплескивающей чувства. Но не обходится и без духовной составляющей, ведь не секрет, что преобладающая область многих предвкушений с нею связана. Эта деятельность может быть сотворческой, когда все участники действуют заодно, а может сопровождаться конфликтом, когда «деятели» уподобляются героям крыловской басни «Лебедь, рак и щука».

Для ответа на вопрос: от чего это зависит, надо прежде рассмотреть два других: что и как предвкушается? Вот к ним и обратимся. Начнем с того, что человек может предвкушать удовлетворение потребностей, исполнение желаний, воплощение мечты. Стремление к получению каких-либо материальных или духовных благ вызвано необходимостью поддержания жизни человека как существа биосоциального, т.е. на уровнях организма, личности, члена социальной группы и общества в целом. Эти потребности рождают желания, которые являются первичным звеном в мотивации к действию.

Но не только: они являются выражением отношения человека к миру, и в этом смысле связаны с мечтой. Мечтой часто называют создаваемый воображением образ желаемого, но в данном случае имеется в виду другое значение: это идеализированная цель, сулящая счастье. Она может быть эфемерной (когда, например, ребенок говорит, что хочет быть космонавтом или певицей) и основательной (если речь идет об определенном стремлении добиться задуманного результата).

Этот наикратчайший обзор понятий необходим потому, что в разговоре о предвкушении очень важно различать предмет.

Потребность в еде, питье, крове и отдыхе диктует соответствующие желания и/или предвкушения. Потребность в безопасности и уверенности в себе рождает желание благополучного существования, а затем предвкушение достатка либо краха надежд на него.

Потребность принадлежать к социуму, взаимодействовать с ним и т.п. вызывает определенные желания, мотивирующие к действиям, которые предвкушаются как доброжелательное отношение (в позитиве) или обречение на неудачу. Потребность в реализации потенциальных возможностей и в самосовершенствовании приводит к желанию проявить себя и к мечтам об этом, построению соответствующих замыслов, предвкушение реализации которых по мере реальных действий непременно проявляется.

Например, в ожидании обеда у проголодавшегося человека перед мысленным взором может предстать аппетитная пища или хотя бы кусок хлеба, возникнуть ощущение ее вкуса и запаха. Юная леди, еще только приобретающая обновку, уже предвкушает, как лопнут от зависти подружки, а подросток, вынужденный в силу обстоятельств появляться в одном и том же поношенном костюме, заранее предвкушает насмешки. – Оба персонажа заранее представляют, кто ему что скажет и т.д.

Соискатель должности, отправляющейся на собеседование, мысленно представляет, как блеснет своим профессионализмом либо рисует картины, как провалится. Конкурсант предвкушает чаще победу, но иногда и провал. Ученый-первооткрыватель, мечтающий о разгадке некоей тайны, предвкушает, что этот даст миру (или миру и себе).

Как уже отмечалось, предвкушение может оправдаться, и в этом случае способно в эмоциональном плане даже оказаться гораздо сильнее самого результата, а может и не оправдаться, расстроив тем самым человека.

Теперь впору вернуться к тому, с чего начали: в предвкушении участвуют три уровня: умственный, чувственный и духовный. В том случае, когда чувственный план берет на

себя безусловное лидерство, т.е. эмоциональный накал неадекватен двум другим «соучастникам» предвкушения, душевный спад вслед за ним неизбежен. – Это так называемые «качели». Помните, как в детстве, раскачиваясь вдвоем с кем-нибудь из сверстников, приговаривали: «Я на самолете, ты в болоте»?

Значит, чтобы этого не случилось, надо научиться регулировать и приводить к согласию все компоненты предвкушения. Например, почувствовав перехлест эмоций, притушить их, спросить себя, как предвкушается, – в общем, заняться воспитанием предвкушения. И не забывать мудрость классика: «Учитесь властвовать собою».

С другой стороны, если слишком сильно подавлять чувственную составляющую предвкушения, эмоции уйдут «на дно», затаятся, но рано или поздно рванутся вверх, что называется, «вертикальным взлетом» с соответствующим эффектом взрыва. Так что с ними надо обращаться бережно.

Читатель может спросить: «Как же так? Притушить и не подавлять?». Это возможно, например, с помощью отслеживания эмоциональных мыслей, наблюдения за ними как бы со стороны, безо всякой оценки, а просто фиксируя: «Сейчас я такой-то...». Техника проверенная, хоть и не единственная, и вполне безопасна для самостоятельного применения. А о специальных, требующих участия психолога, думаю, лучше промолчать.

Итак, предвкушение может быть удовольствием, приближать к желаемому, а может лишить душевного покоя, – выбор за предвкушающим...

Автор - Валентина Пономарева

[Источник](#)