

# ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ

*Ф.Г. Майленова*

## **Комплексный анализ последствий морального выбора**

### **Моральный выбор как процесс**

Ситуации выбора и ответственности принадлежат к числу таких проблем, решение которых имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Именно в этой точке отвлеченная философская теория нравственности непосредственно соединяется с нормативной этикой и с реальной практикой человеческого поведения. Моральный выбор, являющийся наиболее эмоционально значимым для личности, составляет ту практическую ось в поведении, вокруг которой вращается вся нравственная жизнь личности. Также отметим, что особенность ситуации выбора состоит еще и в том, что для своего изучения она требует построения таких теоретических моделей, которые отражали бы ее в динамике, а не в статике, многомерно, а не одномерно. Моральный выбор — это не однажды свершившееся событие, а процесс, который происходит во внутриличностном пространстве постоянно: нельзя выбрать раз и навсегда, и даже в тех случаях, когда наблюдается некая иллюзия постоянства, это означает лишь, что человек сознательно удерживает себя в выбранной точке, и это удерживание самого себя, отказ от изменений также является выбором. Так как порой это кажущееся спокойствие и неизменность может стоить больших усилий — нравственных, интеллектуальных и эмоциональных, не удивительно и традиционно высокая оценка такого постоянства.

В целом моральный выбор — деятельность, в которой огромная роль принадлежит внерациональным компонентам сознания: чувствам, переживаниям, привычкам, интуиции. Тем не менее необходимость рационального подхода к этому процессу очевидна, и усиление рационального компонента представляется возможным именно

за счет более глубокого познания нерациональных аспектов с помощью рефлексии. Такое познание происходит как средствами академической науки с помощью разработанных теорий и методик, так и эмпирическим путем, через изучение человека в конкретных ситуациях морального выбора.

Всякий выбор — это реализация одной выбранной возможности и устранение всех остальных. Выбирая — порой в итоге долгих мучительных размышлений, человек должен решить, что же из существующих потенциальных возможностей он сделает реальностью, причем муки выбора связаны именно с осознанием неизбежной потери, особенно если приходится выбирать между двумя и более равными по значимости ценностями. «Решение неизбежно содержит в себе отказ: у любого “да” есть свое “нет”, каждое принятое решение уничтожает все остальные возможности. Корень слова “решить” (decide) означает “убить”, как в словах “homicide” (убийство) и “suicide” (самоубийство)»<sup>1</sup>, — считает Ирвин Ялом.

Откладывая момент принятия решения, человек пребывает в иллюзии, что в его распоряжении все мыслимые возможности одновременно, и нежелание расставаться с кажущимся всемогуществом в итоге приводит к полному отсутствию выбора.

Между тем любая ситуация выбора имеет свою собственную историю развития, и лишь на некоторое время для ситуации в целом может быть безразлично, какой вариант будет выбран — затем период равенства возможностей уходит и следующая точка — точка выбора, которую нельзя пропустить, в которой еще представляется возможность сделать решающий шаг. «Чем больше упущено времени, тем труднее становится выбор, так как душа все более и более сродняется с одной из частей дилеммы и отрешиться от этой последней становится для нее все труднее и труднее, а между тем это необходимо, если выбор должен иметь хоть мало-мальски решающее значение»<sup>2</sup>. Если не воспользоваться этим моментом, ситуация не вернется к начальному этапу равенства возможностей — она будет развиваться дальше и за человека выберет, как говорится, сама жизнь. В таком случае он уже не просто не обладает всем веером возможностей, как вначале — он не обладает даже той единственной, которая могла бы стать выражением его сущности, если бы он не упустил момент.

Еще одна причина подобной ошибки уклонения от выбора, столь часто совершаемой, — недостаточно полное представление о природе человека, которая представляется чем-то постоянным, как будто сегодняшний выбор можно отложить на завтра и ничего при этом не изменится. Между тем «поздно» может стать не только потому, что

внешние обстоятельства видоизменились, но еще и потому, что сам человек, его собственная личность трансформировалась за тот период, пока он откладывал решающий шаг, и опять-таки выбор уже сделан как бы без него — т.е. фактически без участия его воли и сознания, какими-то темными (неосознаваемыми) частями его существа. В таких случаях человек может говорить: «Сам не знаю, что на меня нашло...». Поступки, совершаемые в подобном состоянии, могут казаться совершенно бессмысленными и даже деструктивными, и лишь глубокий последовательный анализ показывает, что причины все-таки были — они были достаточно глубоко скрыты и зачастую оказывались не соответствующими каким-то принципам, нормам и ценностям, которые принято декларировать вслух. Человек может искренне считать, что для него самая важная ценность — это семья и благополучие его близких, а сам при этом совершает поступки, разрушающие семью и доверие к нему со стороны близких. Как он объясняет для себя подобные вещи, что им движет на самом деле — материал для работы не только этика, но и психолога, т.к. требуется анализ не столько «должного», сколько «сущего».

Мало кто может искренне признаться в том, что ему, например, на самом деле хочется сделать больно близкому человеку — скорее он будет говорить, что забыл, перепутал, само так получилось и т.п., а между тем такие мотивы вполне могут возобладать и повлиять на результирующую выбора. Спohватившись же, даже осознав это и решив все исправить и переделать, человек взваливает на себя задачу гораздо более сложную, чем она была вначале, т.к. выбор, однажды совершенный (пусть неосознанно), уже живет своей жизнью — он уже стал реальностью, и для того чтобы ее изменить, требуется огромная душевная работа.

### **Помощь в совершении выбора: ассистированный моральный выбор**

По большому счету, психологическая помощь необходима как раз в тех случаях, когда выбор, некогда сделанный человеком, оказался ошибочным, и он сам уже не может самостоятельно справиться со всеми последствиями. Впрочем, строго говоря, абсолютно ошибочных выборов не бывает, любой выбор может быть полезен в каком-то контексте, поэтому будет более точным назвать такой выбор не вполне удачным или ограничивающим. Чаще всего корнями такой выбор уходит в прошлое, нередко в раннее детство человека, и выяснение

его причин — это задача первого порядка, которую мы называем работой с проблемой. Однако после того, как будут осознаны и скорректированы последствия какого-то выбора в прошлом, необходимо сделать новый выбор, который будет влиять на дальнейшие события. Фактически та точка, в которой человек находится сейчас, представляет собой зародыш будущей ситуации, и от того, насколько точно будут учтены все возможные эффекты, зависит его будущее.

Для того чтобы грамотно и эффективно преодолевать ситуацию выбора, важно уметь учитывать все последствия последнего, причем эти последствия могут носить как материальный, так и духовно-нравственный характер. Помощь профессионала в таких случаях заключается прежде всего в том, чтобы создать выбирающему такие особые условия, в которых тот сможет учесть не только все аспекты желаемого результата, но и все возможные последствия (положительные и отрицательные). Особенностью такого выбора является то, что он осуществляется клиентом *совместно* с консультантом, который помогает, сопровождая его в процессе принятия решения. Однако сказанное вовсе не означает, что выбор становится несамостоятельным, т.к. психолог помогает принять решение, а то и вовсе решает за клиента. Помощь консультанта состоит именно в том, что он помогает *в процессе* принятия решения, не влияя, однако, на само решение. Речь идет о *поддержке*, которую клиент получает от консультанта в тех случаях, когда он не может самостоятельно изучить и осмыслить сложившуюся у него проблемную ситуацию, выбрать оптимальный способ реагирования, учесть все возможные эффекты и т.п. Далее, когда клиент осознал всю полученную информацию, его оставляют наедине с проблемой, чтобы он смог самостоятельно совершить выбор, который максимально подходит к данной конкретной ситуации. Такой выбор мы называем «*ассистированным моральным выбором*».

Позиция психолога-консультанта обладает некоторой двойственностью: с одной стороны, он активный участник жизненной истории клиента, зачастую хранитель самых сокровенных тайн, а с другой — наблюдатель, который, хотя и помогает как профессионал, тем не менее находится в стороне, по возможности не вовлекаясь эмоционально в жизненные коллизии клиента, лишь побуждая последнего к самостоятельным решениям и поступкам. Эти взаимоотношения между клиентом и консультантом являются весьма сложными с нравственной точки зрения. У клиента, который обратился за помощью, зачастую бывают ожидания, что ему не просто все объяснят, но и подскажут, как поступать и жить дальше. Однако психолог, помогая клиенту понять и осмыслить происходящее, тем не менее не может (и не

имеет права) решать за него, давать какие-то конкретные советы, предлагать решения, т.к. жизнь клиента — не его жизнь, и вторжение в чужое личностное пространство должно происходить лишь по взаимной договоренности.

Таким образом, на определенном этапе, как это ни парадоксально, помощь психолога предстает в форме отказа от прямой помощи в виде готовых решений и указаний. По-настоящему «работающим», подлинным может быть лишь то решение, которое принято самостоятельно. Клиент также постепенно учится понимать, что за конечный результат психотерапии он несет ответственность сам, потому что даже если решение было принято совместно с консультантом, претворять его в жизнь придется ему.

Очевидно, что нравственная ответственность консультанта, участвующего в процессе принятия важных судьбоносных решений других людей, весьма высока: она требует от самого консультанта умения не только реализовывать собственную ответственность, но и осознавать границы ее. Очень важно уметь чувствовать тонкую грань между той частью ответственности за ситуацию, которая лежит на консультанте, и той, что лежит на самом клиенте. Разумеется, хотя роль психолога в процессе принятия решения весьма важна, тем не менее окончательное слово — за клиентом, т.к. это его судьба решается в данный момент и дальше по выбранной дороге идти ему. Задача же психолога сводится к тому, чтобы «удалось довести человека до перекрестка и поставить его так, что он принужден избрать какую-нибудь из лежащих перед ним дорог, а там уж он, наверно, выберет надлежашую»<sup>3</sup>.

### **Особенности работы с эффектами (последствиями) морального выбора**

Работая над достижением цели (будь то освобождение от зависимости, достижение спокойствия, улучшение взаимоотношений в семье и т.д.), важно помнить о том, что кроме в реальной жизни обязательно произойдут еще так называемые *эффекты* — те события, которые не были запланированы, но тем не менее произошли в результате выбора.

Эффекты можно условно разделить на две категории: позитивные и негативные. Положительные эффекты — это те дополнительные события, которые желательны и даже могут в какой-то степени считаться более высокой целью по отношению к достигаемой цели (например, молодой человек, поступив в престижный вуз, не только

получит хорошее образование и диплом, но еще приобретет много новых друзей, а возможно, встретит свою любовь; а по окончании ему откроются возможности получения хорошей работы с высокой оплатой, что позволит ему достигать других целей в своей жизни). Такие позитивные эффекты после их изучения и осмысления могут служить дополнительной мотивацией для достижения цели (например, для поступления в вуз надо преодолеть собственную лень и хорошо подготовиться к вступительным экзаменам – понимание того, что сегодняшний распорядок дня влияет на всю дальнейшую жизнь, помогает собраться и приняться за работу не откладывая).

Негативные эффекты – это те нежелательные события, которые также могут произойти вследствие достижения поставленной цели. Таковыми могут оказаться ухудшение взаимоотношений с близкими, потеря каких-то плюсов сегодняшнего положения – например, уехав в другой город, а тем более в другую страну, придется смириться с тем, что часть старых друзей потеряется навсегда, а может, ценой за достижение цели может оказаться здоровье – свое или кого-то из близких. Собственно, любой выбор, после того как он сделан, как бы уничтожает другие выборы, а с ними и все плюсы, которые могли бы быть. В таких случаях задача психолога – помочь клиенту как можно яснее представить себе все возможные негативные эффекты и заранее продумать, как он будет к ним относиться. Если оказывается, что клиент не готов платить такую цену, то лучше найти другие, более приемлемые средства для достижения цели, либо переформулировать саму цель, так чтобы она гармонировала с личностью клиента в целом.

Психотерапия, организованная таким образом, позволяет предвидеть – не только рационально, но и эмоционально, каковы будут последствия выбора, совершаемого человеком. В обычной жизни человек не может учесть всех последствий своего выбора: в лучшем случае он может рационально просчитать ту часть события, которая доступна его осмыслению сегодня, с сегодняшней позиции. Оценивать рационально будущие обстоятельства, которые состоят не только из нашей рефлексии по их поводу, а так же, как сегодняшние, еще и из внешних и внутренних (наших эмоций, настроений) обстоятельств, весьма сложно по следующим причинам.

1. Выбор совершается сегодня, при сегодняшних обстоятельствах (внешних и внутренних), а последствия его скажутся позднее, когда все обстоятельства изменятся, и представлять их необходимо не из сегодняшнего состояния, а из того, каким оно будет там, в будущем. Точка отсчета должна лежать не в настоящем, а в будущем, которое необходимо смоделировать максимально приближенным к тому, каким оно будет.

2. Человек в основном оценивает поступки, уже совершенные, и может дать окончательную оценку лишь тому, что уже сделано. Этика может помочь выбрать наилучшее на уровне мотивов, и личность всегда выбирает наилучшее в зависимости от своей системы ценностей на данный момент. Однако, несмотря на относительную устойчивость, нравственные ценности могут со временем изменяться, и то, что казалось идеальным решением вчера, завтра может казаться чуть ли не ошибкой. Так что человек нуждается в дополнительных знаниях, помогающих ему предвидеть оценку поступка, который он только собирается совершить, и вероятная его этическая оценка неопределенна. Уповать в таких случаях лишь на этический анализ недостаточно, т.к. даже нравственно развитая личность не застрахована от ошибок в выборе, когда речь идет о событиях будущего. В таких ситуациях этические аргументы нуждаются в дополнительном подкреплении в виде специальных психологических знаний, способных помочь личности учесть при выборе максимальное количество факторов.

3. Человек выбирает, исходя из своего сегодняшнего состояния: чувств, мыслей, потребностей, пристрастий и т.п. Однако никто не знает, как изменится его личность спустя какое-то время — вполне возможно, что к тому времени, когда будут сказываться последствия сегодняшнего выбора, воспринимать их будет уже совершенно другой человек с другими характерологическими особенностями. Вряд ли возможно постичь самого себя таким образом, чтобы предсказать возможные будущие изменения в глубинной структуре личности... Большая часть разочарований в связи со «сбывшимися» желаниями объясняется именно неспособностью предвидеть внутренние изменения, происходящие с человеком с течением времени: к тому моменту, когда мечта сбывается, она оказывается уже не столь желанной. Достижение каких-то профессиональных вершин (защита диссертации, получение званий, степеней, высоких должностей), знакомство со знаменитостью, создание семьи, поездка за границу и многое-многое другое — все эти события, превратившись из мечты в реальность, со временем претерпевают изменения в оценке своей значимости. Часто оказывается, что те надежды, которые возлагались на достижение каких-либо целей, не оправдались: либо достижение цели было оплачено слишком высокой ценой, либо — как уже говорилось выше, они стали не столь ценными, как когда-то, либо надежды оказались несбыточными.

## Расширение возможностей морального выбора с помощью этики и психологии

Сделать так, чтобы усилия по достижению жизненных целей не просто приводили к успеху, но и сохраняли свою ценность по достижению, не влекли за собой глубоких разочарований — достойная задача для практической психологии. Разумеется, человек — существо сложное и изменчивое, поэтому стоит сразу отказаться от стремления точного предсказания его поведения во всех деталях, однако познание и самопознание возможны.

В первую очередь, вспомним о том, что человек, его сознание не сводится лишь к рациональной его части. То, что недоступно рациональному знанию при простом размышлении, может оказаться доступным другими способами. Феномены «вещих» снов, предчувствий, неких неясных внутренних сомнений или, напротив, ни на чем, казалось бы, не основанной уверенности довольно часто описываются не только в художественной, но и в философской литературе. Однако доступ к такому знанию, которое можно еще, пожалуй, назвать интуитивным, или глубинной, скрытой мудростью, возможен.

Привычка современного человека принимать всерьез лишь логические выкладки, не обращая внимания на те «неясные», неопределенные знаки и символы, которые посылает бессознательное, послужила не самую лучшую службу. Тем не менее в определенных состояниях, которые мы называем «измененные состояния сознания», эти знаки могут стать более ясными и четкими. Наше бессознательное работает всегда. Обычно оно занято переработкой информации (мыслительной или эмоциональной), полученной извне (переживания, мысли, идеи и т.п.), причем порой результаты этой работы могут оказаться и негативными для человека — если постоянно воспроизводятся и углубляются какие-то негативные чувства, что бывает при неврозах и навязчивых состояниях. Навязчивые негативные мысли могут привести не только к испорченному настроению, но и к серьезным нарушениям здоровья, т.к. запускают определенные бессознательные механизмы. К счастью, это свойство нашего сознания можно использовать и с обратным знаком — через воздействие на эмоциональные состояния посредством внушения различных позитивных установок, вступив тем самым в конструктивный диалог с бессознательным.

Под «бессознательным» мы подразумеваем не просто ту часть личности, которая не контролируется сознанием. Скорее, в это понятие мы вкладываем понимание организма в целом, объединяющее рацио-



нальное и интуитивное, как некую основу личности в целом. Данное определение перекликается с предложенным В. Франклом понятием «подсознательной духовности», которая «содержит источники и корни всего сознаваемого». Так что, согласно Франклу, «“Я” не находится во власти “Оно”, но дух покоится на бессознательном»<sup>4</sup>. Он полагает также, что основы совести надо искать в области иррационального, или бессознательного, т.к. «большие и подлинно экзистенциальные решения в жизни человека всегда неререфлексируемы и тем самым неосознанны; истоки совести восходят к бессознательному»<sup>5</sup>. Отличие сознания в том, что ему открыто сущее, которое доступно рациональному познанию. Совесть же апеллирует не к сущему, а к должному, к тому, что может (и должно) быть осуществлено, проявляя необходимость другого порядка, нежели материальную — духовную или моральную. Собственно, знание о том, каким должен быть человеческий выбор — это не только рациональный подсчет всех «плюсов» и «минусов», а еще и интуитивное постижение нравственной основы выбираемого варианта, что возможно лишь при глубоком постижении в самую суть человеческой личности.

Можно утверждать поэтому, что именно совесть как нравственный механизм может при принятии важных решений помочь избежать роковых ошибок, за которые стало бы впоследствии «мучительно стыдно», помочь сохранить целостность личности. «Только совесть может как бы согласовать “вечный”, всеобщий моральный закон с конкретной ситуацией конкретного человека. Жизнь по совести — это всегда абсолютно индивидуально-личная жизнь в соответствии с абсолютно конкретной ситуацией, со всем тем, что может определять наше уникальное и неповторимое бытие. Совесть всегда учитывает конкретность моего личного бытия»<sup>6</sup>.

Максимально полное предвидение всех последствий выбора возможно лишь при одновременном использовании как рациональных, осознаваемых, так и неосознаваемых ресурсов личности. С помощью рассудка можно знать то, что уже как-то пережито в реальном опыте, желательно поведенческом. Впрочем, интеллектуальное осмысление как некое предвидение, «мысленная подготовка» также может быть эффективным. Когда же речь идет о выборе в совершенно неизведанной области и человек как бы делает шаг в полную неизвестность, ориентирами для него могут служить лишь общечеловеческие нравственные ценности. Правда, тут может возникнуть (и нередко возникает) проблема выбора между различными ценностями, каждая из которых требует абсолютного соблюдения. Не секрет, что многие делают выбор отнюдь не в поль-

зу абстрактной морали, т.к. реальные, «осязаемые» земные ценности кажутся ближе. Тут важно еще не только что человек выбирает, но и как он совершает выбор. Например, можно, руководствуясь высшими нравственными принципами, искалечить чью-то судьбу лишь потому, что ситуация не «вписывается» в готовые моральные нормы; а можно, руководствуясь простым «приземленным» желанием заработать много денег, «попутно» сделать много хороших полезных дел, в том числе содержать престарелых родителей и дать хорошее образование детям.

Так что одной лишь устной декларации, когда человек заявляет, что для него главное — чистота помыслов и духовный рост, недостаточно для того, чтобы и он сам, и другие люди, находящиеся рядом с ним были счастливы. Более того — зачастую за такими громкими лозунгами с требованием жить духовной жизнью и не желать земных благ скрывается неумение (и нежелание) реализовать себя в профессиональной области и отвечать за себя и за собственное благосостояние. Так что такие высокодуховные люди зачастую спокойно живут за счет других, куда менее духовных друзей или близких, которых еще и презируют порой за приверженность к «земному», т.е. грязному и недостойному... О нравственной и интеллектуальной деградации личностей, посвятивших себя такой «псевдо-духовности», автор писала на страницах журнала «Здравый смысл»<sup>7</sup>.

Полноценная, разносторонне развитая личность пристраивает свою жизнь на всех уровнях: начиная от бытового и поведенческого и заканчивая уровнем ценностей и собственной миссии. Очень важно, чтобы поступки, из которых соткана реальная ткань жизни человека, соответствовали тем жизненным ценностям и убеждениям, которые человек считает «своими» — в противном случае внутренний разлад рано или поздно скажется на душевном (а также физическом) здоровье, на всем жизнеощущении.

Бывает, что какие-то элементы опыта человека остаются несвязанными с другими, существуют как бы автономно. Например, человек хочет реализовать свои таланты в какой-то деятельности, но абсолютно не представляет себе, каким образом он будет этого достигать: сколько потребуется времени на обучение, какого рода усилия с его стороны необходимы для того чтобы преодолевать возникающие на пути препятствия (обычно нет даже приблизительного представления о том, каковыми они могут быть — из-за этого человек может «сломаться» и свернуть с пути при первых же возникших трудностях), а также как отразится достижение цели на его близких, на его собственном ощущении «Я».

При серьезных изменениях, которые неизбежны после принятия судьбоносного решения, очень важно заранее с максимальной возможной полнотой увидеть и прожить это будущее. Психолог-консультант в конце сеанса обязан провести проверку на то, прошла ли полная интеграция всех произведенных изменений у клиента. Для этого служат специальные вопросы, вскрывающие как настоящее состояние (насколько хорошо и гармонично чувствует себя клиент сейчас), так и предполагаемое будущее, как он представляет свою дальнейшую жизнь — важно представить ее максимально подробно, во всех возможных деталях. Техники, помогающие человеку «переместиться» во времени, служат подобной проверке.

Для этого клиенту предлагается максимально сосредоточиться на том, что является желаемой целью (порой для этого приходится использовать техники наведения транса), войти в пространство, в котором он сможет пережить ее как бы уже из прошлого (используя формы глагольных времен) и задать ему вопросы: «Какие еще неожиданные, непредусмотренные эффекты вы обнаружили сейчас, когда уже достигли своей цели? Как вы к ним относитесь? Можно ли было их предусмотреть? Те эффекты, которые вы считаете негативными — что можно было сделать в прошлом, чтобы их не было?» С помощью таких вопросов клиент внутренне переносится в то время, когда он сможет смотреть на тот кусок будущего уже как на прошлое<sup>8</sup>. А как уже говорилось выше, этическая оценка прошлого гораздо более доступна из настоящего. Человек всегда лучше знает, как можно было бы поступить тогда. Пережив максимально полно ту ситуацию и рассмотрев все возможные последствия (а в измененном состоянии сознания человек действительно может перенестись и в прошлое, и в будущее, и пережить их по-настоящему), получив ответы на все вопросы, можно снова возвращаться в настоящий момент. Однако теперь клиент обладает информацией гораздо более полной, чем когда он лишь приблизительно думал о будущих последствиях своего выбора. Он сам, с помощью собственной интуиции и нравственных чувств, уже дал оценку своему будущему поступку и сам может дать себе наилучший совет.

Нередко в таких случаях клиент отказывается от принятого решения — если его не устраивают последствия, которые он увидел, «побывав» в будущем, либо он обнаруживает какие-то новые варианты достижения цели, которые смогут помочь избежать нежелательных эффектов. Таким образом, используя эриксоновский (недирективный) гипноз можно помочь человеку получить доступ к его бессознательному знанию и привлечь к приня-

тию сложных решений не только рациональную, но и интуитивную часть сознания. Как уже говорилось выше, одним из механизмов интуитивного постижения действительности в ситуации выбора является совесть, которая «коренится в подсознательной основе. Ведь большие и подлинно экзистенциальные решения в жизни человека всегда нерелексируемы и тем самым неосознаны; истоки совести восходят к бессознательному»<sup>9</sup>. Обычно после такого «путешествия в будущее» все становится настолько ясно, что уже не требуется долгих мучительных размышлений, и выбор совершается как бы сам собой.

Другая часть вопроса — мы привыкли думать, что главное это внешние события, и наша ответственность распространяется в основном на то, как все будет происходить «на самом деле». Смещение оценки событий на их практический аспект, с одной стороны, правомерно, т.к. отражает изменившиеся реалии в обществе — внешний мир стал более жестким и прагматичным, чем раньше, и не замечать этого мы не можем. Однако при этом мы упускаем из виду то обстоятельство, что в чистом виде «внешних» событий не бывает, мы все события воспринимаем через призму наших представлений, в которые входят не только наши знания о мире, но также и все моральные нормы, эмоциональные состояния, и поэтому на оценку всех событий влияет прежде всего внутреннее состояние того, кто оценивает. Поэтому при анализе будущего события необходимо думать не только о том, что будет происходить во внешнем мире, но и о том, как мы хотели бы относиться к этим событиям. Иногда достаточно изменить отношение к происходящему, и все будет представляться (и происходить!) совершенно по-другому. Так что при «путешествии» в прошлое или будущее часто используется приемы, направленные на изменения именно отношения к происходящему, увеличению числа выборов внутри самого человека. Чем больше у человека выборов, тем больше его свобода, тем лучше он будет ориентироваться даже в самых сложных ситуациях. Каждый конкретный жизненный случай может быть настолько индивидуальным, что от личности требуется не столько слепое следование нравственным нормам, сколько способность самостоятельно разобраться в сложной ситуации и сделать правильный выбор не только между добром и злом, а порой и между добром и добром (между разными ценностями) или злом и злом (выбрав наименьшее).

## **Последствия морального выбора индивидуума для его взаимоотношений с близкими. Проблемы взаимопонимания**

Одной из проблем, которые могут возникнуть у человека впоследствии изменений в его личности вследствие психотерапевтического вмешательства, неизменно оказывается непонимание близких, которые привыкли к нему прежнему и не могут воспринимать его «новым». Так как многие сценарии, которые проигрывались в течение всей предыдущей жизни, начинают ломаться, могут возникнуть различные конфликты. Коммуникация — это система, состоящая из множества элементов, и изменение одного из элементов с неизбежностью влечет изменения во всей системе в целом и, соответственно, — в других элементах этой системы. Именно на системном мышлении основаны психотерапевтические техники, помогающие справиться с семейными проблемами — как правило, к консультанту приходит лишь один из членов семьи, и, если нет возможности поработать со всеми (а чаще всего ее нет), приходится ограничиться одним человеком и воздействовать через него на всю семью. В тех случаях, когда это воздействие запланировано, клиент заранее готов к нему, ему легче приспособиться к изменениям во взаимоотношениях с близкими. Однако бывает, что в результате решения проблемы, как будто не относящейся ни к кому из ближайшего окружения клиента (например, нерешительность и чрезмерное волнение при публичных выступлениях), внезапно обнаруживается, что другие стороны его личности также изменились. Это происходит потому, что человеческая личность представляет собой сложную систему взаимосвязанных между собой частей: изменение в одной обязательно сказывается на всех остальных, и не всегда можно с точностью до деталей предсказать и подготовиться ко всем возможным изменениям. Например, если взять случай с публичными выступлениями, приобретенную уверенность и даже некоторую напористость, необходимую при таких выступлениях, человек может автоматически перенести в свою личную жизнь, и близкие, привыкшие к его уступчивым манерам, тихому голосу и мягким интонациям, могут серьезно пострадать от его новоприобретенных навыков. Возможно, что они любили и ценили в нем именно те качества, которые ему мешали в работе — мягкость, уступчивость, нежелание (или неумение) спорить и повышать голос. И вот теперь человек сходил к психологу, стал увереннее чувствовать себя на работе, а дома — нелады.

Можно ли было это предвидеть? По всей видимости, можно. Это зависит, с одной стороны, от профессионализма и добросовестности психолога, который должен много раз проверить, насколько этичны те изменения, которые он собирается произвести и предупредить клиента о том, что подобные «побочные» эффекты возможны. Подробная проверка по окончании сеанса с переносом в будущее время позволяет самому клиенту максимально подробно представить возможные последствия и подготовиться к ним. Он должен обязательно подумать, готов ли он с ними мириться, приняв их как некую «плату» за свои изменения, либо он будет заранее корректировать свое поведение с учетом возможных нежелательных «минусов» заранее, еще до того, как он покинет кабинет психолога.

Однако в общении людей всегда присутствует элемент неопределенности, т.к. любой человек – гораздо более сложная система, чем в состоянии представить себе даже самый осведомленный консультант, поэтому какие-то сложности во взаимопонимании с другими людьми могут возникнуть даже при самой добросовестной работе.

О роли и значении взаимопонимания в общении можно говорить бесконечно много, т.к. минимальное понимание хотя бы в информационном смысле является тем необходимым условием, без соблюдения которого общение попросту не может состояться. Однако говоря о межличностном общении, следует отметить, что тут подразумевается также своеобразное понимание, которое не исчерпывается просто правильной передачей информации одного человека другому и правильным ее восприятием. Необходимо, кроме этого, еще и совпадение уровней общения, т.к. на каждом уровне существует свой язык, свои правила, несоблюдение которых может привести к полному непониманию партнерами друг друга, а в исключительных случаях – и к конфликту.

Можно, наверное, без преувеличений сказать, что причиной большинства межличностных конфликтов является именно непонимание. Даже при наличии действительно объективной причины для разногласий умение разобраться в ситуации и прояснить позиции каждой стороны порой оказывается решающим в развитии конфликта: если стороны продолжают «слышать только себя», даже не пытаясь поставить себя на место другого, понять потребности, мысли, чувства другого, конфликт, скорее всего, будет обостряться; если же хотя бы одна из конфликтующих сторон попытается взглянуть на ситуацию объективно и ищет конструктивный выход из сложившейся ситуации, при наличии доброй воли и действительно желанием выйти из конфликта выход будет най-

ден. Оговорка, что желание выйти из конфликта должно быть действительным, а не просто декларируемым, не случайна: существуют самые разные формы конфликтов, и некоторые из них складываются так, что становятся чуть ли не единственной формой существующих взаимоотношений. Так, нередко отношения в супружеской паре усложняются (порой доходит даже до развода) после того, как один или оба супруга обращаются за помощью к психотерапевту или в службу семьи (семейную консультацию). Это происходит потому, что после бесед, проведенных психологом, конфликт из скрытого, вытесненного в подсознание, становится явным, развенчиваются иллюзии, оказывается, что на самом деле супруги жили каждый в своем мире, и не было ни духовной близости, ни взаимопонимания, хотя всю глубину этого непонимания они познали лишь теперь, разобравшись в своих отношениях.

Во избежание подобных непредвиденных драм в обязанности психолога входит не только предупреждение клиентов о возможных последствиях тех изменений, которые их ожидают. В его задачу входит также подготовка клиента к жизни в новых условиях, с учетом будущих изменений и, следовательно, новых взаимоотношений с другими.

В различных психологических тренингах, в которых у участников происходят значительные изменения во взглядах за достаточно короткое время, применяется метод своеобразного договора: с участников берут подписку, что они не будут ни разводиться, ни создавать новую семью в течение полугода после прохождения группы. Это делается с целью предостеречь людей от скоропалительных решений, которые могут быть приняты на эмоциональной подъеме сразу после тренинга. С течением времени проходит интеграция и переоценка ценностей — и старые, и вновь усвоенные ценности занимают свое место во внутренней иерархии и человек уже может принимать серьезные решения спокойно, с большей ответственностью. Предупреждение же, полученное в начале от ведущего группы (и принятое участником как некое правило), помогает не только воздержаться от необдуманных поступков в первый период после тренинга, но еще и от негативных эмоций и состояний, возможных спустя какое-то время: эйфория проходит, праздник забывается, и человек постепенно возвращается в обычную жизнь с ее будничными заботами и тревогами, в которой далеко не каждый обращается с ним с тем пониманием и поддержкой, как это делал психолог... Знание о том, что такой период — так же закономерен, как и эйфория сразу после, помогает пережить его без разочарований и воспринять его не как возврат к старому и регресс (как порой бывает), а как новую точку развития: теперь

нужно учиться самостоятельно достигать тех же результатов, что и с психологом, сталкиваясь то и дело с людьми, которые совершенно не понимают и не хотят понимать тех изменений, что с ним произошли. Все сказанное справедливо и для индивидуальной терапии — для того чтобы адаптироваться в «обычной» жизни, часто приходится проходить через непонимание и даже отчуждение со стороны близких. Причин для этого может быть множество, и одной из психологических, физических, нравственных причин непонимания является то, что «в реальной жизни нет и двух людей, опыт которых полностью бы совпадал. Естественно, что, пользуясь своим опытом, каждый из нас создает отличную от других модель общего для нас мира и живет, таким образом, в несколько иной реальности. Под влиянием воспитания в семье, в школе, под воздействием принятых в обществе критериев и мнений человек создает в своем сознании установки и в сходных ситуациях пользуется ими, как некими шаблонами»<sup>10</sup>. Восприятие мира и других людей «в чистом виде» доступно, пожалуй, лишь новорожденным младенцам и мудрецам, или просветленным, получившим доступ к высшему знанию. Обычному же человеку эти шаблоны необходимы для того, чтобы адаптироваться к миру, к культуре, к «своему кругу» — к некой референтной группе, чьи оценки и мнения для него значимы. Так что, разделяя ценности и представления окружающих людей, человек научается быть похожим на других, однако оборотная сторона этого процесса — он начинает думать, что другие похожи на него. Так появляются готовые представления, мнения — шаблоны. Чем меньше человек склонен к самоанализу, тем больше поступков он совершает под влиянием шаблонов, предпочитая не видеть, не слышать ничего того, что нарушало бы его установившуюся картину мира. Такой человек способен понять другого только в том случае, когда другой на него похож или, по крайней мере, «вписывается» в его представления о людях. Если же близкий или хорошо знакомый человек вдруг начинает вести себя не так, как раньше, это беспокоит и даже пугает, т.к. нарушает заведенный порядок.

Впрочем, многие даже не подозревают о глубине той пропасти, которая разделяет их от других людей. Видимо, существуют психологические механизмы, подкрепляемые существующими конвенциональными нормами, направленные на сохранение общности между совершенно разными по психическим и другим параметрам людьми, вследствие воздействия которых люди склонны преуменьшать различия между собой и другими. Например, даже рассказывая о какой-либо совершенно уникальной ситуации, которую ему пришлось пе-



режить, человек нередко добавляет (искренне считая, что это действительно так): «Как у всех, у меня...» Так же в понимании другого человека: пережив какую-то жизненную ситуацию, внешне схожую с той, которую переживает другой, человек зачастую уверен, что он полностью понимает другого человека, знает, что он думает, чувствует, и даже как он, этот другой, поступит в последующем — ему представляется совершенно ясным.

Существующая традиция восприятия другого как себе подобного распространена столь широко, что полностью оспаривать ее нет смысла, тем более в большинстве случаев она действительно «работает». В связи с этим можно вспомнить «золотое правило нравственности», формирующее как бы тот минимум, необходимый для того, чтобы отношения людей между собой были подлинно человеческими, хотя, опять же, это всего лишь минимум, правило, необходимое в нормальных, обычных ситуациях, когда мораль как бы приспосабливается к несовершенству нашей жизни, не выходя в то же время за ее пределы. А ведь мораль призвана не просто описывать жизнь так, как она есть, и объяснять, почему она такова; она в то же время призвана обозначать горизонты, учить человечество, каким оно должно быть, и высшая нравственность предполагает именно выход за привычные пределы.

Так что человек, решившийся на тот или иной поступок, являющийся с точки зрения обыденной морали необычным, рискует остаться непонятым или понятым неверно: ведь, как уже говорилось выше, идентификация, или взаимное уподобление людей друг другу, является первым шагом и зачастую остается основной схемой, по которой люди пытаются понять или хотя бы интерпретировать чужие поступки. Так как наиболее распространенным способом мотивации (и следовательно, интерпретации) в последнее время считается польза, материальная выгода, можно сказать, что человек, совершающий поступок, руководствуясь одними лишь нравственными соображениями, должен быть готов к тому, что его не просто не поймут, но и припишут ему самые корыстные мотивы: ведь в «чистом виде» нравственность абсолютно невыгодна и даже вредна (с точки зрения материальных интересов), и надо обладать незаурядным мужеством, чтобы, зная заранее, что никто не поймет и не оценит, не рассчитывая на благодарность, сознательно идти на риск.

Как известно, человеческие поступки порождаются не единственным, а сразу несколькими, порой противоположными мотивами: разница состоит лишь в том, какой из множества мотивов

является доминирующим или считается за «истинный». Способы интерпретаций поступков бывают самыми различными, в зависимости от степени осведомленности о душевной жизни человека: либо приписываются примитивные, стандартные мотивы, либо возвышенные, высоконравственные, либо же «разоблачающе-психологические» — попытки «докопаться» до глубинных, подсознательных влечений и устремлений... Зависит выбор того или иного способа интерпретации своих и чужих поступков также и от нравственного уровня самого человека — ведь все судят о других, ориентируясь на знание себя, и другому в той или иной степени приписываются те мотивы, которые знакомы по личному опыту. Правда, существует разница в способах интерпретации чужих и своих поступков: большинство склонно выбирать более нравственные мотивы, говоря о себе, и гораздо более «низменные» приписываются другим, особенно если этот другой лично неприятен. При совершении благородных поступков человек предпочитает думать, что он совершил его совершенно бескорыстно; если же то же самое сделал другой, совершенное объясняется либо удачными обстоятельствами, либо скрытыми эгоистическими интересами, желанием выделиться, порисоваться и т.д. Если же случается интерпретировать какой-либо не очень нравственный поступок, другой подвергается осуждению по всей строгости морали, себя же люди склонны прощать (хотя бы со временем), объясняя опять же неудачными обстоятельствами, плохим самочувствием и, наконец, тем, что те, с кем так нехорошо обошлись, на самом деле не очень нравственны сами. Последнее может трансформироваться в сознании до такой степени, что со временем вместо угрызений совести может появиться нечто похожее на удовлетворение, т.к. содеянное в свете последних размышлений о недостатках и пороках «потерпевшего» начинает казаться чуть ли не справедливым возмездием. Даже догадываясь об истинных причинах своих поступков, человек все равно будет объяснять их благовидным образом.

Можно сказать, что потребность если не быть, то хотя бы выглядеть нравственным лежит в глубинах человеческой психики и является причиной множества несоответствий и несовпадений между оценкой своих и чужих поступков. Понять поступки других людей возможно лишь путем приписывания им мотивов, причем, несмотря на глубоко субъектно-личностный характер, мотивы также являются предметом конвенционального использования в каждой субкультуре, зависят от конкретной эпохи, существующих традиций, культурных предпочтений.

Для того чтобы придать мотивам приемлемый, правдоподобный характер, в психике существует механизм рационализации, позволяющий нелепые или неуместные поступки истолковывать так, чтобы они выглядели пристойными. Рационализируя, люди способны создавать сложнейшие интеллектуальные системы, оправдывающие их поведение, и поэтому часто открыто признаваемые намерения не совпадают с «реальными» или представляют лишь часть их, в том числе в силу того, что мотивы никогда не осознаются полностью. Однако нельзя забывать о том, что эти невидимые, скрытые мотивы лежат в наиболее глубинных слоях личности, и, в отличие от действия, которое дано в непосредственном, а потому неоспоримом восприятии, не могут быть доказаны или проверены — им либо верят, либо не верят. «Иногда неполное понимание ранит смертельнее, чем полное непонимание»<sup>11</sup>, о чем необходимо помнить всякий раз, когда приходится интерпретировать и оценивать чужие поступки и мотивы.

Отсюда следует, что и понимание другого человека может быть как позитивным с точки зрения нравственности — направленным на взаимообогащение, углубление духовного единства, так и негативным — если понимание используется во вред тому, кого поняли. Небезызвестное крылатое выражение «видеть насквозь» кого-то означает именно такую установку, которая использует знание о человеке как средство достичь чего-либо с его помощью, добиться от него требуемого поведения. Так что иногда взаимопонимания нет еще и потому, что люди сознательно мешают этому, старательно скрывают свои истинные мысли и чувства, чтобы уберечь себя от манипуляций и просто моральных травм, неизбежных, если человек раскрыт и незащищен ни масками, ни ролями. Эта осторожность, несомненно, необходимая в деловом мире, к сожалению, нередко переносится и на общение с по-настоящему близкими людьми, которые не намерены злоупотребить этим доверием. Привычка защищаться «на всякий случай» становится второй натурой, и человек может попросту не знать тех людей, с которыми фактически прожил жизнь. В этом случае тесно переплетаются как психологические, так и нравственные аспекты понимания человека человеком и видно, как важны элементарные психологические знания для более гуманного общения людей друг с другом.

## Примечания

- <sup>1</sup> *Ирвин Д. Ялом* Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М., 1997. С. 17.
- <sup>2</sup> *Кьеркегор С.* Или-или. М., 1993. С. 208.
- <sup>3</sup> Там же. С. 206.
- <sup>4</sup> *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990. С. 96.
- <sup>5</sup> Там же. С. 97.
- <sup>6</sup> Там же. С. 98.
- <sup>7</sup> См.: *Майленова Ф.Г.* Роль интеллекта в духовных исканиях личности // Здравый смысл. 1998. № 7. С. 63; *Она же.* Опасность устранения интеллекта в современных духовных практиках // Там же. Спец. вып. Материалы междунар. конф. гуманистов (Москва, 2–4 окт. 1997). М., 1997. С. 227.
- <sup>8</sup> Для внутреннего перемещения во времени можно также заранее подготовить пространство, смоделировав его на полу или на листе бумаги: в точке «Прошлое» мы говорим только о прошлом, в точке «Настоящее» — только о настоящем, и в точке «Будущее» — только о будущем. В реальной жизни люди часто делают это сами, не всегда осознавая, что постоянно переносятся мысленно по линии времени в разных направлениях. Например, когда человек мысленно восклицает: «Это именно то, о чем я мечтал!» или «Так я и знал!» — он говорит из прошлого (хотя и находится реально в настоящем), а когда он думает: «Будет что вспомнить!» — он перенесся в будущее.
- <sup>9</sup> *Франкл В.* Человек в поисках смысла. С. 97.
- <sup>10</sup> *Филатова Е.* Соционика для вас. Наука общения, понимания и согласия. Новосибирск, 1994. С. 14.
- <sup>11</sup> Там же. С. 358.