

Ф.Г. Майленова

Нравственно-психологические аспекты работы с убеждениями

Убеди меня, но без убеждений.

Убеждения меня больше не убеждают.

Антонио Поркья

Психологические проблемы, мешающие человеку жить полноценной жизнью, нередко имеют своей причиной страхи, травмы из раннего детства. У взрослого человека, даже относительно хорошо помнящего свое детство, часто имеет место искажение в восприятии событий, произошедших в детстве: одни события полностью забываются (вытесняются), другие запоминаются в весьма видоизмененном виде. Впрочем, по большому счету, все, что хранится в человеческой памяти, подвергается обработке и изменению, так что задача воспроизводства событий прошлого в точности такими, как они произошли когда-то, да и вообще поиск истины в таком понимании не представляется нам плодотворным.

Даже в самый момент переживания событий человек воспринимает их не непосредственно, а через призму своих представлений о мире, и наличие этой «средней зоны» — зоны интерпретаций — мешает восприятию мира так такового. Те моменты, когда человек выходит из «средней зоны», помнятся ему как моменты подлинного переживания жизни. Но большую часть своей жизни мы находимся именно в ней, именно там все «понимаем», там познаем и анализируем себя и других, постепенно привыкая понимать те или иные вещи строго определенным способом.

Если источник страданий лежит не столь далеко в детстве, можно предположить, что человек сам помнит и знает, почему он страдает, — во всяком случае, выяснить это оказывается не

так сложно. Любая проблема, с которой человек приходит к психологу, имеет свою историю, можно даже сказать, момент рождения, и клиент, склонный к размышлениям и самоанализу, уже до беседы с психологом наполовину знает, откуда у него эти постоянные негативные переживания: он помнит какое-то травмирующее событие в жизни, которое повлияло на него настолько, что сама жизнь делится на все, что произошло «до» этого события и «после».

К сожалению, все те негативные переживания, сопровождающие травмирующий опыт, столь болезненны еще и потому, что человек добавляет к этим страданиям терзающие его воспоминания, муки совести и раскаяния. Феномен «больной совести», столь широко описанный в русской литературе, видимо, весьма близок и понятен менталитету российского человека, особенно интеллигенции, выросшей на произведениях Достоевского и Толстого. Часто приходится сталкиваться со своеобразной связкой в убеждениях клиентов: только тот, кто страдает, является воистину интеллигентным, глубоким человеком. Как ни странно (хотя, учитывая наш менталитет, это как раз не странно), многие предпочитают страдать, нежели расстаться с мнением о себе как о глубоком, интересном человеке.

Может, потому иногда и «не работают» столь удачные методы и техники, разработанные западными психологами, не учитывающие в полной мере систему убеждений «нашего», российского клиента.

Убеждения представляют собой наиболее ригидную, жесткую часть личности. Можно предположить, что подобное отношение к убеждениям в большой степени обусловлено нашим бывшим социальным строем: твердость и непреклонность в убеждениях считалась положительным качеством и воспитывалась с детства на примерах положительных героев. Так как отношение к убеждениям в целом — тоже своеобразное убеждение (независимо от содержания), то получается, что требовательность к себе как к носителю убеждений включает еще и их жесткость и постоянство. Известно, что человек, меняющий свои убеждения, будет получать низкую моральную оценку, а кто хочет ее получить, хотя бы даже от самого себя? Даже если никто не узнает о том, что я поменял свои убеждения, главный

источник моральных оценок — моя совесть — осудит меня жестче, чем целый коллектив товарищей. Таким образом, жесткость и непреклонность — это характерная черта любых убеждений, усвоенных личностью. Эта поправка важна потому, что далеко не все убеждения становятся достоянием личности, входят, как говорится, «в плоть и кровь». На том этапе, когда убеждение только формируется, и человек не столько убежден, сколько склонен или готов убедиться, отношение к содержанию убеждения гораздо более критичное, чем впоследствии. В этот период человек прислушивается к информации, поступающей извне, обрабатывает ее, взвешивает на внутренних весах все «за» и «против», и лишь потом делает шаг от состояния готовности убедиться к тому, что принимает высказанное убеждение как свое, «убеждается». После того как этот процесс усвоения завершен, содержание нового убеждения уже представляется человеку настолько очевидным, что ему уже кажется, что он всегда так считал, ведь это само собой разумеется... Многие убеждения, усвоенные в относительно сознательном возрасте, проходят все эти этапы, и это еще раз доказывает, что убеждения не являются чем-то раз и навсегда данным, хотя и представляются такими, а могут видоизменяться в течение жизни. Это либо достаточно медленный, постепенный процесс, либо результат какого-то сильного эмоционального потрясения, которое «все в жизни перевернуло».

Что касается убеждений, усвоенных в раннем детстве, скорее всего, они усвоены разом, минуя критическую фазу, так как у детей еще отсутствует способность осмысленно обрабатывать информацию. Часто добавочным фактором является сильное эмоциональное потрясение, полученное ребенком в том возрасте, о котором он сам ничего не помнит, кроме убеждения, вынесенного из этого опыта. Другие же убеждения, усваиваемые ребенком в процессе социализации, которые взрослые старательно внедряют в его сознание, проходят те же этапы, что и у взрослого человека. «Упрямство» детей относительно простейших, с точки зрения родителей, вещей зачастую объясняется именно тем, что для детей вовсе не является бесспорным и очевидным то, что представляется обязательным их родителям. Последним важно помнить, что источником убеждений стано-

вятся не столько вербальные сообщения взрослых, сколько их поведение в целом. Когда взрослые декларируют какие-то убеждения, а сами своими поступками их же отрицают, ребенок получает весьма неожиданное (и весьма объяснимое) убеждение, что в мире взрослых надо говорить одно, а делать другое...

Нередко бывает, что человек сам себе как будто «не разрешает» добиться успеха, стать более общительным, уверенным, привлекательным и т.п., потому что его желания, цели противоречат его убеждениям. Может оказаться, что в глубине души он считает, что «надо быть скромным», «нельзя требовать ничего для себя», «порядочные девушки не заигрывают с мужчинами», «я ни на что не способен», «я не заслуживаю счастья» и т.д. Такие убеждения называют *ограничивающими*, так как они уже давно не выполняют свою полезную функцию, которую когда-то выполняли, а стали, наоборот, препятствием на пути развития и достижений личности. Именно с такими убеждениями, которые мешают личности стать зрелой, ответственной и счастливой, и можно работать и изменять их.

Переживания клиента Р. по поводу разрыва с любимым человеком усугублялись также целой совокупностью убеждений, которые буквально консервировали его состояния острого горя. Выяснилось, что в основе его представлений о любви лежит убеждение, что «встретить человека, с которым можно построить по-настоящему близкие, теплые отношения, очень трудно, почти невозможно». Из этого убеждения следовали другие: «тот человек, который его покинул, — единственный, уникальный, встреча с ним была чудом» и «надежды встретить такую любовь еще раз нет». Таким образом, непоколебимое представление о том, как устроен мир, в частности о том, каковы люди, его населяющие, имело самое негативное влияние на ход его «выздоровления» после эмоциональной травмы.

Прежде чем приступать к работе по изменению убеждений, необходимо выявить, какие же из них полезны и необходимы, так что их нельзя трогать, а какие стали «вредными», или *ограничивающими*. Для этого от психолога требуется максимально точный сбор информации о структуре убеждений клиента и умение абстрагироваться от собственной системы убеждений как от единственно верной. Ведь у **консультанта тоже могут быть**

свои собственные ограничивающие убеждения (в том числе неосознанные). В частности, решение о том, какие убеждения для клиента хороши, а какие нет, принимает все-таки клиент, а не психолог, хотя со стороны, может быть, и «виднее». Здесь должно действовать жесткое правило: кому жить с этим, тот и решает, и профессионализм психолога состоит в том, чтобы видеть не только свою правду, но и правду другого человека, и не внедрять насильно свои убеждения, хотя, конечно, абсолютно исключить влияние и взаимовлияние в таких случаях невозможно. В частности, некоторые положения гуманистической психологии и философии, на которых основывается вся работа психотерапевта, тоже представляют собой систему убеждений, уже профессиональных, и вряд ли стоит от них отказываться. Даже сама идея о том, что с убеждениями можно работать и их можно менять, в свою очередь в сознании репрезентируется как убеждение, которое не каждый клиент готов принять на веру. Кому-то это может показаться нереальным, фантастическим, а кому-то — кошунственным.

Поэтому **работа с убеждениями затрагивает еще и убеждения насчет убеждений, так называемые мета-убеждения.** Можно ли вообще менять убеждения? Возможно ли сознательно выбирать себе убеждения? Если да, то как тогда относиться к идее личности, которая во многом ассоциируется именно с системой ее убеждений и ценностей? Получается, что можно менять саму личность. Насколько это допустимо с нравственной точки зрения? Как я буду относиться к себе, если я буду менять свои убеждения так, как мне удобно, пусть даже от этого выиграю не только я, но и мои родные и близкие, — как это будет сочетаться с моим представлением о себе? Все эти и многие другие вопросы с неизбежностью возникают, когда приходится работать с убеждениями.