

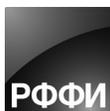
Ф. Г. Майленова

ЛАБИРИНТЫ
МОРАЛЬНОГО ВЫБОРА
•
МЕЖДУ ЭТИКОЙ
И ПСИХОТЕРАПИЕЙ



Нестор-История
Москва • Санкт-Петербург
2022

УДК 159.9
ББК 88.92
М 14



Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского фонда
фундаментальных исследований, проект № 21-113-00060,
не подлежит продаже

Утверждено к печати Ученым советом
Института философии РАН

Рецензенты:

д. филос. н. *В. И. Аршинов*,
д. филос. н. *В. А. Емелин*

М 14 Майленова Ф. Г.

Лабиринты морального выбора: между этикой и психотерапией. — М. ;
СПб. : Нестор-История, 2022. — 320 с.

ISBN 978-5-4469-1936-9

Как оставаться этичным, используя психотехнологии, существует ли гармоничное сочетание между манипуляцией и свободой воли, как психологу найти баланс между этичностью и эффективностью, когда клиент требует от него помощи, которая порой не вяжется с моральными ценностями? Эти и многие другие вопросы постоянно актуальны не только для психологов-практиков, но и для специалистов-теоретиков в области этики и философии. Пространство психотерапии представляет собой особый тип коммуникации, где психолог помогает клиенту совершить выбор и, самое главное, взять за него ответственность. Работа с ситуацией морального выбора требует объединения терапевтических возможностей философии, этики как практической философии и конкретных психологических техник. С помощью разработанного им понятия «ассистируемый моральный выбор» автор раскрывает, каким образом психолог может корректно помочь клиентам, соблюдая личные границы клиента и учитывая возможные последствия.

УДК 159.9
ББК 88.92

ISBN 978-5-4469-1936-9



9 785446 191936 9

© Майленова Ф. Г., 2022
© Институт философии РАН, 2022
© Издательство «Нестор-История», 2022

Введение

Говоря о психотерапии, мы нечасто упоминаем моральный выбор, так как к психологу человек приходит с проблемами, которые, как ему кажется, лежат в практической плоскости: наладить отношения с близкими, пережить потерю любви и брака, справиться с ревностью или неуверенностью в себе и т. п. Однако если взглянуть на все эти ситуации с точки зрения моральной философии, выяснится, что каждая из них заключает в себе элемент морального выбора. Данная книга посвящена проблеме морального выбора и тем аспектам морального выбора, которые проявляются в пространстве психотерапии.

Ситуация морального выбора принадлежит 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 — наиболее эмоционально значимое событие для личности: он составляет ту практическую ось в поведении, вокруг которой вращается вся нравственная жизнь личности. Также необходимо отметить, 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. В то же время моральный выбор — это не просто однажды свершившееся событие, а процесс, который происходит постоянно: нельзя выбрать раз и навсегда, и даже в тех случаях, когда есть некая иллюзия постоянства, это означает лишь, что человек сознательно (а порой неосознанно или по инерции) 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 удивительна и традиционно высокая оценка такого постоянства, особенно когда это касается убеждений и базовых человеческих ценностей.

В целом моральный выбор — деятельность, в которой огромная роль принадлежит нерациональным 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. В данной книге предлагается исследование морального выбора в ситуациях психотерапевтического сеанса, которые, на взгляд автора, являются своеобразной метафорой реальной жизни, в которых моральные коллизии проявляются особенно ярко и выпукло, в том числе благодаря фокусу внимания психолога, который может использовать их как материал для терапевтической работы.

Из современных психотехнологий в изучении исследуемой проблемы используется модель НЛП, позволяющая не только обеспечить качественное наблюдение за всеми аспектами и этапами выбора, но и эффективно влиять как на сам процесс принятия решения, так и понимание его последствий.

Специфика морального выбора в психотерапии

Эмоциональный аспект морального выбора является, по сравнению с рациональным, наименее изученным в специальной философской литературе. Предлагаемая вниманию читателя книга включает в себя, помимо прочего, исследование рациональными методами эмоционального бытия личности в пространстве морального выбора. Ситуация психотерапевтического сеанса предоставляет широкие возможности для такого исследования, так как клиент, переживая те или иные проблемы и конфликты, с которыми он обратился к психологу, одновременно переживает и ситуацию морального выбора, и ее разрешение становится частью терапевтической работы.

Современная жизнь с ее постоянно меняющимися ценностями и отсутствием традиционных, а значит, готовых решений нравственных коллизий, нередко требует от человека умения совершать выбор в условиях отсутствия достаточной информации как обо всей ситуации в целом, так и о возможных реакциях участников конфликта. Человек, поставленный обстоятельствами жизни перед выбором, испытывает потребность в помощи и поддержке, которую он зачастую вынужден искать вовне: у своих друзей, близких — тех, кто может дать какой-то совет или поддержку. Порой такую роль могут сыграть книги, кинофильмы и спектакли — все источники, где можно получить как эмоциональную и моральную поддержку, так и необходимую информацию о проблемной ситуации, которая требует волевого вмешательства. Однако друзья и близкие не всегда могут объективно оценить сложившуюся ситуацию, так как зачастую сами бывают вовлечены в нее эмоционально, а самостоятельное изучение профессиональной литературы при недостаточной

квалификации может порой даже нанести вред. В таких случаях и необходима помощь профессионала, который может помочь разобраться как в самом себе, так и в ситуации в целом.

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), и, осознав и почувствовав всю полученную информацию, совершить выбор, который максимально подходит к данной конкретной ситуации.

Особенностью такого выбора является то, что он осуществляется клиентом *совместно* с психотерапевтом, который помогает корректно пройти все этапы принятия решения, исключая самый последний, когда решение претворяется в реальной жизни. Следует сразу уточнить: сказанное вовсе не означает, что выбор становится несамостоятельным или что психолог принимает решение вместо своих клиентов. Понятие «ассистированный моральный выбор», употребляемое ниже, подразумевает выбор, совершаемый совместно и с помощью кого-то (в нашем случае — психолога-консультанта), кто помогает именно *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 (позитивные и негативные) эффекты, осознать и проработать собственные мотивы и т. п. В итоге эта поддержка заключается именно в том, чтобы в нужный момент оставить клиента наедине со своей проблемой, но уже с ясной картиной. Осознание клиентом необходимости сделать собственный, самостоятельный выбор и взять на себя ответственность за свое решение тоже является одним из важнейших аспектов психотерапии.

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, но находится в стороне, по возможности не вовлекаясь эмоционально в жизненные коллизии клиента, и лишь побуждает его к самостоятельным решениям и поступкам. Эти взаимоотношения между клиентом и психологом являются весьма сложными с нравственной точки зрения. Человек, который не может самостоятельно разобраться в своей жизненной ситуации и принять правильное решение, обращается к психологу. Последний, будучи в состоянии ему помочь понять и осмыслить происходящее, тем не менее не может (и не имеет права) не только решать за него, но даже давать прямые советы, так как жизнь клиента — не его жизнь, и вторжение в чужое личностное пространство должно происходить лишь по взаимной договоренности. Психолог обладает возможностями, которые он не может применять в полной мере, хотя клиент его нередко об этом даже просит — как правило, клиенты стремятся переложить весь груз ответственности на консультанта и жаждут готовых советов и решений.

Таким образом, на определенном этапе помощь психолога предстает уже в форме отказа от прямой помощи в виде готовых решений и указаний, так как лишь решение, принятое самостоятельно, является подлинным и «работающим». Сам же клиент учится понимать, что за конечный результат психотерапии несет ответственность он сам, потому что даже если решение было принято совместно с консультантом, претворять его в жизнь придется ему. Для решения коллизий между клиентом и консультантом в данном вопросе разработан *принцип разделенной ответственности*, которому посвящена отдельная глава книги.

При этом 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 ее границы. Очень важно уметь чувствовать тонкую грань между той частью ответственности за ситуацию, которая лежит на консультанте, и той, что лежит на самом клиенте. Умение видеть и чувствовать профессиональные и личностные

границы само по себе имеет терапевтический эффект, благодаря которому клиент получает опыт корректного взаимодействия в подобных обстоятельствах, каковые могут встречаться и в его собственной жизни.

Под *ответственностью клиента* мы подразумеваем понимание и осознание им собственного авторства тех жизненных обстоятельств, в которых он оказался и которые побудили его обратиться к специалисту-психологу. Как правило, сначала такого понимания у него нет, обычно причины психологических проблем ищутся клиентами вовне, в других людях или обстоятельствах жизни, в лучшем случае, если он психологически «подкован», — в проблемах, «растущих» из его собственного детства, что, по сути, также достаточно далеко от признания своей личной ответственности. Так что на момент обращения к психологу клиент может не осознавать, что, по большому счету, он сам бессознательно «выбирает» свои страдания; более того, осознание того, что все переживаемые события так или иначе выбраны нами — это огромный шаг, который является очень важным промежуточным результатом психотерапии, зачастую приводящий к впечатляющим открытиям. Полный боли, страдания и обвинений, чувствуя себя в тупике или ловушке клиент может сначала быть неспособным воспринять саму мысль о собственном авторстве всей своей жизненной ситуации, однако он хочет изменить свое состояние, а это означает, что он хочет сделать другой выбор, но пока еще не знает, как это сделать. Так что задача психолога — помочь клиенту сделать выбор в пользу здоровья и ответственности за свою жизнь и, при необходимости, сопровождать его на важнейших этапах выбора — от осознания его необходимости до его совершения с использованием всего имеющегося психологического арсенала воздействия вплоть до того момента, когда клиент сможет претворить принятое решение в жизнь. Ограниченность в осуществлении выбора можно считать тем фактором, который объединяет все разнообразные причины, приводящие людей к психологу: либо им не хватает смелости совершить то, что они хотят, либо они не осознают, что стоят на распутье и что сама жизнь требует от них активного вмешательства в ход событий, либо они по каким-то причинам избегают совершать выбор, пред-

почитая жить как живется, и от этого страдают сами и заставляют страдать своих близких. Субъективно все эти ситуации могут восприниматься по-разному, однако в их основе лежит именно неспособность или нежелание сделать решающий выбор и взять на себя ответственность за собственную судьбу.

Исследование данной проблемы весьма актуально, потому что психологическое консультирование приобретает в последние годы все большие масштабы, однако далеко не все психотерапевты понимают всю важность осознания тех нравственных коллизий, с которыми приходится сталкиваться их клиентам и им самим. Так что актуальность выбранной темы носит не только теоретический, но и практический характер, будучи важной как для тех, кто находится в ситуации выбора, так и для тех, кто по долгу службы помогает другим людям совершать выбор — в частности, практикующим психотерапевтам, коучам, консультантам, которым необходимо знать и помнить, что в процессе психотерапии человек выбирает не только линию поведения, но и ценности, которые будут поддерживать выбранное поведение. Открытое и честное осознание и признание ценностей всех рангов позволяет выбрать оптимальное их сочетание и позволяет в итоге добиться наилучших результатов — как практических, так и моральных. Глубинное изучение мира нравственно-духовных ценностей позволяет предположить, что для подлинной удовлетворенности результатами своей деятельности и своей жизнью в целом человеку необходимо знать, что он прежде всего Человек, который своими поступками, а также словами и даже намерениями — всем своим существованием — утверждает общечеловеческие ценности.

Этика как практическая философия не только изучает реальные нравы, но также обладает возможностями влиять на них, задавая должный уровень нравственного и духовного совершенства, и психотерапевтическая практика представляет собой широкое поле для применения и внедрения гуманистических ценностей и принципов. Необычайно важна роль личности консультанта, так как его собственные ценности и моральные установки влияют на клиента, даже помимо его воли. Так что психолог, с одной стороны, должен сам обладать, помимо профессиональных знаний,

развитым нравственным сознанием, а с другой стороны — быть достаточно гибким и способным принимать внутренний мир клиента, даже в тех случаях, когда он категорически не разделяет его ценностей. Последнее обстоятельство чрезвычайно важно для психолога: он должен всегда помнить о том, что его роль — прежде всего помощь в избавлении от душевной боли и выборе оптимального решения, а не воспитание взрослых людей. Даже при соблюдении этого условия и предельной аккуратности консультанта он все равно не просто помогает клиенту осуществить выбор согласно его, клиента, представлениям и ценностям, но и подспудно влияет на его систему ценностей и убеждений. Поэтому только его собственное глубокое убеждение в том, что достоинство человека — это высшая ценность, которая не должна быть подчинена стремлению добиться успеха, становясь средством, может помочь клиенту научиться сохранять чувство собственного достоинства и даже в неудачах оставаться внутренне спокойным и гармоничным.

Собственно, *общая цель* данной книги — рассмотрение ситуации морального выбора на стыке этики, философии и психологии, и особенностью выбранного ракурса является то, что здесь осуществлен нетрадиционный для отечественной философии подход: базой для общетеоретических выводов и обобщений является эмпирический материал, собранный в процессе психотерапевтической практики. Важнейшим плюсом этого подхода, по мнению автора, является возможность непосредственной практической апробации предложенных теоретических моделей и гипотез, учитывая также то обстоятельство, что применяемые методы работы относятся к так называемой быстросдействующей терапии, которая позволяет судить о результатах терапии через непродолжительное время, зачастую уже через несколько сеансов. Таким образом, автором предпринята попытка философского обоснования тех видов психотерапевтической практики, которые использовались им в консультационной работе — гуманистическая психология, гештальт-терапия, НЛП (нейро-лингвистическое программирование), гипнотерапия.

Если об этико-философском обосновании гуманистической психологии уже писали такие известные авторы, как Э. Фромм,

В. Франкл, К. Роджерс, И. Ялом и др., то философия НЛП и гипнотерапии по сей день еще не построена. Существующая на сегодняшний день обширная литература, посвященная психотерапии, как правило, этические проблемы затрагивает лишь в общих чертах. Тем не менее было бы некорректно умолчать о том, что речь не идет о выработке в данной книге философии психологии и психотерапии в целом, так как полноценное изложение в одной лишь работе особенностей всех существующих психотерапевтических школ (в частности, психотерапии длительного воздействия, которая позволяет ожидать результатов лишь спустя сто и более сеансов) с подробным анализом вряд ли осуществимо. Прежде всего меня интересовало, как функционируют в сознании людей нравственные чувства, нормы, ценности и убеждения, как они влияют на все остальные аспекты их жизни и каким образом происходит процесс трансформации убеждений и ценностей в результате психологического консультирования.

Модель SCORE как ментальная стратегия работы с проблемным пространством

Работа психотерапевта представляет собой, говоря логико-философским языком, продвижение от общего к частному. Знание частного и умение с ним работать — в нашем случае это конкретный клиент с присущим только ему личностными особенностями, убеждениями, ценностями и набором симптомов — необходимо объединить с общими знаниями о природе человека вообще и о природе данных психологических недугов в частности. Так что мыслительный процесс психотерапевта является постоянным восхождением от частного к общему (сбор информации о клиенте и обобщение полученных знаний) и затем, после соответствующей обработки этой информации, следует уже обратный ход — от общего к частному, к определенным рекомендациям по отношению к данному конкретному клиенту, к тому же с учетом динамики изменения вследствие терапевтического вмешательства. Очевидно, что при кажущейся похожести, это уже вовсе не то частное, что было в момент первичного сбора информации — это уже обработанное, осмысленное с помощью неких общих (специальных философских и психологических) знаний частное, которое, по Аристотелю, превращается в «среднее». Так как «доказательство общего постигается умом, частного же — ограничено чувственным восприятием»¹, нам необходимо не только расчленять общее на частные составляющие, но и уметь соединять их обратно, получать знание, которое не только позволяет нам понять нечто, но и указывает, откуда оно берется и чем определяется.

¹ Аристотель. Собрание сочинений: в 4 т. М.: Мысль, 1976–1984. Сер. Философское наследие. Вторая аналитика, П 2, 90, а 5–9.

Следуя описанной логике, предложенное исследование направлено на поиск того самого «среднего», которое обнаруживается между общим и конкретным. Так как для наиболее полного изучения столь обширной проблемы необходимо объединение потенциала философии, психологии и этики, можно данные дисциплины также разложить по вышеизложенной схеме. Философия — источник наиболее общих знаний о закономерностях, действующих в человеческой жизни, психология позволяет обращаться к частным проявлениям их в реальной жизни, этика же как раз и призвана находиться посередине, объединяя в себе обобщенное философское знание и возможность выходить на конкретные жизненные реалии, доступные психологии. Так что именно этический анализ является целью и краеугольным камнем в изучении и преодолении психотерапевтических ситуаций, в каждой из которых непременно есть компонент нравственного конфликта, не всегда осознаваемого самим клиентом. Выявление этих конфликтов и помощь в нахождении способов их преодоления — важная и необходимая часть работы психолога, которая требует от него, в свою очередь, знаний не только в области психологии, но также этики и философии.

В любой исследуемой сфере человеческих знаний важно выявить основополагающие принципы и выбрать соответствующую форму изложения. Для того чтобы эмпирический материал, собранный в процессе практической психотерапевтической работы, приобрел необходимую законченность и всеобщность, необходимо объединить возможности практической психологии с логико-философским анализом. При написании этой книги важным моментом было именно осознание глубинной структуры самого процесса работы над нею. Так как модель НЛП содержит не только эффективные психотехнологии, позволяющие быстро достигать желаемого результата, но и ментальные стратегии — способы работы с любым проблемным пространством, было решено применить универсальную модель SCORE, которая и легла в логическую основу всего предлагаемого исследования. Таким образом, модель SCORE используется в данной книге неоднократно: с одной стороны, она встроена в те кейсы, взятые из реальных

психотерапевтических сеансов, которые представлены в виде примеров и иллюстраций к главам и разделам, с другой — логика изложения всего содержания книги также выстроена с использованием этой модели. Структурирование эмпирического материала из психотерапевтической практики также возможно при помощи логико-философской схемы, разработанной Робертом Дилтсом и Эпштейном на основе работ Аристотеля — модели SCORE. В плоскости структурирования материала роль общего призвана сыграть модель SCORE, частным будет использованный психологический материал с конкретными примерами, а среднее — это нравственно-этические вопросы (или вопросы экологии, пользуясь языком НЛП), с неизбежностью возникающие в процессе психотерапевтической работы.

Модель SCORE расшифровывается по названиям элементов информации, которую необходимо собрать для эффективного обращения с любым проблемным пространством. Эти точки: *Symptoms, Causes, Outcomes, Resources, Effects* (соответственно *симптомы, причины, результаты, ресурсы и эффекты*). Модель сбора информации, применяемая в психотерапевтической практике согласно модели НЛП, легла в основу анализа ситуаций морально-го выбора вообще и логики изложения материала в данной работе в частности; таким образом, она представляет собой глубинную структуру всей монографии. Каждая точка модели представлена в отдельном разделе, дополненная, согласно основной задаче данной работы, эмпирическим материалом, собранным на сеансах психотерапии. Этический же анализ проблем проходит сквозной линией во всех сюжетах.

Первая глава **«Этическая экспертиза современной психотерапии»** соответствует первой точке модели — *симптомы* (symptoms) или *актуальное состояние*, т.е. то, с чем клиент приходит к терапевту, сама суть проблемы, ее описание. **Симптомы** (symptoms), как правило, являются наиболее заметными и осознанными сторонами представляемой проблемы или текущего состояния. Каково бы ни было содержание личностных проблем, можно сказать с уверенностью, что «люди приходят за помощью к психотерапевту обычно, когда они страдают, чувствуют в себе скованность, от-

сутствие выбора и свободы действий»². Целью первой главы является, во-первых, по возможности наиболее полное описание задач, встающих перед клиентом и терапевтом на данном этапе работы, и, во-вторых, анализ нравственных и экзистенциальных вопросов, возникающих в процессе психотерапевтической работы, которые, как правило, также являются частью излагаемых проблем, но зачастую не осознаются или кажутся не относящимися к актуальной ситуации.

Вторая глава «**Работа с исследованием причин нравственно-психологических конфликтов**» включает в себя вторую точку модели и посвящена изучению *причин*. Осознание *причин* (causes) — основных элементов ситуации, отвечающих за создание и поддержание *симптомов*, помогает выяснить, какие моменты в прошлых событиях жизни, связанных с сегодняшним моментом, породили проблемы и продолжают влиять на нынешнее состояние. Причины, как правило, не видны сразу: для выяснения их порой нужно приложить немало усилий, однако освободиться от их гнета, как от чего-то тягостного, фатального, иррационального возможно, лишь когда они станут достоянием сознания. Тем не менее сведение всей психотерапевтической работы лишь к выяснению причин может существенно затормозить процесс изменений, с одной стороны, и привести к появлению новых этических проблем — с другой. Необходимо помнить, что работа с причинами — не самоцель, а всего лишь средство для достижения главной цели: существенного улучшения состояния клиента и его отношения к жизни в целом.

Третья глава «**Постановка цели в психотерапии**» соответствует третьей точке модели — конкретным целям и желаемым состояниям, которые должны прийти на смену симптомам. Определение *результатов* (outcomes) влечет за собой выяснение того, в каком именно виде будет получен результат и как именно можно узнать о том, что он достигнут. Выяснение результатов является важной составной частью анализа проблемного пространства, в том числе в работе психотерапевта, поскольку именно разрыв

² Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. М.: КААС, 1995. С. 27.

между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы. Работа с результатом предполагает целеполагание, в которое закладываются уже убеждения и ценностные установки, а также строгое следование специфическому языку терапии без частицы «не». Психотерапевту чрезвычайно важно умение разграничить свое представление о том, что является правильным, «хорошим» с его точки зрения, и тем, что на самом деле полезно именно для этого клиента.

Четвертая глава **«Понятие ресурса как источника силы для изменений»** представляет собой важнейший этап работы по поиску **ресурсов**, на которые клиент будет опираться в процессе работы. **Ресурсы** (resources) — это основные элементы, ответственные за устранение **симптомов** и поддержание желаемых **результатов**. Для клиента ресурс — прежде всего состояние, в котором у него больше всего свободы и максимальное количество выборов. Это могут быть как его *внутренние* состояния — комфорта, уверенности, удовольствия, радости, счастья, а также его способности, навыки, полезные (позитивные) убеждения, ценности и верования, так и все то хорошее и полезное, что можно взять из *внешней среды* — музыка, книги, общение с близкими людьми, психологические группы, занятия духовными практиками, путешествия, танцы. Успешная любимая работа или творчество — также чрезвычайно важный ресурс. Ресурс — это все, что может привести к ощущению силы, счастья, уверенности, вдохновения, необходимому для решения проблем.

Помощь терапевта в поиске ресурсов сводится в том числе к поиску новых возможностей выбора, причем нередко возможно преобразование в ресурс самого симптома — трансформация боли, страдания, конфликта в энергию для позитивных изменений личности.

Пятая глава **«Исследование последствий морального выбора»** соответствует последней точке в модели SCORE — **эффекты** (effects). В нее включаются события, которые не были запланированы, но тем не менее произошли в результате выбора, другими словами, последствия. Бывают положительные эффекты, которые являются просто более долговременными следствиями достижения

желаемого результата — то хорошее и полезное, что произойдет потом, когда будущая цель уже будет достигнута. Могут быть и негативные эффекты, которые способны вызвать у клиента внутреннее сопротивление и тормозить процесс работы (в таких случаях он чувствует, интуитивно знает, что не готов принять те последствия, которые неизбежно возникнут в результате достижения цели). Если не обращать на них внимание и не работать с ними, терапия либо не сработает, либо действительно возникнут нежелательные последствия. Также бывают негативные эффекты, вероятность возникновения которых минимальна, а в воображении клиента они представляются серьезной опасностью, и поэтому сила их негативного воздействия чрезвычайно велика.

Для этики как практической философии тут кроются новые возможности: при добросовестном анализе эффектов можно предвидеть, каковы будут последствия выбора, совершаемого человеком не только рационально, но и эмоционально (с помощью специальных психотехник), заранее принять меры по уменьшению или даже полной нейтрализации негативных последствий и тем самым освободить его от будущих нравственных терзаний и сожалений. Что же касается позитивных последствий, то они при таком полноценном анализе могут дать дополнительную энергию и мотивацию к действию. Определение эффектов, согласно Р. Дилтсу, включает в себя выявление будущих целей, задач и намерений, которые дают направление или оказывают влияние на всю систему, определяя таким образом смысл, целенаправленность или уместность текущих действий³.

Еще одна разновидность эффектов от психотерапевтического вмешательства — это потенциальная возможность попадания клиента в пространство экзистенциальных проблем. Такие данности человеческого существования, как смерть, свобода, экзистенциальное одиночество, утрата очевидного смысла жизни порождают тревогу и боль, и нередко проблемы, лежащие на поверхности, могут быть способом бегства от экзистенциального отчаяния и тревоги. Экзистенциальные состояния, хотя и могут

³ Дилтс Р. Стратегии гениев: в 3 т. М.: Класс, 1998. Т. 1. С. 81.

проживаться эмоционально еще в детстве, нередко осознаются человеком лишь в достаточно зрелом возрасте, когда у него уже есть какой-то привычный способ существования, эмоционального реагирования на те или иные ситуации, и внезапно случается озарение, ощущение обретения (или утраты) истины. Достижение нового уровня осознания как следствие терапевтического вмешательства приводит прежде всего к тому, что человек начинает понимать, что он жил «не своей жизнью», не так, однако как жить по-новому, он пока представляет весьма приблизительно. Нередко этот вопрос задается психотерапевту, так как именно он на тот момент играет для клиента не только роль консультанта, но нередко еще и исповедника, утешителя и в какой-то степени учителя жизни. Так что при достижении желаемого результата можно обнаружить, что у клиента изменилось не только отношение к заявленной проблеме, но и начался процесс переосмысления всей жизни. Возможности психолога поддержать клиента на уровне проживания вопросов, на которые нет готовых окончательных ответов, зависят как от его профессионализма, включающего не только психологическое, но и философское осмысление действительности, так и от его личного интеллектуального бесстрашия и готовности встретиться с неопределенностью.

Проблема нравственного выбора, будучи одновременно философской и психологической, имеет прикладное значение в непосредственной практике человеческого общения и, как уже было сказано выше, — в психотерапии как специфической форме межличностного общения. Именно в практике психологического консультирования можно наблюдать, как реальные нравы отражаются на внутренней, эмоциональной жизни людей, как ищутся выходы из различных проблемных ситуаций, как переплетаются самые различные мотивы, и в конечном итоге после мучительных колебаний выбирается наиболее подходящий выход. При этом у психолога-консультанта есть уникальная возможность не только наблюдать процесс совершения выбора, но и в какой-то степени влиять на его ход, в связи с чем я и говорю об ассистированном моральном выборе.

Предупреждение перед основной частью

Все фрагменты историй, которые упоминаются в данной книге, реальны, однако имена участников зашифрованы, так как соблюдение принципа конфиденциальности — одно из важнейших правил этического кодекса психолога. Представляется важным внести еще одно уточнение — весь психотерапевтический материал, на основе которого проводилось данное исследование, был собран в процессе работы с людьми в психическом смысле здоровыми, без клинического диагноза. Современная психотерапия, кроме чисто медицинской дисциплины, призванной наравне с психиатрией бороться с различными душевными заболеваниями, включает в себя самостоятельную область практической психологии для людей с медицинской точки зрения практически здоровых, но глубоко страдающих от тех или иных личностных проблем или в целом от несовершенства собственной жизни. Строго говоря, это не психотерапия в классическом понимании этого слова, которая включает в себя еще и медикаментозное лечение; тут более уместно определение «психологическое консультирование», включающее в себя элементы психотерапии, гипнотерапии и ТАС (техники активации сознания).

Это уточнение представляется важным еще и по той причине, что выборка именно по основанию психической нормы позволяет делать более широкие обобщения, нежели если бы изучались больные со специфическими психическими диагнозами. Хотя большинство процессов, протекающих в глубинах психики людей, больных и здоровых, схожи, тем не менее степень ответственности за себя, свои поступки и степень осознанности происходящего будет весьма разной. Мне же было важно рассмотреть всё разнообразие нравственных вопросов именно в пределах медицинской нормы, для «обычного» человека, который переживает сложную жизненную ситуацию. Стоит добавить также, что проблемы выбора, рассматриваемые в предложенном исследовании, являются универсальными, так как с ситуацией выбора и необходимостью принять решение по тому или иному вопросу каждый сталкивается неоднократно, и каждый раз эта ситуация предстает

как чрезвычайно сложная, зачастую очень болезненная задача для индивида. Надеюсь, выводы и рекомендации, которые содержатся в данной работе, смогут помочь читателю в обычных житейских ситуациях, так как они апробированы в работе и обладают достаточно большой степенью всеобщности.

I

Этическая экспертиза современной психотерапии

Психотерапия как расширение возможностей выбора

Изучение проблемы выбора с применением всего философского и этического инструментария на материале психотерапевтической практики можно считать хотя и начатым, однако отнюдь не достаточным. Наиболее интересные наработки по данной теме можно почерпнуть у таких «философствующих» психологов, как Э. Фромм, И. Ялом, В. Франкл, К. Хорни, Ф. Перлз и др. Различны подходы, методы, и у каждого автора есть свой, присущий ему индивидуальный стиль подвода клиента к осознанию собственной самости и ответственности за свой жизненный выбор. Обращение к психотерапии в решении проблемы нравственного выбора представляется весьма обоснованным, так как именно в психотерапии отражаются наиболее болевые точки в нравственной жизни общества: страдания, неизбежные при ситуациях выбора вообще и моральных конфликтах в частности, являются наиболее частыми причинами обращения к психологу.

Проблема выбора поднимается каждым практикующим психологом: ведь расширение у клиента возможностей выбора и развитие у него способности совершать самостоятельный выбор и брать за него ответственность провозглашаются конечной целью психотерапии практически каждого направления. В специфическом психологическом пространстве, формируемым взаимодействием психолога и клиента, постоянно происходит акт выбора — выбора

на самых различных уровнях, начиная с выбора каких-то житейских, на первый взгляд, не очень масштабных слов и поступков и заканчивая выбором собственной судьбы.

Те изменения в поведении клиента, которые мы наблюдаем в процессе терапии, можно рассматривать не только с позиции психолога, но и обращать внимание на более глубокие процессы, происходящие в самом мировоззрении клиента на уровне его ценностей, идеалов, убеждений. Об этических сторонах работы психотерапевта сами психологи упоминают довольно часто, однако в них чаще всего идет речь либо об этических кодексах, либо об отдельных аспектах моральных проблем без широкого этико-философского анализа. Этико-философский анализ ситуации выбора на конкретном психологическом материале, предложенный в данной книге, позволяет по-новому взглянуть на проблему выбора вообще, а также исследовать другие нравственно-этические проблемы, возникающие в процессе психологического консультирования.

Умение распознавать ситуацию морального конфликта как особую разновидность ситуации выбора является своего рода интеллектуальным навыком, который приобретается в процессе осмысления жизненного опыта. Впрочем, даже наличие большого жизненного опыта не избавляет от необходимости приложения эмоциональных и моральных усилий для того, чтобы достойно выйти из актуальной ситуации морального выбора, так как каждый раз подобная ситуация по-своему уникальна и требует не только знаний, но также развитой интуиции и творческого подхода к решению проблемы. Как правило, каждый, кто обращается за помощью к психологу, испытывает сложности в связи с проблемой выбора. Независимо от того, каким именно образом формулируется проблема, которую клиент заявляет, в основе лежит неспособность взять на себя ответственность за те события, которые происходят в его жизни, а также за те отношения, которые у него складываются с другими. Быть ответственным — значит быть «неоспоримым автором события или вещи»⁴, писал Ж.-П. Сартр. Проблема выбо-

⁴ Sartre J. Being and Nothingness, trans. Hasel Barner. New York: Philosophical Library, 1956. P. 633.

ра проявляется в тех случаях, когда личность сталкивается с ситуацией «отсутствия выбора», точнее, субъективного переживания такого отсутствия. Неумение, неспособность или нежелание увидеть выбор там, где, казалось бы, все детерминировано внешними обстоятельствами или другими людьми — основная причина множества психологических проблем современного человека. Долгосрочный результат терапии также невозможен до тех пор, пока человек не начнет осознавать свою ответственность за свою жизнь, то есть «творение самим собой своего «Я», своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств и своих страданий, если они имеют место»⁵, и не перестанет обвинять в своих бедах других. Временное улучшение не продержится долго, если человек не научится опираться на себя и на свои собственные ресурсы. И здесь трудно не согласиться с И. Яломом. Фокусировка внимания на вопросе ответственности и свободы выбора является важнейшей в любой терапии, однако экзистенциальная терапия уделяет этой проблеме особое внимание. Шаг за шагом клиент обучается видеть и чувствовать, что его удовлетворенность жизнью напрямую зависит от его честности перед самим собой и готовности признать свою ответственность. Ф. Перлз, основоположник гештальт-подхода, также неоднократно касается этой темы: «Чтобы помочь невротика восстановить свою целостность, мы должны использовать любую меру ответственности, которую он готов взять на себя. То же относится и к терапевту. Он должен взять на себя полную ответственность за свои реакции на пациента. Он не ответствен ни за невроз пациента, ни за его трудности в понимании, но он отвечает за собственные мотивы, за свое обращение с пациентом и за терапевтическую ситуацию»⁶. По мере того, как терапия продвигается, она все больше «приближается к идеалу повседневной жизни. По мере того как пациент все в большей степени обнаруживает себя, он все больше может опираться на себя и становится все более способным к контакту с другими»⁷, — пишет Ф. Перлз.

⁵ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. С. 245.

⁶ Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 100–101.

⁷ Там же. С. 140.

Именно в практике психологического консультирования можно наблюдать, как реальные нравы отражаются на внутренней, эмоциональной жизни людей, как происходит поиск выхода из различных проблемных ситуаций, как переплетаются самые различные мотивы и в конечном итоге после мучительных колебаний выбирается наиболее подходящий путь. В дальнейшем, применяя понятие «выбор», я буду иметь в виду именно выбор, осуществляемый людьми в процессе психотерапии, и постараюсь раскрыть все разнообразие ситуаций, в которых пребывают клиенты на момент начала консультирования, отслеживая, каким образом в результате психотерапевтической работы они приобретают большую свободу выбора и научаются совершать важные для них поступки, все больше и больше осознавая всю меру собственной ответственности.

Клиентка И., 30 лет, считала свою проблему неразрешимой. Человек, которого она полюбила, был женат и имел маленькую дочь. Он также был к ней равнодушен, однако она не могла разрешить себе с ним общаться, так как считала аморальным уводить отца от ребенка. Эта ситуация ей представлялась похожей на ту, какую пришлось пережить ей с матерью, когда их отец оставил семью ради другой женщины. Тем не менее принятое решение доставляло ей страдания, и чувство своей нравственной правоты приходило в противоречие с чувством любви и стремлением быть вместе с любимым человеком, который ей представлялся единственным и никем не заменимым.

Данная ситуация представляет собой классический вариант нравственного конфликта, который характеризуется столкновением жизненно важных для индивида ценностей, и проживание такого конфликта для личности всегда мучительно: какой бы выбор он ни совершил, необходимо отказаться от одной из ценностей и моральное страдание неизбежно. Сопутствующий этико-философский анализ позволяет увидеть, каким образом в различных ситуациях проявляются и разрешаются те или иные этические проблемы, как они трансформируются в процессе психотерапии, каким образом моральные нормы и ценности функционируют в сознании человека, попавшего в сложную, порой конфликтную жизненную ситуацию.

Работа психолога ведется одновременно в нескольких плоскостях: первая — это собственно работа с той или иной проблемой, с которой приходит клиент, и тут задействованы, прежде всего, психологические знания, приемы, техники. Однако не менее важна вторая плоскость, которая не сразу замечается клиентами, но имеет самое непосредственно отношение к их жизни в целом — создание на сеансе такой обстановки, которая способствовала бы максимальному напряжению всех душевных и нравственных сил и пониманию глубин собственной моральной интуиции. Необычайно важна роль личности самого консультанта, который играет роль того самого философа-практика, о котором писал еще С. Кьеркегор: «Лишь бы 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 надлежащую»⁸. Однако постановкой человека «на перекрестке» работа психолога не заканчивается — можно сказать, что основная часть работы с этой точки как раз начинается, потому что зачастую клиенту бывает необходима помощь и на других этапах морального выбора, вплоть до реализации его в виде конкретных решений и поступков. Исследуя ситуации, с которыми люди обращаются к психологам, можно убедиться, что не бывает психических проблем отдельно от этических. Э. Фромм, наиболее «философский» психолог современности, пишет по этому поводу: «Проблемы психического здоровья и неврозов неразрывно связаны с проблемами этики. Можно даже сказать, что каждый тип невроза вскрывает соответствующую моральную проблему... Говоря более конкретно, неврозы — это выражение моральных проблем, а невротические симптомы возникают как следствие неразрешенных моральных конфликтов... Разрушение жизненных сил в другом человеке с необходимостью отзовется и на тебе самом. Наше собственное развитие, счастье и здоровье основаны на уважении к этим силам, так что нельзя безнаказанно для себя разрушать их в других»⁹. Одна из ключевых идей, которая проводится на протяжении всей работы, заключается в том, что полное избавление

⁸ Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993. С. 206.

⁹ Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 172–173.

от страданий только лишь психологическими методами, не учитывая сложных нравственных коллизий, невозможно. Для того чтобы изменения, достигаемые в ходе психотерапии, не принесли вместе с пользой неожиданных сложностей, необходимо тщательно проработать проблемы на всех уровнях личности, особенно важен уровень нравственных ценностей и убеждений.

Этические проблемы, касающиеся состояния клиента, его взаимоотношений с другими людьми и с самим психотерапевтом, которые рассматриваются в книге, могут быть перенесены и на более широкий контекст. Психотерапевтическая сессия, на наш взгляд, является достаточно полной метафорой жизни в целом, так как психотерапевтические ситуации — имеются в виду те ситуации, когда терапия является успешной и в клиенте на самом деле происходят позитивные изменения — представляют собой сгусток бытия, являющийся порой даже более жизненным, чем сама жизнь. Часто на психотерапии клиент переживает такие глубокие, прежде ему незнакомые чувства, что эти ситуации можно приравнивать к тем, которые описаны в философской литературе как «экзистенциальные». Именно благодаря тому, что клиент проходит через глубокие, порой чрезвычайные переживания, он получает доступ к ключевым вопросам бытия, скрытым доселе за слоем второстепенных дел и проблем, и учится их решать.

Клиентка А., 27 лет, обратилась к психологу с проблемой, которая встречается наиболее часто: как справиться с переживаниями по поводу исчезнувшего молодого человека. В процессе выявления для нее ценности этого мужчины с помощью вопросов «Что вам даст его возврат?», цель которых — поиск ресурсов, которые бы помогли ей дать те же плюсы, но без зависимости от его поведения, произошло внезапное изменение состояния. В процессе исследования выяснилось, что она никогда ранее не анализировала таким тщательным образом, как ей пришлось теперь, зачем вообще ей нужен мужчина в жизни. В процессе анализа она осознала, что изначально основным мотивом для общения с мужчинами для нее был материальный расчет, при этом другие жизненные ценности (любовь, семья, забота), которые имели для нее не меньшее значение, пришли в явное противоречие с нарочито циничными, которыми она обычно руководствовалась раньше. Если изначально она считала, что надо быстрее найти другого, столь же хорошо обеспеченного мужчи-

ну, то после осознания своих ценностей она уже не могла рассуждать по-прежнему. Более того: случившееся натолкнуло ее на переживания и размышления о целесообразности образа жизни с подобными принципами, о правильности избранного пути и т. п.

Независимо от того, в рамках какой психотерапевтической школы работает психотерапевт и какие он применяет методы воздействия на клиента, в идеале успешной терапией можно считать ту, которая помогает клиенту расширять возможности выбора в тех ситуациях, которые до момента обращения к психологу выглядели как абсолютно неразрешимые, тупиковые и лишённые какого бы то ни было выбора. Роль психолога, который не только помогает клиенту осознать проблему выбора, но в косвенной форме участвует и на последующих этапах, является в данном контексте весьма важной. Осознание клиентом проблемы и ее причин может быть толчком к ее решению, но далеко не во всех случаях, и нередко на этом этапе терапия заканчивается, так как клиенту кажется, что теперь уже все само собой наладится, он уже все понял и считает нецелесообразным дальше ходить на консультации. К сожалению, нередко после краткого периода ясности, если не происходят реальные изменения в поступках, прежнее состояние, из которого уже пытались уйти, возвращается. Для того чтобы мысль превратилась в действие, нужны усилия особого рода, и порой такую помощь также может оказать именно психолог: он знает, как и какие именно усилия необходимо приложить, чтобы принятое решение реализовалось, выстроилось в обычную жизнь, а не осталось лишь мечтой.

Другие экзистенциальные проблемы: отсутствие смысла жизни, одиночество, страх смерти — так же, как и проблема свободы выбора, могут настичь клиента на том этапе психотерапии, когда с помощью психолога клиент уже освободился от груза страхов (нередко на деле оказывающихся вымышленными) и страданий. Часто базовые проблемы бытия не осознаются индивидом в полной мере, так как он «спасается», отгораживается от них другими, более мелкими, понятными и потому не столь устрашающими и ошеломляющими. Например, страх смерти часто маскируется страхом перемен любого рода: женитьбы, смены места жительства или

работы и т. п. Психолог должен быть готов к тому, что в какой-то момент может обнажиться именно одна из экзистенциальных проблем бытия, которая неразрешима обычными психологическими способами, — и тут «наступает час философии». Очень важно его не упустить, так как попытки «спасти» клиента от такого рода боли, тревоги и замешательства приведут лишь к тому, что открывшаяся возможность встретиться со своим подлинным «я», пусть ценой глубоких и порой мучительных переживаний, попросту закроется, а вместе с этим закроется возможность выйти на новый уровень осознания бытия, что могло бы помочь разрешить и другие, более житейские проблемы (как правило, если удалось достичь гармонии на уровне идентичности и базовых убеждений, уровни поведения и взаимоотношений гармонизируются как будто сами собой, согласно закону сопряжения логических уровней личности).

Клиентка Л., около 60 лет, обратилась с проблемой, связанной с ее взрослым сыном, который нигде не учился, не работал и, по-видимому, употреблял наркотики, доставляя ей и отцу постоянные страдания. Системный анализ семейного взаимодействия показал, что причина невыносимого поведения сына — в глубинных страхах родителей, которые, хотя и в словах и заявляли, что хотят, чтобы их сын повзрослел и стал самостоятельным, на самом деле неявно стремились «продлить» его детство, т. е. его зависимость (финансовую и эмоциональную) от родителей. У женщины выявилась причинно-следственная цепочка: пока дети маленькие, она еще молода и впереди — жизнь, а взрослые дети означают для нее лично старость и смерть. Страх смерти оказался намного сильнее стремления социализации сына — страдания, которые доставлял ей сын, были приемлемой платой за то, что она могла не задумываться о конечности собственного существования. Таким образом, поведение сына соответствовало ее неосознанным ожиданиям и стремлениям, заполняя экзистенциальный вакуум стареющей женщины, и лишь глубинное принятие собственной конечности и смертности могло сдвинуть эту тупиковую ситуацию.

Современному человеку все чаще и чаще приходится сталкиваться с ситуациями, требующими колоссального духовного напряжения и собственного экзистенциального творчества — стремительно меняющиеся условия жизни не всегда поддаются оценке теми средствами морали, которые существуют на данный момент.

Именно такие случаи, когда готовых ответов нет и невозможно (да и нельзя) дать не просто единственно правильный, но даже просто разумный совет, и являются, на наш взгляд, выражающими глубинный нерв бытия сегодняшнего человека, суть его экзистенциального существования. Простого знания моральных норм, даже самого глубокого и разностороннего, как правило, не хватает, и извечное стремление человека к внутренней гармонии, ясности наталкивается на непреодолимые порой противоречия не только между должным и сущим, а еще и между разными понятиями о должном и неоднозначными представлениями о сущем. Говоря словами В. Франкла, сложность существования современного человека в том, что «в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно. Не зная ни того, что ему нужно, ни того, что он должен, человек, похоже, утратил ясное представление о том, чего же он хочет. В итоге он либо хочет того же, чего и другие (конформизм), либо делает то, что другие хотят от него (тоталитаризм)»¹⁰. Задача психотерапевта — помочь клиенту разобраться в его ситуации так, чтобы тот сумел понять, чего же он на самом деле хочет, причем у каждого клиента будет лишь ему одному присущий способ видения, его собственная истина, найти которую возможно, лишь сочетая в себе точность и дотошность логика и широту и бесстрашие поэта и философа.

Роль психотерапии в жизни современного человека

1) Отношение к психотерапии: вчера и сегодня

Сравнительно совсем недавно в нашей стране обращение к психологу приравнивалось к тому, что человек признавал себя чуть ли не душевнобольным, и если все же кто-то обращался к психологу, то этот факт тщательно скрывали от знакомых, а порой и от родных. Сегодня многое изменилось, в том числе нормы интимности: благодаря наличию в нашей жизни социальных сетей события в частной жизни становятся достоянием огромного количества людей, а обращение к психологу стало таким же популярным событием, как

¹⁰ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 25.

поход к стоматологу или в спортзал: многие выкладывают на своих страницах целые истории о том, как они проходят психотерапию и какие у них уже есть результаты, и в обсуждениях можно заметить, что их участники также знают о практической психологии не понаслышке. Все больше людей приходят к психологу с обычными житейскими проблемами, с которыми раньше принято было идти к друзьям, соседям, знакомым, часто роль психолога брали на себя врачи, учителя, религиозные деятели, порой (и не так уж редко) работники профкомов и парткомов, а также литература, кино, искусство, музыка (особенно авторская песня, исполнявшаяся в исповедальном жанре). В крупных городах при исполкомах были службы семьи, где, собственно, и начинали работать многие наши отечественные психологи старшего поколения, ныне ставшие известными психотерапевтами. Так что человек искал и находил необходимую ему психологическую помощь, как бы рассыпанную по кусочкам, в самых разных областях жизни. В самом крайнем случае шли к невропатологу и уже в тяжелых случаях, в отчаянии — к психиатру, визит к которому был равносителен приговору, учитывая традиционные методы лечения, применяемые в психиатрии, и воздействие назначаемых препаратов.

Психотерапия, в отличие от психиатрии, является мягким и «щадящим» способом лечения неврозов, как правило, без использования психотропных средств и других сильнодействующих методов: фактически это лечение словом, созданием особого пространства личностного развития и роста с помощью специальным образом организованной коммуникации. Гуманистическое общение, о котором ниже я еще расскажу более подробно, — это не просто условие психотерапии, а своеобразный идеал человеческого общения. Правда, если бы этот идеал вдруг осуществился, возможно, психотерапия никому и не понадобилась бы, однако (увы!) этот день вряд ли скоро настанет. Сегодня же все больше людей не справляется с теми проблемами, которые жизнь перед ними ставит, и им уже не помогает ни общение с друзьями и близкими, ни чтение литературы — даже специальной, хотя в последнее время выпуск книг и публикаций в периодических изданиях по практической психологии, а также в сети Интернет, значительно увели-

чился, можно даже сказать, что мы наблюдаем своеобразную моду на самоулучшение, и эта мода имеет свои позитивные и негативные последствия. С одной стороны, информации о практической психологии и ее возможностях стало намного больше, и это позволяет надеяться, что люди в целом становятся более грамотными как в общении с другими людьми, так и с самим собой. Однако огромный вал не очень профессиональных популярных книг, полных советов, создает иллюзию, что каждый может «починить» себя сам, и кажущаяся простота предлагаемых техник по улучшению своей жизни может оказать медвежью услугу. Множество людей с серьезными личностными проблемами в итоге не доходят до профессионального психолога из-за такого вот ложного знания, пытаются справиться самостоятельно. К тому же услуги хорошего психолога стоят недешево, и не все могут себе позволить дополнительные расходы. В то же время и те, кто может себе позволить такие услуги, весьма приблизительно представляют, что же им это может дать и, пока не станет совсем неспособен, стараются справляться своими силами — ведь визит к психологу не входит в перечень предметов первой необходимости и воспринимается скорее как излишество, чуть ли не роскошь или баловство. Особенно справедливо это утверждение в отношении мужчин; пока что большинство тех, кто обращается к психологу — женщины, притом каждая вторая признается, что мечтала прийти вместе со своим мужем (сыном, любовником), но не смогла уговорить. Однако и женщины, будучи в целом более чувствительными по сравнению с мужчинами, также предпочитают обожждать, пока не встала реальная угроза уже физическому здоровью. По этой причине те, кто все-таки доходят до психолога, как правило, имеют тяжелые и многолетние неврозы, порой запущенные настолько, что остается только удивляться, как им удавалось, будучи в таком состоянии, столько времени жить, работать (или учиться), да еще и растить детей. Состояние постоянной душевной боли становится привычным и глушится либо усиленной работой или учебой (что далеко не худший вариант), либо беспорядочными сексуальными связями, либо различными видами зависимости (алкоголь, курение, иногда наркотики), что уже опасно для здоровья, а порой и для окружающих. Самолечение в виде

антидепрессантов также опасно, так как такие препараты должны приниматься только под наблюдением специалиста, и период их приема также должен быть строго ограничен.

Одна из наиболее частых жалоб пришедших на прием к психологу — это одиночество и непонимание со стороны близких, невозможность поделиться своими переживаниями. Это можно объяснить углубляющимся отчуждением и одиночеством современного человека, который, чтобы просто-напросто выговориться, вынужден идти к специалисту. Делиться своими неприятностями и сомнениями с друзьями, как раньше было принято, сейчас становится все менее популярным, так как жизнь в эпоху перфекционизма предполагает, что окружающие должны нас видеть лишь успешными и уверенными в себе. Поэтому зачастую в роль, которую мы играем среди знакомых и близких, «не вписывается» проявление определенных чувств, мыслей, поступков, которые могут продемонстрировать нашу слабость и несовершенство. Если быть точнее — мы сами себе это запрещаем, так как боимся либо осуждения, непонимания со стороны других людей, либо внезапного ухудшения отношений, ведь выход за рамки обычного поведения может повлечь за собой и необычные последствия во взаимоотношениях в виде неоднозначных эмоциональных реакций или поступков. Так что чаще всего близким людям как раз и не говорят всего, что с легкостью могут выложить случайному собеседнику (например, попутчику в поезде или самолете), так как гораздо легче все высказать постороннему человеку, с которым потом можно никогда больше не встречаться. Как правило, одна из функций психолога как раз состоит в том, чтобы выслушать клиента — спокойно, терпеливо и безоценочно.

Безусловно, играет свою роль и все возрастающее в обществе увлечение психологией, о чем можно судить по поистине огромному количеству выпускаемой литературы различного качества, теле- и радиопередач и видеоматериалов в интернете о тех или иных психологических проблемах. Уже никого не удивит разговором о «комплексах», детских психотравмах и т.п. — внедрение популярных психологических знаний в массовое сознание приобрело широкий размах. Возможно, вскоре у нас так же, как в раз-

витых западных странах, будет принято иметь своего собственного психолога, как в обеспеченных слоях общества имеют собственноручного парикмахера, портного и т.п. — эти услуги превращаются в нечто необходимое. А это значит, что потребность в психологических знаниях вообще и в профессиональной психологической помощи в трудных случаях в частности сегодня уже осознается в образованных слоях населения довольно отчетливо.

А возможно, сама современная жизнь с ее жесткими требованиями, темпами, борьбой за успех, постоянным увеличением эмоциональных нагрузок оказывается непосильной для личности и периодические срывы в отчаяние, депрессии неизбежны? Если раньше человек, получив определенное воспитание, соответствующее его социальному статусу, уже мог иметь вполне конкретные представления том, что должно, и в течение своей жизни относительно правильно ориентировался как в моральных нормах, так и в организации, распорядке жизни в целом, то сегодняшний человек лишен этой устойчивости и определенности. От него требуется не просто соблюдение известных нравственных и других норм человеческого существования — с этим он как-то справлялся в течение всех предыдущих столетий; трудность заключается в том, что сегодня *неизвестно*, что же от него требуется на самом деле, то есть нормы приобретают все большую многозначность и неопределенность. Он, как герои Сартра, «вне природы, против природы, без оправданий, без какой бы то ни было опоры, кроме самого себя»¹¹, вынужден постоянно сам прокладывать себе путь в неизвестность. Область эмоциональной и духовной жизни, жизни души, из чего-то относительно понятного (а если непонятного, то и не подлежащего пониманию, так как это было в ведении бога) постепенно превращается в абсолютно непонятное, постоянно изменяющееся, зыбкое и неопределенное пространство личной свободы и творчества. А свобода в предельном своем понимании оборачивается одиночеством. Получается, что достоинство человека не в том, чтобы стараться соответствовать существующим нормам и при нарушении их терзаться муками совести, а в том, чтобы свободно выбирать себе путь (в том числе мораль

¹¹ Сартр Ж.-П. Мухи. Философские пьесы. М.: Канон, 1996. С. 67.

и закон) и, взяв на себя всю тяжесть последствий, мужественно идти им навстречу. Предаваться угрызениям совести — это, по Сартру, бегство от настоящей ответственности, так как они лишь ослабляют волю и являются признаком отнюдь не нравственной силы, как принято думать, а слабости и даже эгоизма.

Когда люди сознательно делят свои страдания, буквально цепляются за них, это значит, что для них возможность спрятаться за страданиями и болезнями от реальной ответственности за себя и свою жизнь оказывается предпочтительнее, чем страх неизвестности и необходимость отвечать за свою жизнь.

Так или иначе, обращение современного человека к психологам в цивилизованном мире становится постепенно таким же обычным делом, как обращение время от времени к обычному врачу-терапевту, стоматологу и др., так как здоровье души нуждается в не меньшем внимании, чем здоровье тела. Разумеется, так же, как и в случае с врачами, вряд ли тут можно говорить о какой-то жестко установленной норме: в зависимости от условий жизни, от личных особенностей и данного природой здоровья кому-то психологическая помощь понадобится раз в жизни, а кто-то нуждается в длительной поддержке. Для человека, находящегося в состоянии внутреннего конфликта, разлада с самим собой и другими, психотерапия является средством избавления от боли, дает силы выкарабкаться из глубин тоски и отчаяния. Тот же, кто относительно благополучен, может воспользоваться возможностями психологии для того, чтобы стать более успешным, счастливым, глубже узнать себя и других людей.

Стремление к познанию, тем более познанию такого важного и близкого предмета, как собственный душевный мир, также является одной из причин обращения к психологу, хотя даже интерес и любопытство зачастую запускаются какими-то переживаниями и внутренними конфликтами, пусть даже впоследствии забытыми. Так что психологу чаще всего приходится иметь дело с человеком страдающим, растерянным, а порой вообще разочаровавшимся в жизни. Проблемы, которые заявляют клиенты, могут быть самыми разнообразными; объединяет всех этих людей лишь одно — всем им в данный момент тяжело, плохо жить, и они стремятся изменить свою жизнь.

2) Ожидания клиентов от психотерапевта

Каково бы ни было содержание проблем в каждом конкретном случае, можно сказать с уверенностью, что «люди приходят за помощью к психотерапевту обычно, когда они страдают, чувствуют в себе скованность, отсутствие выбора и свободы действий»¹². Поэтому, кроме анализа некоторых этических вопросов, возникающих в процессе психотерапевтической работы, постараемся также дать наиболее полное описание задач, возникающих у клиента и терапевта на данном этапе работы, так как эти задачи являются эмпирической базой, некоей основой, на которой строятся нормативно-ценностные отношения.

С чем и почему приходят люди на терапию? Величайший психотерапевт XX в. Ф. Перлз так определяет спектр клиентских запросов, пожеланий и потребностей: «Чего же пациент хочет от нас? Жилетки, в которую он мог бы поплакаться, союзника, которому он мог бы пожаловаться на жену или босса, терпеливого слушателя? Человека, который накажет его за грехи или (если он уже достаточно наказал себя сам) простит его и отпустит ему эти грехи? Или он нуждается в ободрении? Или он мечтает о волшебном, чудесном безболезненном исцелении? Хочет ли он усилить самоконтроль, увеличить сексуальную потенцию, найти кратчайшую дорогу к счастью? Хочет ли он одобрения и любви, поддержки, заменяющей отсутствующее уважение к себе, средства от скуки жизни, спасения от невыносимого одиночества или улучшения памяти? Или он хочет получить интерпретации, надеясь, что они помогут ему понять самого себя? Или он ищет подтверждения своего представления, что он настолько слаб, что не может в одиночку справиться с жизнью? Что бы это ни было, он не может обеспечить этим себя сам и, по-видимому, не может получить это из своего окружения, иначе он не пришел к терапевту. Он, разумеется, пытался получить поддержку, в которой нуждается, и отчасти ему это удавалось. Если бы ему это не удавалось совершенно, он был бы мертвым или сумасшедшим. Но в той степени, в какой ему это не удается, он приходит к нам фрустрированным, не получающим полного

¹² Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. М.: КААС, 1995. С. 27.

удовлетворения»¹³. Несмотря на то что Перлз писал о всех перечисленных причинах еще прошлым веком, все, что он говорил, остается актуальным по сей день, хотя, конечно, среднестатистический клиент вряд ли рационализирует это: большая часть перечисленных ожиданий и скрытых за ними потребностей остается неосознанными. Психотерапевту важно знать, что за той проблемой, которую клиент заявляет, часто стоит другая, более сложная и глубокая.

Перед психологом стоят задачи разного порядка: первая — это своеобразная «скорая помощь» при острой эмоциональной боли вследствие какой-то жизненной травмы. Он должен уметь ее оказывать, и для выполнения таких задач владение приемами быстродействующей терапии попросту необходимо. Другой уровень задач — в процессе «первой помощи», эмоциональной поддержки собрать максимум необходимой информации о структуре как личности в целом, так и конкретной проблемы в частности, понять ее глубинные механизмы, причины и после уже проводить работу по устранению последних. Как правило, проблема, с которой клиент обратился, оказывается связанной с целой группой других, и очень важно отследить эти взаимосвязи и по возможности учесть их все. Следующий уровень — это обучение клиента определенным психологическим навыкам и приемам самопомощи, чтобы он в итоге научился справляться с проблемными ситуациями самостоятельно, а в идеале научился так организовывать свою жизнь, чтобы вообще в них больше не попадать.

Прежде чем говорить о каких-либо этических аспектах взаимоотношений психотерапевта с клиентом, необходимо вступить в эти отношения, построить, создать их. Это первоочередная задача психолога, встающая перед с ним с первой минуты общения с клиентом. Ему необходимо не только профессионально разобраться в тех проблемах, с которыми к нему обратились, но еще и установить теплые, доверительные отношения с абсолютно незнакомым человеком. Хотя к психологу люди приходят с уже готовой установкой поговорить о самых наболевших, глубоких своих проблемах, тем

¹³ Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 62.

не менее далеко не каждый может раскрыться и заговорить о том, что его волнует на самом деле. Для того чтобы выйти на личностно значимый уровень разговора, необходимо коммуникативное искусство психолога, складывающееся в равной мере как из профессиональных, так и его собственных личностных качеств.

Согласие с самим собой в сочетании с высочайшей требовательностью — это та жизненная установка, которая необходима для личностного роста и преодоления тоски, тревоги, страха и душевных страданий, которые мучают современного человека все больше и больше. Именно недостаток любви к себе и к другим людям, неумение и нежелание принимать жизнь такой, какая она есть, приводят к глубоким внутренним конфликтам и тяжелым неврозам. Если прежде с такими проблемами обращались к религии, то сегодня функции исповедника начинает выполнять психолог, который выступает одновременно от имени науки и веры. В этой связи возникают аналогии между психотерапевтической сессией и исповедью — и там, и там человек максимально раскрывается и говорит о сокровенном, о чем не рассказывает даже самым близким. Однако существенная разница между психологом и священником заключается в том, что у последнего есть определенная, жесткая, раз и навсегда установленная канонами церкви система моральных норм и ценностей, и соответственно с ними он судит и прощает, т. е. отпускает грехи; психолог же выступает на стороне клиента, стремясь прежде всего понять, объяснить проблему. Психолог нужен не для того, чтобы судить и давать оценки, а, наоборот, успокоить страдающую душу, может быть, в чем-то оправдать ее. Даже в особо сложных ситуациях, когда он не может дать однозначную нравственную оценку событиям, о которых поведал ему клиент — бывает, что личность клиента и мотивы его поступков не вызывают ни симпатии, ни уважения — психологу приходится на время забыть о своих эмоциях «обычного человека». В таких случаях ему необходимо стремиться скорее быть беспристрастным исследователем и врачом, не стремящимся оценивать, хорошо или плохо то, о чем ему рассказывают. В любом случае психологу приходится иметь дело чаще всего именно с теневыми сторонами личности клиента, поэтому ему всегда надо помнить, что данной проблемной ситуацией

индивидуальность этого клиента отнюдь не исчерпывается и верить, что постепенно, в процессе работы, проявятся и более светлые стороны его личности. Такая гуманистическая установка, что в глубине души каждого живет стремление к добру и совершенству, становится самосбывающимся пророчеством: если ожидать, что человек рано или поздно проявит свои лучшие стороны, в итоге это произойдет.

Уже упоминавшаяся выше клиентка А., изначально полагавшая, что мужчина в ее жизни нужен лишь для того, чтобы быть финансовой поддержкой, и готовая пренебречь другими мотивами, считая их бессмысленными, постепенно изменила свое мнение. Разумеется, она не превратилась в бессребреника, однако стала намного более человеческой, перестала воспринимать других людей лишь как средство для достижения своих целей.

В данной истории с клиенткой А. была одна скрытая этическая проблема, которая возникла перед психологом: жизненные ценности и убеждения клиента совершенно не совпадали с идеалами психолога, поэтому первоначально безоценочное выслушивание изложения ее жизненных принципов было весьма непростой задачей. Однако заявив ей на первой же сессии, что ее хищническая позиция по отношению к другим людям совершенно неприемлема, мы бы ничего не добились, она бы попросту закрылась и больше уже ни к чему не прислушивалась. Построив же с ней спокойные доверительные отношения в процессе работы с ее проблемами, удалось добраться до глубинной ее сути, которая была на самом деле вовсе не такой циничной, как она декларировала. В итоге она сама убедилась и сама (!) решила, что некоторые свои жизненные принципы стоит пересмотреть, о чем с некоторым даже удивлением рассказала психологу.

Принцип максимальной открытости и в то же время невмешательства в жизненное пространство клиента требует от психолога постоянного балансирования между профессиональным углублением во внутренний мир другого человека в сочетании с позитивным отношением к нему и безоценочности к тому, что он узнает.

У психолога должна быть своя этика, возможно, в чем-то даже более строгая, чем у обычных людей. Доверие, проявляемое к пси-

хологу, поразительное: он зачастую становится хранителем уникальной информации о своих клиентах, разглашение которой может серьезно повредить кому-то в карьере, не говоря уже о личной жизни. Кажется очевидным, что психологу, знающему о своем клиенте «всю подноготную», необходимо соблюдать строжайшую тайну, подобно «тайне исповеди». Также психолог не должен использовать в собственных интересах свою эмоциональную власть над клиентом, который ему безоговорочно доверяет. К сожалению, случаи злоупотребления доверием клиента встречаются в среде психологов, и эти факты требуют строжайшего пресечения.

В связи со всем, сказанным выше, хочется подчеркнуть, что те человеческие истории, которые используются для иллюстраций некоторых положений в данной работе, взяты лишь фрагментарно, не полностью и без указания имен, так что распознать этих людей и нанести вред кому-либо них по этим материалам невозможно.

3) Детские травмы: мифы и реальность

Как уже говорилось выше, в нашей культуре представление о необходимости психологической помощи находится на этапе формирования, и чаще всего к психологу идут, когда ситуация становится уже критической. Нередко поводом для обращения к психологу бывает резкое ухудшение поведения ребенка, при этом родителям и в голову не приходит, что первопричина — нездоровая обстановка в семье, которая всеми замалчивается и упорно «не замечается». Ребенок, особенно маленький, вдобавок ко всему еще и может чувствовать виноватым себя, так как родители постоянно им недовольны и зачастую срывают раздражение и недовольство друг другом именно на ребенке. В итоге дети таких родителей, вырастая в обстановке постоянных конфликтов и страданий, получают свой букет невротоз, который может иметь отдаленные последствия. Когда родителям кажется, что они как-то могут перетерпеть свои проблемы, они упускают из виду, что их состояние напрямую отражается на детях и их будущем. Неслучайно почти каждый взрослый человек, пришедший к психологу с той или иной проблемой, рос в семье с трудными, а порой просто невыносимыми взаимоотношениями. Более того: родители в таких семьях

зачастую и держатся благодаря детям и, увы, за счет детей — за счет их здоровья и душевных сил. В отличие от взрослых, чей жизненный тонус уже понижен, дети бывают более стойкими и сильными, хотя в конце концов эти перегрузки истощают и их психику. Дети из эмоционально неблагополучных семей часто берут на себя большую часть эмоциональной нагрузки: происходит как бы инверсия социальных ролей, и уже ребенок заботится о взрослом человеке, утешает его и подлаживается под его настроение. Также дети могут начать «внезапно» хуже учиться, резко заболеть и т. п. — таким способом они сплачивают родителей вокруг себя. Как правило, когда родители жалуются на внезапно ухудшившееся поведение или учебу своего ребенка, для опытного психолога это означает, что надо прежде всего обратить внимание на взаимоотношения родителей. Взрослые, нуждающиеся сегодня в психотерапии, — те самые бывшие дети, чьи родители когда-то не хотели или не умели обращать внимания на свое душевное состояние и считали нормальным срывать на детях, плохо с ними обращались, лишая их любви и понимания.

Существует мнение, что любовью и хорошим отношением к ребенку можно его уберечь от последствий родительских драм, однако многие забывают, что родительская любовь часто бывает весьма эгоистичной. Сегодня многие семьи, особенно молодые, стараются полностью посвятить себя детям; возникло даже такое понятие как «детоцентрированная семья». Самозабвенная родительская любовь зачастую нужнее родителям, чем детям, так как дети счастливы именно рядом со счастливыми родителями, а не с теми, которые всем жертвуют ради них. Сказанное, конечно, не означает, что детям полезно полное отсутствие любви и внимания, однако переизбыток заботы и внимания может повредить не меньше, так как чрезмерная опека консервирует в растущих детях состояние беспомощности и мешает им взрослеть, что впоследствии может привести к их неприспособленности ко взрослой жизни, чрезмерной эмоциональной «хрупкости» и неспособности брать ответственность за свою судьбу.

Прервать этот порочный круг постоянного воспроизводства проблемных людей с личностными травмами можно, лишь каче-

ственно улучшив общение и самочувствие тех, кто сегодня строит отношения и воспитывает детей. Очень важно вовремя понять, что тезис «нас так воспитывали» хоть и многое объясняет, но ничего не оправдывает и порой только усугубляет внутренний инфантилизм взрослого человека. Наши родители, которые нас воспитывали, мало понимали, как их поступки отражаются на психике детей, но стремились по-своему заботиться и дать своим детям все необходимое. Прекратить осуждать своих родителей и перевести фокус внимания с их ошибок (которые все равно невозможно исправить) на свои, которые совершаются сегодня, — важнейший шаг на пути к взрослению и личностной зрелости. Только в раннем детстве человек считает, что его родители всемогущи и всеильны, и верит им безоговорочно. А позиция взрослого человека включает в себя знание, что его родители — живые люди со своими слабостями и что они (родители), так же, как и все люди, имеют право на ошибку. Однако всю жизнь страдать из-за ошибок родителей, тем более обвинять их в этом вредно и по меньшей мере неразумно — гораздо лучше для дальнейшей жизни и здоровья личности осознать эти ошибки, чтобы не совершать их самому уже с собственными детьми.

Понимание того, что большая часть наших проблем «растет» из детства — необходимая ступень в лечении неврозов, но, к сожалению, многие застревают на этой фазе и тем самым лишают себя возможности стать взрослой, полноценной и счастливой личностью. Важно помнить, что это лишь первая ступень, за которой должна следовать вторая — осознание собственной ответственности за свое состояние в настоящем и будущем. Таким образом, если родители и были ответственны за наше состояние в прошлом, то в настоящем и будущем уже никто, кроме нас самих, за нас не ответственен. И если кто-то предпочитает продолжать жалеть себя и считать, что виной всему его трудное детство, это его собственный выбор. Поэтому абсолютизация детских травм — это зачастую бегство взрослого человека от реальной жизни и ответственности за собственную жизнь. Прекратить жить в обидах (реальных или выдуманных) и, если необходимо, простить родителей и начать полностью самостоятельно строить свою эмоциональную жизнь — главный шаг на пути к личностной зрелости.

4) *Особенность работы в модели НЛП в психотерапии*

Отличительная особенность терапии, основанной на методах НЛП, состоит в том, что она работает не только с «несчастливым сознанием», как большинство классических психотерапевтических школ, в рамках которых клиенту, решившему свои острые проблемы, фактически нечего делать. Консультирование в рамках НЛП предполагает, кроме психотерапии и психокоррекции, также и работу по улучшению и совершенствованию имеющихся навыков, способностей, стратегий. Например, психологические знания могут помочь клиенту научиться эффективно планировать свое время, подготовиться к ответственному выступлению, изменить свой имидж и т. п. Новым полем применения для техник НЛП является использование их в политическом консультировании для поддержки и ведения кандидата во время выборов. Всем известно, что выборы бывают ареной нешуточных битв, а следовательно, и источником огромных перегрузок для их участников — как самих кандидатов, так и их окружения, и в состоянии постоянного стресса они все нуждаются в поддерживающей психологической помощи.

Кандидат С. испытывал эмоциональные трудности в выступлениях перед избирателями (а кандидатам нужно проводить множество встреч в день). При этом он испытывал робость только перед определенным контингентом людей. Его консультирование в целом свелось к тому, чтобы перенести чувство уверенности и компетентности, которое у него было в других ситуациях — в частности, во время выступлений перед собственным трудовым коллективом, на те ситуации, где этого ресурса не хватало. После поведенческой проверки выяснилось, что полный перенос ситуации «производственного совещания» не подходит, так как во время рассказа о своем предприятии он увлекался и терял динамику выступления. Чтобы все время удерживать внимание слушателей, были необходимы дополнительные шаги, которые и были разработаны. В процессе совместного поиска было решено, что время от времени он будет отвлекаться от своей любимой темы о работе предприятия, чтобы отследить реакцию слушателей, и, если заметит признаки спада внимания, расскажет какую-нибудь историю, байку, анекдот, чтобы утомленные слушатели «встряхнулись». О признаках, по которым он будет узнавать о том, слушают его внимательно или уже нет, поговорили отдельно.

В среде психологов-практиков бытует малосимпатичное с точки зрения этики понятие «удерживать клиента в терапии», означающее не только работу с первичным запросом клиента, но и формирование нового запроса, ориентирование его на длительную терапию, которая может длиться месяцами, а то и годами. Встречаются даже психологи, которые исподволь внушают клиенту, что у того проблем гораздо больше, чем ему кажется, чтобы у клиента сформировалась потребность постоянно консультироваться у психолога, потому что психотерапевту невыгодно, когда клиент быстро получает результат. Постоянно идущие дискуссии на тему ответственности быстродействующей терапии, которую не приемлет большая часть психотерапевтов традиционного направления, имеют в своей основе, на наш взгляд, также страх перед необходимостью серьезных перемен в профессиональном поле психотерапии.

Исходя из такой точки зрения, модель НЛП способна оставить без работы целую армию психотерапевтов «старой закалки», привыкших ожидать результатов своей работы далеко не сразу (спустя несколько месяцев как минимум) и соответственно ориентирующих своих клиентов на длительную терапию. При наличии же техник, способных изменить состояние клиента за несколько часов во время первого же сеанса, возникает целый ряд возражений и вопросов, как прагматического, так и этического порядка.

Приведу основные из них.

Возражение первое: «То, что легко дается, легко и уходит. Человек, двадцать лет страдавший фобией (неуверенностью в себе, ревностью, соматическими болями, перееданием, аллергией и т. д.), не может перестать страдать за несколько часов. Все симптомы к нему обязательно вернуться. Для того, чтобы перестать чем-то страдать, нужно долго и трудно лечиться».

Возражение второе: «Каждая проблема, с которой клиент обращается к психологу — это часть его жизни, его личности, и быстрым, внезапным избавлением от нее можно нанести вред всей личности в целом. Вторжение во внутреннее пространство клиента должно быть постепенным».

Возражение третье: «Причины психологических недугов находятся в глубоких пластах бессознательного, корни которых лежат

в прошлом, чаще всего в раннем детстве клиента. Чтобы все их осознать и проанализировать, необходим длительный анализ. Без анализа же причин вылечиться невозможно».

Все возражения имеют в своей основе рациональное зерно. Нельзя не согласиться с тем, что симптомы могут возвращаться, и при чрезмерно быстром изменении может возникнуть дисбаланс личности в целом — все это может произойти и происходит, если работать небрежно и некачественно. Для специалиста возврат симптомов — это прежде всего сигнал: либо он недоработал, либо проблема оказалась гораздо более сложной, чем показалось при первом сборе информации; как правило, так происходит, когда требуется комплексное решение проблемы. Есть еще одна причина, которую непросто отследить: часто клиент так хочет поверить в то, что у него все улучшается, что он может не сказать терапевту, что во время сессии у него ушли не все симптомы, предпочитая сказать то, что от него, по его мнению, ожидают, либо же действительно не осознавать этого, а понять уже потом, спустя некоторое время. В любом случае профессиональный долг консультанта — найти причины возврата симптомов и отыскать способы справиться с этим, что вполне реально при достаточном уровне профессиональной подготовки.

О возможности нанесения вреда клиенту чересчур быстрым избавлением от многолетних проблем стоит сказать особо: разумеется, неаккуратное и необдуманное применение сильнодействующих психологических техник может нанести вред, и такого рода неаккуратность равна непрофессионализму. Я не возражаю против положения о необходимости изучения причин проблем, с одной лишь оговоркой: это необходимо делать далеко не во всех случаях, и лишь определенный класс проблем требует длительного анализа. Умение разобраться в ситуации и определить, какого рода воздействие окажется наиболее эффективным — прежде всего в интересах клиента. Если клиенту можно помочь быстро, но психотерапевт этого не делает, а вместо этого разворачивает программу длительной терапии, так как полагает, что сначала необходимо разобраться в причинах страданий и лишь потом избавлять от боли, то это неэтично и негуманно.

Порой сама жизнь предоставляет примеры «чудесного» излечения от длительных недугов в результате какого-то яркого эмоционального события. Стало быть, человеческая психика отнюдь «не возражает», если ей предоставляется возможность перестать страдать, причем сразу. М. Эриксон описывает множество случаев из жизни, когда совершенно безнадежные преступники, алкоголики (склонность к асоциальному поведению он приравнивал к душевным недугам) внезапно исправлялись от одной-единственной фразы, сказанной правильно и вовремя¹⁴. «Я думаю, что врач должен дать пациенту возможность обдумать свои проблемы в благоприятной обстановке. Такова роль врача и не более того»¹⁵, — говорил этот величайший гипнотерапевт. Некоторые клиенты, которые приходили к нему на терапию, излечивались мгновенно, что казалось похожим на волшебство; другим требовалось какое-то время, как правило, не очень длительное. Каждый случай был уникальным и непохожим на остальные, схожим во всех его сеансах было лишь одно: его удивительная внимательность к клиенту и профессиональное мастерство, граничащее с магией.

Психолог, который знает структуру проблемы, может как разобрать ее по элементам, так и собрать «по кусочкам» ее решение, как это делается, например, при работе с фобиями, аллергией, страхами, вредными привычками: в структуре личности клиента выделяется элемент, который запускает нежелательную реакцию, и затем к этому запускающему элементу присоединяется другое состояние, в котором клиент чувствует себя комфортно. В результате клиент, вместо того чтобы начать курить при усталости и желании отвлечься от работы, делает что-то другое, например, несколько дыхательных упражнений или небольшую прогулку. И, наконец, консультант может отследить, какая скорость изменений наиболее подходит данному конкретному клиенту, и, соответственно, работать с ним именно в том темпе, какой будет наиболее эффективным.

¹⁴ Семинар с доктором медицины Милтоном Эриксоном. Уроки гипноза. М.: Класс, 1994. С. 188–195.

¹⁵ Там же. С. 195.

Таким образом, модель НЛП позволяет, с одной стороны, достигать быстрых результатов в работе с проблемами, а с другой — позволяет выйти на совершенно новое видение психотерапии как средства совершенствования личности.

Этико-психологические проблемы межличностных взаимоотношений

1) Два уровня проблем клиентов

Проблемы, с которыми обращаются к психологу, можно условно разделить на две большие группы: это проблемы, связанные с общением (сложности на работе, в семье, в личной жизни, отсутствие друзей, взаимопонимания с близкими и т. п.), с которыми обычно терапевты и работают, и проблемы экзистенциальные, связанные с потерей цели и смысла жизни, которые нередко ставят психологов в тупик. Так называемые внутриличностные проблемы также проявляются прежде всего во взаимодействии с внешним миром, хотя коренятся они как раз в экзистенциальных проблемах. Особенность такого рода проблем состоит в том, что они могут неожиданно актуализироваться тогда, когда проблемы первого порядка решены и клиенту, казалось бы, уже не на что жаловаться. Зачастую именно решение проблем, лежащих «на поверхности», обнажает более глубокие проблемы, связанные со смыслом жизни, страхом смерти, старости и т. п., которые ранее клиентом не осознавались. Впрочем, деление это остается достаточно условным, так как утрата смысла жизни рано или поздно повлияет не только на самочувствие человека, но впоследствии отразится на взаимоотношениях с людьми, особенно с близкими. Человек одинокий, отчаявшийся скорее всего будет испытывать проблемы и с учебой, работой, а если состояние эмоциональной угнетенности будет длиться долгое время, это начнет отражаться и на физическом здоровье. Тем не менее предложенное деление представляется закономерным, так как оно отражает разные уровни личностных проблем, и у разных клиентов, в зависимости от типа личности, болевая точка, хотя и влияя на все остальные, будет находиться в разных плоскостях.

Большинство клиентов, обращающиеся за помощью к психотерапевту, в той или иной форме испытывают коммуникативные трудности, особенно с теми, кто эмоционально близок. Потребность в улучшении своего общения и, как следствие, личной жизни, присутствует фактически у каждого. Одни так и заявляют это в качестве цели терапии, у других это может выявиться позже, так как многие проблемы, которые клиенты считают чисто профессиональными, тоже большей частью оказываются производными от глубоких личностных и коммуникативных проблем, которые просто ими не осознавались. Собственно, мало кто отдает себе отчет в том, что неудачная карьера зависит в гораздо большей степени от коммуникативных навыков, чем от профессиональных знаний и интеллекта. Ведь в социуме принято считать, что если человек является настоящим профессионалом, то он уже всего добьется.

Увы! Сентенция «талант всегда пробьет себе дорогу» на практике верна далеко не всегда. На самом деле для того, чтобы достичь успеха, важны не только способности, знания, но еще и умение строить взаимоотношения с коллегами, а также умение подать, презентовать свои знания, и эти навыки входят в число коммуникативных, которыми владеют далеко не все.

Всем еще со студенческих времен знаком такой феномен: студенты, прекрасно разбирающиеся в предмете, но абсолютно не умеющие сдавать экзамены, кажутся гораздо менее компетентными, чем они есть. Напротив, иные умеют так построить свой ответ, свое поведение на экзаменах, что получают гораздо более высокие баллы, чем объективно (по уровню знаний сдаваемого предмета) заслуживают. В итоге далеко не каждый обладатель «красного диплома» является лучшим специалистом, чем тот, чьи оценки не столь блестящи. Правда, дальнейшая карьера выпускника также не находится в прямой зависимости от оценок в дипломе.

Похожая история (пусть не столь явно, как в учебе) происходит и во «взрослой» жизни. Нередко можно наблюдать сочетание вопиющего непрофессионализма некоторых руководителей с их высоким авторитетом и уровнем власти. Очевидно, что все эти люди обладают тем навыком, который, к сожалению, отсутствует у большинства специалистов — умением создавать впечатление

и искусством общаться на всех уровнях. У кого-то это врожденное качество, кто-то сумел этому научиться. Так или иначе, но необходимы, кроме профессиональных знаний, которые объективно проверяемы, еще какие-то способности и навыки, уже на уровне личностных стратегий, которым не учат в школах и вузах, но без которых успешная карьера невозможна.

Помочь людям, которые за совершенствованием своего профессионализма упустили какие-то психологические тонкости научиться этим навыкам, могут как раз психологи. Коли правила игры в существующем ныне обществе таковы, нам все равно их не отменить, полезно не ругать их, а досконально изучить и научиться использовать. Если кто-то умеет делать что-то очень хорошо и успешно, следовательно, научиться этому можно — важно лишь правильно учиться. В таких случаях психолог, владеющий моделью НЛП, понимает, что работа с клиентом должна быть направлена именно на выработку и встраивание успешной стратегии, направленной на улучшение коммуникации, а не углубленный анализ личностных проблем. Не исключено, что человек может быть неуспешен в социуме по причине неудач в личной жизни или потому, что ему не повезло с родителями или учителями в начальной школе — обычно корни любой личностной проблемы лежат в раннем детстве. Однако не каждый клиент готов работать на таком уровне: у него просто может не быть времени и средств проводить долгосрочную терапию для того, чтобы разобраться в глубинных причинах своих опозданий на работу, боязни публичных выступлений, нежелания заниматься рутинной работой и т. п. Он нуждается прежде всего в избавлении от мешающих ему паттернов поведения, и психолог должен сначала «выполнить заказ» и помочь человеку достигнуть того результата, за которым тот, собственно, пришел.

И лишь тогда, когда будут достигнуты первые успехи и клиент «дозреет» до потребности решения более глубоких проблем, ему можно *предложить* продолжать работу на другом уровне: решает здесь только клиент, потому что это *его* личность и *его* жизнь, а психолог в данном случае лишь советует. *Услышать*, что же на самом деле хочет клиент, — это не означает «читать между строк» и постоянно видеть недоговоренности, контексты и подтексты. Для

психолога может быть гораздо более серьезным вызовом на некоторое время как бы отказаться от груза всех своих профессиональных знаний и, просто следуя за мыслью клиента, собрать максимум информации о его желаниях и целях, чтобы затем помочь клиенту грамотно сформулировать цель.

Помощь, которую может предложить психотерапевт, имеет свою специфику: он не располагает возможностями изменить клиенту условия работы, сделать его богаче, моложе, перевоспитать его сотрудников и близких людей, даже если те и весьма далеки от того, чтобы считаться образцом нравственной добродетели и психологической грамотности. Но зачастую от психолога ждут чуда, и эти ожидания объяснимы. Хороший психотерапевт действительно может творить чудеса и помочь человеку преодолеть обстоятельства, которые, казалось бы, были абсолютно непреодолимы. В результате психотерапии на самом деле можно научиться зарабатывать деньги, успешно общаться с начальством, с друзьями и близкими, начать знакомиться и поддерживать длительные отношения с противоположным полом, перестать ревновать и раздражаться, эффективно распределять свое время, найти работу по душе, успешно построить свою карьеру и многое другое. Достижение всех этих целей действительно возможно, однако для того, чтобы чудо свершилось, нужны совместные усилия двоих — терапевта и клиента.

В конечном итоге никто, кроме самого человека, не может ему помочь, однако для того чтобы он поверил в это, в свои собственные силы и возможности, порой недостает какого-то внешнего толчка, способного изменить его собственные убеждения насчет самого себя. Психолог сам, силой собственной личности, а также с помощью специальных техник может создать те условия, когда мнение клиента о самом себе кардинально изменится. Собственно, психолог и нужен для того, чтобы клиент сумел увидеть себя способным преодолеть все препятствия, увидеть, какие для этого есть средства и возможности и, самое главное, начать действовать.

Если клиент будет ожидать, что ему что-то «подправят», подлечат без его активного участия, то он скорее всего добьется лишь временных результатов, хотя самое первое желание (вполне естественное) обычно звучит приблизительно так: «сделайте так, чтобы

я не волновался (не страдал, не ревновал, не опаздывал на работу, не пил, перестал бояться собак и т.п.)». Однако единственное, что психотерапевт может сделать для клиента, — это помочь измениться самому клиенту. До тех пор, пока у человека нет внутренней готовности измениться, лучшие психотерапевты мира будут бессильны. Говоря словами Кьеркегора, «мало пользы человеку, если он обретет весь мир, но повредит душе своей, и... плохо то доказательство, которое не убедительно прежде всего для самого доказывающего»¹⁶. Психолог может помочь клиенту понять, что необходимость выбора назрела, отнюдь не совершая этот выбор за него. «Чего я добиваюсь своим «или-или»? Хочу заставить тебя сделать выбор между добром и злом?» — вопрошает Кьеркегор устами героя своего знаменитого произведения «Или-или». «Ничуть, я хочу только довести тебя до того, чтобы ты воистину понял значение выбора или чтобы выбор получил для тебя должное значение. Вот в чем суть»¹⁷.

Каждый, кто пришел к психологу, фактически хочет изменить свою жизнь, хотя и не всегда понимает простую истину: для того, чтобы жизнь изменилась, придется меняться самому. «Суть дела ведь не в самом выборе между добром и злом, а в доброй воле, в желании выбрать, чем само собой закладывается основание и добру и злу»¹⁸. Чаще всего человек высказывает недовольство собой, обстоятельствами своей жизни, но не всегда готов совершать волевые усилия для их изменения. Клиенту хочется, чтобы ему помогли, сделав за него всю работу, а он бы при этом оставался пассивным. Задача психолога на этом этапе — так использовать это недовольство собой и жизнью (иногда даже доводя это чувство недовольства до предела), чтобы человеку захотелось с этим что-то делать, причем так, чтобы человек сам мог контролировать и процесс, и результат. Только тогда можно считать задачу консультанта выполненной и не опасаться возврата симптомов. Ведь лучше самого человека никто не может сказать, достиг он желаемого результата

¹⁶ Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993. С. 207.

¹⁷ Там же. С. 206.

¹⁸ Там же. С. 207.

или нет. Забегая вперед, отметим, что необходимость собственного контроля за достигаемым результатом является одним из условий хорошо сформулированной цели¹⁹.

Во многих случаях изменение поведения клиента ведет за собой изменения в поведении тех, с кем он общается, особенно близких людей, с которыми у него эмоциональная связь. Любые взаимоотношения — это система, состояние которой зависит от каждого ее элемента, так что изменение в одном элементе системы не может не повлиять на всю систему в целом и, впоследствии, на другие элементы. Зная этот закон взаимодействия и взаимовлияния элементов системы, можно работать над семейной проблемой, общаясь лишь с одним членом семьи — изменения закономерно произойдут со всеми.

Так что даже если проблема, с которой пришел клиент, очевидно связана с другим человеком, однако тот другой (чаще всего супруг или очень значимый партнер, может быть даже коллега по работе) не хочет идти к психологу или вовсе не желает видеть никаких проблем, все равно можно добиться определенных результатов, способных улучшить состояние «страдающей стороны» и в такой ситуации. Почти всегда есть один самый простой и радикальный метод — выйти из такого взаимодействия, особенно если это случай неоднократного физического насилия. В таких ситуациях дистанция — единственный оптимальный выход. Если же на практике дистанцироваться невозможно (например, речь идет о семье с маленькими детьми), остаются другие способы. Прежде всего стоит проанализировать, как происходит взаимодействие и каков вклад «страдающей» стороны в конфликт. Вот эту часть взаимодействия можно и нужно поменять с учетом закономерностей развития социальных ролей «агрессор — жертва». Чаще всего, если речь идет не о совсем тяжелых ситуациях с физическим насилием, большая часть страданий находится в области мыслей и эмоций, и при полном нежелании противоположной стороны меняться и идти навстречу можно, как минимум, изменить отношение

¹⁹ На условиях и принципах хорошо сформулированной цели более подробно я остановлюсь в специальном разделе.

к происходящему у «страдающей» стороны. Заставить страдать человека, если он не желает, на самом деле никто не может. Даже для кажущихся абсолютно безнадежными взаимоотношений нужны двое: тот, кто мучается, и тот, кто мучает. Как только одна сторона перестает играть отведенную ей роль, ломается весь сценарий. Такова сила мыслей, состояний, внутренних ожиданий, которые постоянно материализуются в наших взаимоотношениях с другими людьми. Тот, кто постоянно ждет удара, унижений, с неизбежностью их и получает, так как он всем своим видом, всеми невербальными проявлениями как бы говорит: «Да, я плох, я ничтожен. Мучайте меня!» Эти сигналы, посылаемые через позы, жесты, выражение лица, тон голоса и то неуловимое, что называют биополем или энергетикой, читаются окружающими уже на бессознательном уровне и получают соответствующий отклик. В НЛП это называется «мета-сообщение», т. е. то сообщение, которое дается сверх того, что говорится словами, осознанно. Несмотря на всю сложность и тонкость этой части общения, возможности психологии в корректировке даже мета-сообщений вполне реальны. Можно научиться осознавать и, соответственно, контролировать, какие сигналы мы посылаем окружающим через наше невербальное поведение, и понимать, как они влияют на то, как нас воспринимают. Наилучшие результаты дает работа в психологических группах, где клиенты имеют возможность постоянно получать обратную связь друг от друга о своем поведении и о том, какое впечатление они производят на окружающих с последующим анализом и рекомендациями, какие мета-сообщения наиболее привлекательны и способствуют успешному дружескому общению. В реальной жизни, как правило, прямая форма обратной связи встречается очень редко, особенно негативная. Она дается либо в форме скандала, вся сразу, либо в очень завуалированном виде, так что информация, способная послужить как стимул к конструктивным изменениям, сильно искажается. В результате такой обратной связи мы узнаем лишь, что наше поведение кому-то очень не нравится, причем не ясно, что конкретно вызвало столь негативную реакцию. В процессе групповой терапии клиенты учатся не только давать конструктивную обратную связь, но и принимать ее и работать с нею.

В индивидуальной терапии обучение конструктивной обратной связи происходит на примере общения клиента с терапевтом. Необходимо сделать так, чтобы клиент принял критические замечания и при этом не обиделся, не растерялся и впоследствии сумел воспользоваться полученной информацией. Очевидно, что психотерапевт должен сам владеть технологией обратной связи, уметь грамотно ее формулировать, а также уметь принимать ее от клиентов в любой форме, в том числе неявной — в виде ли высказываний, недомолвок, умолчаний, различных невербальных форм выражения. В том числе и такие поведенческие реакции, которые сам клиент, как правило, никак не осознает как относящиеся к терапевту. Это могут быть и систематические опоздания на сеансы, и сновидения, и нежелание делиться какой-то частью значимой для терапии информации. Для опытного терапевта такие факты говорят очень много, и он должен отслеживать подобные сигналы и уметь учитывать их в своей работе.

2) Проблемы взаимопонимания

Как уже говорилось выше, одна из проблем, с которыми чаще всего обращаются к психологу, — это трудности с взаимопониманием. С помощью психолога клиент постепенно научается осознавать свой вклад в проблемную ситуацию и значительно меняется сам. Однако иногда, уже преодолев проблему взаимопонимания на одном уровне, клиент неожиданно сталкивается с новыми трудностями в отношениях с близкими. Эти трудности уже другого порядка, и психологу важно помнить о том, что вероятность их возникновения весьма высока. Изменения в личности клиента вследствие психотерапевтического вмешательства нередко сопровождаются непониманием близких, которые привыкли к нему прежнему и не готовы воспринимать его «новым». Так как многие сценарии, которые проигрывались в течение всей предыдущей жизни, начинают ломаться, могут возникнуть непредвиденные 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 работой с одним человеком и уже через него воздействовать на его семью. В тех случаях, когда это воздействие запланировано (открытый конфликт, требующий безотлагательного решения) и клиент готов к нему, ему легче приспособиться к изменениям во взаимоотношениях с близкими.

Однако бывает и так: человек пришел с проблемой, напрямую не относящейся ни к кому из его близких (например, нерешительность и чрезмерное волнение при публичных выступлениях), в процессе работы с консультантом разрешил ее, а затем вдруг обнаружил, что другие аспекты его личности тоже изменились. Это происходит потому, что человеческая личность также представляет собой систему взаимосвязанных между собой элементов: изменение в одной обязательно сказывается на всех остальных, и не всегда можно с точностью до деталей предсказать и подготовиться ко всем возможным изменениям. В частности, если взять пример с публичными выступлениями, приобретенную уверенность и даже некоторую напористость, необходимую при таких выступлениях, человек автоматически перенес в свою личную жизнь, и близкие, привыкшие к его тихому голосу и мягким интонациям, начинают серьезно страдать 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. Можно ли было это предвидеть? По всей видимости, можно. Это зависит, с одной стороны, от добросовестности психолога, который должен несколько раз проверить, насколько этичны те изменения, которые клиент хочет получить, и предупредить клиента о том, что подобные «побочные» эффекты возможны. Подробный разбор по окончании сеанса с переносом в будущее время (в НЛП эта техника называется «экологическая проверка») позволяет клиенту максимально подробно представить все возможные последствия и подготовиться к ним. Он может заранее скорректиро-

вать свое будущее поведение с учетом возможных нежелательных «минусов» еще до того, как эти последствия наступят, и психолог помогает ему разработать новую стратегию. В то же время стоит добавить, что человек — гораздо более сложная и противоречивая система, чем в состоянии описать и предвидеть даже самая развернутая теория, поэтому в будущую стратегию нужно заложить готовность к тому, что определенные сложности во взаимопонимании с другими людьми у клиента могут появиться даже при чрезвычайно добросовестной работе, но, если встречать эти трудности спокойно и с уважением к другим людям, конфликты не будут разрушительными.

О роли и значении понимания в общении можно говорить бесконечно много, так как минимальное понимание хотя бы в информационном смысле является тем необходимым условием, без соблюдения которого общение попросту не может состояться. Когда же речь идет о межличностном общении, следует оговорить, что понимание не исчерпывается просто правильной передачей информации от одного человека к другому и адекватным ее восприятием. Необходимо, кроме того, еще и совпадение уровней общения, так как на каждом уровне существует свой язык, свои правила, несоблюдение которых может привести к полному непониманию, а в исключительных случаях и к конфликту. Можно утверждать, и это не будет преувеличением, 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 пытается взглянуть на сложившуюся ситуацию объективно и ищет конструктивный выход из нее, при наличии доброй воли и желания разрешить конфликт выход будет найден. Оговорка о том, 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 превращаются в чуть ли не единственную форму существующих взаимоотношений.

Молодая супружеская пара, живут у родителей мужа, сами фактически не зарабатывают. Жена постоянно упрекала мужа за то, что он ничем серьезным не занимается, не учится. Всем в семье — и, возможно, ей самой — казалось, что ей хочется, чтобы он стал взрослым и серьезным. Наконец он взял себя в руки, поступил в университет, устроился на работу — казалось бы, отношения должны были только улучшиться. Однако на самом деле они резко ухудшились, так как молодая жена оказалась не готова воспринимать благополучного мужа, которого не за что «пилить». Равновесие было нарушено!

Нередко отношения в супружеской паре усложняются 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, из хронического переходит в острую фазу. Порой после развенчания иллюзий выясняется, что на самом деле супруги жили каждый в своем мире, и не было между ними ни духовной близости, ни взаимопонимания, хотя всю глубину этого непонимания они осознали лишь теперь, разобравшись в своих отношениях. Во избежание подобных непредвиденных драм в обязанности психолога входит предупреждение клиентов о возможных последствиях тех изменений, которые их ожидают. На некоторых психологических тренингах непосредственно перед началом работы не просто предупреждают участников от скоропалительных решений, которые могут быть приняты на эмоциональном подъеме сразу после тренинга, но и берут от участников обязательство не принимать никаких серьезных решений: не бросать работу или учебу, не жениться и не разводиться в последующие полгода. 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, помогает не только воздержаться от необдуманных поступков в первый период после тренинга, но еще и предупреждает от возможных не-

гативных эмоций и состояний спустя какое-то время: ощущение подъема и праздника постепенно забывается, и человек 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... Понимание, что такой период так же закономерен, как и эйфория сразу после семинара, помогает пережить его без разочарований и воспринять не как возврат к старому и регресс (как порой бывает), а как новую точку развития: теперь нужно учиться самостоятельно достигать похожих результатов. 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. Умение достигать взаимопонимания на новом уровне — важнейший навык, который необходим клиенту, и помочь ему в приобретении этого навыка является важнейшей задачей психолога.

Одной из психологических, физических, нравственных причин непонимания является абсолютная непохожесть жизненного опыта каждого человека. Однако для того, чтобы адаптироваться к миру, к культуре, к «своему кругу» — к некоей референтной группе, чьи оценки и мнения для него значимы, — усваивая и разделяя ценности и представления окружающих людей, человек научается быть похожим на других, однако с другой стороны, он начинает думать, что другие похожи на него. Так появляются готовые представления, мнения-шаблоны. Чем меньше человек склонен к саморефлексии, тем больше поступков он совершает под влиянием шаблонов, предпочитая не видеть, не слышать ничего, что нарушало бы его устоявшуюся 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 кто-то «не вписывается», то восприятие такого субъекта будет, скорее всего, искаженным, и необоснованные ожидания в конце концов обернутся разочарованиями и конфликтами — обвинениями в обмане или манипуляциях, хотя по сути тут человек сам себя обманывал, а другой просто, сам того не ведая, ему в этом помог.

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 и т.п. Для того чтобы придать мотивам приемлемый, правдоподобный характер, действует 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 или декларируемые намерения не совпадают с «реальными». И это не обязательно говорит о сознательном лицемерии, так как человек сам может и не осознавать свои мотивы. Однако все неосознаваемое, являясь скрытым двигателем многих человеческих поступков, не является чем-то абсолютно темным и непознаваемым. Связь сознания и подсознания в поведении человека обеспечивается через эмоции, в частности, нравственные чувства, от которых в значительной степени зависит состояние его воли, а также готовность к действию. Конечно, чувства тоже могут «обманывать», но это скорее происходит уже по вине сознания, которое не сумело что-то правильно проинтерпретировать, и даже в таких случаях остается «зов совести», который можно услышать, если быть достаточно внимательным. Тут на помощь рефлексии приходит интуиция; обе ее формы — и чувственная, и рациональная — играют важную роль в общении, позволяя человеку мгновенно определять собственную нравственную позицию и находить верные оценки поведения окружающих. В непосредственном общении, как правило, важна именно эта мгновенная реакция, когда время для обдумывания и взвешивания минимально. Нередко эта «ускоренная» реакция, которую можно наблюдать лишь в непосредственном общении, проявляет подлинную сущность человека, позволяя угадать тот или иной мотив. Однако нельзя забывать о том, что эти невидимые, скрытые мотивы лежат в наиболее глубинных слоях личности, и в отличие от действия, в котором чаще всего проявляется уже сумма всех мотивов и именно поступок предстает перед

другими в непосредственном, а потому неоспоримом восприятии, стоящие за ним мотивы не могут быть доказаны или проверены. Так что мотивам либо верят, либо не верят, и, как пишет писатель Е. Богат, «именно... в мотивах человек наиболее уязвим, даже беззащитен»²⁰. По его мнению, «иногда неполное понимание ранит смертельнее, чем полное непонимание»²¹, о чем необходимо помнить всякий раз, когда приходится интерпретировать и оценивать чужие поступки и мотивы. В этом случае тесно переплетаются как психологические, так и нравственные аспекты понимания человека человеком, и видно, как важны элементарные психологические и этические знания для более гуманного общения людей друг с другом.

Нередко причиной непонимания людьми друг друга могут быть столкновения ценностных ориентаций, которые у разных людей неодинаковы. Порой даже полное взаимопонимание на уровне делового или формального общения может сочетаться с непониманием на ценностном или духовном уровне, и, например, несовпадение способов мотивации (этическая или прагматическая — наиболее распространенное противоречие) может сыграть негативную роль даже в деловом общении, а для неформального общения с друзьями и близкими такое несовпадение может оказаться и вовсе губительным. Бессознательное стремление преодолеть внутренний конфликт, возникающий при столкновении ценностных ориентаций у общающихся, часто приводит к иллюзиям в коммуникации, а моменты, когда реальные противоречия становятся явными, моменты утраты иллюзий бывают очень болезненными и чреваты конфликтами и разочарованиями. Общение как диалектический процесс представляет собой единство двух противоположных тенденций: к сотрудничеству, интеграции, единству и к борьбе, к дифференциации.

Очевидно, и понимание другого человека может быть как позитивным с точки зрения гуманизма и нравственности — направленным на взаимообогащение, углубление духовного единства,

²⁰ Богат Е. Понимание. М.: Политиздат, 1983. С. 102.

²¹ Там же. С. 358.

так и негативным, если знание и понимание используется во вред другому человеку. Небезызвестное крылатое выражение «видеть насквозь» описывает именно такую установку, которая использует знание о человеке как средстве достичь чего-либо с его помощью, добиться от него требуемого поведения. Так что иногда взаимопонимание отсутствует еще и потому, что люди сознательно мешают этому, стараются скрывать свои истинные мысли и чувства, чтобы уберечь себя от манипуляций и моральных травм, неизбежных, если человек чересчур открыт и не защищен социальными ролями и масками. Подобная осторожность, необходимая в деловом мире, к сожалению, нередко переносится и на общение с по-настоящему близкими людьми, которые не намерены злоупотребить доверием. Привычка защищаться «на всякий случай» становится второй натурой, и в итоге человек страдает от того, что не может достичь подлинной близости и попросту не знает тех людей, с которыми фактически прожил жизнь.

В то же время многие, стремясь к взаимопониманию, даже не подозревают о глубине той пропасти, которая отделяет их от других людей. Существуют психологические механизмы, подкрепляемые конвенциональными нормами, направленные на сохранение общности между абсолютно разными по психическим и другим параметрам людьми, вследствие воздействия которых люди склонны преуменьшать различия между собой и другими. Например, рассказывая о какой-либо совершенно уникальной ситуации, которую ему пришлось пережить, человек нередко добавляет: «как у всех, у меня...», искренне веря, что подобные события и переживания случаются со многими. Те же механизмы работают и в понимании других людей и их мотивов: имея опыт переживания какой-то жизненной ситуации, пусть даже частично схожей с той, которую переживает другой, человек зачастую уверен, что он полностью понимает другого человека, знает, что он думает, чувствует, и даже то, как он, этот другой, поступит в последующем, ему представляется совершенно ясным. Здесь кроется огромная опасность для работы психолога — ему надо быть всегда «на чеку», не позволять себе видеть в уникальной личности, каковой является каждый клиент, лишь «клинический случай», вписывающийся в соответствующий

параграф, особенно если жизненная история этого человека по какому-то параметру ему знакома.

Существующая традиция восприятия другого как себе подобного распространена столь широко, что полностью оспаривать ее нет смысла, тем более в большинстве случаев она действительно «работает», помогая сохранить общность или хотя бы подобие общности и взаимопонимания. Так что человек, решившийся на тот или иной поступок, являющийся с точки зрения обыденной морали необычным, рискует остаться непонятым или понятым неверно: 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. На уровне обыденного сознания наиболее распространенным способом мотивации (и, следовательно, интерпретации) поступков считается польза, материальная выгода, поэтому человек, руководствующий при совершении выбора поступка одними лишь нравственными соображениями, должен быть готов к тому, что его не просто не поймут, но и припишут ему самые корыстные мотивы. В связи с этим можно вспомнить «золотое правило нравственности», которое гласит: поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой. Это правило формирует некий необходимый минимум для того, чтобы отношения людей между собой были подлинно человеческими. Впрочем, это всего лишь минимум, правило, необходимое в обычных ситуациях, когда мораль как бы приспособляется к несовершенству нашей жизни, не выходя в то же время за ее пределы. А ведь роль морали — не просто описывать жизнь так, как она есть, и объяснять, почему она такова. Она призвана обозначать нравственные горизонты, учить человечество, каким оно должно стремиться быть, и благородство как высшая нравственность предполагает именно выход за привычные пределы существования.

В «чистом виде» нравственность абсолютно невыгодна и даже, с точки зрения материальных интересов, вредна, и надо обладать незаурядным мужеством, чтобы, зная заранее, что никто не поймет и не оценит, не рассчитывая на благодарность, сознательно идти на риск. Впрочем, при совершении таких поступков человеку порой

достаточно мысленного представления, во имя чего он совершает этот поступок, и той или иной аудитории, которая бы его поняла и оценила. Это может быть как реальный человек, значимый для него, так и существующий лишь в воображении. Роль значимого человека тем и определяется, что он продолжает влиять и в свое отсутствие, и его суждение (а тем более осуждение), даже просто предполагаемое, может стать стимулом к какому-либо поступку или, наоборот, удержать от соблазна. Другой человек (будь то родитель, уважаемый учитель, близкий друг или любимый) становится как бы частью нравственного сознания, персонификацией морали. Безусловно, зрелая моральная личность не нуждается в таких конкретных авторитетах для того, чтобы поступать по совести: для нее мораль значима сама по себе; однако даже совершенно самодостаточная личность нуждается в понимании и уважении со стороны других людей.

Так как любая коммуникация — это система, любое влияние на деле оказывается взаимовлиянием, независимо от того, что думают об этом сами участники коммуникации. Можно говорить лишь о различии степени активности и осознанности влияния сторон друг на друга, причем эти воздействия могут быть как вербальными (речевыми), так и невербальными. Как правило, невербальная часть коммуникации «считывается» интуитивно, однако при сложных (конфликтных) ситуациях знание, что же происходит с общающимися, какой элемент в их поведении стал запускающим негативную эмоциональную реакцию (зачастую этим элементом оказывается именно невербальная составляющая), является очень полезным для терапии. В таких случаях при подробном анализе можно выяснить, что же было травмирующим фактором, и помочь клиенту либо полностью убрать этот фактор (если это возможно), либо как-то его нейтрализовать или компенсировать. Эмоциональная реакция, как правило, бывает не столько на содержание сообщения, сколько на форму его выражения — каким голосом, в какой позе, с каким выражением лица и с какой интонацией было сказано «решающее» (запускающее конфликт) слово. В работе с клиентами важно не только максимально справиться с травмирующими ситуациями в общении, но и научиться осознавать, каким образом они возникают, чтобы свести к минимуму вероятность их возникновения в будущем.

Часто «камнем преткновения», источником непонимания и эмоционально окрашенным предметом споров оказывается и так называемый «безмолвный язык» — этикет, включающий правила поведения, нередко в разных субкультурах очень разные, в которых содержатся негласные предписания по самым разным, порой неожиданным сторонам жизни. Например, приходиться на прием вовремя в европейской культуре означает уважение к другим, надежность и аккуратность, в то время как у некоторых восточных народов этот же поступок может быть воспринят как попытка выслужиться перед хозяевами и отсутствие чувства собственного достоинства. Также существуют темы бесед, наиболее приемлемые в том или ином кругу, определенный набор вопросов, которые дозволено задавать малознакомому человеку; имеет значение также и темп речи, расстояние между общающимися, способы приветствия, разные у разных народов. Регламентируется (до некоторой степени) даже степень близости или непринужденности, допускаемая в общении с близкими людьми. Этикет является весьма важной формой ритуального поведения: ведь люди всегда озабочены тем, так ли они поступают, как должно, причем ритуализирование охватывает даже такие глубоко личные сферы общения, как взаимоотношения между друзьями, супругами, любимыми. Существуют ритуалы знакомства, ухаживания, хотя «современный ритуал ухаживания проще традиционного, зато он нигде не кодифицирован, что создает нормативную неопределенность»²². Эта неопределенность, с одной стороны, может казаться благом, так как предоставляет возможность свободного самовыражения, а с другой — накладывает дополнительную ответственность на общающихся, которые, будучи эмоционально вовлеченными, зачастую просто не знают, как себя вести.

Значимость ритуалов уменьшается лишь в тех случаях, когда личность, будучи уже достаточно зрелой и независимой, осознанно поступает сообразно своим собственным внутренним побуждениям. Также «пренебрежение» ритуалами возможно в том случае, когда чувства к другому человеку настолько сильны, что все внешние правила отступают на второй план, и сверхценностью

²² Кон И. С. Введение в сексологию. М.: Медицина, 1988. С. 213.

становится не то, как кто выглядит со стороны или в глазах других людей, а стремление быть вместе с любимым человеком. Результатом взаимовлияний в процессе общения может быть полный пересмотр партнерами (или одним из них) каких-нибудь своих принципов, ценностных установок, позиций и пр., причем не обязательно это происходит сознательно. О такой особенности человека замечать у другого вкусы, привычки, взгляды писал А. Моруа: «Как дом, покинутый теми, кто его построил и обставил, и перешедший к новым владельцам, все еще хранит запахи и даже образ мыслей прежних хозяев, так и я, весь пронизанный Одиллией, иду теперь по жизни с душой, которая уже не вполне моя»²³. Причем герои романа, из которого взяты эти строки, пока жили вместе, категорически не понимали друг друга, будучи очень разными людьми и по характеру, и по жизненным взглядам. После расставания же каждый из супругов обнаружил, как сильно изменился, как бы впитав в себя те черты бывшего партнера, которые долгие годы считал неприемлемыми. Также и люди, приходящие к психологу после разрыва с любимым человеком, продолжают воспринимать себя глазами человека, который их разлюбил и покинул, и испытывают от этого боль и страдание. Освободиться от влияния другого человека, постоянно присутствующего в воображении, хотя реальное общение с ним давно прекратилось, необходимо для того, чтобы выбраться из отчаяния и вернуть себе себя, впоследствии открывшись новым влияниям, более радостным и жизнеутверждающим.

Специфика взаимоотношений клиента и терапевта. Гуманистическая этика и психология

1) Принципы гуманистического общения Роджерса применительно к психотерапии

Как неоднократно говорилось выше, психотерапевт сам должен быть компетентным коммуникатором, так как от того, как он строит общение с клиентом, зависит весь исход психотерапии. С первых минут беседы с клиентом ему необходимо создать атмосфе-

²³ Моруа А. Превратности любви. М.: Дом, 1993. С. 108.

ру доверия, безопасности и открытости. Человеку, пришедшему со своей болью, важно поверить, что здесь его выслушают, посочувствуют и обязательно помогут. Очевидная готовность психолога слушать, причем спокойно, ровно и безоценочно и в то же время доброжелательно, воспринимается клиентом как обещание, дает надежду на спасение. Обычно уже сама личность психолога, если тот сумел найти правильный подход к клиенту, воздействует на человека положительно.

Применение арсенала средств, которые может предложить консультант — рекомендации, советы, специальные приемы и техники, требует объединенных усилий как терапевта, так и клиента. В итоге эти усилия оправдывают себя, когда клиенту удается выйти на тот уровень понимания и ответственности, что сама его личность начинает трансформироваться, черпая силы из своих собственных ресурсов. Субъективно клиентом это воспринимается так, как будто он волшебным образом стал новым человеком, порой с удивлением вспоминаяющим себя прежнего, слабого, растерянного и страдающего. Так что основная задача психотерапевта — это создание тех особых условий, в которых личность клиента могла бы развиваться так, чтобы как можно скорее достичь состояния внутренней силы, уверенности и полноты жизни. Только тогда возможны настоящие изменения в его жизни с последующим личностным и духовным ростом.

Первое, что необходимо страдающему человеку — принять себя, поверить в то, что он уникален такой, какой он есть. Утрата чувства собственной уникальности и ценности приводит к тому, что теряется радость, ощущение счастья и жизнь начинает казаться серой, убогой и бессмысленной. Искусство психолога состоит в том, чтобы в любом человеке, даже самом несчастном и слабом, разглядеть ту «божью искорку», что в нем есть, и помочь человеку самому увидеть себя таким, каким он может стать, если избавится от иллюзий, искажающих реальность и мешающих увидеть свои подлинные возможности.

К. Роджерс, известный как основоположник гуманистической психологии и психотерапии, считает весьма важным именно отношение психолога к клиенту в самом начале терапии. Психотерапевту

необходимо применить все свои коммуникативные навыки для того чтобы положить начало процессам, которые, с одной стороны, уникальны и индивидуальны для различных людей, а с другой — обладают определенной последовательностью, в чем-то главным схожи у разных клиентов и поэтому поддаются описанию и изучению. Роджерс на основе своих знаний, опыта, интуиции, артистизма в установлении человеческих отношений и чувства глубокой любви к людям выявил следующую зависимость процесса психотерапии от отношения психолога к клиенту: «Мы знаем, что если у терапевта имеется внутреннее отношение глубокого уважения и полного принятия клиента таким, какой он есть, а также подобное отношение к возможностям клиента справиться с собой и с ситуацией, если эти отношения наполнены достаточной теплотой, которая трансформирует их в очень глубокую приязнь или любовь к личности клиента, и если достигнут такой уровень общения, что клиент начинает видеть, что терапевт понимает испытываемые им чувства, принимает их с глубоким пониманием, тогда мы можем быть уверены, что процесс психотерапии начался»²⁴. Важно добавить, что речь идет именно об уважении и доброжелательном общении, что отнюдь не равно восхищению и чрезмерным похвалам, что порой понимается под «позитивным отношением». Искусственная доброта и неуместное восхищение могут, наоборот, отвлечь и подорвать доверие, которое невозможно без искренности.

Кроме реальной помощи в преодолении стрессов, неврозов и различных личностных проблем, психотерапевт исполняет функции советчика, друга, учителя, исповедника, и ему необходимо уметь так налаживать общение с клиентами, чтобы они смогли ему полностью довериться. К. Роджерс подчеркивает зависимость между уровнем и качеством общения психотерапевта и клиента и результатами терапии в целом: «Чем более клиент воспринимает терапевта как настоящего, искреннего человека, обладающего эмпатией, относящегося к нему безусловно положительно, тем более он уходит от статичного, жесткого, бесчувственного, безличного типа функционирования; тем более он способен двигаться

²⁴ Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 107.

по направлению к текучей, изменчивой, наполненной дифференцированными чувствами жизнедеятельности. Следствием этого движения является изменение личности и поведения в направлении физического здоровья, зрелости, более реалистичного отношения к себе, другим и своему окружению»²⁵.

Клиентка Л. первый свой разговор с психологом начала с высказывания опасения, смогут ли ей помочь. У нее уже был негативный опыт общения с психологом, который, вместо того чтобы выслушать ее, сразу начал давать какие-то советы и рекомендации в жесткой форме, декларируя к тому же, что она сама виновата в сложившейся ситуации. Возможно, по сути тот психолог и был прав, так как в конечном счете любой человек сам творит свою ситуацию, но далеко не каждый клиент готов слушать об этом на первой же сессии к тому же по сути от постороннего человека, который даже толком не разобрался в его ситуации. Сначала ему нужно убедиться в том, что его поняли и этому консультанту можно доверять не только как специалисту, но и как человеку. Только после того, как ее недоверчивость растаяла, стало возможным вести разговор по существу проблемы, причем оказалось, что она сама прекрасно осознает степень своего вклада в конфликтную ситуацию — говорить ей об этом, а уж тем более обвинять ее было излишним. На первом этапе для нее было главным получить от психолога понимание и поддержку.

В то же время понимание гуманистического общения не должно заключаться только лишь в полном принятии и одобрении любого поведения. Такое невозможно как в обычной жизни, так и между клиентом и психотерапевтом, даже если психолог даст сам себе установку относиться к клиенту только положительно. Положительное отношение, по Роджерсу, означает понимание, видение того, что в любом поступке можно найти глубинное стремление, которое изначально было позитивным. «Одно из самых революционных представлений, вытекающих из нашего клинического опыта, заключается в растущем признании того, что самое глубокое внутреннее ядро человеческой природы, самые глубинные слои его личности, основа его «животной природы»

²⁵ Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 110.

по существу социализированы, рациональны, реалистичны и движут его вперед»²⁶, считал Роджерс. Искусство психотерапевта состоит в том, чтобы увидеть это положительное ядро личности и помочь ему раскрыться.

Клиент Д., мужчина 35 лет, бизнесмен. Обратился за помощью к психологу в связи с тем, что не может работать в полную силу. Исследование причин проблемного поведения показало, что препятствием к успешности его деятельности является постоянное ощущение дискомфорта, которое впервые возникло несколько лет назад, когда его невеста ссорилась с его матерью. Невзирая на протесты родителей, он женился на ней. Сейчас он продолжал переживать из-за того, что его жена не испытывает уважения к его родителям, понимая в то же время, что полной гармонии между ними никогда не будет. Однако выяснилось, что рационального понимания ситуации недостаточно: зарабатывая меньше, чем мог бы, он как бы «наказывал» жену за то, что она обижала его родителей. Целью же или мета-результатом всего происходящего было его стремление сохранить, с одной стороны, семью и отношения с женой, с которой он не хотел расставаться, а с другой — помнить о том, что ею нарушены важнейшие для него жизненные ценности, предписывающие уважение к старшим. Таким образом, утрата работоспособности — его «плата» за тот компромисс и напоминание о том, что ему необходимо разрешить конфликтную ситуацию, не жертвуя жизненно важными ценностями.

В процессе психотерапевтической работы могут выйти на поверхность далеко не самые лучшие человеческие качества — это могут быть злость, агрессия, обида, желание отомстить и уничтожить тех, кто представляется обидчиком. Так как перечисленные чувства отнюдь не являются социально одобряемыми, у клиента после их осознания обычно начинается этап ненависти к себе за испытываемые им «плохие» чувства. На этом этапе от психолога требуется аккуратная работа по трансформации этих негативных переживаний, а также изменению отношения клиента к самому себе. По завершении периода работы с негативом человек перестает ненавидеть себя и разрешает себе быть иногда злым, враждебным и т.п.,

²⁶ Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 135.

так как постепенно приходит к пониманию, что все чувства, которые он испытывает, имеют право на существование: он обычный человек, как и многие другие, и его самость от этого не нарушается. Приняв себя таким, какой есть, без осуждения и мучительных угрызений совести, человек получает доступ к способности принимать и других с их собственными слабостями без чрезмерной и неприемлимой требовательности. Преодоление слабых черт характера возможно лишь через уважение и принятие противоречивой человеческой природы, а также через понимание того, что в глубине своей сути человек всегда стремится к жизни, к росту и развитию.

Согласно гуманистическому представлению, причина негативных проявлений — в отсутствии у личности выбора и возможности доступа к каким-то силам организма. Получив возможность выбора, человек, как правило, уже не хочет зла, он хочет жить, радоваться, любить и уважать себя и других людей — в этих базисных ценностях все люди равны. Самый ужасный преступник когда-то хотел (и сейчас продолжает хотеть) любви и понимания, хорошей жизни и хороших отношений с другими людьми. Отказ от добра человек совершает лишь из отчаяния и от неверия в его возможность. Перед психологом зачастую встает глобальная задача: помочь клиенту вернуть утраченную веру в добро, в людей. Одно из средств, необходимых для решения этой задачи, — достижение в общении с клиентом такого уровня, который даст ему пример того, к чему можно стремиться в обычной жизни. Профессиональное общение психолога с клиентами состоит из множества составляющих. На одном из важнейших и в то же время наиболее сложном — конгруэнтности — стоит остановиться отдельно.

2) Конгруэнтность

Требования к уровню и качеству общения, которым должна соответствовать коммуникация психолога с клиентом, таковы, что она должна быть не просто человеческой в обычном понимании этого слова — поддерживающей и придающей силу и уверенность, но также и обучающей, показывающей клиенту, как в зеркале, несоответствия в его поведении. Для этого важно, чтобы «зеркало» — психолог и его сообщения — было максимально чистым и прозрачным.

При общении, особенно столь близком, каким является общение психолога с клиентом, очень важна предельная честность и искренность, так как если психолог говорит не то, что думает и чувствует, это (даже если клиент не заметит) обязательно негативно отразится на работе. Если же психолог полностью доверяет самому себе и своему опыту и говорит именно то, что он чувствует, то клиент, даже если будет спорить, возражать, впоследствии обязательно задумается над полученной информацией; она будет работать подсудно и в итоге даст свои позитивные плоды.

Для обозначения *точного соответствия опыта, его осознания и внешнего проявления* в общении используется термин *конгруэнтность*. При этом можно выделить два аспекта конгруэнтности: 1) соответствие между опытом и осознанием и 2) соответствие между осознанием и сообщением.

Для того чтобы раскрыть содержание понятия *конгруэнтность* и научиться работать с ним, можно использовать его противоположность, которую гораздо легче распознать на эмпирическом уровне. Когда во время общения обнаруживается двойственность или противоречивость сообщений, — например, человек всем своим видом (позой, голосом, выражением лица, тоном голоса, жестами) показывает гнев, раздражение, а сам при этом утверждает, что он абсолютно спокоен, — это самый простой пример весьма часто встречающейся *неконгруэнтности*. Человек может действительно не осознавать своего гнева, раздражения, усталости и т.п., потому что в тот момент ему мешает его защитная реакция, а защитные механизмы психики зачастую работают именно таким образом, что не допускают в область осознания определенные чувства, мысли, переживания, но проявления его тела не позволяют скрыть эти чувства от наблюдателя. Такого рода неконгруэнтность человек может научиться замечать, став более внимательным к своим чувствам и прислушавшись к тому, что говорят ему другие: например, если ему много раз говорили, что он выглядит испуганным и взволнованным, может, пора обратить внимание на это и принять, что это так и есть. Строго говоря, сам человек не может объективно судить о степени своей собственной конгруэнтности — в полной мере это видно только со стороны — но при наличии доброй воли и го-

товности принять эту информацию повысить уровень конгруэнтности можно.

Сразу оговорим, что восприятие такого рода информации, как правило, сопровождается неприятными эмоциями, так как зачастую к осознанию не допускается то, что идет вразрез с собственным образом «Я». Поэтому, защищаясь от чего-то нежелательного, может быть даже болезненного, индивид не просто не может, но зачастую и не хочет понимать какие-то вещи, предпочитая заменить неприятную правду иллюзиями. Есть целый ряд «нежелательных», социально осуждаемых эмоций, которые субъективно стыдно, как-то «не принято» испытывать, хотя они присущи человеку и каждый в какой-то мере хотя бы иногда бывает им подвержен: это зависть, ревность, жадность, злость, ненависть и т. п. Однако образ «Я» должен оставаться красивым и почти совершенным, и нарушение привычного образа дается тяжело. Как, например, мать может признаться самой себе, что когда она общается со своим ребенком, порой она выражает не любовь и заботу, как она уверена и привыкла думать, а гнев, раздражение или даже ненависть? А ведь ребенок «читает» именно то, что к нему испытывают в данный момент, и поэтому либо не верит словам (и вырастает недоверчивым циником), либо старается не замечать (вытесняет) невербальное сообщение, постепенно вообще теряя навык видеть эти тонкие эмоциональные проявления. Так вырастают люди, не умеющие распознавать нюансы в поведении, что впоследствии может сильно мешать в построении глубоких взаимоотношений с близкими: ведь в межличностных взаимоотношениях важно именно понимание на уровне чувств, интуиции: далеко не все можно сказать, объяснить словами.

Те, кому абсолютно чужд язык чувств, будучи весьма интеллектуальными и успешными в профессиональной сфере, могут чувствовать себя бесконечно одинокими и несчастными в личной жизни. Такого рода неконгруэнтность человек может осознать и самостоятельно, не прибегая к мнению других людей, но происходит это не сразу, а спустя какое-то время. Постепенно ему становится ясно, что тогда, когда он не понимал, что же он чувствовал на самом деле, он на самом деле боялся себе в чем-то признаться, хотел

казаться (в основном самому себе) лучше и т. д. Теперь, когда ситуация в прошлом и уже не столь эмоционально значима, можно ее вспомнить, проанализировать и, при желании, осознать свою неконгруэнтность... Польза от таких запоздалых «прозрений» скорее носит умозрительный характер, так как обычно исправить уже ничего нельзя, однако если провести корректный анализ и сделать правильные выводы, можно постепенно улучшить навык распознавания своих эмоций, что позволит не совершать подобных ошибок в будущем.

Другой аспект неконгруэнтности, который касается выражения эмоций, уже осознанных индивидом, ему самому распознать гораздо легче, так как эти проблемы скрыты не столь глубоко и причиной их является либо сознательная ложь и неискренность, либо элементарная коммуникативная некомпетентность, неумение выражать словами то, что человек хочет сказать. Умению выражать эмоции можно обучиться на всякого рода тренингах, группах открытого общения и т. п., хотя чаще всего такого рода неконгруэнтность — проявление личного выбора самого человека: он по какой-либо причине сам решает скрыть свои подлинные чувства. В каких-то случаях это элементарная вежливость: например, уходя из гостей, принято благодарить хозяев за чудесный вечер, хотя, может быть, на самом деле там было скучно и неинтересно. Принято радоваться подаркам, хотя, возможно, вам подарили совершенно ненужную вам вещь, желать счастья и здоровья в связи с праздниками людям, которые нам совершенно безразличны, и т. п. Совсем необязательно всегда и во всем быть предельно искренними и честными — в конце концов, правила этикета для того и существуют, чтобы люди вели себя сдержанно, прилично и не травмировали друг друга по пустякам, когда этого можно легко избежать. Например, говорить женщине, что она явно постарела и вообще сегодня плохо выглядит, даже если это чистейшая правда, не стоит, если в наши планы не входит открыто спровоцировать ее на конфликт. Соотношение правды и вымысла в такого рода информации зависит от множества факторов: ситуации, нюансов взаимоотношений людей, уровня их интеллекта, чувства юмора, степени близости и взаимоуважения и др. Важно пом-

нить лишь, что явное несоответствие всегда заметно окружающим и производит весьма неприглядное впечатление, и если кто-то постоянно говорит не то, что он чувствует, он потеряет симпатию и уважение окружающих. Даже не будучи специалистами в области психологии, все умеют распознавать конгруэнтность или неконгруэнтность в людях, с которыми имеют дело, на уровне интуиции и здравого смысла. «Общаясь с некоторыми людьми, мы понимаем, что в основном данный человек не только сознательно подразумевает именно то, что говорит, но и что его самые глубокие чувства соответствуют тому, о чем он говорит, будь то гнев, чувство соперничества, симпатия или стремление к сотрудничеству. Мы чувствуем, что «мы полностью понимаем его позицию». С другими людьми мы понимаем, что их слова — это только маска, фасад. Мы думаем о том, что же они чувствуют *на самом деле*. Мы думаем о том, знают ли *они сами*, что они чувствуют. Мы стараемся быть с такими людьми осмотрительными и осторожными»²⁷, — отмечает К. Роджерс.

Можно сказать, что конгруэнтность в поведении на уровне нравственных ценностей означает искренность, честность как с другими, так и с самим собой. Однако честность и искренность не всегда бывают подлинными, потому что человек всегда воспринимает мир не напрямую, через факты как таковые, а через призму своих ощущений, представлений, убеждений, ценностей, ожиданий. Между нами и миром есть как бы некий третий мир, особая зона (Перлз так и называет ее «промежуточной зоной»), или, как принято в терминологии НЛП, *карта мира*. *Карта мира* — это все наши внутренние представления, сформировавшиеся в результате опыта; то, что внутри нас, вносит свои нюансы (поправки, уточнения, интерпретации, а зачастую и искажения) в то, что мы воспринимаем извне, и в то, что мы предъявляем в мир через наше общение. Говоря о вещах и людях, нас окружающих, мы всегда выносим различные суждения, оценки, которые являются больше продуктом нашего восприятия, нежели действительными свойствами вещей.

²⁷ Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 404.

Красивая молодая девушка, в глазах — отчаяние. Свой рассказ психологу начинает так: «Мне 25 лет, и я до сих пор не замужем». Далее продолжать не может, начинает горько плакать. И такое восприятие жизни, своего места в ней, более того — своей самооценности в зависимости от пресловутого штампа в паспорте тем удивительнее, что сегодня существует огромное количество молодых женщин, которые замуж не хотят принципиально. И те, и другие живут в одно и то же время в одних и тех же городах, учатся, работают, встречаются с молодыми людьми, переживают счастливые и горькие минуты, однако по своему внутреннему ощущению они как будто принадлежат к разным мирам. Речь не идет об абсолютном одиночестве — я говорю об отношении к той или иной его форме. Ведь не секрет, что брак сам по себе не спасает от одиночества, однако в восприятии той девушки, в ее «карте мира» именно отсутствие законного мужа представляется жизненной катастрофой, ключевым моментом, вокруг которого строился ее личный мир и ее самооценка.

Поскольку наше восприятие окружающего мира опосредовано, можно говорить лишь о разных степенях этого опосредования. Если речь идет о суждениях, которые мы выносим осознанно, понимая, что они — наши, и продиктованы теми или иными чувствами, то такая коммуникация будет восприниматься как конгруэнтная. Если же мы не осознаем, что наши реакции продиктованы какими-то защитными механизмами, нам может казаться, что мы честны, искренни, а окружающие будут видеть совершенно другое. Так что одно только лишь собственное ощущение не гарантирует видение полной картины — другими словами, даже честный, искренний человек, старающийся говорить лишь то, что он думает, может казаться окружающим что-то скрывающим и кривящим душой. Чаще всего такое впечатление создается в тех случаях, когда человек не осознает свою глубинную неконгруэнтность между *опытом* и *осознанием*. В одних ситуациях он может быть весьма конгруэнтен, а в других, повергающих его в замешательство, он не справится с внутренним напряжением и будет чувствовать себя «не в своей тарелке», что скорее всего будет отражаться на его общении и «читаться» окружающими как неестественность и неискренность. Так же если человек попал в ситуацию, в которой он испытывает страх, опасность, его внешние проявления могут быть искажены защитными реакциями. Согласно К. Роджерсу, «любая манера

высказываться *может* быть использована в качестве защитной реакции. Таким образом, можно сказать, что, будучи конгруэнтным, человек в общении обязательно выражает свои чувства и ощущения как таковые, а не как *факты*, касающиеся другого человека или внешнего мира. Обратное, однако, не обязательно верно. Теперь очевидно, что разные люди различаются по степени конгруэнтности и что один и тот же человек может обладать разной степенью конгруэнтности в разное время в зависимости от того, что он испытывает, и от того, в состоянии ли он осознать свой опыт или он должен защитить себя от этого опыта»²⁸. Психологу чрезвычайно важно помнить об этих нюансах. Абстрактные общечеловеческие нормы и ценности, предписывающие быть честными, открытыми, оказываются не столь простыми в исполнении: с одной стороны, не всякая честность хороша (порой лучше умолчать о чем-то, чем высказать все, что думаешь), а с другой стороны, человек может казаться «неискренним» не в силу своих нравственных недостатков (сознательной лжи), а в силу действия каких-то защитных механизмов психики и его недостаточной готовности быть открытым — факторов, весьма мало зависящих от его воли и его осознания.

3) Гуманистическое общение как основа гуманистической психотерапии

Гуманистическое общение — первое и необходимое условие успешной психотерапии, позволяющее клиенту поверить в себя, в свои возможности и постепенно становиться все более осознанным и ответственным. В дополнение к вышеизложенному определим, что же подразумевается под *гуманистическим общением* и под *гуманистической этикой* в философии. Как и большая часть других философских и психологических терминов, понятие «гуманистический» имеет достаточно широкий спектр толкования. Гуманистическая этика не является чем-то принципиально новым в истории этических учений. Ее основы были заложены еще Аристотелем, чьи трактаты по этике были одновременно трактатами

²⁸ Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 403–404.

по психологии, так как, по его мнению, в основе этики лежит наука о человеке — психология, изучающая природу человека. Отсюда этика предстает как прикладная психология. Изучающему этику «нужно в известном смысле знать то, что относится к душе, точно так, как, вознамерившись лечить глаза, [нужно знать] все тело...»²⁹. Таким образом, изучение человека, его природы является необходимым условием изучения нравственности или, по Аристотелю, этических и дианоэтических добродетелей, и основания человеческой нравственности нужно искать в его психологии.

У Спинозы добродетель также отождествляется с реализацией человеческой природы: его наука о человеке представляет собой теоретическую основу этики. Разум, по Спинозе, нужен для того, чтобы как можно глубже и вернее понять человеческую природу и затем следовать ей. Познавая себя, свои возможности, человек становится более совершенным, может жить в большем соответствии со своей природой (причем это отнюдь не означает наивного гедонизма, потакания своим прихотям и любым, порой вредным, желаниям). В то же время для того, чтобы следовать своей природе, ее необходимо изучать. Таким образом, Спиноза приходит к выводу о единстве психологии, как учения о душе, и этики. Являясь радикальным противником авторитарной этики, Спиноза определяет человека целью, а не средством в руках сил, отчужденных от него. Подлинной ценностью может быть лишь свобода человека, его способность к творческому, продуктивному применению своих сил и талантов.

Гуманистическая этика не является ни авторитарной, ни релятивистской. От этики авторитарной ее отличает то, что авторитарные мыслители считали человеческую природу постоянной и неизменной, так как подобная идея была необходима для обоснования «вечных» законов бытия, поддержания существующих социальных институтов и этических систем, которые также считались вечными. На самом же деле то, что называли природой человека, было лишь отражением существующих норм и интересов. Э. Фромм³⁰ выделя-

²⁹ Аристотель. Собрание сочинений: в 4 т. Т. 4.: Никомахова этика. М.: Мысль, 1983. Кн.1, 1102, а 17–24.

³⁰ Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993.

ет два критерия отличия *авторитарной* этики от *гуманистической*: формальный и содержательный.

С *формальной* точки зрения авторитарная этика не признает за человеком способности познать добро и зло. Само название «авторитарная» уже предполагает, что нормы, которым человек подчиняется, задаются извне, каким-то авторитетом, причем авторитетом иррациональным, подпорками которого являются сила и страх. Авторитет же рациональный, основанный на разуме, равенстве и уважении, не требует благоговеяного подчинения: он допускает и возражения, и критическую оценку; что же касается иррационального авторитета, который понимается как синоним тоталитаризма и антидемократизма, его источником является власть над людьми. Эта власть может быть физической, а может быть внешне не столь заметной нравственно-идеологической, когда субъект сам не может себе позволить что-то запрещенное.

Человек, добровольно подчиняющийся авторитарной системе морали, зачастую извлекает из этого значительные выгоды, как материального, так и психического, духовного порядка. Сказанное относится к человеку определенного социально-психологического типа, который соответствует режиму диктатуры. Люди этого типа существуют в любой стране, в любом сообществе, включая демократические, хотя никогда не бывают в большинстве. Известный российский психолог и политик Л. Я. Гозман описывает его следующим образом: «Это человек, которому нравится тоталитарная власть, который благоговеет перед ней и готов служить этому порядку, даже и не имея от него выгод лично для себя»³¹. Люди, для которых ведущей ценностью в жизни является *порядок*, чаще всего оказываются приверженными авторитарной системе власти и морали, они считают ее единственно правильной и справедливой.

Есть целый ряд причин, почему власть тоталитарная, неограниченная и деспотичная гораздо более любима теми, кто этой власти подчиняется. Первая причина — это потребность человеческой психики преодолеть страх, а так как прямыми способами в тоталитарном

³¹ Гозман Л. Я., Шестопал Е. Б. Политическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. С. 279.

обществе это невозможно, остаются замещающие: чувство страха подменяется чувством восхищения и благоговейной любви. «Любят диктаторов и верят их словам не мазохисты и не садисты, помешанные на насилии. Как правило, это вполне нормальные люди. Просто для тех, кому выпало несчастье жить при тоталитарном режиме, любовь к системе была единственным доступным для них способом избавиться от парализующего страха перед будущим, вытеснить ужас в подсознание. Невротическая любовь к источнику насилия — не оптимальная, но, пожалуй, самая распространенная реакция людей при столкновении с пугающими и неподвластными им обстоятельствами, будь то жестокие и непредсказуемые родители или диктаторы, знающие рецепт всеобщего счастья и готовые заплатить за это чужими жизнями»³², — отмечает Л. Я. Гозман. Не случайно он сравнивает диктаторов с жестокими родителями — чувства, владеющие людьми, когда они находятся под гнетом жесткой авторитарной власти, похожи на детские; такие обстоятельства как бы отбрасывают взрослых людей в детство, к инфантильным чувствам страха, любви, подчинения. Отсюда выводится и другая причина, отчего авторитарная власть до сих пор так популярна: она позволяет не брать на себя ответственность. Вся ответственность лежит на правителе, а подчиненные уподобляются детям и тем самым освобождаются от тяжелого бремени ответственности, а заодно и свободы. Человек, воспитанный в рамках авторитарной этики и приспособившийся к ней, будет убежден в том, что известный ему способ морального долженствования — единственно верный.

Что касается демократичных вождей, то любовь к ним гораздо меньше и у них видят больше недостатков и несовершенств, потому что демократический режим нуждается в гораздо меньшей психологической и эмоциональной поддержке граждан, нежели диктатура: он основывается на рациональных механизмах, а не на иррациональных аффектах. Когда же, образно говоря, глаза у человека открыты, он видит все — как хорошее, достойное восхищения, так и плохое, с чем он категорически не желает мириться. Осознание того, что у него есть выбор, делает такого подданного намного более

³² Гозман Л. Я., Шестопап Е. Б. Политическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. С. 285.

свободным и, как следствие, более критичным. Сама система демократичной власти гораздо более прозрачна и логична, и поэтому отношение к ней не такое эмоциональное, как к власти авторитарной.

Возвращаясь к авторитарной этике, отметим, что данное положение справедливо как относительно политической, так и нравственной жизни общества. «Такая система основана не на знании и разуме, а на осознании субъектом своей слабости и зависимости от авторитета и благоговения перед ним; подчинение авторитету происходит в результате применения последним неограниченной власти; его решения не могут и не должны подвергаться сомнению»³³. Власти необходима иллюзия своей абсолютной моральной правоты и компетентности, а это невозможно без страха и эмоционального принуждения. Отсюда становится понятным, почему послушание становится главной добродетелью, а главным грехом, соответственно, — непослушание и гордыня.

Авторитарные системы основываются на положении, что человек от природы зол и греховен и потому нуждается в жестких моральных нормах для обуздания своей природы. Идея «первородного греха» иллюстрирует как раз такую позицию. Утверждая, что человек по природе склонен к враждебности по отношению к себе подобным, завистливости, ревности и лени, логично прийти к выводу, что источником морали, сдерживающим фактором может быть только страх. Гуманистическая же этика настаивает, что человек от природы добр и в самой его сущности заложено стремление к добру и продуктивной деятельности; если же человек все-таки становится злым и деструктивным, это потому, что он не развил в себе заложенные в нем силы добра или это оказалось невозможным в силу каких-то объективных обстоятельств.

Тем не менее гуманистический взгляд на природу человека отнюдь не означает, что человеку не требуется прилагать никаких нравственных усилий, хотя при упрощенном его понимании встречается и такая трактовка: предполагается, что коли человек добр от природы, ему нужно лишь научиться прислушиваться

³³ Фромм Э. Человек для самого себя. Введение в психологию этики // Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 26.

к себе, собственным внутренним импульсам и поступать сообразно с ними. Однако эти импульсы могут быть весьма противоречивого свойства, а учитывая, как много среди людей недостаточно зрелых, инфантильных и эгоистичных личностей, несложно предположить, какие импульсы у них будут преобладать. Свободное безвольное следование своим импульсам — это вовсе не свобода, так как личность проявляет, напротив, тотальную зависимость от своих сиюминутных импульсов и желаний. С другой стороны, идея злобности человеческой природы является удобной для оправдания безответственности и лени человека по отношению к себе, к своей судьбе и к другим людям. Ведь если нет сильных сдерживающих факторов, таких, как сильные моральные устои или глубокая религиозная вера, оправдательная формула «такова уж человеческая природа» снимает моральную ответственность с личности и становится источником морального цинизма. Таким образом, невозможно принять ни одну из этих крайних позиций, так как предположение, что природа человека представляет собой нечто статичное, несет в себе зерно нравственной пассивности.

Сказанное справедливо и по поводу упрощенного понимания идей психоанализа, которые получили широкое распространение в виде апелляций к трудному детству, «комплексам» и, наконец, к бессознательному. Однако будучи достаточно далекими от науки, эти суждения часто становятся достаточно удобным оправданием инфантилизма, безответственности и распущенности. В то время как более строгое и внимательное прочтение психодинамической теории оставляет гораздо больше места для нравственной деятельности личности. Фрейд «рассматривает человека... как ведомого двумя равными и противоположно направленными силами», — отмечает Э. Фромм, и этот дуализм «оставляет место для идеи о добродетельности человека, но одновременно объясняет дремлющую в человеке невероятную разрушительную силу, которую только поверхностно мыслящий человек, человек, склонный принимать желаемое за действительное, может игнорировать»³⁴. Поиск ответа

³⁴ Фромм Э. Человек для самого себя. Введение в психологию этики // Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 164.

на вопрос, каким образом проживается этот дуализм, какими путями противоречивая человеческая личность преодолевает иррациональную, разрушительную часть своего «я», надо искать, на наш взгляд, опять же в пространстве, общем для психологии и этики.

Гуманистическая этика, в основе которой лежит вера в человеческое достоинство, в определенной мере становится достаточно трудной в практике следования ей, так как предъявляет к человеку повышенные требования. Он сам становится ответственным за все, что с ним происходит. Из положения, что человек по своей природе добр, отнюдь не следует, что ему достаточно лишь «вести себя естественно», «следовать своей природе» и он сможет жить достойно без особых усилий. Напротив, для того, чтобы познать собственную природу, требуется немалый труд, так как знания человека о самом себе зачастую носят конвенциональный характер: люди думают о себе то, что они привыкли думать, и интерпретируют себя и других по привычной, когда-то заранее заданной схеме, которая может вовсе не соответствовать действительности. Например, в сознании людей уживаются два совершенно противоположных представления: с одной стороны, вера в силу и достоинство человека, в его высокое предназначение, а с другой — убеждение в человеческой слабости, греховности, бессилии по отношению к собственной судьбе и характеру, а также своим низменным влечениям и потребностям. Подобная двойственность с одной стороны, как раз и отражает противоречивую природу человека, а с другой — создает дополнительные трудности в понимании.

Также неоднозначно отношение к тому, что считать добром. Если принять, что добро лежит в основе природы человека, как в таком случае отвечать на зло? Ненасилием, непровлечением злу? А если отвечать на угрозу жизни и свободы злом и ненавистью, будет ли это злом или же останется добром? «С точки зрения гуманистической этики зло — все, что направлено против жизни, все же доброе служит сохранению и развитию жизни»³⁵, — пишет по этому поводу Э. Фромм. Там же он предлагает различать две разновидности ненависти — реактивную, рациональную ненависть,

³⁵ Там же. С. 165.

представляющую собой реакцию человека на угрозу его свободе, идеям, жизни или же на угрозу свободе, жизни другого человека. Такая ненависть является средством защиты жизни, служит ее сохранению. Ненависть же иррациональная является «чертой характера, постоянной готовностью ненавидеть, до поры до времени сдерживаемой человеком, который всегда враждебно настроен»³⁶, и может изливаться независимо от того, существует ли реальная угроза. Зачастую она рационализируется как реактивная ненависть, хотя возникает безо всякой причины, используя любой повод. Такая ненависть может быть направлена не только на других, но и на самого себя, так как страсть к разрушению, калечению жизни легко переходит в страсть к саморазрушению, которая, однако, может выражаться в форме жертвенности, аскетизма или в самобичевании и чувстве неполноценности, интерпретируемыми как скромность и требовательность к себе и самоотверженность в отношении к другим.

Впрочем, несмотря на то что иррациональная ненависть бывает и встречается достаточно часто, «зло в человеке не необходимо, но человек становится злым, только если требуемые для его роста и развития условия отсутствуют, — пишет Фромм. — Зло не существует независимо, само по себе, а есть отсутствие добра, результат неудачи в жизни»³⁷. Для работы психотерапевта это положение имеет принципиальное значение. При глубинном исследовании негативных проявлений человека по отношению к другим и к самому себе в конечном итоге выясняется, что в корне каждого поступка лежит позитивное намерение, которое впоследствии можно «перенаправить» в конструктивное русло.

Другой важнейшей посылкой гуманистической этики является предположение, что человек имеет врожденный стимул к росту и развитию и потому не нуждается в дополнительных внешних стимулах к действию, творчеству: при благоприятных внешних обстоятельствах они будут развиваться, а если же им будет что-ли-

³⁶ Фромм Э. Человек для самого себя. Введение в психологию этики // Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 165.

³⁷ Там же. С. 167.

бо препятствовать, начнутся серьезные расстройства во всем организме. Сказанное справедливо в отношении не только физических, но и психических и моральных способностей. Человек обладает способностью не только общаться с себе подобными, но и любить, и если он почему-либо полюбить не может, его душевная жизнь не будет полноценной и счастливой.

Следует дополнить, что любовь как категория гуманистической этики означает не только избирательную любовь, какой является половая любовь, любовь материнская, любовь к близкому другу, учителю, не только чувство, возникающее спонтанно и в основном зависящее от того, на кого оно направлено, а еще и установку на любовь, на гуманистическое отношение к любому живому существу. Любовь как желание межличностного слияния представляет собой ту силу, которая заставляет держаться вместе членов человеческого рода, семьи, общества; без любви человечество не могло бы существовать и дня. Однако какую любовь можно назвать истинно гуманистической? Э. Фромм так отвечает на это вопрос: «Я хочу, чтобы любимый мною человек рос и развивался ради него самого, своим собственным путем, а не для того, чтобы служить мне. Если я люблю другого человека, я чувствую единство с ним, но с таким, каков он есть, а не с таким, как мне хотелось бы, чтобы он был в качестве средства для моих целей»³⁸. Общение, основанное на гуманистической любви к другому человеку, является максимально продуктивным с точки зрения развития личностей общающихся, так как это не просто удовлетворение потребности в тепле и принятии, любви, наконец, а еще и акт познания другого человека, а вместе с ним и себя, познания «тайны человека». Страсть к этому познанию неутолима, так как «чем глубже мы проникаем в глубины нашего существа или какого-либо иного существа, тем более цель познания удаляется от нас»³⁹. Стремление познать себя можно назвать основной пружиной всей психологии и философии. Однако познание посредством мысли, как бы глубоко и всесторонне оно ни было, все равно остается недостаточным. Необходим выход

³⁸ Фромм Э. Искусство любви. Минск: Полифакт, 1990. С. 19.

³⁹ Там же. С. 20.

за пределы мысли, за пределы слова, понятия, суждения, и такой выход возможен лишь в единении с другим человеком в акте общения, основанного на гуманистической любви как к партнеру по общению, так и к самому себе.

Говоря о гуманистическом общении, стоит остановиться на том особом условии, которое необходимо, чтобы такое общение могло осуществиться — любви к себе. Общение — не просто акт взаимодействия с другими людьми: оно связано с внутренним миром самого человека, его отношением к самому себе. Можно, пожалуй, даже сказать, что стиль общения с самим собой, стиль отношения к самому себе не может не влиять на общение с другими людьми, на отношение к ним. По этому поводу Фромм пишет, что «нет ничего более способствующего привитию ребенку опыта любви, радости и счастья, чем любовь к нему матери, которая любит себя»⁴⁰. Человек, который себя не любит, не уважает, не сможет любить других, дарить им радость и счастье.

Молодая женщина, 37 лет, домохозяйка, воспитывает сына. Считает, что живет только для мужа и сына, при этом не чувствует благодарности ни со стороны ребенка, ни — что намного обиднее для нее — со стороны мужа, который считает само собой разумеющимися ее бесконечные хлопоты по дому. Она же чувствует себя одинокой, заброшенной, жертвующей собой ради близких. Сомнения в целесообразности столь безрадостного для нее образа жизни воспринимает в штыки — она же не эгоистка, она вообще давно не делает ничего для себя и забыла, что такое собственные интересы... Между тем самоотверженность в данном случае — лишь защитная реакция, за которой, как за ширмой, скрывается боль, обида и стремление чувствовать себя жертвой.

Заниженная самооценка — не скромность, не добродетель, которую надо культивировать, а тяжелая, хотя порой и незаметная, скрытая проблема как для самого человека, так и для тех, кто его окружает, с кем он общается. Чувствуя себя никчемным, ни на что не годным, невозможно быть добрым и великодушным, так как для этого нужна внутренняя сила и уверенность в себе и умение фокусировать внимание на других, не жертвуя собой и не культиви-

⁴⁰ Фромм Э. Искусство любви. Минск: Полифакт, 1990. С. 39.

руя свои обиды. Чаще всего подобная жертвенность производит угнетающее впечатление на близких, которые вместо благодарности чувствуют досаду и раздражение, и снежный ком непонимания, взаимных обид и претензий может нарастать бесконечно. Каждому хочется выглядеть привлекательным и достойным любви и уважения в глазах других людей, поэтому любая оценка со стороны не может не задевать эмоционально. Поэтому на представление человека о самом себе, на формирование его самооценки влияют все, с кем он общается, и прежде всего те, чье мнение для него наиболее важно. Хотя мнение «дальних», совершенно чужих людей, которых, может быть, и уважать-то не за что, бывает порой не менее значимо, чем мнение близких людей. Польский писатель В. Гомбрович, чьи произведения отличаются тонким психологизмом, утверждает даже, что «чем суждение тупее и ничтожнее, тем оно для нас существеннее и необходимее, это совершенно так же, как тесный башмак дает нам знать о себе куда откровеннее, чем башмак, сделанный по ноге»⁴¹. Так что «представление о нас людей темных, ограниченных и тупых не менее важно, чем представление людей умных, светлых и тонких. Ибо человек крепчайшим образом своим отражением в душе другого человека, даже если это душа кретина»⁴². Зависимость человека от внешних оценок, особенно эмоционально окрашенных, очевидна, и порой сила этой зависимости бывает как разрушительной, так и окрыляющей. Хотя с годами и приобретенным опытом человек может научиться быть более независимым и самодостаточным, чаще эта невозмутимость внешняя: у каждого внутри сохраняется маленький ребенок, жаждущий признания и любви.

Обладая столь мощным оружием, близкие люди могут спасти разuverившегося в себе, упавшего духом, поддержав его и показав ему, как его любят и ценят. И наоборот, зная наиболее болезненные и чувствительные точки в самооценке, они же в состоянии нанести по ней сокрушительный удар. В связи с этим следует отметить, что одним из важнейших принципов гуманистического общения

⁴¹ Гомбрович В. Фердидурка. Иностранная литература, 1991. № 1. С. 75.

⁴² Там же. С. 75.

является требование, чтобы критика была конструктивна и применялась только по необходимости. Ведь далеко не все недостатки относятся к числу подлежащих исправлению. Возможно, что они вообще не поддаются исправлению (например, те или иные свойства темперамента, тембр речи, рост, возраст и т. п.). Либо же эти недостатки тесно связаны с другими качествами личности, считающимися достоинствами, и при попытке изменить одни свойства характера неизбежно будут затронуты и другие... Если же говорить о недостатках, которые очевидно вредят всем, даже тут необходимо подходить по возможности терпеливо и спокойно: невозможно требовать от другого человека мгновенного преобразования, пока он сам не примет решение поменять в себе что-то.

Несмотря на то что влияние на самооценку тех, с кем общается человек, воистину огромно, стержень самооценки находится не во вне, а внутри самого человека, и если она адекватна и достаточно устойчива, то может и не быть столь зависима от оценок окружающих, которые зачастую бывают поверхностны, неверны и попросту случайны. Для зрелой личности самооценка является средством связи с окружающим миром: по обратной связи, которую дают другие люди, можно узнать не только об их эмоциональном отношении, но и об уровне своих достижений в разных областях жизни. Самооценка в узком смысле этого слова — это отношение к себе как к носителю определенных социально значимых свойств или достижений. К сожалению, она очень редко бывает абсолютно объективной, будучи либо завышенной, либо заниженной, так как видение самого себя почти всегда искажено. Чаще всего она колеблется в зависимости от жизненных ситуаций, так что один и тот же человек может и переоценивать себя, и недооценивать. Тем не менее можно говорить о том, что у кого-то самооценка в целом завышена, а у кого-то — занижена. Заниженная самооценка приводит к более положительному отношению к другим людям при получении от них положительной оценки, но это отношение резко ухудшается при получении отрицательной — таким образом, люди с заниженной самооценкой оказываются наиболее чувствительными и зависимыми от случайных оценок, и чтобы сохранить чувство личной ценности в собственных глазах, такая личность вынуждена «вклю-

чать» различные защитные механизмы, которые сковывают ее и мешают свободно общаться и наслаждаться обществом других людей. Не менее сложно обстоят дела и в случае с завышенной самооценкой, которая приводит к постоянному напряжению в общении, ибо нуждается в беспрестанном подкреплении. Кроме того, такой человек зачастую доставляет немало неприятностей окружающим, ущемляет чужое достоинство и тем самым лишается дружеского к себе расположения со стороны других людей, что, в свою очередь, отнюдь не способствует повышению его самооценки.

Наиболее приемлемой для личности является устойчивая адекватная самооценка, регулируемая несколько иными механизмами, чем простое подкрепление или неприятие со стороны окружающих. Чтобы развести эти два плана отношения человека к самому себе, К. Роджерс предлагает вычленить: 1) *самооценку* типичную — отношение к себе как к носителю определенных свойств или достижений, и 2) *самопринятие* — отношение к себе независимо от свойств или достижений: это не столько оценка себя, сколько стиль отношения к себе. Человек с высоким уровнем самопринятия может иметь и более низкую самооценку, потому что он не нуждается в защитном ее повышении и может сравнивать свои свойства и достижения с теми, кто обладает ими в большей степени, чем он, не испытывая при этом психологического дискомфорта, а наоборот используя эту информацию для дальнейшего своего развития. Американский психолог и психотерапевт Т. Шибутани называет это «уровнем собственного достоинства» и отмечает, что определяется он «не тем, что человек заявляет публично, и не тем, что он искренне думает о себе самом, но тем, как он постоянно действует по отношению к самому себе»⁴³. Человек, у которого уровень собственного достоинства достаточно адекватен, уже не нуждается в том, чтобы постоянно заботиться только о себе самом и, будучи более независимым и свободным, «может позволить себе заботиться о других»⁴⁴. Так что высокий уровень самопринятия или собственного достоинства, является одним из условий нравственного

⁴³ Шибутани Т. Социальная психология. М.: Прогресс, 1969. С. 363.

⁴⁴ Там же. С. 367.

здоровья личности, ее нормальной жизнедеятельности и общения. Такая личность относится с уважением и принятием и к другим людям, что в свою очередь повышает симпатию к ней со стороны других людей.

Гуманистическое общение — это прежде всего открытое общение, однако это требование отнюдь не означает, что нужно выражать все чувства и мысли, которые возникают. Для того чтобы успешно общаться, необходимо владеть всеми стратегиями: в определенных ситуациях уместно как раз формализованное, закрытое общение, ограниченное рамками тех ролей, которые играют партнеры в данной ситуации. Можно выделить 4 способа или типа стратегий общения:

- 1 — открытая, когда цель не скрывается, а даже демонстрируется (не обязательно в словесной форме, но явно); то же ожидается от партнера. Об этой стратегии еще будет идти речь ниже. Собственно, идеальное терапевтическое поведение является именно таким — терапевт максимально открыт сам и помогает открываться клиенту в ситуации, когда эта открытость не опасна.
- 2 — закрытая, когда все играют вслепую, не зная не только целей партнера, но и собственных. Пример такой стратегии — общение подростков между собой. Они отчаянно тянутся друг к другу, редко осознавая при этом, чего хотят друг от друга.
- 3 — полузакрытая, в которой партнеры скрывают свои цели, но различными способами (в том числе манипулятивными) пытаются разузнать цели партнера. Успех так называемых «деловых переговоров», особенно когда речь идет о больших деньгах, во многом зависит от умения скрыть или исказить важную информацию. Каждая сторона стремится перехитрить оппонента.
- 4 — полуоткрытая, в которой непоследовательно и порой весьма бурно предъявляются проблемы, зачастую совершенно неожиданно и не связано с данным конкретным общением. Наиболее распространенный пример — так называемые выяснения отношений в парах. Сцены, которые могут разгореться из-за подгоревшего пирога или неотправ-

ленного письма, непостижимым образом перерастающие в перечисление обид вообще, зачастую происходят именно потому, что накопившееся взаимное раздражение долгое время не осознавалось и вот внезапно «вырвалось» наружу.

Следует оговорить, что стратегия общения — это компонент личности, и если человек общается неосознанно, она будет проявляться независимо от его желания. В стратегии общения проявляются цели, желания, потребности, которые сам человек может не всегда осознавать. Порой он может думать о себе что-то совершенно противоположное тому, что он предъявляет своим партнерам по общению. Ярким примером тому служат «игры», описанные Э. Берном, в которых люди сами становятся жертвами своих ролей. Впрочем, игра не обязательно носит негативную окраску: будучи осознана, она может быть либо прекращена, либо продолжена, но уже с большей степенью свободы для обоих партнеров. Таким образом, стратегия может стать тактикой, то есть неосознаваемые потребности, цели, установки могут быть осознаны и проанализированы, и тогда уже общение будет действительно творческим процессом, в котором оба партнера получают неискаженную информацию друг от друга, и игра, которая всегда присутствует в любом творчестве, уже идет на другом уровне. Общаясь открыто и компетентно, партнеры будут играть уже не личностями друг друга (как в берновских играх-сценариях), а некой эмоциональной и духовной реальностью, возникающей и меняющейся в процессе общения, которая одинаково ценна для них обоих.

Одним из необходимых компонентов гуманистического общения является конгруэнтность, означающая максимально полное соответствие между мыслями, переживаниями и тем, что говорится по их поводу. Для того чтобы конгруэнтность могла осуществиться, необходимо, как минимум, два компонента: 1) открытость человека по отношению к самому себе, искренность с самим собой и, по возможности, максимальное осознание себя, своих чувств, переживаний, причем всех — не только положительных, но также и тех, за которые «приходится краснеть»; 2) открытость по отношению к другому, когда чувства, возникающие по отношению к партнеру по общению, также становятся предметом обсуждения

или же, как минимум, не скрываются и не искажаются в процессе коммуникации.

В разделе, специально посвященном этому вопросу, я говорю о конгруэнтности и гуманистическом общении применительно к взаимоотношениям психолога и клиента. Особенность психотерапевтической ситуации в этом контексте состоит в том, что установку на гуманистическое общение задает психолог, и фактически он «ведет» клиента, неся большую часть ответственности за него в силу специфики самой ситуации психотерапии. Максимальный комфорт, который обеспечивается клиенту на таких сеансах, достигается за счет того, что в клиентоцентрированной терапии любые нюансы его чувств, переживаний воспринимаются консультантом в качестве важного события, потому что дают важный материал для работы и анализа. Однако покинув кабинет психолога, клиент перестает быть клиентом, превращаясь в обычного человека, который самостоятельно строит взаимоотношения с другими людьми. И эти другие люди, не будучи психологами, отнюдь не собираются прислушиваться к любым тончайшим изменениям его состояний и настроений — они могут относиться к нему гораздо жестче и требовательнее, без каких-либо скидок на его психологические трудности... Так что стиль гуманистического общения на самом сеансе психотерапии или в психологической группе — это, скорее, тот идеал, который вряд ли достижим в обычной жизни, в социуме. К сожалению, нормы, усвоенные в психологических группах, и, главное, привычное ожидание чуткого внимания могут сослужить человеку и отрицательную службу: не получив ожидаемого, он может разочароваться в своих близких и прийти к выводу, что «настоящие» люди и «подлинная» любовь — только там, где он проходил психологический тренинг или группу. В итоге он перестанет ценить то хорошее, что есть в тех, кто не умеет «правильно» с ним общаться, тем самым сильно ограничив круг своего общения. Чтобы предотвратить такие эффекты, необходимо подготовить клиента к встрече с «внешним миром», научив его, кроме тонкости, чуткости, еще и устойчивости и умению переносить отсутствие этих качеств у других.

Трудно переоценить роль гуманистического общения в жизни клиента в социуме, где он учится создавать открытые и конструк-

тивные отношения с друзьями, близкими, когда он сам ответствен за свои чувства, мысли, поступки и старается строить общение с людьми таким образом, чтобы оно было максимально полным и глубоким. Однако открытое общение предполагает определенное мужество со стороны того, кто в него вступает, потому что привычной психологической защиты, которая предохраняет личность от моральных травм в других случаях, тут практически нет. Так что гарантией может служить только взаимное доверие и гуманное, нравственное отношение к другому человеку. Не случайно в начале рассуждения о типах стратегий оговаривалось, что коммуникативная компетентность предполагает умение общаться в любой стратегии, в зависимости от ситуации в целом и от уровня личностного и нравственного развития партнера по общению.

Что же необходимо для того, чтобы общение стало более открытым, кроме желания и внутреннего убеждения? Прежде всего, нужно уметь преодолевать существующее в обществе (и, соответственно, в индивидуальном сознании) *табу на обратную связь*, то есть на открытое выражение своих чувств и мыслей по отношению к другому человеку. Однако «преодоление табу» отнюдь не должно пониматься как насильственное ломание существующих норм, ограничений, призванных оберегать общающихся от ненужных эмоциональных травм: ведь информация о самом себе является наиболее значимой для любого человека, затрагивающей самые сокровенные аспекты личности. К сожалению, при общении с людьми «продвинутыми», то есть прошедшими какие-то тренинги общения и вынесшие оттуда весьма радикальные идеи, нередко приходится сталкиваться с другой крайностью: они не признают никаких табу и вследствие этого постоянно кого-нибудь обижают, считая себя при этом правыми, а тех, кто на них обижается — просто недостаточно развитыми и современными. Видимо, психологи, которые проводят подобные тренинги, должны обращать более пристальное внимание не только на результаты, но и последствия своей работы с такими клиентами. Кроме навыков раскованного общения («все можно»), необходимо давать и определенные правила, как считаться с другими людьми, не ущемляя ничего достоинства. К сожалению, собственный психологический и нравственный

уровень многих таких ведущих столь невысок, что они сами нуждаются в длительном обучении.

В какой-то степени существующее табу на обратную связь выполняет защитную функцию, чтобы не нарушалось некое равновесие, ибо неумелое использование обратной связи приводит к моральным травмам и глубоким обидам. Умение давать и принимать обратную связь, как положительную, так отрицательную, и при этом сохранять добрые, человеческие отношения, учитывая все нюансы ситуации — большое искусство, которому необходимо учиться всем.

То, что для одного человека является всего лишь забавной игрой, шуткой, для другого может стать сверхзначимым событием: ведь невозможно изучить до конца другого человека, даже самого близкого. Поэтому, прежде чем говорить другому человеку что-то о нем, обязательно надо позаботиться о форме высказывания, так как одна и та же информация может воздействовать совершенно по-разному в зависимости от того, каким тоном, с помощью каких выражений она высказана. Не случайно лезть была и остается самым действенным оружием в завоевании расположения (по крайней мере, кратковременного) кого бы то ни было — все нуждаются в положительной оценке, и даже если человек умен и понимает, что она несколько чрезмерна, все равно ему нравится думать, что это правда, хотя бы частичная. Обратная связь как информация о партнере по общению, которую тот получает в той или иной форме, является определенным видом социального взаимодействия, важнейшей образующей процесса обретения человеком собственного «Я». Она влияет также на его представление о другом, прежде всего коммуникаторе обратной связи (коммуникатор — это тот, кто дает обратную связь; тот же, к кому она обращена, кто ее принимает, называется реципиентом). Как правило, люди склонны испытывать большее расположение к тем, кто о них более высокого мнения — это именно те, кого включают в число тех, кто «понимает».

Однако люди также нуждаются и в отрицательной информации о себе, только если она высказывается в форме обидной, злобной критики, от нее пользы будет немного, так как все душевные силы уйдут на то, чтобы защитить свою самооценку. Если же ин-

формация, пусть по сути и отрицательная, будет высказана в конструктивной форме, причем не затрагивая личности целиком, она с гораздо большей вероятностью будет принята к сведению и неприятные моменты в общении будут устранены.

Чтобы научиться грамотно обмениваться обратной связью, не травмируя друг друга, необходимо знать ее основные характеристики, формы и способы, а также уметь учитывать особенности личности реципиента и конкретной ситуации.

Известный российский психолог гуманистического направления Л. А. Петровская выделяет три основных формы обратной связи⁴⁵:

- 1) поведенческая, включающая в себя описание поведения партнера;
- 2) эмоциональная, когда высказываются чувства по отношению к партнеру;
- 3) смешанная, или эмоционально-поведенческая, когда к описанию поведения приплюсовывается эмоциональная оценка его (положительная или отрицательная).

Большое значение имеет оценка обратной связи реципиентом, которая изучается по параметрам: а) достоверности, правдоподобности; б) точности; в) желательности; г) воздействия обратной связи или ее вклада в самооценку.

Субъективно позитивная обратная связь воспринимается как более достоверная, причем эмоционально-положительная кажется более достоверной и правдоподобной, смешанная (с положительной оценкой) стоит на 2-м месте, а эмоционально-отрицательная — на самом последнем по данному параметру. Имеет значение и форма эмоциональной прибавки, реакция на которую зависит также и от степени значимости человека, дающего обратную связь.

Как известно, те, кто нам близок и дорог, имеют по отношению к нам как бы больше прав, им больше прощается, и критика, высказанная уважаемым нами человеком, кажется более достоверной,

⁴⁵ Петровская Л. А., Соловьева О. В. Обратная связь в межличностном общении // Вестник МГУ, 1982. Серия 14: Психология. № 3. М. Изд-во МГУ. С. 9–18.

так же, как и похвала. Впрочем, обратная связь, даваемая малознакомыми людьми, тоже не менее ценна, но уже по другой причине: она представляется более объективной, беспристрастной, так как эти люди, еще ничего про нас не зная и не будучи связаны с нами никакими личными отношениями, видят нас такими, какими мы кажемся со стороны. Нередко при наборе групп психологического тренинга выдвигается условие, чтобы люди были незнакомы друг с другом ранее — тогда можно на первых порах обмениваться «чистой» обратной связью, какая возможна только с теми, кто еще незнаком друг с другом. Такая обратная связь помогает увидеть то, чего не видят близкие люди вследствие того, что их отношение уже привычно и зачастую пристрастно.

Все сказанное имеет смысл в том случае, если знания и умения, полученные по время общения с психологом (в группе или индивидуально), останутся не просто хорошим воспоминанием, но и принесут реальную пользу в жизни, а такое возможно только в том случае, если клиенты будут применять полученные знания в своей повседневной жизни, в которой им необходимо общаться с обычными, «необученными» людьми. Обучение гуманистическому общению — не просто тренинг коммуникативных навыков, как может показаться на первый взгляд. Это еще и новое видение мира, людей, благодаря которому общение превращается в источник радости и вдохновения. Открытое, уважительное, свободное от страхов и психологических защит, принимающее себя и других общение, которое все больше и больше становится доступным тем, кто стремится к личностному росту и готов работать над собой, — величайший дар, который можно нести всем людям, дающий ежедневную радость и неиссякаемый интерес к жизни. Именно в общении происходит адаптация клиентов, приходящих на терапию с острыми проблемами в жизни: они с радостным изумлением обнаруживают, что уже почти сразу после начала терапии (иногда даже после первой же встречи) их взаимоотношения с близкими стали гораздо более добрыми, открытыми и радостными — только потому, что они стали более добрыми и честными по отношению к самим себе. Ведь тот, кто внутренне весь сжат от боли, вряд ли может щедро делиться любовью с окружающими людьми, даже если его душа стре-

мится к этому. Чаще всего обиды, которыми полна человеческая жизнь, — это результат непонимания и неумения общаться, так что исцеляющая роль гуманистического общения воистину безгранична и бесценна.

Экзистенциальные проблемы личности

1. *Одиночество. Нравственно-психологические аспекты*

Одной из наиболее сложных проблем современного человека является проблема одиночества. Часто внешне совершенно благополучные люди, успешные в социуме и реализованные профессионально, в глубине души чувствуют себя одинокими и никому не нужными. Многие пробуют уйти от этого тягостного чувства в веселую, шумную «светскую» жизнь, которая впоследствии утомляет и надоедает; кто-то надеется, что от пустоты и тоски одиночества их спасет создание семьи, чувство любви к своим близким. Тем не менее даже всепоглощающая любовь спасает лишь временно.

«Поверхностный характер отношений внушает многим иллюзорную надежду, что глубину и силу чувств они могут найти в любви. Но любовь к себе и любовь к другому нераздельны; для любой культуры любовные отношения есть лишь более сильное проявление связей и отношений, превалирующих в этой культуре. Так что не стоит питать иллюзию, будто от одиночества, к которому человек приговорен этим рыночным типом ориентации, можно вылечиться любовью»⁴⁶. Этот безжалостный диагноз, поставленный Эрихом Фроммом, заставляет задуматься о том, что же собой представляет современный человек и действительно ли одиночество — наш необходимый спутник в жизни.

Общение — первейшая потребность человека; пожалуй, не будет преувеличением назвать эту потребность врожденной, по значимости отнюдь не уступающей другим «бесспорным» потребностям, без удовлетворения которых невозможно поддержание жизнедеятельности живого организма.

⁴⁶ Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 70.

При недостатке, или утрате, или боязни утраты тех или иных элементов человеческих взаимоотношений возникает чувство тревоги, неудовлетворенности, заброшенности; длительная же сенсорная депривация или вынужденное уединение даже на несколько часов приводит к заметным расстройствам психики: галлюцинациям, ослаблению контроля за своей речью, способности ясно мыслить; человек становится легче внушаемым, подавленным. На этих особенностях человеческой психики и основан способ «промывки мозгов» с использованием одиночного заключения, не говоря уже о том, что во все времена вынужденное лишение общения — заключение в тюрьму — являлось самым страшным наказанием. Особенно серьезный вред может нанести недостаток общения на ранних этапах жизни, так как в результате появляется личность внешне, может быть, и здоровая, но замкнутая и малоспособная к какому бы то ни было обучению, как, например, дети-«маугли», выращенные дикими животными, или менее необычные, но, к сожалению, гораздо более часто встречающиеся дети матерей, страдающих алкоголизмом или психическими болезнями, неспособных к уходу за маленьким ребенком.

Говоря об одиночестве, необходимо уточнить, о каком из видов одиночества или изоляции идет речь. Известный психолог экзистенциального направления И. Ялом предлагает разделить изоляцию, с которой психологу приходится иметь дело, на три типа: межличностная, внутриличностная и экзистенциальная. *«Межличностная изоляция*, обычно переживаемая как одиночество, — это изоляция от других индивидуумов... *Внутриличностная изоляция* — это процесс, посредством которого человек отделяет друг от друга части самого себя... В современной психотерапии понятие «изоляции» используется не только по отношению к формальным защитным механизмам, но и при случайном упоминании любой формы фрагментации «я». Таким образом, внутриличностная изоляция имеет место тогда, когда человек душит собственные чувства или стремления, принимает «нужно» и «следует» за собственными желаниями, не доверяет собственным суждениям или сам от себя блокирует собственный потенциал»⁴⁷. В то же время наи-

⁴⁷ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. С. 398–399.

большее внимание он уделяет *экзистенциальной изоляции*, которая «сохраняется при самом удовлетворительном общении с другими индивидами, при великолепном знании себя и интегрированности. Экзистенциальная изоляция связана с пропастью между собой и другими, через которую нет мостов. Она также обозначает еще более фундаментальную изоляцию — отделенность между индивидом и миром»⁴⁸. При этом Ялом отмечает, что «типы изоляции субъективно похожи, то есть они могут восприниматься одинаково и маскироваться друг под друга. Часто терапевты путают их и лечат пациента не от того типа изоляции»⁴⁹.

Встречается также другой вариант разделения одиночества на типы или виды: 1) одиночество, вызванное *социальной изоляцией* (то, что люди в основном и склонны называть одиночеством) — отсутствием доступного круга общения, людей, способных удовлетворить потребность в общении как таковом — межличностных контактах, не обязательно глубоких и близких. Такого рода «голод» можно утолить, по крайней мере, смягчить, просто выйдя на улицу, отправившись в парк или бар и побыв среди людей; 2) одиночество, вызванное *эмоциональной изоляцией*, которое наступает вследствие отсутствия привязанности к конкретному человеку, либо когда человек отделяет свои эмоции от воспоминаний о событии и становится неспособным к близким отношениям с другими людьми; 3) *экзистенциальное одиночество*, о котором говорилось выше — то чувство, которое возникает у человека, когда он сталкивается один на один с Бытием: смертью, отчаянием, необходимостью принять судьбоносное решение.

Если объединить оба варианта классификации типов одиночества, *социальная* и *эмоциональная* изоляция являются подвидами или уровнями изоляции *межличностной*. Далее — *внутриличностная изоляция*, которая является широко используемой парадигмой современной психопатологии и психотерапии; преодоление ее, стремление достичь целостности — цель многих психотерапевтических подходов.

⁴⁸ Там же. С. 400.

⁴⁹ Там же. С. 401.

Экзистенциальная изоляция — третья данность — вызвана непреодолимым разрывом между «Я» и другими, разрывом, который существует даже при очень глубоких и доверительных межличностных отношениях. «Человек отделен не только от других людей, но, по мере того, как он создает свой собственный мир, он отделяется также и от этого мира»⁵⁰, — пишет И. Ялом.

Поскольку проблема экзистенциальной изоляции неразрешима — человек действительно одинок перед лицом собственного экзистенциального существования, терапевт должен развенчивать ее иллюзорные решения. Средствами бегства от страха перед экзистенциальным вакуумом могут быть как чрезмерное увлечение работой (наиболее социально одобряемое), так и злоупотребление алкоголем, наркотиками, переедание, бесконечные покупки и т. п.

Довольно распространенная попытка избежать экзистенциальной изоляции — это слияние, размывание границ собственной личности, растворение в другом.

Любовные и дружеские отношения, порожденные тревогой и глубинным страхом одиночества, вначале бывают весьма интенсивными, так как другой превращается в смысл существования. Однако если партнер остается лишь средством борьбы с одиночеством и страхами, отношения, как правило, распадаются, хотя страх экзистенциальной изоляции является движущей силой многих межличностных отношений. Этим страхом можно объяснить случаи упорного сохранения взаимоотношений тяжелых, не приносящих ни радости, ни удовлетворения: каковы бы они ни были, они спасают от глубинной тревоги и страха. Однако именно встреча с одиночеством в конечном счете делает возможной для человека глубокую и осмысленную включенность в другого: человек «должен отъединить себя от другого, чтобы пережить изоляцию; человек должен быть сам по себе, чтобы испытать одиночество»⁵¹, — считает И. Ялом.

Несмотря на то что чувство одиночества указывает на неудовлетворенность основной психологической потребности челове-

⁵⁰ Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Класс, 1997. С. 17.

⁵¹ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. С. 408.

ка — потребности в общении, можно сказать, что оно одновременно является показателем избирательности в общении, так как эмоциональное одиночество возникает именно тогда, когда не просто не с кем поговорить или провести время, а когда нет духовной близости с партнером. Наслаждение такой близостью, когда поиски ее увенчались успехом — роскошь, которая доступна не всегда и далеко не каждому. Тем не менее, даже когда есть такая близость — она лишь временное убежище от экзистенциального одиночества.

Конфронтация со смертью и свободой неизбежно приводит индивида в эту долину одиночества, к которой ведут много путей. Один из них — столкновение со смертью. Последние годы, в которые трагические последствия пандемии чрезвычайно актуализировали встречу со смертью, восприятие конечности и хрупкости бытия стало особенно острым.

Никто не может умереть вместе с кем-то или вместо кого-то. Хайдеггер утверждает, что «хотя человек может пойти на смерть за другого, подобное «умирание за» никак не означает, что другого хотя бы в малейшей степени избавили от его смерти. *Никто не может забрать смерть у другого*»⁵². Нас могут окружать друзья, соратники, единомышленники, которые могут умереть за то же дело одновременно с нами (подобно участникам древних обрядов, когда совместно с умершим хоронили его жен и слуг), однако переживание собственного умирания — самое одинокое человеческое переживание на глубинном, фундаментальном уровне.

Перед фундаментальными проблемами бытия — проблемой смерти, свободы, жизненного выбора и прочими экзистенциальными проблемами — человек одинок изначально, так как никто не может принять решение за него, когда необходимо сделать выбор, и никто не может за него пережить боль, страдание, страх смерти, неуверенность перед будущим, тоску и отчаяние.

В то же время любой, даже самый общительный человек время от времени будет искать уединения. На протяжении всей истории человечества всемогущим, богатым и сильным считался тот человек, кто достиг уединенности и обеспечен собственным местом жительства.

⁵² Heidegger M. Being and Time. New York: Harper & Row, 1962. P. 284.

Отношение к уединению у большинства из нас двойственное: с одной стороны, оно — символ независимости и автономии, с другой — символ социального неуспеха. Совместное проживание с кем-либо (будь то в парном браке или родителей с детьми, близкими родственниками и пр.) тоже вызывает неоднозначные чувства: с одной стороны, такая жизнь ассоциируется с психологическим комфортом, любовью и одобрением, а с другой — с чувством зависимости и «тяжким бременем».

То, как человек относится к своему одиночеству, может служить хорошим показателем его потребности в зависимости. Замечено, например, что люди-«одиночки» — убежденные холостяки или старые девы и те, кто часто переезжает с места на место (и потому время от времени оказывается в полном, пусть и временном, одиночестве — пока не обживется и не обзаведется знакомыми и друзьями) ближе к старости, когда круг общения неизбежно сужается и наступает отчуждение даже с близкими — взрослеющими детьми, внуками, сотрудниками, которые когда-то были соратниками, — в современном индустриальном обществе оказываются более «закаленными». Эти люди еще в более молодом возрасте прошли хорошую школу и подготовились к изменениям в образе жизни.

Возвращаясь же к личностной стороне этой проблемы, следует сказать, что психологическая привлекательность человека независимо от возраста может возрастать, а может убывать. Это уже зависит от самого человека, его личных усилий, глубины и полноты его душевной жизни, навыков гуманистического общения с другими людьми.

Приходится признать грустную закономерность: с возрастом «рыночная ценность» личности постепенно убывает (особенно это чувствуют женщины) — уходят силы, здоровье, красота, сексапильность, нереализованные возможности превращаются как бы в показатель некомпетентности и неправомочности притязаний. И вот тогда уже важнейшим фактором становится не то, что человек имеет, чего он достиг в социальном плане (успехи, должности, награды, знания и т. п.), а то, чем он является как человек, как личность, насколько он привлекателен как партнер по общению для тех, кто находится рядом с ним и зачастую имеет совершенно несхожие с ним жизненные установки, принципы, ценности.

В связи с этим можно сказать, что «готовиться» к старости надо начинать задолго до того, как она наступит, повышая свою психологическую привлекательность. Возможно, это единственный способ справиться с ее горечью.

В современном индустриальном обществе существует весьма привлекательный образ «вечной молодости», молодежного образа жизни, который в общественном и индивидуальном сознании представляется как единственный полный смысла и радости бытия. С уходом же молодости (а это неизбежно, несмотря на неправдоподобно длительную юность большинства наших «звезд», которые тем самым тоже вносят свой немалый вклад в представления о хорошей, «настоящей» жизни) человек либо смиряется с унылой серостью будней и снижает свои личные стандарты социальных взаимоотношений, либо из последних сил цепляется за тот образ жизни, который когда-то в молодости доставлял максимальное удовлетворение.

В традиционных обществах у каждой возрастной группы были свои права, свои обязанности, и человек жил, подчиняясь этим законам так же, как животное подчиняется законам природы, последовательно проходя свой жизненный путь этап за этапом. Ситуация же, в которой находится современный человек, такова, что старые нормы поведения, так или иначе дававшие ответ на вопросы как жить, что есть добро, а что зло, каким человеку надлежит быть, как ему общаться с себе подобными и предоставлявшие готовые схемы, в которые человек мог в большинстве случаев вписаться, уже не «срабатывают»... Сегодня человеку предстоит найти новый смысл, новые ценности и новые идеалы, и требуется немалая работа духа, чтобы созидать на руинах, не утрачивая в то же время человеческого лица. Нельзя забывать, что даже в пору социальных кризисов и потрясений человек не перестает стремиться быть счастливым, любимым, понятым и принятым другими людьми, а для этого необходимо сохранить способность самому понимать и любить других людей.

Однако необходимо помнить, что близость, сопровождаемая искренностью, предельной открытостью, является своего рода риском, так как чем меньше дистанция между людьми, тем больше

риск «потерять себя» или получить моральную травму от неосторожного прикосновения другого к своему внутреннему миру. Люди более эмоционально отзывчивые являются одновременно и более ранимыми, так как у них потребность в близких, интимных контактах выше, и поэтому отсутствие таковых или их разрушение воспринимается более болезненно. Так что одной из психологических причин одиночества может быть и повышенная чувствительность и, как следствие, — боязнь близости, непонимания. Вообще традиционно интроверсия ассоциируется как с застенчивостью и другими коммуникативными трудностями, так и с более тонкой душевной организацией. Это мнение никогда не подвергалось экспериментальной проверке, но его разделяли и разделяют многие поэты и философы, часто воспринимая одиночество как признак уникальности, избранности, непохожести на других. Г. Гессе пишет об уникальной способности к «тому предельному одиночеству, которое разрежает, которое превращает в ледяной эфир космоса всякую мещанскую атмосферу вокруг того, кто страдает и становится человеком»⁵³. Одиночество — необходимый компонент не только для осмысления жизни, но еще и для творчества — того особого состояния, благодаря которому совершаются открытия в науке, создаются величайшие произведения искусства. Именно усилиями «одиночек» человечество развивается и идет вперед.

Так что полностью преодолеть одиночество невозможно, да это, наверно, и не нужно: с одной стороны, уединение как позитивная сторона одиночества необходимо для личности, ее роста, развития ее творческих сил, самостоятельности; с другой стороны, когда заходит речь об экзистенциальном одиночестве, необходимо учиться его принимать как необходимую часть нашего бытия. Каждый из нас одинок в существовании.

«Человек одинок и в то же время связан с другими. Он одинок в той мере, в какой он уникальное существо, не тождественное никому и осознающее себя отдельной особью. Он одинок, когда ему предстоит что-то оценить или принять какие-то решения

⁵³ Гессе Г. Степной волк. Избранное. М.: Художественная литература, 1997. С. 264.

самостоятельно, силой своего разума. И все же он не может перенести одиночества, обособленности от близких. Его счастье зависит от чувства солидарности с близкими, с прошлыми и будущими поколениями»⁵⁴.

Тем не менее близость, которая считается лекарством от одиночества, на самом деле рассеивает лишь страх одиночества, но не саму экзистенциальную суть одиночества. Никакие отношения не могут навсегда уничтожить изоляцию. Однако одиночество можно разделить с другим таким образом, что любовь компенсирует боль и ужас изоляции.

2. Кризис потери смысла

Душевный кризис, потеря смысла жизни — неизбежное следствие жизни, ориентированной на внешний успех и все возрастающее материальное потребление. Люди, социально весьма успешные, переживают состояние боли и отчаяния, причин которых они не понимают: ведь они делали все для того, чтобы стать счастливым, а счастье и удовлетворение жизнью куда-то ушло, невзирая на все внешние признаки успеха.

Молодая женщина 29 лет, окончила с красным дипломом философский факультет МГУ. В течение нескольких лет самостоятельные попытки преодоления чувства пустоты, бессмысленности жизни не дали положительных результатов. Все, что можно было предположить в качестве причин своего состояния, почерпнув из современных популярных книг по психологии, она пробовала применять к себе, но в итоге каждый раз упиралась в некий тупик: мужа своего она любила, и отношения с ним ее устраивали, зарабатывали они хорошо, со своей мамой у нее также были хорошие, доверительные отношения, на здоровье в целом у нее также не было оснований жаловаться... Казалось бы, причин для депрессии нет и, соответственно, не должно быть и того угнетенного состояния духа, который заставлял ее страдать. Ее поражала также собственная беспомощность: ее ум, привыкший все объяснять рационально, пасовал в данной ситуации и ничем не мог ей помочь.

Описанная выше ситуация не является из ряда вон выходящей. Все больше клиентов приходят к психологу не с обычными

⁵⁴ Фромм Э. Человек для себя. Минск, 1992. С. 48.

«классическими» жалобами, а с глобальными проблемами тоски, одиночества, отсутствия цели и смысла жизни. Даже если они не заявляют их сразу, проблемы такого уровня проявляются постепенно в процессе работы и нередко ставят психотерапевта в тупик. Поэтому для успешной психотерапии недостаточно средств одной лишь психологии — порой необходимо привлечение возможностей философии, религии, этики.

«У каждого времени свои неврозы — и каждому времени требуется своя психотерапия, — отмечает В. Франкл. — Сегодня мы, по сути, имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты, — поэтому я и говорю об экзистенциальном вакууме»⁵⁵. Франкл утверждает, что 20 процентов неврозов, которые он встречает в клинической практике, — «ноогенного» происхождения, то есть возникают из-за отсутствия смысла в жизни. По его мнению, экзистенциальный невроз — синоним кризиса бессмысленности. Многие западные психологи придерживаются этой позиции. С. Мадди пишет об «экзистенциальной болезни», которая происходит от «всеобъемлющей неудачи поиска смысла жизни», и описывает эту болезнь как неспособность человека проникнуться важностью, интересностью, истинностью того, что с ним происходит, в чем он участвует⁵⁶. Аналогичным образом определяет экзистенциальный невроз Б. Уолман как «чувство, что человеку не для чего жить, не за что бороться, не на что надеяться... он не может найти цель или направление в жизни»⁵⁷, и Н. Хоббс: «Современная культура часто порождает вид невроза, отличный от описанного Фрейдом. Современные неврозы характеризуются не столько вытеснением и кон-

⁵⁵ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 24.

⁵⁶ Maddi S. The Existential Neurosis // Journal of Abnormal Psychology. 1967. № 72. P. 311–325.

⁵⁷ Wolman B. Principles of International Psychotherapy // Psychotherapy: Theorie, Research and Practice. 1975. № 12. P. 149–159.

версией... отсутствием инсайта, но отсутствием цели, смысла в жизни»⁵⁸.

Если в начале XIX века великим открытием для человечества явилось то, что у человека есть глубинная, так называемая «темная» сторона личности, что он, оказываясь, еще и сексуален, имеет «темные» мысли и желания, то человек сегодняшний нуждается в том, чтобы убедиться в обратном — в том, что у него есть вершинная, «светлая» сторона и что недостаток духовности столь же значим для него, как и неудовлетворенность на уровне «базовых» потребностей.

Однако на уровне обыденного сознания, которое формируется, в том числе, средствами массовой информации не самого высокого уровня, наблюдается не очень утешительная картина. К сожалению, мы все являемся свидетелями того, как современный человек становится пленником распространенных убеждений о том, что для человека «на самом деле» главное. Предполагается как бы априори, что нравственные ценности не могут быть ведущим мотивом поступка.

Таким образом, мы имеем лишь два класса «настоящих» мотивов, к которым стоит прислушиваться: либо это материальная выгода, либо «истинные» (а это значит низменные, животные) потребности человека. Все прочие мотивы считаются недействительными и на самом деле лишь прикрывающими «главные». Это убеждение настолько глубоко въелось в мировоззрение не только обычных людей, но и специалистов-психологов, что обнаружение у человека других потребностей, в том числе нравственных и духовных, представляется неким исключением, а то и просто недостаточно глубоким анализом. Нередко приходится слышать от весьма опытных и почтенных коллег, что проблемы высшего уровня надуманы, и поэтому работать над ними нет смысла. Между тем хочется взять на себя смелость утверждать, что подобный взгляд является ошибочным и отсутствие готовых ответов еще не означает отсутствия вопросов. Ни одному великому мыслителю на протя-

⁵⁸ Hobbs N. Sources of Gain in Psychotherapy // American Psychologist. 1962. № 17. P. 742–748.

жении всей истории человечества не удалось окончательно разрешить загадку смысла жизни — однако она существует и нуждается в тщательном изучении.

Практика работы психотерапевта, которая предполагает достаточно глубокое внедрение в душевную жизнь людей, предоставляет немало доказательств, что вышеописанное представление о человеке как существе, двигаемом лишь инстинктами и стремлением к успеху, является весьма упрощенным, редуцированным. В процессе психотерапии даже те клиенты, которые вначале уверенно заявляли, что для них главное в жизни — успех в социуме, постепенно находили в себе глубоко спрятанные духовные потребности.

Клиент К. — очень успешный и высокооплачиваемый специалист, так называемый «топ-менеджер» фирмы, пришел на консультацию с запросом: ускорить процесс написания своей книги, которая должна была ему помочь продвинуться вперед в карьере. В процессе применения техники «интеграция логических уровней», которая помогает мотивировать на достижение цели и, в том числе, выявляет ключевые ценности и убеждения, выяснилось, что его собственная цель, на уровне миссии, то, ради чего он живет и работает — борьба с несправедливостью и помощь людям. При этом он в глубине души испытывал чувство вины перед теми, кто находился в худшем материальном положении, и считал необходимым в пределах своей юридической практики облегчать участь как можно большего числа людей.

После осознания этого он решил поменять привычный ему жесткий стиль ведения переговоров на более гуманный: он не хотел больше давить и морально сокрушать своих оппонентов — сильному нет необходимости добивать тех, кто слабее. Следующий сеанс был посвящен тому, как научиться вести переговоры и побеждать в них, не задевая достоинства своих противников и оппонентов. Таким образом, открытые, сделанные даже во время консультирования, напрямую к личностным проблемам не имеющего отношения, могут оказывать влияние на все мировоззрение в целом: если раньше в переговорах К. руководствовался принципом «цель оправдывает средства», то после осознания ведущих ценностей, влияющих на его «Я», он уже не мог не изменить свое поведение.

В обстановке принятия, свободы и доверия, которая создается в процессе психотерапии, клиент не только решает какие-то свои насущные проблемы, с которыми он изначально обратился к психологу, но также исследует, изучает различные стороны собствен-

ного опыта, учиться осознавать и быть готовым встретить глубинные противоречия, которые он в себе обнаруживает. «Он узнает, насколько его поведение и переживаемые им чувства являются нереальными, не тем, что идет от истинных реакций его организма, а представляет собой фасад, стену, за которой он прятался. Он открывается настолько, насколько в жизни он следует тому, каким ему нужно быть, а не тому, каков он есть на самом деле. Он часто обнаруживает, что существует лишь как ответ на требования других людей, ему кажется, что у него нет своего «Я» и что он только старается думать, чувствовать и вести себя так, как, по мнению других, ему *следует* думать, чувствовать и вести себя»⁵⁹. Для такого индивида осознание того, что он большую часть своей жизни жил не своей жизнью, приводит к переоценке всех ценностей. Эта переоценка проживается как некая дилемма: «с одной стороны весь мир, с другой — он сам, его душа: от чего ему отказаться и что выбрать?»⁶⁰. Выбор, который человек сделает, и будет означать, выбрал ли он самого себя, свое «я» или уклонился от подлинного выбора, тем самым потеряв свою личность.

Один из способов преодоления чувства бессмысленности жизни, который может предложить психотерапия, — помощь клиенту в поиске самого себя, собственного «Я», поддержка в стремлении клиента к наиболее полному, аутентичному существованию. Для этого необходимо пройти период отчаяния, боли, страха перед выбором, ведь если уклониться от выбора, возмездием будет новый виток отчаяния и чувство пустоты бытия.

С. Кьеркегор, говоря об отчаянии, происходящем от невозможности выбора или нежелания быть самим собой, отмечал, что самое глубокое отчаяние наступает тогда, когда человек выбирает «быть не самим собой, быть другим». Наступает такой период, когда человек осознает, насколько глубоко в него въелись его маски и как он, оказывается, далек от своего подлинного «Я». Причем долгое время маски, которые он носил, отнюдь не казались ему фальшивыми,

⁵⁹ Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 156.

⁶⁰ Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993. С. 263.

и вот вдруг все, чем он в себе гордился, начинает рушиться, представляясь в совершенно ином свете...

Клиентка Л. обратилась к психологу в связи, как она сама выразилась в первом разговоре, проблемами на работе. Однако в общепринятом смысле этого слова проблем у нее не было: она была добросовестным, прекрасно образованным специалистом, в свои 29 лет добившаяся весьма существенных успехов. То, что ее не устраивало в ее работе — необходимость постоянно притворяться. По ее словам, в мире бизнеса, где сильнейшая конкуренция между специалистами, для того чтобы быть постоянно «на виду», важно уметь себя «подавать», доказывать, что ты способен на большее, чем другие, и — самое мучительное для нее — даже тогда, когда нет полной уверенности, демонстрировать полнейшую уверенность в своих силах и в своей компетентности. Постоянная «игра» в могущество и безмерную уверенность, которую вели большинство окружающих ее людей, мешали ей чувствовать себя комфортно на работе: ей начинало казаться, что она не настолько компетентна, как они, и в то же время она чувствовала необходимость скрывать свои сомнения. Этот разрыв между тем, что она была вынуждена делать, и тем, как ей хотелось на самом деле себя вести, был настолько мучителен, что отражался уже на отношении к жизни в целом.

Такого рода переживания оставляют глубокий след и могут стать толчком к тому, что человек выходит на новый духовный уровень. Он начинает осознавать процессы, происходящие в его жизни, понимать всю степень своей ответственности не только за внешние события, зависящие от его воли, но и за свои внутренние состояния, которые также способны влиять на внешние события и на других людей. «Чем более человек углубляется в свое «Я», тем более чувствует бесконечное значение всякой, даже самой незначительной безделицы, чувствует, что выбрать себя самого — не значит только вздуматься в свое «Я» и в его значение, но воистину и сознательно взять на себя ответственность за всякое свое дело и слово... Оставаясь тем же, чем был, человек, однако, становится в то же время и другим, новым человеком — выбор как бы перерождает его. Итак, конечная человеческая личность, приобретает, благодаря абсолютному выбору своего собственного «Я», бесконечное значение»⁶¹.

⁶¹ Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993. С. 264.

Встреча с чувствами, которые были скрыты и поэтому не осознавались, может оказаться и пугающей, если вдруг человек обнаруживает чувства, которые совершенно не вяжутся с его ценностными установками. Чтобы вновь обрести внутреннее равновесие, ему предстоит довольно сложная работа по интеграции всей этой противоречивой информации. Хотя порой задача может показаться непосильной, можно уповать на силу осознания, так как «если переживание полностью осознано, полностью принято, с ним можно совладать, как с любой другой реальностью»⁶².

Клиент К., о котором уже упоминалось выше, в процессе исследования своего чувства вины перед людьми, находящимися в тяжелом материальном положении, обнаружил, что одной из составляющих этого чувства является стремление контролировать тех, кому он помогает. Принять это чувство, перестав осуждать себя, научиться осознавать в себе все нюансы и найти внутреннюю гармонию с этим новым знанием ему удалось не сразу.

В таких случаях роль психолога-консультанта состоит в первую очередь в том, чтобы помочь клиенту сделать выбор «быть собой» и какое-то время поддерживать его в этом выборе, чтобы клиент постепенно обрел внутреннюю силу и мужество оказаться наедине с самим собой и уже в дальнейшем самостоятельно принимать решения подобного уровня.

3. Ситуации острого горя. Проживание страха смерти

Страх смерти имеет огромное значение в нашем внутреннем опыте. Однако он редко находится на поверхности — чаще всего он прячется, маскируется под вид других страхов или проблем. Даже когда человек встречается со смертью лицом к лицу, впоследствии он может либо забыть о тех переживаниях, которыми он был охвачен, либо помнить о них по-другому, иначе, чем это было на самом деле. Любопытной иллюстрацией трансформации страха смерти являются события последних лет: насколько глубоким, парализующим был ужас первых месяцев пандемии, и как этот страх постепенно ушел снова вглубь, превратившись в часть обыденной жизни. По-настоящему глубокое проживание страха смерти чаще всего

⁶² Там же. С. 199.

не допускается до осознания; сила этого переживания столь велика, что оно либо придавливает человека, либо помогает по-новому взглянуть на привычные вещи, переосмыслить всю свою жизнь.

Китайская пиктограмма слова «кризис» является сочетанием двух символов: «опасность» и «возможность». Многие люди умеют использовать кризисную ситуацию как стимул к изменению. В этом факте не просто кроется надежда на исцеление в труднейших жизненных испытаниях: способность человека концентрировать всю свою душевную энергию в критической ситуации используется ведущими в специальных психологических группах, тренингах для своеобразной «чистки», душевной встряски, которая необходима человеку для того, чтобы рутина и обыденность не затянули ему все горизонты жизни. Существует много упражнений, которые терапевт может использовать для того, чтобы стимулировать конфронтацию со смертью. Но самое важное, что может сделать психолог для клиента — не *обеспечивать* ему этот опыт, а помочь ему *осознать* то, чем пронизано все существование человека, обратить внимание на экзистенциальные послания и научиться их расшифровывать.

Осознание конечности своего существования помогает человеку больше ценить то, что у него есть, учит чувствовать счастье и радость общения с другими людьми и — самое главное — дает понимание истинных ценностей.

И. Ялом, много лет проработавший с раковыми больными, описывает переживание встречи со смертью лицом к лицу — то, что испытывает человек, внезапно осознавший собственную обреченность и конечность своего существования. Психотерапевтическая поддержка пациентов в то время, как у них один за другим спадают защитные механизмы, помогающие не принимать идею близкого конца, позволила ему проживать вместе с ними их предельные переживания. Он поражался тому, сколь многие из них использовали нависшую над ними угрозу как стимул к изменению. Его пациенты рассказывали о поразительных сдвигах, которые произошли в их мировосприятии:

- изменение жизненных приоритетов, уменьшение значения жизненных тривиальностей;

- чувство освобожденности: появление способности сознательно не делать то, что не хочешь;
- обостренное переживание жизни в настоящем вместо откладывания ее до пенсии или до какой-нибудь еще точки будущего;
- переживание природных явлений: смены времен года, перемены ветра, опадания листьев, последнего Рождества и т. д. — как высоко значимых событий;
- более глубокий, чем до кризиса, контакт с близкими;
- уменьшение страхов, связанных с межличностным общением, и озабоченности отвержением; большая, чем до кризиса, готовность к риску⁶³.

Человек, который физически здоров и живет относительно благополучной жизнью, охвачен «второстепенными» заботами и редко размышляет о по-настоящему важных вещах. Ценность встречи с ужасом смерти — прежде всего в том, что человек научается ценить миг жизни. «Интеграция *идеи* смерти спасает нас: она действует отнюдь не как приговор, обрекающий на пожизненный ужас или на мрачный пессимизм, а, скорее, как стимул к переходу в более аутентичный модус существования. Она увеличивает наше удовольствие от проживания своей жизни»⁶⁴, — утверждает И. Ялом. Далее он возвращается к этой мысли уже применительно к психотерапевтической практике: «Если мы, психотерапевты, соглашаемся с тем, что сознание личной смерти может катализировать процесс личностных изменений, значит, наша задача — способствовать сознанию смерти пациентом»⁶⁵. В ходе всякой терапии непременно случаются ситуации, которые, если терапевт акцентирует на них внимание, позволяют клиенту увеличить осознание экзистенциальных параметров его проблем.

Смерть близкого человека или любимого животного — наиболее вероятная возможность подойти к осознанию собственной смертности, и перед терапевтом стоит задача уже этического плана:

⁶³ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. С. 41–42.

⁶⁴ Там же. С. 39.

⁶⁵ Там же. С. 186.

имеет ли он право вскрывать эти пласты и подвергать клиента предельным переживаниям? Не проще ли прибегнуть к более обычным способам — выравниванию состояния клиента с помощью психотехнических приемов или транквилизаторов?

Ответы на эти вопросы вряд ли могут быть однозначными. Видимо, каждое решение о допустимой глубине погружения в экзистенциальные переживания бывает сугубо индивидуальным и зависит как от запроса клиента и, соответственно, от чуткости и умения психотерапевта его правильно улавливать, так и от возможности психотерапевта провести клиента по лабиринтам страха, тревоги и одиночества.

Человек, попавший в ситуацию, никак не подлежащую контролю и изменению — утрата любви, развод, тяжелая болезнь или смерть близкого человека — испытывает бессилие, отчаяние, а по прошествии некоторого времени — опустошение и нежелание жить дальше. Многие после случившегося несчастья перестают видеть смысл в своей жизни, нередко обдумывают варианты самоубийства. Но раз человек дошел до психолога, слушает его — значит, он еще на что-то надеется, хоть и говорит обратное.

Так что какой-то выход из тупика страданий все равно существует. Здесь консультант прежде всего может помочь изменить отношение человека к данным обстоятельствам жизни, отнестись к страданиям таким образом, чтобы они обрели для него смысл. Оставшись один на один со своим горем, человек может чувствовать себя бесконечно одиноким и заброшенным. Кроме эмоциональной поддержки, тут необходима работа на уровне мировоззрения, помощь в поисках смысла как самого страдания, так и существования в целом. Задачей психолога является помочь клиенту найти внутри себя ту силу, опираясь на которую он сможет не просто выжить в сложившейся ситуации, но и, возможно, стать другим человеком.

Клиент Р., 25 лет. Находился в глубоком отчаянии по причине ухода любимого человека: постоянно прокручивал в голове сцену расставания, последние обидные слова, уничтожившие его представление о себе как о человеке, достойном любви и нежности. Он понимал разумом, что с этим человеком все кончено, и в то же время никак не мог перестать ждать и надеяться, что все вернется. Боль, которую он переживал, усугублялась тем, что его любимый человек

ушел «не совсем»: время от времени он объявлялся, подавая надежду, которая вскоре опять оказывалась тщетной. Работа с ним состояла из нескольких частей или этапов. Первый этап: по возможности максимальное разотождествление с бывшим партнером, отодвигание сцены разрыва в далекое прошлое. Это было необходимо для того, чтобы отделить его «Я» — его ценности, убеждения, идентичность — от образа другого человека. Для того, чтобы травмирующее воспоминание о разрыве перестало быть таковым, важно не просто диссоциироваться от него, но и сохранить для личности все то ценное, с чем оно было связано. Техника «Разрыв взаимозависимости» предполагает создание нового образа «Я», освободившегося от сегодняшних страданий и усвоившего уроки от пережитого. Последнее чрезвычайно важно для того, чтобы осознать смысл случившегося несчастья и впоследствии принять его как часть жизненного опыта. По окончании работы с зависимостью у клиента Р. было совершенно новое восприятие происшедшего: он считал, что пережитая им боль помогла многое понять ему в себе и в итоге сделала закаленнее и сильнее.

В. Франкл, исследовавший проблему поиска смысла, отмечает, что «страдание имеет смысл, если *ты сам* становишься другим»⁶⁶. Страдания, если мы не позволили им сломить и раздавить нас, делают нас сильнее и взрослее. Даже самые ужасные события, которые объективно были тяжелы и мучительны, в будущем могут восприниматься уже как ценный жизненный опыт, который многому научил, если человек смог достойно пережить их и выстоять. Тот же В. Франкл, переживший все ужасы заключения в концлагере, сумел сделать их объектом изучения и осмысления, силой духа возвыситься над обстоятельствами. Так что то, что он говорит по поводу тех, кто переживает несчастье, выстрадано и пережито им на собственном опыте: «В конечном итоге человек не подвластен условиям, с которыми он сталкивается: скорее, эти условия подвластны его решению. Сознательно или бессознательно он решает, будет ли он противостоять или сдастся, позволит ли он себе быть определяемым условностями»⁶⁷. Его духовность оказалась несокрушимой силой, которая помогла ему выжить и физически,

⁶⁶ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 43.

⁶⁷ Там же. С. 78.

и духовно — он сохранил свою личность, свою самобытность и впоследствии смог помочь множеству людей.

Каждый человек, независимо от своего социального, интеллектуального, нравственного уровня, в какой-то момент своей жизни сталкивается с событиями, для него драматическими или даже трагическими: тяжелая болезнь, крах карьеры, предательство друга, потеря любви, смерть близкого человека... У кого-то таких «ударов судьбы» в жизни бывает больше, у кого-то — меньше, однако люди отличаются не только тем, насколько «счастлива сложилась судьба», а еще и тем, как они относятся к выпавшим на их долю испытаниям. Кто-то позволяет горю сломить себя, а кто-то, несмотря ни на что, снова поднимается и даже становится сильнее. Обрушившаяся на весь мир пандемия поместила каждого в по-настоящему экзистенциальную ситуацию, когда привычный уклад разрушен, многие потеряли здоровье, работу, а смерть настолько близка, что игнорировать ее реальность не получается.

Не бывает условий, в которых дух человека не мог бы победить и возвыситься, однако порой это стоит огромных усилий. Иногда поддержкой, источником силы, может оказаться как раз не сочувствие и жалость, а осознание того, что помочь некому и, кроме как на самого себя, надеяться не на кого. Это, конечно, не означает, что человека, попавшего в беду, обязательно надо оставить наедине с собой. В зависимости от характера и степени личностной зрелости разным людям будут полезны разные формы поддержки. Некоторым для того, чтобы научиться опираться на самого себя, действительно нужна помощь других людей и их прямая поддержка, совет, сочувствие. Другим важно узнать, как переживали похожие ситуации другие: они жадно слушают истории, стремятся «найти себя» в литературе, в фильмах, поэзии. В таких случаях помощью может стать подсказка, где, у какого автора можно искать ответ, дальше человек уже справится самостоятельно. В любом случае помощь придет — важно лишь быть готовым принять ее, осознать все происшедшее как возможность личностного и духовного роста и понять, что человек творит свою судьбу в каждый момент жизни и особенно — в тяжелые, трагические моменты.

4. Соотношение ценностей клиента и психотерапевта

В работе с клиентами, находящимися в тяжелом эмоциональном состоянии, одной из непростых задач психолога является точное определение, в чем состоит его реальный запрос и какого рода помощь будет уместна в каждом конкретном случае. Тут очень важно уметь воспринимать клиента, абстрагируясь от своих ценностей и убеждений: ведь то, что подходит одному человеку с его жизненным и профессиональным опытом, может оказаться не только бесполезным, а порой даже вредным для другого. Важно не только понимание сути проблем, с которыми пришел клиент, но и формы, семантики их изложения — собственно, чтобы клиент смог принять помощь, она должна быть прежде всего адресной, сугубо индивидуальной.

Работа с клиентами, находящимися на стадии острого страдания, требует особой чуткости со стороны терапевта. Тут необходимо постоянно помнить о необходимости баланса между тем, что видит психолог, и тем, что клиент ему рассказывает — часто это две совершенно разные реальности, но реагировать первоначально нужно именно на ту, которую предъявляет клиент, иначе у него появится ощущение, что его не слышат и не понимают. Хотя двойственность и противоречивость в изложении заявленной проблемы весьма диагностична, за этим кроется многое, что видно лишь психологу.

Часто клиент, хотя и заявляет, что хочет избавиться от боли, неосознанно стремится длить свои страдания. Причины могут быть самыми разными (как правило, неосознаваемыми им): порой это бывает своеобразным способом искупления вины из-за каких-то давних неблагоприятных поступков, иногда по отношению к умершему (особенно если отношения с ним были конфликтными). В таком случае некогда брошенные обвинения — дескать, вы хотите моей смерти и т. п., при жизни обоих спорящих кажущиеся нарочитыми и бессмысленными, — после внезапной смерти могут внезапно начать казаться роковыми тому, кто остался жить. И он теперь ведет бесконечные внутренние диалоги с тем, кого уже нет, не в состоянии простить ни себя, ни его. В таких случаях приходится работать с образом умершего человека и помогать человеку избавляться от чрезмерной зависимости, которая не дает ему жить в настоящем.

Однако важно помнить и о том, что в определенных ситуациях человеку нужно пройти этап горевания и страдания, и не следует торопиться помочь ему избавляться от боли, не выяснив, какое значение она имеет для клиента. Например, было бы, по меньшей мере, странно, если бы мать, потерявшая своего ребенка, хорошо чувствовала себя сразу после случившегося или хотела побыстрее его забыть: память, боль утраты и чувство горя заполняют пустоту, образовавшуюся в душе после несчастья. Не случайно в каждой культуре после смерти близкого человека предписывается носить траур какое-то время одновременно с запретом и моральным осуждением участия в светской жизни, особенно в развлекательных мероприятиях. Например, героя пьесы Камю все осудили за то, что в день смерти своей матери он ходил в кино со своей любовницей и смотрел там комедию: своим поведением он нарушил неписанные запреты, хотя, возможно, для него лично они и были не значимы. Для психолога это еще одно напоминание о том, что переживание горя также может быть очень индивидуальным и не всегда соответствовать тому, «как принято». Даже внешне спокойные люди могут переживать очень глубоко, вплоть до психосоматики, в то время как громко рыдающие могут быстро утешиться.

Существующие в обществе нормы и запреты, кроме прочего, имеют глубокий психологический смысл: они помогают человеку постепенно примириться с утратой, как бы позволяя ему начать жить своей жизнью после того, как будет отдан последний долг памяти, не вступая в диссонанс с другими людьми, которых также коснулась трагедия. Совершив все ритуальные действия, человек имеет шанс примириться с утратой и не испытывать чувства вины по отношению к умершему.

Однако если человек продолжает жить в состоянии траура годы и десятилетия, ему, несомненно, надо изменить свое отношение к трагедии. Сделать это нужно, исходя не только из соображений его собственного здоровья и благополучия, но и потому, что у него наверняка есть другие близкие люди, оставшиеся в живых, которые в нем нуждаются и, возможно, вынуждены о нем теперь заботиться, и дети или пожилые родители, о которых он сам должен по-

заботиться. Гибель одного ребенка может обездолить оставшихся в живых, если родители предаются горю, забывая об остальных детях: в подобных случаях прерывание затянувшегося траура является наиболее гуманным по отношению к живым.

Кроме различных вариантов техники освобождения от чрезмерной зависимости, тут может помочь и работа с линиями времени, когда клиент под руководством психолога помещает случившееся в прошлое. В таком случае быстро наступает облегчение состояния, так как столь сильное погружение в переживания означает, что он продолжает все воспринимать в настоящем. Человек учится видеть себя в будущем, которое у таких клиентов чаще всего бывает закрыто, а страшные события наконец отодвигает в прошлое.

В случаях же глубокого переживания чувства вины может помочь рефрейминг⁶⁸ его же собственных заявлений с приданием им другого смысла: если человек не желает расставаться со своим чувством вины, так как это для него единственный способ чувствовать себя нравственным («не совсем пропащим»), можно предложить ему поискать другие способы: помочь ему осознать, что, страдая такое долгое время, он наверняка уже искупил свою вину хотя бы частично, и предложить ему подумать над вопросом, сколько он хотел бы еще пострадать, чтобы достичь окончательного искупления. Обычно такие вопросы, призванные вывести клиента за пределы обычного хода мыслей, приводят его в замешательство, так как он никогда не задает себе подобных вопросов, а уж начав отвечать, он может посмотреть на свое страдание и на себя, страдающего, как бы со стороны и действительно увидеть какие-то приемлемые для себя выходы. Даже если он решит, что хочет страдать вечно (что маловероятно), ему придется ответить на очередной вопрос терапевта, а что ему даст вечное страдание. Как правило, даже при самой

⁶⁸ Рефрейминг (переструктурирование) — изменение рамки в отношении утверждения, чтобы придать ему другой смысл. Рефрейминг контекста — изменение контекста утверждения с целью придать ему другой смысл («В каких условиях это было бы подходящей реакцией?»). Рефрейминг содержания — придание утверждению другого смысла путем перевода внимания на другую часть содержания («Что еще могло бы это значить?»).

абстрактной высокой мотивации в конце концов можно достичь такой точки, в которой придется ответить, что дает данное поведение ему лично (так называемые «вторичные выгоды»). А найдя ответ на этот вопрос, можно уже приступить к тому, чтобы искать новые варианты поведения, удовлетворяющие эти вторичные выгоды, но только более приемлемым (а может, и более гуманным) путем.

Для людей религиозных весьма действенно напоминание, что души умерших тоже хотят освободиться, и, постоянно страдая и плача по ним, мы им мешаем, держим их около себя. Отпустив и простив их (и себя), мы поступим только во благо. У многих клиентов весьма популярны идеи кармического пути, переселения душ, философии дао и многие другие нетрадиционные религиозные течения. Независимо от степени научной обоснованности данных идей, следует отметить, что они несут в себе огромный нравственно-этический заряд, потому что проникнуты чувством ответственности не только за себя сегодняшнего, но и за того себя, в кого может твоя душа воплотиться после смерти. Речь идет об ответственности за все мироздание в целом — в той точке, в которой живет и действует твоя душа. В таком видении мира смерть не представляется трагедией, а лишь эпизодом и даже благом, освобождением. Если клиент, пришедший на консультацию, склонен видеть мир в таком ключе, имеет смысл его поддержать, не разрушая его иллюзорных (на взгляд материалиста) представлений, а напротив, используя соответствующие аргументы для рефрейминга его состояния.

Задачей психолога-консультанта является умение так подстроиться к клиенту, к его семантике, его мировоззрению, его интеллектуальному и общекультурному уровню, чтобы найти именно такие слова, такие аргументы, которые ему помогут, окажутся той тропинкой, которая приведет его к возрождению и осознанию своей миссии через осмысление и преобразование своего страдания. Как уже говорилось выше, для людей религиозных будет уместным говорить в их системе ценностей и выводить их на позитивные изменения, аргументируя значимыми для них понятиями «душа», «грех», «искупление». Та же самая информация для человека с ма-

териалистическими убеждениями должна быть подана в совершенно ином виде, и психолог должен уметь разговаривать с самыми разными людьми так, чтобы то, что они от него услышат, им было понятно и близко.

Стоит оговорить, что задача психолога — не поиск универсальной истины, а нахождение ее в конкретном выражении для данного, отдельного человека, точнее, помощь и поддержка клиента в самостоятельном ее поиске. Такого рода истина, найденная в ситуации душевной боли, потрясения, помогает человеку не просто понять ее разумом, но прожить, пережить и выстрадать ее полностью, целиком и, может быть, в этом слиянии интеллектуального и эмоционального накала выйти на новые нравственные горизонты. Нередко после таких переживаний клиент сам признает, что стал совершенно другим человеком, с другими — более зрелыми и мудрыми — взглядами на жизнь.

Собственно, именно тут общефилософские вопросы, которые актуализируются для обычного человека в сложные, судьбоносные для него моменты жизни, обретают свою плоть и кровь: из общих, абстрактных идей они субъективно превращаются в то, чем они изначально и являлись — в глубинные переживания человеческого существования.

В случаях же серьезного несовпадения, а то и конфликта между ценностями клиента и психолога, главная этическая сложность для терапевта — работая во благо клиента и стараясь ему помочь приобрести именно такие навыки, о которых тот просит, тем не менее стараться по не вмешиваться со своей системой ценностей. Проблема несовпадения ценностей клиента и терапевта на самом деле стоит достаточно остро, и решить ее раз и навсегда невозможно. Однако первое правило добросовестного терапевта состоит в том, что он старается действовать именно в рамках системы ценностей клиента, а не своей собственной, хотя, очевидно, каждому человека своя система представляется более правильной, и весьма велик иску́с немедленно начать ее внедрять в клиента. Помня об этом, терапевту необходимо отслеживать собственные (порой неосознаваемые) попытки влиять на клиента там, где в этом нет необходимости.

Исключением являются случаи (которые, кстати, уже скорее относятся к патологиям в области психиатрии), когда клиент очевидно желает причинить кому-то зло и не приемлет никаких других вариантов поведения: тогда психолог не просто не может не высказать свое оценочное суждение, но и в определенных ситуациях он обязан применить другие законные способы пресечения. Однако во всех остальных случаях приходится признать, что жизнь оказывается гораздо более мудрой и разнообразной, чем мы можем себе вообразить, и подгонять ее постоянно под «прокрустово ложе» наших собственных убеждений и принципов не очень продуктивно и даже не всегда гуманно.

Например, если психотерапевт убежден в безоговорочной порочности адюльтера, он вряд ли сможет оказать качественную помощь его участникам, если не сможет (хотя бы на время работы с конкретными клиентами) отвлечься от своих ценностей и убеждений. Этика как практическая философия в данном вопросе может оказать своеобразную услугу: зная, что существующие морально-этические нормы, на которых зиждется большая часть наших убеждений и ценностей, не являются лишь некоторым фрагментом в развитии морали человеческого общества, можно отнестись с большей терпимостью к тому, что у разных людей могут быть совершенно не совпадающие жизненные ценности. В задачи психотерапевта не входит перевоспитание клиентов. Он должен помнить, что заставить кого бы то ни было измениться, совершить какие-то важные поступки, касающиеся его внутреннего мира, если он не пришел к этому сам, невозможно. Мастерство психотерапевта состоит в умении направить мысли и чувства клиента в направлении, способном привести его к максимально удачным, конструктивным решениям. В итоге помощь психолога может выглядеть как предоставление возможности как следует все обдумать, но никак не навязывание готовых вариантов решения. Очень важно, чтобы последний шаг был сделан клиентом самостоятельно: лишь тогда можно надеяться, что принятое решение наверняка воплотится в жизнь.

II

Работа с исследованием причин нравственно-психологических конфликтов

Логический анализ типов причин

При исследовании любого сложного явления одним из важнейших шагов является выяснение его причин. В модели SCORE причины — вторая точка сбора информации. Эта точка является наиболее исследованной в теории, поэтому в рамках данной работы нет возможности осветить этот вопрос так полно, как он того заслуживает: я ограничусь логическим анализом типов причин и их нравственно-этическими аспектами. Тем не менее, нельзя не коснуться этой важнейшей части психотерапевтической работы, так как анализ причин нравственно-психологических конфликтов и связанных с ними нравственных коллизий — неотъемлемая часть работы как практического психолога, так и психолога — исследователя теории. Осознание причин проблемы может помочь ее решить или, по крайней мере, освободиться от ее гнета как от чего-то тягостного, фатального, иррационального. Даже само осознание того, что любое явление имеет свою причину, позволяет, когда это необходимо, абстрагироваться от негативных переживаний по поводу различных событий в жизни и тем самым может значительно улучшить клиенту самочувствие и отношение к жизни в целом.

Исследование причин любого явления — это, согласно Аристотелю, выяснение «предшествующих» или «ускоряющих» причин, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее состояние (их еще называют «симптоматическое»)

через непрерывную линейную последовательность «действий и противодействий»⁶⁹. Способ исследования Аристотелем причин различных явлений применим в самых различных сферах человеческих знаний. Поиск ответа на вопрос «почему?» означает понимание того, какие закономерности повлияли на ход событий, какие этапы были пройдены, каковы причинно-следственные связи, приведшие к настоящему состоянию. Общепринятая в философских исследованиях логическая схема — продвижение от общего к частному — в данном случае означает применение знания общих психологических закономерностей, которые влияют на внутренние состояния человека, к конкретному случаю, представляющему собой особое, уникальное сочетание различных внутренних проблем, конфликтов. Однако мы не можем просто остановиться на частностях, ибо, как пишет Аристотель, «доказательство общего постигается умом, частного же — ограничено чувственным восприятием»⁷⁰. Коль скоро мы сумели расчленить нечто на частные составляющие, мы должны уметь соединить их обратно, чтобы найти «среднее» — то, что научно объясняет исследуемое частное. Согласно Аристотелю, «во всяком исследовании ищут среднее», которое и есть то, что соединяет «общее» с «частным». Видимо, нахождение причин, Аристотелевых «первоначал» и является нахождением этого «среднего», что находится между общим и конкретным знанием.

Аристотель выделяет четыре основных вида причин: 1) «формальные» — «*суть бытия {вещи}*»; 2) «предшествующие», «побудительные» или «ускоряющие» — «*то, при наличии чего необходимо есть что-то {другое}*»; 3) «воздействующие» или «сдерживающие» — «*первое двигавшее*» и 4) «конечные» — «*то, ради чего*»⁷¹. Все многообразие причин, о которых пойдет речь в данной главе, вместе с их нравственно-этическими аспектами, можно отнести к одной из четырех групп.

Говоря о *формальных причинах*, мы берем за основу гуманистическое представление о природе человека, согласно которому,

⁶⁹ Аристотель. Собрание сочинений: в 4 т. М.: Мысль, 1976–1984. Вторая аналитика, II 2, 90, а 31.

⁷⁰ Там же.

⁷¹ Там же.

человек представляет собой противоречие, постоянную внутреннюю борьбу между добром и злом, выбор между автоматическим поведением с минимальным осознанием и прогрессивным развитием, личностным ростом. Исходя из такого понимания природы человека задача психотерапии состоит в том, чтобы помочь клиенту достичь такой степени личностной свободы, которая позволила бы ему обрести силу и возможность выбирать добро, понимая при этом, что и почему он выбирает. От того, как понимается природа человека, будет зависеть и сама основа, базовая мировоззренческая установка, на которой строятся дальнейшие послышки. Гуманистически направленная психотерапия позволяет работать не только с сиюминутными трудностями, но также имеет долгосрочное действие, так как вера в добро, в творческие возможности человека способна поддерживать нас даже тогда, когда жизнь ставит перед нами проблемы, о существовании которых мы прежде не имели ни малейшего понятия и посему не могли к ним подготовиться ни морально, ни интеллектуально. В таких случаях и необходима вера или «предзнание», что проблемы в принципе решаемы и с ними справиться можно, так как творческие возможности человека безграничны. *Формальные причины* соотносятся с основополагающими определениями и являются некоей системой аксиом, верований, убеждений, которые влияют как на клиента, так и на самого психотерапевта. Клиент, скорее всего, будет явно и неявно перенимать некоторые положения в процессе работы, так как клиента и психотерапевта объединяют отношения глубокого доверия и открытости. Чувство теплоты, доверия и безопасности бывает порой даже намного большим, чем в отношениях с близкими людьми из «реальной жизни» — это специфика работы психотерапевта гуманистического направления, о чем уже говорилось выше.

Подобное влияние и взаимовлияние мировоззренческих, ценностных установок может стать довольно серьезной проблемой в тех случаях, когда имеется противоречие между ценностями клиента и психотерапевта. С одной стороны, в терапии, centered на клиенте, все должно быть для него, изложено его языком и приспособлено к его системе ценностей. В какой-то степени психолог действует подобно врачу: к нему пришли с болью,

и его задача помочь человеку с ней справиться. А имеет ли он право, работая с какими-то частными проблемами, вмешиваться в мировоззренческие установки клиента? Возможно, страдания клиента — следствие того, что он не может добиться целей, которые с нравственной точки зрения кажутся весьма неблагоприятными. И помогать ли в достижении этих целей? Например, молодая женщина хочет выйти замуж за человека, который ей лично как человек не особенно дорог, но зато он хорошо зарабатывает, а для нее это главное. Обратившись к психологу за помощью, она хочет, чтобы тот научил ее так общаться с нужным человеком, чтобы он доверился ей и женился на ней, а потом уже она станет жить так, как ей хочется. И для нее, скорее всего, действительно будет хорошо, если она сумеет выйти за него замуж. Возникает вопрос о том, будет ли хорошо ее мужу, однако готовый ответ, который просится на основе житейского опыта, что муж будет несчастен, потому что соединит свою судьбу с такой расчетливой женщиной, по сути неверен. Абсолютно необязательно, что ее муж будет несчастлив с ней: если уж он выбирает женщину с такими установками и женится на ней, видимо, ему многое в ней нравится, может быть, даже ее недостатки. Да и вообще решать, что для неизвестного нам человека хорошо, а что нет, на основе лишь абстрактных предположений, означает принимать решения на основе обыденного сознания, которое склонно упрощать и огрублять представления о событиях, пренебрегая индивидуальным подходом.

Видимо, лучшим выходом тут будет максимальная беспристрастность терапевта. «В идеале терапевт должен действовать в соответствии с требованиями восточных мудрецов: «Сделай себя пустым, чтобы тебя можно было наполнить», — или с фрейдовским переложением этой фразы, гласящим, что внимание терапевта должно течь свободно, а сам он не должен иметь комплексов», — пишет Ф. Перлз, хотя тут же добавляет: «Но такой идеальный терапевт не существует. К тому же я не уверен, что от него был бы какой-нибудь толк, если бы он существовал: он был бы регистрирующей и вычисляющей машиной, а не человеческим существом. Он был бы свободен от личных забот, предпоч-

тений и ограничений, короче говоря, — от самого себя»⁷². Так что полностью исключить влияние личности психолога невозможно, да и нужно ли? Психолог — не робот, и сам является прежде всего личностью, и при всем своем желании ему не удастся оставаться абсолютно беспристрастным, иначе он потеряет свою чувствительность, которая является для него не только человеческим, но и профессиональным качеством. Для клиента тоже в первую очередь важна личность психолога, а не бездушный набор приемов, техник, тестов, с помощью которых тот работает. Если психолог не нравится как личность, к тому же производит впечатление человека, у которого у самого много проблем, он уже не сможет внушать доверие, так как довериться хочется тому, кто, с одной стороны, успешен сам, а с другой — обладает душевной чуткостью и сумеет по-человечески понять и посочувствовать.

Однако чем больше терапевт опирается на свои убеждения, ценности, предрасположения, тем больше он зависит от каких-то готовых мнений относительно того, что происходит с клиентом. Может случиться так, что он не увидит чего-то весьма важного, если это не вписывается в его представления о том, как это бывает или должно быть. Так что работая с неполнотой восприятия мира у клиента, пытаясь развить его и расширить, терапевт должен помнить, что его собственное восприятие также вполне может оказаться тоже неполным. «Между терапевтом и клиентом не существует ни определенной качественной разницы, ни абсолютного равенства. Есть иерархия большей или меньшей свободы от невроза»⁷³. В каком-то смысле это действительно так. С точки зрения достоинства личности, ее потенциальных возможностей все равны, и порой психолог сам учится у своих клиентов не меньше, чем они у него. Процесс психотерапии обоюден: помогая расти своим клиентам личностно, психолог растет и сам. Многие психотерапевты имеют свои нерешенные личностные проблемы, и это не всегда плохо для клиентов, так как осознание опыта собственных стра-

⁷² Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 127.

⁷³ Там же. С. 128.

даний может помочь терапевту лучше понять тех, кто приходит за помощью. Главное, чтобы психолог умел диссоциироваться⁷⁴ от своих личных проблем во время работы, чтобы они не искажали восприятия чужих, не мешали видеть, слышать и чувствовать клиента.

Таким образом, говоря о формальных причинах невротизации и связанных с ними нравственно-этических проблемах, можно отметить, что они в одинаковой мере могут относиться как к клиенту, так и к психотерапевту. Как правило, формальные причины больше говорят о воспринимающем и интерпретирующем (то есть о психотерапевте), чем о воспринимаемом (клиенте): картина мира, конструируемая в процессе психотерапевтической сессии, во многом задается психологом, его представлениями о природе человека, а также его собственными нравственными установками, ценностями. Личность психолога играет даже большую роль, чем принято об этом думать — ведь он будет вовлекать в свой мир других людей не только сознательно, а еще и неосознанно, просто самим фактом своего глубокого участия в их жизни и особыми условиями общения. Так что непроработанные и неосознанные проблемы психолога могут самым пагубным образом сказаться на клиенте: такой «психотерапевт» постоянно будет искать в клиенте знакомые ему проблемы, фактически культивировать их и даже может исподволь внушать их, и в итоге клиента будут «лечить» от проблемы, которая на самом деле для него не актуальна, потеряв время, которое можно было бы употребить с гораздо большей пользой для клиента. Причем если это делать эмоционально и убежденно, постепенно можно человеку и внушить, и «привить» проблему, которой у него никогда не было (а после успешно лечить от нее).

Умение четко чувствовать границу между своей личностью и чужой и не проецировать на другого человека свои проблемы — неотъемлемая часть профессионализма психолога. Если у психотерапевта есть это умение, это поможет ему не только грамотно рабо-

⁷⁴ *Диссоциация* — 1) ситуация разделенности, разрозненности; состояние отделенности, отстраненности от чего-либо; в узком смысле — состояние «наблюдателя» за самим собой со стороны в целях «отстранения» от собственных переживаний; 2) процесс перехода в 1.

тать с клиентом, но и вовремя останавливаться, не переносить свою профессию на личную жизнь. К сожалению, многие психологи никак не могут (или не хотят?) останавливаться и по окончании работы продолжают обращаться со всеми, как с клиентами: видимо, им настолько привычно и комфортно в профессиональной позиции, что они не желают расставаться с ней даже дома или с друзьями... Надо сказать, что это производит весьма удручающее впечатление, так как это прежде всего говорит об их стремлении постоянно быть «над» (ситуацией, другими людьми, своими собственными чувствами). Похоже на то, что это становится для них средством бегства от самих себя: ведь роль, которую играет психолог в своей работе с людьми — это всего лишь роль, и какой бы успешной она ни была, ею не исчерпывается весь человек.

З. Фрейд — гениальный психиатр, основоположник психоанализа, чье влияние на современную науку о человеке имело в свое время воистину революционный характер, главный упор в работе с клиентами делал именно на исследование причин их болезни. Не являясь сторонником психоанализа как единственного метода работы, стоит все же отметить, что бывают случаи, когда симптомы клиента настолько серьезны и глубоки, что требуется использование техник, разработанных именно этой школой. Также импонирует сам дух внимательного, скрупулезного исследования, присущий психоаналитическому методу в целом. В наши цели также входит критический анализ отношения к причинам симптомов как классического психоанализа, ставящего работу с причинами во главу угла и порой только этим и ограничивающегося, так и направлений, критикующих психоанализ, — таких, как гештальт-терапия и НЛП, считающих работу с причинами лишней и зачастую даже вредной.

«Две вещи соединяются и составляют смысл симптома... — впечатления и ощущения, из которых он возник, и цели, которым он служит»⁷⁵, — считает Фрейд. Таким образом, согласно классификации Аристотеля, Фрейд говорит о (2) и (4) видах причин: (2) — это «побудительные» или «предшествующие» причины («впечатления

⁷⁵ Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1991. С. 11.

и ощущения, из которых он возник»), и (4) — «вынужденные» или «конечные» причины («цель, которой он служит»).

Другая важная особенность работы с причинами — это акцентирование на *прошлом*. Если проанализировать речь, используемую во время сеанса в этот период работы, почти все глаголы будут в прошедшем времени. Более того, если клиент, рассказывая о прошлых страданиях и конфликтах, начинает говорить в настоящем времени, полезно переформулировать его рассказ, обозначив границу с прошлым глаголами прошедшего времени.

Будь то классический психоанализ с постоянным углублением в детство (из которого я буду использовать некоторые фрагменты), работа с состояниями в телесно ориентированной терапии, гуманистическая терапия, центрированная на клиенте, и даже гештальт и нейро-лингвистическое программирование, претендующие на быстрое излечение всех симптомов без подробной работы с причинами, — все направления психотерапии в той или иной форме проходят этап работы с причинами, и при всем разнообразии содержания можно обнаружить много общего в том, что они говорят о прошлом. В частности, известно, что классик гештальт-терапии Ф. Перлз, постоянно критикующий психоанализ за чрезмерное внимание и «увязание» в причинах, на самом деле тоже работал с причинами, только это у него были причины другого уровня или вида. Чаще всего Перлз, работая с сопротивлением, — состояниями или мыслями, чувствами, мешающими клиенту контактировать с собой и с окружающими, фактически работает с (3) видом причин — «воздействующими» или «сдерживающими». К (3) виду относятся все те факторы, которые в НЛП называют «вторичными» выгодами: когда человек продолжает делать что-то явно ненужное и вредное для себя, искренне (казалось бы) желая избавиться от этого паттерна, но будучи не в состоянии этого сделать. Причиной, мешающей ему измениться, являются именно те не всегда осознаваемые выгоды (потому они и названы «вторичными»), которые он получает от того, что продолжает жить по-старому: например, он продолжает получать поддержку, жалость, сочувствие других людей, добиваться которых по-другому он пока не умеет, либо он как-то самоутверждается, восстает против несправедливости, заявляет о своих правах и т. п.

Клиентка А. хотела разорвать отношения с человеком, который, по ее словам, стремится контролировать всю ее жизнь, однако ей не хватало решимости. Последние несколько лет, проведенные с ним, она многократно предпринимала попытки уйти от него, однако снова по разным причинам возвращалась. Кроме очевидной и лежащей на поверхности причины, которая удерживала ее рядом с этим мужчиной (он был богат и хорошо ее обеспечивал), обнаружилась и другая, более скрытая: ей был чрезвычайно важно, чтобы ее опекали и помогали ей, так как родители очень рано стали обращаться с ней как со взрослой и почти не помогали ей, пока она училась в институте. Этот человек фактически начал играть в ее жизни роль отца, и чувства к нему она испытывала такие же сложные, как и к своему родному отцу: любовь и ненависть, привязанность и отторжение. Стремление справиться с противоречивыми чувствами, добиться гармонии в ситуации, которая была для нее столь же мучительна, как и общение с родителями в ранней юности, — это и была главная причина, которая постоянно возвращала ее в отношения, от которых она хотела избавиться.

Поиск причин сегодняшних проблем в прошлом

Большая часть клиентов, обращающихся к психологу, кроме избавления от реальных проблем, хотят получить у специалиста знания о самом себе, понять себя и других, и полученная от психолога грамотная интерпретация причин их сегодняшнего состояния может помочь в формировании правильного взгляда на внутренний мир человека. Как правило, доверие к психологу достаточно велико, а потому велика и его ответственность за ту парадигму, которую он предлагает клиенту.

Собственно говоря, выбор, который делает клиент (а по большому счету он делает его постоянно — даже сам его приход к психологу, а затем его решение продолжать или прекратить терапию находится в компетенции его личного выбора), является совместным творчеством, в котором принимает активное участие и психотерапевт. Роль терапевта, его влияние на процесс принятия решения огромны, и на данном этапе работы это влияние состоит как из профессиональных знаний в области психологии, так и его личных, в том числе нравственных качеств. Умение учитывать специфические

особенности клиента является одним из важнейших профессиональных качеств консультанта, так как индивидуальный подход, который необходим для успешной работы, включает не только умение применять психологические техники, но и знания о закономерностях развития личности как нравственного субъекта.

Влияет также школа, в рамках которой работает психолог. Например, психотерапевт, обученный в традициях психоанализа, непременно будет искать все причины в глубоком детстве и подсознательных импульсах и комплексах, что может иметь весьма неоднозначные последствия. Кроме чисто академического интереса, такой способ интерпретации поведения является еще и очень «удобным», так как с одной стороны, апелляцией к бессознательному можно объяснить практически все: эта схема универсальна и применима ко всем случаям жизни, а с другой — перенос в далекое прошлое всех причин сегодняшних поступков и постоянное акцентирование внимания именно на прошлом как бы «разрешает» не отвечать за настоящее, объясняя, что те или иные трудности не зависят от самого человека, потому что им движет его бессознательное. Получается, что в том, что происходит в настоящем (а заодно и будущем), «виновато» прошлое, причем, как правило, далекое прошлое, уходящее корнями в раннее детство, в котором главную роль играли другие люди, чаще родители, и они-то по логике вещей оказываются ответственными за то, что сегодня этот бывший ребенок, ныне вполне взрослый человек, чувствует себя несчастным, заброшенным, так как не может справиться с давними детскими страхами, тревогами.

Разобраться и понять, где берут начало сегодняшние проблемы, — безусловно, интересно и полезно как клиенту, так и психологу. Однако нельзя забывать, что поиск причин — это лишь средство; бесконечное же копание в прошлом не должно ни в коем случае превращаться в самоцель, ибо в таком случае теряется главное — поиск ответа на вопрос, что человек хочет от жизни сейчас и как бы он хотел жить дальше. Цель психотерапии, прежде всего, практическая: разобраться в проблемах и преодолеть их, чтобы жизнь стала более комфортной и счастливой. Бесконечные же экскурсии в прошлое могут отвлечь от главной цели и увести внимание на поиск виноватых.

Для того чтобы начать новую жизнь, необходимо проститься с прошлым. Это не значит, что надо все забыть, но, осмыслив и пережив все, что было в прошлом трудного и порой даже трагического, важно вовремя выйти из этих травматических воспоминаний и уяснить для себя, что прошлое кончилось, а это значит, что страдать по его поводу уже не имеет смысла. Если человек продолжает жить в прошлом и не желает строить себе другое будущее, то это тоже его выбор, и если он сам захотел такую жизнь, то опять же сам ответствен за это.

Самым сложным на данном этапе работы бывает не погружение в прошлое с целью найти там причины сегодняшнего неблагополучия — это удастся достаточно быстро, благо человеческая память весьма легко запоминает все отрицательное, и с применением специальных приемов и техник НЛП (техники «изменения личностной истории», «реимпринт» и т. п.) клиент обычно припоминает события из самого раннего детства, — а, напротив, перевод фокуса его внимания с этих тяжелых эмоционально переживаний. Следующий непростой шаг — научиться отделять себя от негативных эмоций и воспоминаний, он обычно дается клиентам с трудом и требует от психолога особого такта, умения и настойчивости.

Женщина 45 лет, умна, красива, интересная работа, прекрасные дети. Однако счастья нет: муж, самый близкий человек, не просто не поддерживает ее, фактически «сидя у нее на шее» (материально семью обеспечивает она), он старается при любой возможности ее унижить, довести до слез. Прежде чем выбрать подходящую технику для решения проблемы, ей был задан вопрос: «Насколько сильно вам надоело страдать?» По ее ответу (вербальному и невербальному) стало очевидно, что ей действительно хочется изменить ситуацию, тем не менее разводиться с мужем она не хочет. При таких условиях задачей терапевтической сессии стала выработка для клиентки умения меньше реагировать на провокации ее мужа.

Разумеется, существуют глубокие причины такого поведения мужчины — и индивидуальные, и связанные со всей многолетней историей их супружества. Если бы клиентка была настроена на длительную работу, можно было бы обнажить все эти многочисленные проблемы и постепенно решать их — работы хватило бы не на один месяц. Однако чтобы уже сегодня ее существование стало более

сносным, важно было перестать остро реагировать на обидные слова и поступки мужа и выйти из ситуации каждодневного стресса.

Постоянно думая о «плохом» и «несчастном» прошлом, человек как бы разрешает самому себе, постоянно себя жалея, ничего не предпринимать в настоящем: будучи несчастным, можно не отвечать за свою лень, бездействие, безответственность и нежелание меняться. Подобное положение вещей настолько прочно и удобно, что, обнаружив, что терапевт не собирается помогать им в процессе нагнетания жалости к себе, такие инфантильные клиенты иногда искренне обижаются. Однако пока человек не откажется от подобных удобных объяснений и формулировок, ограждающих его от необходимости взглянуть в лицо сегодняшней реальности, он так и будет без конца перебирать в уме страшные истории из своего детства, не желая твердо сказать самому себе, что детство давно кончилось и продолжать жить в нем — это не необходимость, а его собственный выбор. Оставаясь эмоционально в детстве, человек лишает себя активного участия в настоящем и, соответственно, надежды на лучшее будущее.

Разумеется, жалость к себе — это естественное человеческое чувство, и желание любви, сочувствия и внимания к себе — нормальная человеческая потребность, однако добиваться этого можно разными способами. Можно делать это так, как делает невротик, перекладывая ответственность за себя и свою жизнь на других, а можно осознать свои слабости и мужественно признаться самому себе, что страдания — это тоже способ привлечения внимания, и в конечном итоге большую часть страданий мы добровольно выбираем сами.

Однако почему большинство людей, в том числе тех, кто не является невротиками, выбирает страдание, драматическое отношение к жизни? Одна из причин — поэтизация страдания, присущая нашему менталитету. Не случайно Ф.М. Достоевский является одним из известных литературных имен русской классики и среди иностранцев, включая даже тех, кто его никогда не читал. Он описал любовь к страданию вплоть тончайших психологических нюансов. Однако его герои изображены столь талантливо и притягательно, что, читая об их сложных, изломанных судьбах, мы отнюдь

не являемся наблюдателями — напротив, мы вживаемся в них, чувствуем их боль, страдания, сомнения, и кажется порой, что мы понимаем их лучше, чем самое себя. Особой притягательной силой тексты Федора Михайловича обладают для людей с хрупкой, неуравновешенной психикой. Видимо, они находят в них самих себя, свое собственное терзающееся, мятущееся «Я», к тому же облагороженное кистью гения. Гипнотизм его текстов объясняется прежде всего глубоким и беспощадным психологизмом, и психология эта отнюдь не «позитивная», а самая что ни на есть проблемная, болезненная и граничащая с патологией. Влияние на психику читателя столь откровенного препарирования болезненных переживаний героев, почти постоянно находящихся в состоянии непрекращающегося душевного страдания, весьма, с точки зрения психолога, неоднозначно. Любой текст, особенно написанный талантливо, обладает свойством внушать идеи, ценности, эмоциональные состояния и жизненные установки. Что же именно внушается через тексты Достоевского? Прежде всего — широко распространенная среди российской интеллигенции склонность к тягостным размышлениям и пессимизму, общий мрачный фон восприятия жизни. Что же касается свойственной «русскому характеру» инертности в сочетании с всплесками беспричинной бурной радости и горя — это тоже «достоевщина», в немалой степени воспетая в русской литературе и считающаяся почему-то большим достоинством, признаком искренности и открытости. Стремление объяснять и оправдывать внешне безобразное поведение глубиной душевных страданий — очень русская черта. В реальной жизни такие «герои» чрезвычайно тяжелы в общении: они ненадежны, непредсказуемы, не в состоянии думать о чувствах других людей, так как полностью поглощены собственными. Так же, как литературные герои, они могут быть обаятельны в силу своей страстности и непосредственности, однако постоянные перепады их настроения, долгое пребывание в депрессии подрывает их здоровье и здоровье их близких. Среди российских клиентов, приходящих к психологам, это наиболее часто встречающийся тип. Они разрываются противоречием. С одной стороны, они устали так жить, хотят что-то изменить в себе, в своей жизни, но с другой — не просто не могут, но, как впоследствии

выясняется, попросту не хотят расстаться со своими страданиями. Их особенность состоит в том, что они не просто страдают сами и мучают своих близких, но еще и в том, что они любят свое страдание, так как оно составляет смысл их жизни. Если им вдруг становится легче, они тотчас же начинают испытывать чувство пустоты. Это серьезная экзистенциальная проблема. И, наконец, самое главное препятствие в преодолении страдания — это глубинное убеждение таких людей в том, что душевная боль и глубина личности взаимосвязаны. К сожалению, это убеждение, доведенное до своего логического завершения, способно лишить счастья и радости жизни людей вполне достойных и даже по натуре жизнелюбивых. Ведь если глубина личности измеряется количеством боли, которую она терпит, действительно и обратное: тот, кто живет легко и весело — человек неглубокий, не очень умный и в целом недостойный не только уважения, но и (внимание!) самоуважения. Перестать чувствовать самого себя Личностью с глубокой душой, преисполненной скорби, оказывается той ценой, которую надо платить за избавление от каждодневной «зубной боли в сердце». Кто согласится? Соглашаются далеко не все. Смирению признать себя обычным человеком без демонических страстей, расстаться с упительным образом бездонной черной пропасти, живущей в собственной душе, признать, что существуют и другие люди с не менее глубокой душой — это огромный шаг на пути преодоления гипертрофированного, грандиозного «Я». Преодолеть гордыню, упоение болью и чувством собственной исключительности оказывается не легкой задачей, требующей, с одной стороны, невероятного усилия воли, а с другой — подлинного смирения.

Принятие ответственности за собственные страдания

Первоначально работа с «предшествующими» причинами симптомов является чисто психологической, так как предполагает умение оперировать специальными знаниями о человеке. Эти причины, как правило, лежат в глубоких пластах психики, будучи либо изначально неосознаваемыми, либо когда-то вытесненными в об-

ласть бессознательного. Однако уже при первых результатах анализа каких-то вытесненных событий и переживаний трудно оставаться лишь в области беспристрастного объективного описания, так как сам механизм вытеснения, вследствие воздействия которого и оказались «забытыми» очень важные факты из жизни, восходит к некоторым моральным нормам и запретам. Если с человеком произошло что-то страшное, постыдное, с точки зрения принятых им убеждений, моральных норм, он постарается либо оправдать себя (соответственно обвинив при этом других людей или обстоятельства), либо убедить себя, что на самом деле все произошло вовсе не так: ведь любое событие можно трактовать и интерпретировать по-разному.

Если события произошли в возрасте, когда человек еще только учится ориентироваться в мире и склонен воспринимать все как данность, он пронесет перенесенную травму через всю свою жизнь, зачастую не понимая, откуда у него все эти страхи, боязнь неудачи, неуверенность в себе и многое другое. Вряд ли маленький ребенок в состоянии сомневаться в правоте родителей, которые представляют для него и источник жизни, и первую в его жизни власть, когда они его запугивают или жестоко наказывают, — скорее он сделает из этого вывод, что таков весь мир, вся жизнь.

Уже здесь можно увидеть конфликт между различными нормами и ценностями, усвоенными ребенком на тот момент. С одной стороны, всех детей воспитывают в убеждении, что хороший ребенок слушается родителей, верит им и как следствие считает их хорошими людьми, а с другой — пережитые по вине взрослых страдания заставляют сомневаться либо в их правоте и доброте, либо в собственной значимости и важности (ему указывают, как он мал, беспомощен и никчем), либо, как уже говорилось выше, — в справедливости мира в целом. А такое расшатывание устоев может оказаться настолько болезненным, что психика, защищаясь, сделает все, чтобы человек поскорее забыл пережитый ужас, иначе как жить в мире, в котором нет ни добра, ни справедливости?

Учитывая все эти сложные связи, необходимо предвидеть, каким болезненным может быть первый момент осознания далеких детских травм, лежащих в основе сегодняшнего проблемного

поведения клиента. Для того чтобы клиент сумел их осознать, прожить и после этого не переполнился чувством горечи и обиды на родителей, он сам должен быть уже настолько зрелым, чтобы принять мир таким — может быть, не столь радужным и не всегда справедливым — и не только понять, но и простить тех людей, которые когда-то причинили ему боль.

Клиентка Л. обратилась с проблемой, что она не может выдерживать крика и даже просто громкого голоса. Ее сверхчувствительность к крику мешала ей нормально работать: если кто-то из коллег конфликтовал или повышал голос, она просто цепенела и долго не могла прийти в себя или уходила плакать, даже если конфликт ее вовсе не касался.

В результате анализа выяснилось, что корни ее страха лежат в раннем детстве, когда произошло чрезвычайно травмировавшее ее событие: на нее очень громко накричала мама и наказала ее (к тому же совершенно несправедливо). Так как ее мать была весьма вспыльчивой женщиной, такие ситуации время от времени повторялись, закрепляя в ребенке чувство ужаса и бессилия перед громким голосом, которым сопровождалась все семейные конфликты. В школе она принималась плакать сразу же, как только кто-то повышал на нее голос, однако на это не обратили пристального внимания, потому что учителя в школе ее, как правило, не ругали. Став взрослой, она продолжала оставаться во власти детского страха, не вполне осознавая его причины, догадываясь тем не менее, что дело в ее трудных отношениях с мамой.

Выявив ключевое событие, «запустившее» реакцию страха, уже стало возможным работать дальше. Однако снять реакцию страха — лишь часть задачи. Другая, не менее важная часть — научиться жить дальше без чувства обиды на мать, которая когда-то совершила ошибку. Изменить прошлое невозможно, но можно постараться понять и простить тех людей, которые когда-то нанесли нам обиду.

Этот этап оказывается для многих наиболее сложным: ведь для того чтобы преодолеть искушение переложить ответственность за свои беды и неудачи на родителей, необходимо научиться брать эту ответственность на себя. В терапии наступает момент, когда приходится говорить клиентам вещи, для них тяжелые и неприятные настолько, что они могут не захотеть даже слушать, объясняя, что их родители особенно тяжелые и таких ужасных обстоятельств, как у них, просто ни у кого не бывает... «Вы можете обвинять роди-

телей, если хотите играть в обвинителя, можете сделать родителей ответственными за все ваши проблемы. До тех пор, пока вы не захотите отпустить родителей, вы будете чувствовать себя ребенком... Это часть терапии — отпустить родителей и, особенно, простить родителей, что для большинства людей сделать труднее всего»⁷⁶, — говорил Ф. Перлз на своих семинарах. Роль прощения, формирование способности не держать зла на тех, кто когда-то причинил страдания — важнейшая составляющая психотерапевтической работы на данном этапе. Если человеку удастся найти в себе силы для того, чтобы выбраться из «заколдованного» круга обид и обвинений, он не только избавится от страданий, но и получит что-то гораздо более ценное, о существовании чего он даже и не подозревал: новый уровень видения и осознания мира и как следствие этого — прилив новых сил, дополнительной жизненной энергии.

Влияние психолога как личности, способной в определенный момент высказать какие-то нелицеприятные истины, трудно переоценить, поэтому работа на таком уровне может быть успешной лишь в том случае, если между клиентом и психологом установились глубокие доверительные отношения. О важности таких отношений уже говорилось выше, сейчас этот вопрос затрагивается потому, что, кроме способности устанавливать контакт и создавать максимально комфортные условия для общения, психотерапевт должен уметь в нужный момент применить твердость и непреклонность. В стремлении ни за что не отвечать клиенты идут на самые разные ухищрения, и в такого рода манипуляциях они преуспели еще в той жизни, откуда они пришли к психологу. Помогая клиенту освободиться от обид на родителей, важно миновать другой подводный камень: в процессе терапии может оказаться, что теперь всю ответственность переложили уже на психотерапевта. Увы, это бывает достаточно часто, так как, стараясь создать теплую, принимающую атмосферу для клиента, легко соскользнуть на такую форму общения, когда уже ведущим будет не терапевт, а клиент — он сначала будет помногу рассказывать о своих обидах и горестях,

⁷⁶ Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия до-словно. М., СПб.: Университетская книга, 1998. С. 45.

ничего при этом не делая с собой для их преодоления, а потом заявит психотерапевту, что он ему ни в чем не помог или что он делал то, что ему советовали, но стало еще хуже, подразумевая (а порой и говоря открытым текстом), что виноват в этом психотерапевт. Таким образом, круг замкнется, одновременно закрыв для клиента возможность обновления и развития.

Ф. Перлз говорит по этому поводу: «Как правило, клиенты или пациенты бывают двух типов: те, кто хотят сотрудничать, и умники... И что бы вы ни пытались предпринять, с него все стекает, как с гуся вода, и ничего не доходит до цели... Многие не хотят работать. Каждый, кто идет на терапию, держит что-то в рукаве. Я бы сказал, что приблизительно 90% идет к терапевту не для того чтобы вылечиться, а для того чтобы улучшить свой невроз»⁷⁷. Для того чтобы распознать такую игру-манипуляцию клиента, психологу важно уметь соблюдать баланс между открытостью, симпатией, принятием клиента и фрустрацией, в определенных случаях просто необходимой.

В соответствии со всем тем, о чем уже говорилось в первой главе, важность роли эмпатии в психотерапии уже не нуждается в дальнейших доказательствах. Пожалуй, это одно из немногих положений, которое признает большинство психологических школ. Однако зачастую эмпатия превращается в некий синоним симпатии — не просто спокойное, открытое позитивное отношение-принятие, а что-то, по смыслу более близкое к одобрению. Разницу между просто позитивным отношением и одобрением с трудом улавливают не только клиенты, но порой и сами психотерапевты. Каждый психотерапевт гуманистического направления, особенно начинающий, может припомнить целый ряд случаев, когда клиент буквально «садился на шею» и откровенно начинал эксплуатировать терапевта. При этом зачастую бывает сложно провести грань между помощью, которая для клиента необходима, и решением проблем *за него*, с чем тот вполне мог бы справиться самостоятельно.

⁷⁷ Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия до-словно. М., СПб.: Университетская книга, 1998. С. 81.

Клиентка И. Обратилась к психологу с проблемой, часто встречающейся среди молодых женщин: ей хотелось выйти замуж за человека, который не торопился оформлять отношения с ней, хотя расставаться с ней тоже не хотел. После исследования ее стратегии поведения с мужчинами выяснилось, что она подает им противоречивые сигналы: внешне она ведет себя как веселая и легкомысленная любовница, которая любит развлекаться и живет одним днем, а сама в это время втайне ждет, что ее партнер как-то увидит, как она к нему серьезно относится и предложит ей стать его женой, завести детей и т. п. Достояна внимания была также ее тенденция выбирать мужчин, не слишком в ней заинтересованных, — ей было интересно «завоевывать»; те же, кто сам к ней тянулся, казались ей скучными. Обсудив эти и другие нюансы ее жизни, психолог помог ей разработать новую стратегию, более подходящую для ее нынешних целей (очевидно, что прежняя стратегия больше подходила для более юной девушки, которая видит в поклонниках скорее партнеров для совместного проведения свободного времени, нежели потенциальных мужей). Получив домашнее задание на неделю: внимательно наблюдать за ошибками, которые она совершает в общении с мужчинами, и стараться вместо них «подставлять» новые варианты, выработанные на сеансе, И. отправилась его выполнять. Однако всю последующую неделю, вместо того чтобы самостоятельно пробовать применять полученные навыки, она постоянно звонила психологу и требовала новых советов и указаний по каждому шагу, который она намеревалась сделать. Затем она поступала так, как придется, не соблюдая полученных советов, и звонила снова, чтобы спросить, как теперь исправить положение. Очевидно, что И. не была готова меняться, ей нравилось жаловаться и получать сочувствие, а затем она повторяла все старые ошибки, и вновь ждала помощи и сочувствия, и заходила на новый круг.

Часто оказывается, что, говоря о понимании, клиенты имеют в виду именно «понимание + одобрение» — только тот, кто дает высокую оценку и помогает не «потерять лицо» в сложных ситуациях, и считается понимающим человеком... Так что есть существенная разница между *эмпатией*, как непреложным профессиональным качеством психолога, без которого на самом деле невозможна психотерапевтическая работа — ее можно осознанно включать по отношению к *любому* человеку, независимо от того, нравится ли он, и *симпатией* — в большей степени спонтанной реакцией приязни

к личности, которая может возникнуть по отношению к клиенту, а может и не возникнуть. Далеко не все клиенты могут нравиться психотерапевту. Психолог — не тот человек, которому говорят приятные вещи и делятся успехами и счастливыми переживаниями. Скорее наоборот: ему поначалу достается самая сложная, запутанная, конфликтная сторона личности, и порой ему приходится общаться достаточно долго именно с «теневого» стороной человека, прежде чем удастся выйти за ее пределы. К сожалению, специфика работы психолога такова, что когда клиент становится приятным в общении человеком, который научился опираться на свои собственные ресурсы и возможности, это чаще всего означает, что терапия окончена и с ним нужно расставаться.

Тем не менее в процессе работы многие клиенты пробуждают если не симпатию, то сочувствие к себе. И эта вполне понятная человеческая реакция на чужую боль и страдание может обернуться для психолога эмоциональной ловушкой и парализовать его как профессионала. В худшем своем виде эмпатия превращается в слияние, размывание границ между психотерапевтом и клиентом. Возможно, такое «врастание» в другого органично для взаимоотношений между близкими людьми, но такие отношения и существуют не для того, чтобы что-то изменить и проработать. Отношения же «клиент-психотерапевт» — особые, представляющие собой сложный сплав межличностных и профессиональных аспектов, и психологу необходимо следить, чтобы они не теряли свою специфику.

Психотерапевту, практикующему в рамках гуманистической психологии, может быть свойственна именно чрезмерная мягкость и симпатия. Ему как бы неудобно прерывать клиента, говорить какие-то не очень приятные вещи. Психотерапевт поступает так сразу по двум причинам: потому что так понимает свою профессиональную задачу и потому что ему самому как человеку хочется помочь и поддержать клиента. В итоге клиент становится близким человеком, и терапевт перестает видеть его объективно, как следствие — страдает эффективность психотерапевтической работы.

Для того же чтобы иметь возможность воздействовать на систему, нужно уметь выходить за пределы этой системы. Личность с ее сложными связями и противоречивыми мыслями и эмоция-

ми представляет собой определенную систему, и психолог, видя со стороны то, что мешает ей функционировать гармонично, может помочь именно своим видением с другой позиции и дать клиенту тем самым возможность расширить горизонты восприятия себя. Если же терапевт подошел так близко, что личность клиента для него стала уже как бы частью его самого, он может стать ему хорошим другом, но вряд ли сможет оставаться профессиональным психотерапевтом.

«Отношение симпатии может побудить терапевта давать пациенту всю поддержку, которую тот хочет получить от среды... Терапевты часто оказываются слишком вовлеченными в переживания пациентов; они не учитывают невероятную тонкость их манипулятивной техники. Это может вести к терапевтической неудаче, поскольку если терапевт хочет способствовать переходу от внешней поддержки к опоре на себя, он должен фрустрировать попытку пациента получить эту внешнюю поддержку, но он не сможет делать этого, если симпатия делает его слепым к манипуляциям пациента»⁷⁸. Отношения симпатии — то, чего ждет любой клиент и что обычно сразу готов дать ему психолог, как говорится, «по зову сердца», — являются по сути теми, какие тот (клиент), возможно, уже имеет в жизни (или страстно их добивается) и которые представляют собой почву для развития его невроза. Если бы он не мог тем или иным способом получать поддержку от окружающих его людей, он бы либо давно выздоровел, либо окончательно сошел с ума — а пока что он просто несчастлив и хочет изменить свою жизнь. Ему на самом деле нужно не просто сочувствие, которое он может получить и у своей мамы или у друга, а помощь профессионала, который будет не жалеть его, не отождествляться с ним, а поможет разобраться в ситуации и даст какой-нибудь совет. И поэтому если психолог примет на себя роль доброй бабушки, не видящей в обожаемом внуке ничего, кроме достоинств, вряд ли работа будет результативной. С другой стороны, терапевт, который работает преимущественно с фрустрацией (например, представители

⁷⁸ Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 129.

школы «провокативной терапии»), также по сути не представляет для клиента ничего нового: его собственная жизнь в основном такова — ведь он получил невроз именно вследствие постоянных фрустраций, того, что его потребности не удовлетворялись, и в итоге он очень страдал. Он пришел из враждебной среды, в которой ему приходилось туго, а психолог заставляет его страдать еще, когда ему и без того нестерпимо больно...

Таким образом, от психолога требуется наравне с эмпатией и способность быть беспристрастным и порой даже жестким и весьма директивным. То, что ему нужно — это прежде всего гибкость, способность найти баланс между этими двумя качествами и умение, тонко чувствуя все, что происходит в пациенте, видеть как бы на шаг вперед и осознавать, когда его начинает засасывать в ловушку пассивного одобрения. Умение балансировать между двумя полюсами и представляет собой важную часть профессионального искусства психотерапевта. «В действительности можно отметить, что этот подход более, чем какой-либо другой, превращает кабинет терапевта в микрокосм жизни. В наших повседневных отношениях с людьми, если только они не полны враждебности и не поглощены незаконченными делами, мы находимся именно в такой ситуации. Действительно удовлетворяющие и здоровые отношения между любыми двумя людьми требуют от каждого из них способности соединять симпатию с фрустрацией. Здоровый человек не посягает на потребности других, но и другим не дает посягать на свои потребности»⁷⁹. Это искусство, необходимое в обычной жизни, в психотерапии является залогом не только успешной работы, но и способом преодоления «синдрома сторания» — профессиональной деформации личности психотерапевта.

В качестве вывода можно с определенностью сказать одно: в начале терапии необходимо применять эмпатические техники, так как для того чтобы снять первую, острую боль, с которой клиент приходит к психологу, нужно создать теплую, доверительную атмосферу, в которой не страшно и просто хорошо и уютно. Когда

⁷⁹ Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 130.

клиент уверен, что его не будут оценивать и осуждать за какие-то его чувства, он может их проявлять свободно и искренне. Можно сделать очень многое уже на этом этапе, и не все нуждаются в том, чтобы с ними работали на более глубоком уровне. Возможно, будет вполне достаточно проработки каких-то поверхностных проблем, например, внешних коммуникативных навыков.

Однако бывают случаи, когда за простыми, понятными, казалось бы, проблемами скрываются гораздо более сложные, и возможность «добраться» до них предоставляется не сразу. Лишь впоследствии, когда доверие клиента к психологу уже возникло и есть опыт реальной совместной работы с ним, которая уже принесла свои плоды, можно (и порой нужно) бывает применять фрустрирующие техники. Привыкнув к постоянному комфорту в общении с психологом, такой клиент начинает на каких-то этапах работы «застрывать» и «ходить по кругу», никак не желая выходить на новый уровень, уже имея на то силы и возможности. К счастью, это происходит далеко не со всеми клиентами, однако если подобное «застрывание» произошло — большей частью ответственен психолог, который не сумел правильно организовать пространство, подменил серьезную работу с проблемами клиента чрезмерной эмоциональной поддержкой последнего.

Клиентка К. производила впечатление очень несчастного человека. Узнав ее поближе, каждый чувствовал, что в ней как бы сосредоточилась вся скорбь мира. Казалось, что все ее чувства специально приспособлены для того, чтобы испытывать постоянную боль — в каком-то смысле так оно и было. У нее было много знакомых психологов, каждый из них помногу с ней работал, правда, без видимых результатов. Лишь спустя длительное время становилось ясно, что ей важны не столько результаты психотерапии, сколько сам процесс, когда с ней работают, ее слушают, ей сочувствуют. Фактически ее целью было не разрешение своих личностных проблем, которых на самом деле было множество, а сохранение их с небольшими видоизменениями, чтобы была возможность получать то особое внимание, какое может дать лишь психотерапевт, когда он превращается как бы в инструмент для слушания и сочувствия.

Получается, что все, чего клиент хотел и добивался от других людей в своей реальной жизни, он получает теперь сразу, без

особых усилий, на приеме у психолога. Так развивается зависимость от психолога и некая душевная леность, нежелание напрягаться умственно и эмоционально. Чтобы всего этого не произошло, психолог должен в какой-то момент «перерезать пуповину», не позволить клиенту начать зависеть от себя. Иногда это бывает неприятно клиенту: он только привык к тому, что ему здесь было максимально комфортно и удобно, и вдруг этот самый человек говорит какие-то неприятные вещи и заставляет о них думать... Тем не менее добросовестный психолог, заметив такую тенденцию, постарается ее преодолеть даже ценой симпатии к себе со стороны клиента (на этом этапе клиент может начать испытывать к психологу агрессию, раздражение и другие негативные чувства). На языке НЛП это обозначается как последовательность подстройки и ведения на основе раппорта⁸⁰ (сначала подстройка и лишь потом ведение). Для того чтобы правильно решить, можно ли прерывать клиента и когда это возможно сделать, терапевту нужна максимальная чувствительность, та же эмпатия и, конечно же, достаточно подробная информация о клиенте, которую можно собрать лишь с помощью эмпатии... Ни в коем случае нельзя причинять клиенту ненужных страданий: я повторяю это лишь потому, что, к сожалению, не для всех психологов это правило столь очевидно, как должно быть с точки зрения гуманизма. Возможности влияния на клиента (как позитивного, так и негативного) у психолога огромные, а любое сильное оружие должно означать для его обладателя прежде всего требование максимальной осторожности и ответственности.

Как уже говорилось выше, фрустрации заслуживают лишь попытки клиента управлять терапевтом посредством невротиче-

⁸⁰ Раппорт — процесс построения и поддержания отношений взаимного доверия и понимания между двумя или более людьми, возможность вызывать реакции других людей.

Подстройка — заимствование деталей поведения другого человека с целью усиления раппорта.

Ведение — изменение своего собственного поведения в режиме раппорта, необходимого для того, чтобы другой человек следовал за вами (О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Челябинск: Версия, 1997. С. 274–279).

ских манипуляций, которые могут быть весьма тонкими и разнообразными (кроме ярко выраженных игр, описанных Э. Берном, каждый клиент способен придумать еще сотни новых, нигде и никем не описанных) — человеческая психика необычайно изобретательна).

Вышеупомянутая клиентка К., после того, как психолог отказал ей в постоянной (каждодневной) поддержке и постарался направить ее силы на самостоятельное решение жизненных задач, сначала проявляла открыто враждебные чувства, а затем заявила, что она чуть не покончила с собой за то время, пока психолог с ней не общался (очевидно, что это было сказано с целью «устыдить» психолога и заставить его чувствовать себя виноватым и, возможно, возобновить прерванную эмоциональную поддержку).

В таких случаях задача терапевта — прервать эти манипуляции и таким образом дать клиенту возможность направить свое манипулятивное умение на удовлетворение своих нужд собственными силами, не требуя постоянной поддержки извне. При этом чем больше человек научается опираться на себя, тем более он становится способным к полнокровному контакту с другими. Все менее нуждаясь в невротическом «вымогательстве» любви и поддержки, он сможет получать ее все больше, так как в ответ на искреннее, открытое отношение другие будут ему давать необходимую ему поддержку добровольно и радостно. Перестав быть необходимостью, общение превращается в роскошь, в праздник. Видимо, лишь став полностью самостоятельным и независимым, можно научиться получать подлинную радость от общения с другими.

Однако большей частью невротические манипуляции оказываются столь глубоко внедрены в личность, что полностью избавиться от них без исследования причин их возникновения бывает невозможно. Гениальный прием, разработанный Фрейдом и впоследствии развитый и дополненный его учениками, представляет собой постепенный перевод внимания клиента через свободные ассоциации к его прошлому, который Фрейд впоследствии назвал «регрессией» или «обратным» направлением, когда анализ доходит до периода ранней юности, а потом и до более ранних годов детства. «Это «обратное» направление стало важнейшей характерной чертой анализа. Выяснилось, что психоанализ не может объяснить

ничего в настоящем состоянии больного, не сведя его к прошлому, — более того, что всякое патогенное переживание предполагает другое, более раннее переживание, которое, не будучи само патогенным, придает это свойство позднему»⁸¹, — пишет он по этому поводу. В большинстве случаев этот переход происходит самопроизвольно: клиент сам начинает говорить о каких-то ассоциациях, которые приходят ему в голову, когда он сосредотачивается на проблемной ситуации, хотя ему зачастую непонятно, какая связь между этими обрывочными воспоминаниями и тем, что его тревожит сейчас. Как правило, общим в этих воспоминаниях является не их внешняя сюжетная схожесть и не причинно-следственная связь в том виде, как мы ее воспринимаем с точки зрения классической логики, а те ощущения (часто смутные, неясные и полубытые), которые сопровождали каждое из этих воспоминаний.

В той или иной степени этим приемом пользуются психотерапевты всех направлений, даже считающие себя не относящимися к школе психоанализа, так как сама логика исследования симптомов клиента предполагает необходимость частичной (а в отдельных случаях и полной) «регрессии».

Однако выявление причин, лежащих в воспоминаниях раннего детства, отнюдь не означает, что клиент уже не отвечает за свое теперешнее состояние, хотя искушение велико: ведь выясняется, что во всем «виноваты» неблагоприятные обстоятельства, в которых главные роли играли либо родители, либо другие взрослые люди, ненароком нанешие ребенку травму, которая оказалась столь глубокой... Так как клиенту хочется поскорее вылечиться, но при этом снять с себя часть страданий, связанных с моральной стороной его проблем, он с удовольствием и готовностью перекладывает часть ответственности на своих близких, на свои прошлые обстоятельства, на «жизнь» в целом, а если это не очень получается, то на психотерапевта. Ведь после того, как выяснены причины, которые мы называем «предшествующими», работа с проблемой отнюдь не заканчивается: нужно пройти еще следующий этап перестройки ценностей,

⁸¹ Фрейд З. Очерк истории психоанализа // Сборник статей «Я и Оно»: в 2 т. Т. 1. Тбилиси: Мерани, 1991. С. 18.

жизненно важных установок, на которые влияет новое знание. Если этот этап не пройден, симптомы могут вернуться. Только в редчайших случаях клиенту бывает достаточно понять, что же было причиной его сегодняшнего состояния, чтобы справиться с ним.

Клиентка Л. обратилась из-за навязчивых мыслей по поводу предполагаемой неверности своего мужа. Она в течение многих лет сомневается в его верности, собирает мельчайшие доказательства, постоянно думает об этом, что привело ее к депрессивным состояниям и соматическим болям. Вдобавок она часто видит один и тот же сон, где ее муж ей изменяет, она узнает об этом, расстается с ним, потом она его прощает и они начинают новую жизнь. Уже в первую встречу в процессе беседы о ее детстве и семье родителей выяснилось, что ее собственный отец постоянно изменял матери, а мать, хотя и обижалась, в итоге прощала. Клиентка же в свое время «поклялась самой себе», что в ее семье этого не будет, так как не желала повторять жизненный путь матери. Тем не менее у нее осталось убеждение, постоянно подтверждаемое матерью, что «все мужчины изменяют», которое приходило в конфликт с ее собственным, не менее сильным «в моей семье этого быть не может». В итоге она постоянно искала в поведении мужа подтверждения его неверности, устраивала ему сцены ревности (по сценарию родительской семьи), исподволь подводя к тому, чтобы отношения с мужем ухудшились настолько, что он и вправду начал говорить ей, что она сама подталкивает его к другим женщинам (нетрудно представить, как повлияло на нее подобное заявление мужа). Осознание своего поведения помогло ей увидеть, что она реализует в своей семейной жизни мамин сценарий, который, видимо, был усвоен ее подсознанием еще в период ее детства и ранней юности. Так как кроме «анти-сценария» в ее опыте не было другого, позитивного сценария, она, вопреки своим сознательным желаниям, строила отношения с мужем на основе усвоенного (пусть и негативного) опыта. А навязчивые сновидения как бы подсказывали ей приемлемый выход: она, реализуя мамин сценарий, убедится воочию в неверности своего мужа и лишь потом начнет жить с ним по-новому. Так во сне примирились два противоречивых убеждения, нашелся способ объединить их. В данном случае осознание причин помогло снять острую душевную боль, так что уже после первого сеанса ей перестал сниться кошмарный сон и исчезли соматические боли.

Столь быстрое достижение ощутимого результата связано еще и с личностной позицией самой клиентки. Если бы она погрузилась

в состояние жалости к себе и обвинение родителей за то, что они «подарили» ей такой сценарий жизни, она бы еще долго находилась на той точке, с которой мы начали работу. Однако доброта, душевная щедрость и способность простить близких людей («они же не виноваты») сыграли свою позитивную роль.

Об исцеляющей способности прощения уже говорилось выше в разделе о детских обидах и страданиях. Данный случай из практики подтверждает, насколько важна личная нравственная позиция клиента и как нравственные ценности могут поддерживать и помогать человеку в сложнейших ситуациях. Умение и желание клиента выбраться из проблемного пространства и взять на себя ответственность за результаты психотерапии не менее важны, чем знание, полученное в процессе беседы с психологом. Конечно, если клиент еще не готов или не знает, как сделать необходимый шаг, задача психолога помочь ему в этом, но ни в коем случае не снимать с него ответственности, не потакать его слабости.

Выше уже говорилось о необходимости гибко сочетать проявления симпатии и фрустрации в работе психолога. Впрочем, психотерапевтическая сессия — это микрокосм жизни, а хорошая сессия — модель идеальной жизни, в которой в разумном, гармоническом равновесии находятся как мягкость и жесткость, так и симпатия и фрустрация. Возвращаясь к нашей клиентке: следующая по значимости задача в улучшении взаимоотношений с мужем состоит для нее в том, чтобы научиться общаться с ним таким образом, чтобы преодолеть неравновесие, вызванное тем, что она постоянно старалась потакать мужу, не заботясь о своих собственных интересах. Она уже осознала, что именно та часть ее личности, которая хочет, кроме близости и семейного покоя, еще как-то самореализовываться, и бунтовала в виде ее постоянно подавленного настроения, беспокойства по поводу предполагаемой неверности супруга. Все это сопровождалось кошмарными сновидениями и соматическими болями в области сердца. Однако осознание — лишь первый шаг, начало серьезной работы. В вышеизложенном примере проблема взаимоотношений с мужем еще не решена окончательно, так как она оказалась связанной еще с личностными особенностями клиентки, продолжающими влиять на настоящее состояние

в качестве причин, которые уже можно отнести к следующей группе «воздействующих» или «сдерживающих», о которых будет сказано ниже. О них я буду говорить, отвечая на вопрос, что мешает человеку измениться и забыть все старые страдания уже после того как он, казалось бы, уже все понял и осознал; какие противодействующие силы включаются в таких случаях, когда благие намерения оборачиваются возвратом к покинутому аду?

Проблема возврата симптомов в психотерапии (вторичные выгоды)

Одна из самых трудных и захватывающих загадок в работе психотерапевта — проблема возврата симптомов. Трудно переоценить важность ее решения, так как выяснение причин этого явления имеет громадное значение как для теории, так и — в первую очередь — практики психотерапии.

Согласно определению Р. Дилтса, «сдерживающие причины» включают в себя текущие взаимоотношения, предположения и ограничивающие условия (либо отсутствие ограничений) в пределах системы, сохраняющей свое состояние (независимо от цепи событий, приведших к ее появлению)⁸². В рамках настоящего исследования под сдерживающими причинами я подразумеваю механизмы, отвечающие за сопротивление изменениям и возврат симптомов, который происходит в ряде случаев и нередко ставит в тупик даже весьма опытных психотерапевтов.

Пожалуй, эта группа причин является самой сложной и одновременно самой интересной для психологов всех направлений. Ведь речь идет о поиске ответа на вопрос, почему и в каких случаях психотерапия не срабатывает или отчего тогда, когда она вроде бы сработала и клиент получил необходимые для себя изменения, через некоторое время он вновь приходит с теми же жалобами. Почему возвращаются симптомы после многих часов скрупулезной работы, какая темная сила тянет человека назад, к старым паттернам,

⁸² Дилтс Р. Стратегии гениев: в 3 т. Т. 1. Аристотель, Шерлок Холмс, Уолт Дисней, Вольфганг Амадей Моцарт. М.: Класс, 1988. С. 41.

от которых он уже, казалось бы, избавился, — вопросы, которые с неизбежностью задают себе все психотерапевты. Неудачи бывают у всех, даже у самых опытных специалистов. Считается, что допустимое количество таких неизбежных неудач может быть около 40% (а в некоторых психотерапевтических школах и больше). Если с этим явлением не работать, остается смириться, что фактически каждый второй, обратившийся к психологу за помощью, ее не получит. На самом деле каждый подобный случай — прежде всего сигнал к изучению причин, отчего произошла та или иная терапевтическая неудача.

К данной группе причин, к которой относятся факторы, препятствующие изменениям и побуждающие человека продолжать осуществлять те формы поведения, которые, казалось бы, доставляют ему лишь страдания, в первую очередь можно отнести так называемые *вторичные выгоды*. Они и играют основную роль «сдерживающего» фактора в рамках системы, которую представляет из себя человек. Как правило, это результат действия тех неучтенных сил (потребностей), которые таким образом дают о себе знать.

Клиентка К. после месяца интенсивной психотерапии обнаружила: она никак не может справиться со многими своими проблемами не только по причине того, что у нее были такие сложные отношения в детстве с матерью, которые до сих пор ей мучительны и т. п., а еще и потому, что ей выгодно оставаться невротиком, нуждающимся в помощи. Оказалось, сама психотерапевтическая сессия приносит ей колоссальное количество удовольствия и удовлетворения жизнью и собой: она чувствует себя важной, любимой, значимой, может позволить себе полностью расслабиться и предаваться длительным многочасовым истерикам — ее будут жалеть, понимать, утешать и работать с ее проблемами. При этом ей удавалось каждый раз изобретать новые проблемы (вполне искренне страдая от них), чтобы психотерапевт не перестал интересоваться ею, не бросил ее и продолжал посвящать ей все свои силы и время. Выяснилось также, что она, будучи по характеру похожей на свою мать, заболевшую раком, боялась также заболеть этой страшной болезнью, а физическое здоровье в ее системе убеждений было в обратной зависимости от душевного благополучия: выходило, что пока она мучается и страдает эмоционально, ей не грозит заболеть смертельной болезнью. Еще одна важная вторичная выгода оказалась связана с убеждением, что столь многочисленные и сложные проблемы и страдания свидетель-

ствуют о глубине и неординарности ее как личности (и, соответственно, счастливые и спокойные люди — это неинтересные и неглубокие личности, они ничего собой не представляют).

С такими мощными сдерживающими силами, стремящимися сохранить невроз в неприкосновенности, очень сложно работать — фактически это сизифов труд. В отсутствии доступа к психологам такие люди обычно устанавливают сложные и полные драматизма взаимоотношения со своими друзьями и близкими, чтобы получить от них необходимую им поддержку. Однако пока они не сделают шаг в сторону понимания собственной ответственности не только за свою внешнюю жизнь, а еще за свои страдания, их страдания никогда не закончатся. Фактически это игра, описанная Э. Берном в «*да, но*», когда человек внешне полностью соглашается, что все не так и надо менять, вымогает советы, помощь, но тут же все отрицает и уничтожает контраргументами все позитивное, что могло бы ему помочь.

Клиентка И., обратившаяся по поводу неудач в личной жизни, показала полный букет вариантов игры в «да, но»: сначала она долго и подробно рассказывала, какие плохие у нее жизненные обстоятельства, как ей не везет, а когда дошло до реальных действий, которые ей следует предпринять (причем поначалу она сама участвовала в выработке стратегии нового поведения), она заявила, что она уже все перепробовала и все равно ничего не получилось. Более глубокий анализ ее внутренних установок показал, что она на самом деле не хочет выходить замуж, и она даже согласилась с этим, но (но!) тут же возразила, а как же ей жить, когда все замужем и спрашивают ее, почему она нет, и т. п. и т. д. Перекинув мячик, клиентка стала дальше говорить о том, как быть, чтобы все-таки выйти, но (но!) ведь, во-первых, не за кого, а во-вторых, не берут и т. д. Но сделать реальный шаг — честно ответить самой себе, что же ей нужно на самом деле — у нее не получилось. Было похоже на то, что главной ее задачей было подольше поговорить, и продемонстрировать психологу всю сложность своей проблемы, и сделать все, чтобы тот не смог ей помочь. Как ни парадоксально, такое тоже возможно — в том случае, когда ей удобнее и комфортнее находиться именно в состоянии конфликта и невозможности принятия конкретного решения. Ведь любое решение повлечет за собой какие-то конкретные последствия, за них придется нести ответственность, и уже не будет возможности уповать на невезение, и сложную судьбу, и т. п.

Фактически цель таких клиентов вовсе не та, которую они декларируют: они на самом деле не хотят избавляться от своих проблем, а хотят вовлечь как можно больше других людей в свою жизнь посредством своих проблем и продолжать существовать внутри себя точно так же, как и прежде. Они могут даже понимать, что делают (вышеописанная К. на словах понимала все и даже как будто раскаивалась), однако понимание и осознание — это лишь первый шаг. Следующий шаг почему-то им не дается. Идет повторение по кругу, и оно длится до тех пор, пока не случится что-то на самом деле выдающееся и серьезное — то, что мы называем экзистенциальной ситуацией.

Клиентка К. сумела перестать играть в некоторые свои игры после смерти матери: подлинные переживания, в отличие от тех, что были ею надуманы, оказались совершенно другими, и она пришла на прием не с депрессией, которую она заранее ожидала (и заранее предупредила психотерапевта, что у нее скоро будет серьезная депрессия, так как мать при смерти и она не знает, как переживет это), а с тем, что ожидаемой депрессии нет и ей из-за этого неудобно перед родными. Ей казалось, что она должна переживать горе и нежелание жить, а ее настоящее состояние было другим: она, наоборот, чувствовала легкость и освобождение, понимание, что она простилась с матерью по-своему и теперь хотела жить дальше. Однако негласные требования, предъявляемые близкими родственниками (и обществом в целом), таковы, что человеку, похоронившему мать, полагается быть в отчаянии. А отчаяния не было — зато было замешательство по поводу отсутствия отчаяния и столь долгожданной депрессии. Ожидание смерти близкого человека и придуманные по этому поводу страдания оказались для нее гораздо более тягостными, чем само переживание, связанное с наступившим событием, когда оно произошло. Неожиданное несоответствие реальных чувств тем, которые ожидались, стало для нее источником серьезных размышлений и в итоге сыграло свою психотерапевтическую роль.

Пределные, экзистенциальные ситуации часто играют именно такую роль: неврозы, все так называемые проблемы отступают на второй план, и человек оказывается гораздо более сильным, самостоятельным, чем он думал о себе до несчастья. Испытание несчастьем, жизненной катастрофой не всегда разрушительно: порой

оно оказывает самое благотворное влияние на личность. О таком влиянии несчастья, смертельной опасности писал В. Франкл: некоторые его больные, годами страдавшие от серьезных психических отклонений, оказавшись во время Второй мировой войны в концлагере, внезапно выздоровели: они позабыли обо всех своих страданиях перед лицом подлинной беды. Любопытно то, что те из них, которым удалось выжить и затем вернуться после войны к обычной жизни, вскоре заболели снова: будни с их каждодневными мелкими стрессами и выдуманнами (по большому счету) проблемами оказались им не под силу, хотя когда речь шла о реальном выживании, ресурсы у организма нашлись.

Переживания, связанные со смертью, у каждого человека уникальны, хотя и существуют определенные нормы, как себя вести в таких ситуациях. Возможно, жесткость и регламентированность поведения в таких случаях объясняется именно предельной сложностью таких событий для личности не только в эмоциональном смысле (смерть близкого человека — всегда серьезное потрясение), а еще и тем, что выразить всю гамму нахлынувших переживаний невозможно. Такого рода переживания могут быть самыми неожиданными даже для тех, кто ожидал этого события и готовился к нему. Именно для того, чтобы никто не выражал все свои подлинные (порой весьма далекие от общепринятых норм) чувства, и существуют строго определенные правила поведения — нормы, как бы перекрывающие открытое выражение чувств и оставляющие лишь одну возможность поведения. Огромное количество житейских забот, ритуалов, которые необходимо совершить родственникам покойного, играют роль не только нравственно-нормативную (достойно проститься), а еще и психотерапевтическую: к тому моменту, когда будет покончено с хлопотами, уже пройдет какое-то время, первая, острая боль утихнет и уже можно будет как-то жить дальше. Психологически эти заботы играют роль отвлекающего фактора, помогают продержаться в первые, самые трудные дни. Так что людям, переживающим подобный период, чаще всего помогает именно предельная занятость (желательно еще и умственная) в течение некоторого времени — то, что может предоставить сама жизнь.

Экзистенциальные ситуации могут возникать в жизни, как у К., а могут и каким-то образом быть смоделированы. Психотерапевт может создать их либо какими-то специальными приемами своей работы, либо решительно отказавшись работать с таким клиентом: иногда переживание лишения ставшей уже привычной поддержки может творить чудеса. Однако тут есть риск: если манипуляция зашла далеко, состояние может на самом деле сильно ухудшиться, вплоть до психосоматических заболеваний и попыток суицида. Так что долг терапевта — вовремя распознавать подобные манипуляции и сразу начинать с ними работать. Не всегда причиной «неудач» психолога является недостаточность его профессиональных умений в узком смысле этого слова. Может быть, он просто не сумел распознать тонкую манипуляцию клиента и попался на нее. Часто такой клиент как раз добивается именно неудачи, так как она подтверждает его особенность и «сложность» — для него это способ повышения самооценки.

Собственно, невротик в чем-то очень талантлив: ему удается порой дурачить такое количество людей в течение такого долгого времени, что остается лишь посетовать на невозможность применения столь тонких умений более конструктивным способом. Дело в том, что его высокая компетенция в области манипуляций другими людьми редко осознается им самим, и сам он может искренне считать себя человеком, не умеющим общаться, добиваться своего и т. п. Впрочем, когда он пытается делать что-то осознанно, у него действительно плохо получается.

Задача психолога в таких случаях заключается в перенесении бессознательных навыков клиента, успешно работающих в одном контексте, на другие, которые необходимо развивать. Однако тут может мешать то, что у клиента, кроме осознанной и им самим одобряемой потребности, совпадающей с потребностями его референтной группы, есть какая-то личная потребность, расходящаяся с «социально одобряемой», и если он не в состоянии решить, какая из этих двух потребностей является в этот момент доминирующей, он будет находиться в «подвешенном» состоянии, будучи не в состоянии сделать выбор.

Традиционная психотерапия основывается на предположении, что, вспоминая и по-новому проживая и интерпретируя события

прошлого, клиент научается либо жить с проблемами, с которыми он пришел, либо разрешает их. Однако, будучи весьма успешным в работе с проблемами в достаточно узких пределах, традиционный подход не открывает более широких горизонтов. Каждая проблема рассматривается как единственная и требующая особого внимания и сбора информации о прошлом, и так до бесконечности. Если клиент не научится обобщать полученный во время психотерапии опыт работы с отдельными проблемами и самостоятельно переносить его на более широкие контексты, он так и будет приходить снова и снова: той проблемы, с которой он уже умеет справляться, нет, но есть новые, перед лицом которых он опять беспомощен...

Таким образом, при работе преимущественно с прошлым фактически упускается настоящее. Постоянно отвечая на вопрос «почему», можно бесконечно углубляться в причины, затем в причины причин и так далее, что может принести определенную пользу, но скорее это будет лишь облегчение, а не разрешение конфликта. Тем более облегчение получается весьма сомнительного свойства: человек получает информацию о том, что, оказывается, во всех его трудностях виноваты мать, отец или другие родственники, а он как бы ни за что не отвечает. Это дает ему возможность проецировать свои проблемы на других людей и перекладывать ответственность с себя на них. Поиск и нахождение «виноватого» и приносит то временное облегчение, которое можно принять за исцеление, однако симптомы будут возвращаться снова и снова, пока человек не научится, распростившись с прошлым, жить в настоящем. Перестав пассивно перетаскивать нечто из прошлого, он может, наконец, принять на себя ответственность за то, что с ним происходит, и научиться задавать себе вопросы: «Как я мешаю себе?» или «Что именно во мне хочет, чтобы я не достиг успеха?», «Что мне это дает?». Такие вопросы помогают разобраться в тех сложных связях, которые существуют внутри личности, и дают возможность выбраться из тупика, в который можно попасть, если акцентировать внимание лишь только на прошлом. «Вполне возможно, что невротик ведет себя определенным образом сейчас, «потому что» нечто произошло с ним в прошлом; однако его сегодняшние трудности связаны с тем, как он действует сегодня. Он не может справиться с настоящим,

и пока он не научится обходиться со своими проблемами по мере их возникновения в настоящем, он не сможет справляться с ними в будущем»⁸³. Так что выход из тупика есть, и средства, с помощью которых можно помочь самому себе, существуют. Более того, многие интуитивно их знают.

В чем же причина того, что этот выход игнорируется или находится редко и с трудом? Ответ довольно прост: по-настоящему серьезная работа с собой доставляет эмоциональный дискомфорт. Когда человек начинает задавать вопросы *самому себе*, он вынужден начать сомневаться в каких-то своих глобальных устоях, привычных способах существования, и ощущение потери почвы, уверенности, правоты оказывается настолько болезненным, что многие клиенты неосознанно выбирают возврат туда, где страдания уже привычны и понятны. Чувство замешательства — крайне неприятное, и для того чтобы оно могло стать толчком к новым выборам, необходимы специфические усилия по преодолению негативных состояний. При работе с ними важно научиться вместо вопроса «почему?» задавать вопрос «как?», обращая внимание уже не столько на содержание конфликта (он может быть совершенно тем же самым), а на то, как этот конфликт дает о себе знать на этот раз, как работает внутренняя цензура, что именно делает человек, чтобы оставаться на месте?

Клиентка Е., чья проблема заключалась в чрезмерной зависимости от мужа, уже после нескольких сеансов выяснила, как ей надо себя вести, чтобы чувствовать себя более независимой и спокойной. Однако по малейшему поводу весь комплекс негативных эмоций возвращался — ведь учесть все разнообразие деталей семейной жизни невозможно, и когда есть готовность вернуться к старым шаблонам поведения, возврат неизбежен. При работе с вторичными выгодами выяснилось, что, с одной стороны, своими страданиями она поддерживает эмоциональную близость с мужем (иначе, как ей представлялось, ему вообще будет все равно), и ценность этого чувства близости оказалась для нее более весомой, чем желание чувствовать себя спокойной и уверенной. Она была готова платить такую цену за близость.

⁸³ Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 81.

Особенностью таких случаев является то, что клиент видит лишь один-единственный вариант взаимодействия, пусть и (как в нашем случае) и доставляющий ему массу негативных эмоций. Эту ограниченность в видении возможностей выбора можно считать наиболее часто встречающейся сдерживающей причиной во множестве психотерапевтических случаев. Готовность платить за душевную и эмоциональную близость страданиями — яркий пример отношения к жизни, в которой человек видит лишь один-единственный способ сохранения близости.

В предложенном примере имела место и другая сдерживающая причина, ответственная за возврат симптомов: клиентка Е., как выяснилось, никогда не высказывает прямо то, что думает, если ей кажется, что это повлечет за собой конфликт или ухудшение отношений в семье. Такое поведение, при всех внешних выгодах (кажущаяся полная бесконфликтность и «идеальный брак»), оказывается постоянным грузом для человека, который постоянно фрустрирует (прерывает) себя и не дает выразиться своим чувствам в полной мере. Невыраженные чувства уходят вглубь и трансформируются в тревогу, боль и страдание, хотя повод, вызвавший их, был ничтожным, и если бы «поймать» отрицательный импульс в момент его возникновения, он мог бы не развиться в столь длительное переживание.

Можно сделать вывод, что симптомы возвращаются еще и по причине того, что сталкиваются различные системы ценностей и убеждений: с одной стороны, человек хочет для себя покоя, эмоционального комфорта, но так как по его внутренним расчетам получается, что все это достижимо лишь ценой утраты близости, он выбирает страдание. В таких случаях приходится помогать клиенту искать новые варианты поведения, которые не противоречили бы его системе ценностей. Однако для того чтобы избежать хождения по кругу, нужно содействовать тому, чтобы он *осознал*, что же он *сам* делает для этого: какие мысли, чувства, образы возникают внутри него в те моменты, когда «все возвращается». Пройдя совместно с консультантом путь осознания собственных «возвратов» в боль и страдание, клиент постепенно учится распознавать эти паттерны самостоятельно. Как пишет Ф. Перлз, «терапевт может помочь пациенту в открытии себя, служа для него, так сказать, увеличительным зеркалом. Терапевт не может делать открытия за пациента, он

может только способствовать его собственному процессу. Своими вопросами он может помочь пациенту яснее увидеть собственное поведение и понять, что это поведение выражает»⁸⁴.

Ошибочно думать, что хороший психолог — тот, который дает советы и прямые указания, как действовать в каждой конкретной ситуации, практически делая за своего клиента его работу, хотя большинство клиентов просят именно этого, ведь им не хочется принимать самостоятельные решения и брать за них ответственность. Даже в описанном выше случае, каково бы ни было собственное мнение психолога относительно семейной ситуации клиентки Е., наилучшим выбором было все-таки воздержаться от конкретных советов и дать возможность Е. самостоятельно принять решение, взвесив все варианты и пройдя весь путь от начала до конца — ведь это ее жизнь, ее семья, ее взаимоотношения, и только она сама может разобраться во всем. Роль психолога-консультанта — показать, как, с помощью каких методов можно распутать сложный клубок семейных проблем и помочь увидеть варианты выхода в даже безвыходной, на первый взгляд, ситуации. А уж задача клиента — выбрать наилучший, наиболее приемлемый для него вариант решения.

Ограничивающие убеждения

В предыдущем параграфе говорилось о страданиях, имеющих своей причиной страхи, травмы из раннего детства. У взрослого человека, даже относительно хорошо помнящего свое детство, часто имеет место искажение в восприятии событий, происшедших в детстве: одни события полностью забываются (вытесняются), другие запоминаются, но часто в весьма видоизмененном виде. Подробно на проблеме вытеснения я не останавливаюсь, так как, 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 во-

⁸⁴ Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 96.

обще поиск истины в таком понимании не представляется нам плодотворным. Выше уже упоминалось о том, что даже в момент переживания событий человек воспринимает их 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 сугубо 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 обычно думающий клиент уже до беседы с психологом частично 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» него и «после».

К сожалению, все те негативные переживания, сопровождающие травмирующий опыт, столь болезненны не только по причине того, что человеку на самом деле было плохо физически, но еще и потому, что он добавляет к этим страданиям терзающие его воспоминания, муки совести и раскаяния или обиды. 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, чем расстаться с мнением о себе как о глубоком, интересном человеке. Иногда неудачи в психотерапии объясняются как раз этим глубоко укоренившимся убеждением: нам очень понятно, как «она его за муки полюбила, а он ее —

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

В таких случаях кроме работы с заявленными симптомами приходится работать еще и с убеждениями, которые представляют собой наиболее ригидную, жесткую часть личности. Можно добавить, что подобное отношение к убеждениям также в большой степени обусловлено нашим бывшим социальным строем: твердость и непреклонность в убеждениях считалась положительным качеством и воспитывалась с детства на примерах героев-пионеров, революционеров и т. д. 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 постоянство и неизменность. 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, ставших ее частью. Эта поправка важна потому, что далеко не все убеждения, существующие в общественном сознании, 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 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 он может думать и даже говорить, что он всегда так считал, ведь это само собой разумеется... Многие убеждения, усвоенные в относительно сознательном возрасте, проходят все эти этапы, и при необходимости можно

продемонстрировать клиенту механизм усвоения убеждений, чтобы он для начала хотя бы поверил, 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, минуя критическую фазу, так как у детей еще отсутствует способность критически обрабатывать информацию. Впрочем, это верно для совсем маленьких детей, и часто добавочным фактором является некое 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 их детей вовсе не является бесспорным и очевидным то, что представляется обязательным их родителям. Тем более что источником убеждений становятся не столько вербальные сообщения взрослых, сколько их поведение в целом. В том случае, когда взрослые декларируют одни 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, или что надо всегда подчиняться тому, кто сильнее, взрослым нельзя перечить и т. д.

Подобные убеждения весьма редко выносятся наружу. Часто они даже не формулируются вербально, хотя их влияние на поведение человека в жизни огромно. Осознание их возможно лишь в особых ситуациях, когда человек стоит перед необходимостью принятия решения по какому-то важному для него вопросу. Порой может оказаться, что он сам себе «не разрешает» добиться успеха, стать более общительным, уверенным, привлекательным и т. п., потому что его цели противоречат его убеждениям, 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 состоянии 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 психотерапевта 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 тому, может быть, и «виднее». Здесь должно действовать 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, также репрезентируется как убеждение, которое не каждый клиент готов принять на веру. Кому-то это может показаться нереальным, фантастическим, а кому-то — кощунственным.

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 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.

Важно помнить, что в работе с убеждениями психотерапевту требуется быть особо осторожным, так как затрагиваются наиболее глубокие пласты личности и произведенные изменения неизбежно повлияют на многие другие аспекты жизни. Необходимо учитывать эти последствия и оговаривать их с клиентом, чтобы он сам понимал, что с ним происходит во время терапии и каковы будут результаты, а также степень ответственности за них. В начале любой работы прежде всего встает вопрос об ответственности: то есть за что отвечает психотерапевт, а за что — сам клиент. Если клиент отказывается отвечать за что-либо, вряд ли терапия будет успешной.

Однако неспособность принимать на себя ответственность может быть также частью невроза, с которым терапевт должен уметь работать. Так что говоря, что за результаты отвечает клиент, я никоим образом не подразумеваю, что терапевт не отвечает за них. «Чтобы помочь невротика восстановить свою целостность, мы должны использовать любую меру ответственности, которую он готов взять на себя. То же относится и к терапевту. Он должен взять на себя полную ответственность за свои реакции на пациента. Он не ответствен ни за невроз пациента, ни за его трудности в понимании, но он отвечает за собственные мотивы, за свое обращение

с пациентом и за терапевтическую ситуацию. Прежде всего, ответственность терапевта состоит в том, чтобы не оставить без вызова любое утверждение или поведение пациента, которое не представляет его самости, которое свидетельствует об отсутствии у него ответственности за себя. Это означает, что он должен иметь дело с каждым невротическим механизмом, как только тот проявляется. Каждый из этих невротических механизмов должен быть интегрирован пациентом и трансформирован в выражение самости так, чтобы пациент мог действительно ее обнаружить»⁸⁵.

Так что степень ответственности терапевта несомненно более высокая, чем у клиента, потому что пространство терапии организовывает он и он же создает те условия, в которых клиент сможет изменяться. Клиент же отвечает за то, что он добросовестно будет выполнять все рекомендации и предпринимать те усилия, которые необходимы ему для преодоления той проблемной ситуации, которая его и привела к психологу. Работа с причинами — это одна из наиболее важных частей работы психотерапевта, требующая максимума теоретических знаний и умения их претворять на практике. Многие проблемы на этом этапе работы находятся лишь на стадии постановки, и работа с причинами представляет собой лишь первый шаг на пути к душевному покою и гармонии. Важно уметь отвечать не только на вопрос «почему?», но и «как?», и «что?»: то есть к чему мы стремимся и что можно сделать на пути к нашей цели.

Утрата мотивации и способы работы с прокрастинацией

Клиентка К. обратилась с проблемой в профессиональной области. Ей никак не удавалось закончить свою диссертацию, хотя материал был давно собран и текст почти написан. Однако постоянно что-то мешало его завершить, и так шли месяцы и даже годы, и неоконченная работа, казалось, только отнимала силы, приводя к унынию и апатии, попытки же «заставить» себя приводили только к обратному результату.

⁸⁵ Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 100–101.

Одна из причин апатии и депрессии — утрата мотивации. Можно ли сохранить и приумножить ее без радикального насилия над собой, которое сопровождается дискомфортом, усталостью и, в конечном итоге, убивает мотивацию напрочь?

В любом деле, которое требует длительных волевых усилий, со временем происходит постепенное угасание мотивации. Смириться с ограничениями (а любое начинание, будь то изменение режима дня или встраивание новой работы, упражнений, занятий — это выход из «зоны комфорта» и уже ограничение) и сделать их частью своей повседневной жизни требует от человека каждодневного волевого усилия. Даже приняв твердое решение следовать всем предписаниям консультанта и с воодушевлением начав, очень часто человек постепенно перестает это делать. Как поддерживать мотивацию на протяжении длительного времени — вопрос особый, так как мы нередко недооцениваем силу привычки. Для последовательного изменения образа жизни важны такие вещи, как упорство, последовательность, готовность отказываться от каких-то привычек, удовольствий, одним словом — недюжинная самодисциплина. Зачастую этот аспект упускается из внимания, так как принято считать, что если человеку все разъяснить, привести ему логичные, разумные доводы, воодушевить вдохновляющими примерами, и он разумом поймет, что для него вредно, а что полезно, он тут же проникнется, сразу изменит свое поведение, бросит вредные привычки, переменит свой образ жизни и начнет осуществлять все, что им задумано. Однако на практике выясняется, что самая большая сложность состоит не в том, чтобы понять, как нужно организовать свою жизнь, а в поддержании мотивации это разумное и правильное решение выполнять — изо дня в день, постоянно преодолевая искушение дать себе поблажку: нарушить режим, поспать подольше, пропустить тренировку, позволить себе лишний (вредный) кусочек...

Как правило, в этом непростом деле большинство идет проторенным путем: пытаются себя заставлять, напрягать силу воли, чтобы не поддаваться искушениям. Однако на этом пути, знакомом всем практически с детства, существуют коварные препятствия, возникающие внезапно, подобно подводным камням в горной

речке. Первое время все получается, и даже уже результат ощутим, и человек воодушевленно рассказывает родным и близким, а нередко еще и постит в интернете красивые картинки о том, как он стал жить новой жизнью и насколько лучше стал себя чувствовать... Но проходят месяцы, а то и недели — и мотивация становится все слабее, а потом и вовсе куда-то улетучивается. Почему это происходит? Общепринятое объяснение кажется довольно простым: есть люди с сильной волей и люди, у которых воля слаба, у них не хватает сил сопротивляться своим мимолетным импульсам, и поэтому они то и дело срываются — начинают нарушать режим, бросают заниматься спортом, делать зарядку, снова начинают курить, есть вредные для них продукты и т.п. Стремление поддаться искушению оказывается сильнее разумных доводов, такие слабовольные люди ничего не могут с собой поделаться... В связи с этим возникает вопрос: можно ли научиться контролировать свои порывы, укрепить силу воли, накачать ее подобно тому, как накачивают мышцы в спортзале? Есть ли способы избежать снижения мотивации?

Келли Макгонигал, автор книги «Сила воли. Как развить и укрепить»⁸⁶, считает, что понятие «сила воли» имеет несколько аспектов. Научиться говорить разумное «нет» (и последовательно придерживаться затем выбранной линии поведения), когда наша эмоциональная, точнее импульсивная, часть стремится сказать «да» — непростая задача. Тут может помочь саморефлексия: осознав свое мимолетное «да» — будь то желание съесть кусок торта, выпить лишнюю рюмку, заказать жирный стейк или пропустить тренировку, — можно обнаружить, что оно не является единственным желанием на данный момент, так как на самом деле эмоциональный поток человека далеко не однороден. Одновременно с первым, зачастую поверхностным импульсом, которому действительно легче всего поддаться, есть другие желания, более глубокие и зачастую более важные — например, желание улучшить свой внешний вид, сдать экзамен, дописать статью (книгу или диссертацию), получить повышение на работе, освоить новый навык,

⁸⁶ Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

сохранить брак и т.п. И важный шаг в этом направлении — решить, что же из этого потока желаний будет выбрано и реализовано. Часто это еще называют намерением, вкладывая в это понятие не просто умственное решение, а такое решение, которое предполагает, что тот, кто его принял, будет последовательно его осуществлять, постоянно фокусируя свое внимание на поставленной цели, невзирая на препятствия и всяческие искушения на пути достижения цели. Если не осознавать процесс выбора и не направлять энергию в выбранное русло, психика всегда выберет наилегчайший путь. Чтобы сила намерения была достаточной, крайне важно в каждый момент помнить о том, что же для нас является по-настоящему важным, чтобы сотни мелких, порой неосознаваемых выборов соответствовали главной цели в жизни. Необходимо научиться замечать и осознавать эти маленькие выборы, включая мельчайшие побуждения, которые приводят к тому, что вредные привычки повторяются из раза в раз. Взять, например, человека с излишним весом, которому предписана диета, которая абсолютно противоположна его привычкам. Каждый раз, принимая решение о покупке очередной порции мороженого или сдобной булочки, ему важно помнить о своей главной цели, а также о том, что поддавшись искушению сегодня, он, скорее всего, поддастся ему и завтра, к концу недели у него будут лишние 0,5 кг веса, к концу месяца — уже 2–3 кг, а через год он наберет лишние 20, вдобавок к тем, что уже есть. Дабы избежать этого, ему нужно сейчас принять сознательнее решение не брать десерт, а самое главное и, пожалуй, самое сложное — не позволять этому случаться на «автопилоте», то есть отслеживать привычные автоматические действия и стремиться их осознавать и контролировать.

Последнее условие особенно сложно выполнить, если человек сильно устал или слишком погружен в свои переживания или размышления и, как следствие, несколько отключен от внешнего мира. Теперь, с внедрением в нашу повседневную жизнь виртуальной реальности появилась еще одна разновидность такой отрешенности. Когда человек погружен в чтение сообщений на своем смартфоне или слушает музыку через наушники, он меньше осознает свои поступки и решения во внешнем мире и чаще

руководствуется в своих поступках импульсами, становясь тем самым гораздо более подверженным автоматическому поведению, в том числе вредным привычкам, как-то: курение, обкусывание ногтей, поедание конфет, семечек или чипсов и т. п., даже если в более сосредоточенном и продуктивном состоянии он всего это не делает. Одним словом, следует помнить о том, что у одного и того же человека могут быть разные уровни осознанности, а следовательно, и силы воли, в зависимости от состояния его организма или степени загруженности его внимания. Житейская психология хорошо осведомлена об этом: не случайно советуют быть особенно внимательными в людных местах, в том числе супермаркетах и особенно на шумных рынках и многолюдных ярмарках, где можно стать жертвой не только жуликов и карманников, но и (что не менее вероятно) — недобросовестных продавцов и агрессивного маркетинга. Огромное количество спонтанных покупок, будь то товары или услуги, совершаемых людьми, не является необходимым, а навязанным скрытой или явной рекламой, а порой результатом прямого воздействия (внушения) активности умелых продавцов. Известно, что даже способ расстановки товаров на полках призван способствовать тому, чтобы покупатель увидел как можно больше новых привлекательных предметов и совершил как можно больше покупок. И беспрестанные перестановки товаров на полках, из-за которых постоянные покупатели вынуждены делать несколько лишних кругов по магазину, служат той же цели: пока человек ищет нужную полку с привычными повседневными товарами, он пройдет мимо тех, на которые раньше не обращал внимания, и, глядишь, что-то с тех новых полок перекидывает в корзину... Не менее важна общая обстановка в зале — музыка, запахи, освещение, температура. Чем комфортнее и расслабленнее чувствует себя человек в торговом зале, тем дольше он там останется и, соответственно, тем больше товаров может купить за это время. Все эти уловки основаны на том, что человек с преимущественно внешним фокусом внимания, находясь в недостаточно осознанном состоянии, гораздо более подвержен воздействию извне, хотя сам он, разумеется, будет уверен, что самостоятельно принимает решение.

Также важно знать и помнить о том, что сила воли — это ограниченный ресурс⁸⁷. Просто напрягая силу воли, укрепить ее практически невозможно: нужны более сложные ментальные стратегии. Если вы твердо решили, например, бегать каждое утро и настроились на продолжительную борьбу с самим собой, надо помнить, что самую большую опасность на вашем пути к совершенству представляют не разного рода неподконтрольные вам обстоятельства, а недостаток мотивации. То есть если человек бегает каждое утро и уже может похвастаться определенными успехами, то в какой-то момент может решить, что заслужил передышку. Чем чаще и дольше люди сопротивляются своим желаниям, тем меньше силы воли у них остается для сопротивления последующему желанию. В психологии это явление носит название «истощение силы воли», и оно может наступить в тот момент, когда, казалось бы, успех уже почти в руках.

Говоря о способности говорить «нет» в ситуациях, когда важно не поддаться различным вредным для здоровья искушениям, стоит также помнить о том, что эта задача имеет еще одну сторону — умение сказать твердое «да», когда речь идет о делах, которые мы откладываем в долгий ящик уже долгое время, постоянно находя оправдания не начинать пока или начать завтра, на будущей неделе, после праздников и т. п., хотя решение принято давно... Способность преодолеть рутину, лень, прокрастинацию — это тоже проявление силы воли. И здесь тоже на помощь силе воли может прийти осознанность, в данном случае — знание механизмов прокрастинации. Одним из весьма любопытных моментов в этом является то, что существует прямая зависимость важности дела, которое мы без конца откладываем, и степени запущенности прокрастинации. К такому парадоксальному выводу психологи пришли после обширного исследования группы людей с целью выявить внутренние составляющие механизма прокрастинации. Одна из наиболее примечательных публикаций, посвященных прокрастинации за последнее время — это объемное мета-аналитическое

⁸⁷ Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

исследование, проведенное Пирсом Стилом⁸⁸, автором *Теории временной мотивации* (Temporal Motivation Theory). Кроме прочего, эта теория примечательна тем, что в ней выведена формула, призванная не только объяснить, но и в некоторой степени предсказать возникновение прокрастинации. Каждый человек уверен, что он отдает предпочтение делам важным и нужным и стремится выполнять их в первую очередь; в крайнем случае, в порядке добровольного заблуждения, приписывает повышенную степень важности тому, что им уже выбрано. Однако исследование выявило примечательные детали: то, что причиняет чересчур много беспокойства (а эта переменная состоит из двух факторов — субъективной чувствительности к этому беспокойству и уровня самого беспокойства), как раз и откладывается в «долгий ящик». Стил вывел формулу, с помощью которой можно оценить полезность действия (utility). Ее можно вывести с помощью следующих переменных: величина ожидания от действия (expectancy), умноженная на его ценность (value), уменьшается за счет величины чувствительности (G), умноженной на уровень нашего беспокойства (delay). Таким образом, человек чаще всего выбирает то, что не только имеет хорошие шансы на успех, но и принесет приятные последствия для него в будущем, при этом не слишком его мучает в процессе выполнения. Следуя данной теории можно сделать и прогностические выводы: уровень прокрастинации того или иного дела зависит от силы ожиданий, от его ценности (субъективной и объективной), от чувствования (так, импульсивные люди более подвержены прокрастинации) и уровня беспокойства (чем ближе цель, тем тяжелее работать). И еще один момент — уровень беспокойства от цели, которая чрезвычайно важна, может оказаться настолько высоким, что именно самое важное дело и не будет сделано. Возможно, это объясняет порой непонятные для посторонних людей поступки, такие, как внезапный побег жениха или невесты со своей долгожданной свадьбы, «роковое» опоздание соискателя

⁸⁸ Steel P. A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination *Personality and Individual Differences* // Elsevier Ltd. 2008. P. 406.

на важное собеседование, где его могли бы взять на работу его мечты, и т. п. Выходит, если ожидаемое событие для человека чрезмерно важно, вероятность того, что он все испортит — опозданием, невняткой на него или еще каким образом, значительно выше, нежели когда эта важность высока, но умеренно. Психика чувствительно-го человека от чрезмерного напряжения в какой-то момент попросту дает сбой, отказываясь участвовать в чересчур значимом событии, которое должно вот-вот наступить. Мы привыкли думать, что человек — существо разумное, однако наблюдение за его поведением зачастую заставляет усомниться в этом. Все попытки объяснить поведение отдельного человека биологической рациональностью, инстинктами, природными и эволюционными задачами разбиваются о факты, когда человек последовательно себе вредит, отравляет, истощает себя до анорексии или, наоборот, раскармливает до невероятных размеров...

В то же самое время человек может преодолевать невероятные трудности, исцелять себя, выживать в условиях, в которых любое другое животное погибло бы, достигать вершин духа... Человеку дана свободная воля. И он может, в отличие от других живых существ, сам программировать себя и сам принимать решение, что ему делать, какие ставить перед собой цели и как их достигать. Все-му этому надо учиться, изучать законы, согласно которым функционирует психика, и учиться применять их на практике. Все это весьма непросто, однако усилия стоят того.

В реальной практике психотерапии анализ причин в том объеме, как это развернуто в данном разделе, используется довольно редко. Это та часть профессиональных знаний, которая находится как бы «за кадром»; психолог обязан обладать ими, но они не всегда будут «в активе» — то есть говорить об этом с клиентом на каждом сеансе совершенно не обязательно. Исключением могут быть те случаи, когда у клиента есть выраженный запрос на выяснение глубинных причин своего состояния. Как правило, обычному клиенту нужны не абстрактные рассуждения о том, почему он испытывает те трудности, которые привели его к психологу, а конкретная помощь, заключающаяся в том, чтобы помочь ему преодолеть существующие проблемы и начать жить более здоровой, полноценной

жизнью. Так что после изучения проблемного состояния — того, что мы хотели бы изменить, фокус внимания смещается в сторону желаемого результата — того, что мы хотим, чтобы стало. Следующий раздел посвящен другому важному этапу — процессу достижения цели с изучением используемых средств и их соотношения с поставленной целью.

III

Постановка цели в психотерапии

Условия и принципы хорошо сформулированной цели

Цель, которую ставит перед собой клиент под руководством психолога, — это то, к чему он хочет прийти в результате психотерапии. В зависимости от уровня осознанности проблем эта цель может быть определена сразу, иногда еще до беседы с психологом, в других же случаях, когда клиент приходит, еще не вполне понимая, что с ним происходит и чего он хочет, цель вырабатывается в процессе работы совместно с консультантом. В работе консультанта этот этап представляет собой третью точку модели SCORE — *желаемое состояние* или результат. Можно выделить три подхода к описанию результата психотерапии. Первый подход — классический, восходящий к положениям психоанализа, в котором результат как таковой жестко не выделяется. Фактически результатом становится сам процесс психотерапии, представляющий собой скрупулезное пошаговое изучение причин симптомов, так как предполагается, что в процессе осознания причин проблем клиент постепенно освободится от своих внутренних конфликтов и придет к состоянию равновесия и гармонии. В некоторых случаях так и происходит, так как при грамотно построенной работе психоаналитика задействуется мощная сила человеческого организма — осознание, и благодаря этому возможны серьезные изменения. По мнению З. Фрейда, в идеале результатом терапии является расширение области осознаваемого через толкование свободных ассоциаций, знаков, символов, с помощью которых наше бессознательное общается

с нами, и, таким образом, «Оно» становится «Я». Негативными последствиями этого подхода, кроме уже упомянутых выше (безответственность, размывание системы ценностей, потакание своим обидам, слабостям и т.п.), является еще недостаточная четкость и неопределенность результатов и чрезмерная длительность терапии: терпеливое ожидание неопределенного «улучшения» в течении десятков и сотен сеансов, возможно, и бывшее нормальным для прошлого века, в нынешние времена ускорения темпов жизни уже представляется чем-то немыслимым. Хотя, как уже говорилось, существуют люди определенного склада, которым такой тип терапии подходит, и они готовы годами ходить на сеансы и считать, что это для них полезно. Скорее всего, они действительно извлекают пользу из таких сеансов, так как критерий истинности и результативности в психотерапевтической работе лежит в области внутреннего восприятия, также немаловажную роль играет функция самовнушения (эффект «плацебо»).

Бесценный вклад, сделанный Фрейдом в психиатрию и психологию, оказался воистину революционным; он и сегодня представляет громадный теоретический и практический интерес, так что отказываться от него, как порой требуют радикально настроенные психологи «новой волны», нет смысла. Это золотой фонд психологии и психотерапии. Используя его методы, можно очень много сделать при работе с причинами ранних детских травм, конфликтов, разрешить проблемы, не решаемые обычными способами рациональной терапии. Действительно, многое происшедшее с человеком (особенно в раннем возрасте) забывается, и он может даже не подозревать, как какое-то событие, случившееся в детстве, повлияло и продолжает влиять на его сегодняшнее состояние. Техника «реимпринта», упоминаемая выше, представляет собой переработанный и сокращенный вариант психоаналитического сеанса. В нее вошли главные приемы, открытые Фрейдом в работе с клиентами, вплоть до возрастной регрессии.

Гуманистический подход, выработанный более современным течением в психотерапии, опирается на то, что в человеке есть глубинная потребность в росте, творчестве и развитии, которая при соответствующих условиях, организованных психотерапевтом, спо-

собна двигать клиента вперед и улучшать его состояние. «Клиент изменяет и переструктурирует представления о себе. Он уходит от представления о себе как о человеке, не принятом самим собой, недостойном уважения, должным жить по чужим нормам. Он движется к понятию о себе как о достойном самоуправляемом человеке, способном определять свои нормы и ценности на основе своего опыта. У него формируется гораздо более положительное отношение к себе»⁸⁹, — пишет К. Роджерс. Согласно этому подходу, психотерапия в основном ориентирована на личностный рост.

Третий подход к цели психотерапии выработан современным направлением в психологии и психотерапии — НЛП (нейро-лингвистическое программирование). Модель НЛП позволяет работать с четко обозначенным результатом, каким бы ни было его содержание. Клиент, пришедший к психологу, использующему НЛП, может рассчитывать на следующую модель взаимодействия: он сообщает, что он хочет (если не может сразу сформулировать свое желание четко и конкретно, терапевт помогает ему в этом), а затем после соответствующей работы он получает ровно то, что он «заказывал». Данная технология очень успешно работает в бизнесе, в образовании (в этих областях особенно важно знать, что мы хотим иметь на выходе — идея развития ради развития тут не подходит), поэтому специалист, хорошо владеющий технологией НЛП, может помочь клиенту с запросом, касающимся самых разных областей жизни.

Между тем эта жизнеутверждающая картина омрачается определенными нюансами, в основном нравственно-этического характера. Многие сторонники модели НЛП категорически отвергают другие психологические школы, считая их устарелыми (особенно достается психоанализу). Действительно, быстрота результатов, достигаемых с помощью техник НЛП, поражает. Однако именно быстрота результатов и мощь по силе воздействия техник НЛП требуют от терапевта особого такта. К сожалению, порой приходится наблюдать негативные последствия действий консультантов,

⁸⁹ Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 109.

применяющих техники НЛП, не вполне понимая, как именно они работают, просто бездумно следуя прописанным шагам инструкции. Все это заставляет серьезно задуматься о нравственно-этических проблемах в этой области, в первую очередь об ответственности терапевта за производимые им изменения в личности клиента, а также об уместности достижения любого заявленного результата, независимо от его нравственной ценности.

Тем не менее сама технология постановки цели и четкого достижения результата терапии наиболее разработана именно в модели НЛП, и в сегодняшних условиях постоянного дефицита времени и наличия у людей множества неотложных проблем, которые требуют немедленного разрешения, технология НЛП может быть наиболее полезной и соответствующей современным требованиям к психотерапии. Памятуя, что главная цель практической психологии — помощь людям, специалистам надо учиться пользоваться новыми эффективными методами, не отказываясь также от тех навыков, достижений и ценностей, которые уже были выработаны ранее.

Благодаря модели НЛП психологи получили возможность работать не только с проблемами людей, страдающих неврозами, избавляя их от страданий (это всегда и объединяло психотерапию с медициной). Применяя разработки НЛП, психолог-консультант может быстро и эффективно помочь клиенту добиваться поставленных целей, научиться устанавливать и поддерживать хорошую коммуникацию, поддерживать себя в нужном эмоциональном состоянии и т. п. — фактически это уже не психотерапия, а совершенствование тех или иных аспектов личности. По тем же логическим схемам, по которым проводится индивидуальное консультирование, строится и консультирование организаций (бизнес-консультирование) — с четко построенным результатом и поиском максимально эффективных путей к его достижению.

Результат — не просто конечная точка в любой деятельности: результат придает смысл всей человеческой деятельности вообще. Любая деятельность, будь то производство, учеба или же какие-то другие усилия — в нашем случае это психотерапевтическая работа — нуждается в том, чтобы был зафиксирован какой-то результат,

«то, ради чего». Отсутствие результата в работе, ее явная ненужность и бессмысленность опустошают человека, от такой работы человек устает намного быстрее, даже если она не требует особых усилий. Вряд ли возник бы образ Сизифа и это имя стало бы нарицательным, если бы в культуре, в которой мы существуем, не было представления о том, что бессмысленный труд — самое тяжкое наказание для человека.

Зная эту особенность человека, подобное наказание применяют в местах лишения свободы, прежде всего к политическим заключенным, чье преступление находится именно в области духа, идеологии. Тяжелый и бессмысленный труд в отсутствии какой-либо возможности избежать его, изменить что-то в своей ситуации — очень действенный способ ослабить человека духовно и деморализовать его. Личный опыт, пережитый В. Франклом и описанный в работе «Человек в поисках смысла», свидетельствует об испытаниях, которым подвергалась личность в невыносимых условиях, которые были созданы специально для того, чтобы люди — заключенные концлагеря — умирали медленной мучительной смертью. Только нахождение смысла в непосильном труде на пределе физических возможностей человека помогли выжить (не только физически, но и морально и духовно) ему лично, а также помочь тем людям, которые оказались способными воспринять его метод работы над собой. Даже в жизненных ситуациях, когда окружающая среда настолько враждебна, что обычному человеку остается только бегство в смерть или в безумие, человеческий дух может стать источником силы. За счет доступа к глубинным ресурсам личность не просто выживает, а обретает смысл бытия, даже в обстоятельствах, когда, казалось бы, все смыслы уничтожены.

Возвращаясь к нашему относительно мирному времени, можно сделать следующее обобщение: бессмысленный труд, труд без результата — это не только потерянное время, это еще и тяжкое наказание, приводящее к тому, что человек просто теряет себя, свой человеческий облик, свое «Я». Естественной реакцией на бессмысленность того, что человеку приходится делать, бывает реакция ухода, нежелание продолжать это действие, так что при работе психотерапевта необходимо учитывать эту особенность человеческой

природы. При всей ценности самого процесса психотерапии важно заранее обозначить, что мы будем считать за результат, и стремиться к нему, иначе есть опасность в определенный момент утратить смысл самой работы.

Позитивная формулировка цели

Как правило, обращение человека к психологу вызвано какой-то трудной ситуацией в жизни, от которой он хочет освободиться, избавиться. Естественно, клиент обычно сразу говорит именно в негативной формулировке: «не хочу, чтобы...», «хочу избавиться от..», «хочу, чтобы у меня не было...», «хочу перестать (страдать, ревновать, опаздывать)» и т. п. Выслушав внимательно, чего же человек не хочет, можно сделать выводы о его состоянии на данный момент, можно также многое узнать о причинах возникновения его проблем, однако если мы с клиентом будем постоянно говорить только о том негативе, с которым он пришел, мы не скоро продвинемся дальше — к желаемому результату.

После того как выяснены симптомы, то есть чего человек не хочет, желает изменить в своей жизни, всегда важно выяснить, что же он хочет, к чему стремится. Тут приходится совершать определенное усилие, так как обычно клиент бывает так поглощен переживаниями своих проблем, что хочет бесконечно рассказывать о том, как ему плохо. Порой вопросы типа «а чего вы хотите вместо этого?», «что бы вы хотели чувствовать?», «как вы хотели бы общаться с начальником (супругом, ребенком)?» и т. п. могут повергать клиента в полнейшее замешательство. Однако замешательство — это уже первый шаг: клиент усомнился в том, что его видение проблемной ситуации — единственно возможное.

Постоянно удерживая фокус внимания на том, чего нет, что у нас отсутствует, что не получается, мы мало что можем узнать о возможностях дальнейшего роста и развития, поэтому следующий шаг, на совершение которого психолог подталкивает клиента, — думать позитивно, без частицы «не».

В чем состоит работа психотерапевта на этом этапе? Прежде всего, необходимо настроиться доброжелательно и открыто к любой цели, которую клиент выскажет. Совершенно не обязатель-

но, чтобы все цели звучали красиво и благородно: порой они могут казаться бессмысленными или недостойными (с точки зрения терапевта), однако в его обязанность входит выслушать и помочь клиенту сформулировать ее так, как комфортно клиенту, а не терапевту. Выполнение этого требования может стать особенно сложным в тех случаях, когда цели и ценности терапевта и клиента не просто не совпадают, а в чем-то противоположны. Имеет ли терапевт право «корректировать» цели и ценности клиента, или же он должен полностью следовать за клиентом? Как я уже говорила выше, профессионализм психолога в данном случае проявляется в том, чтобы, не вторгаясь в мир ценностей другого человека, принять его (принять — не означает «одобрить», а именно спокойно принять как данность) таким, каков он есть, помня, что тот пришел не для того, чтобы терапевт его воспитывал, а за помощью. Впоследствии, когда уже будет наработано общее пространство терапии, в котором клиент станет доверять психологу настолько, что будет готов прислушиваться к советам, возможно какое-то влияние и на уровне ценностей и убеждений; но в начале консультирования психологу необходимо стараться быть по возможности предельно объективным и даже беспристрастным.

Для того чтобы клиент смог разобраться в себе, ему необходимо получить по возможности свободную от оценок и максимально объективную картину своего внутреннего мира. Для этого терапевт должен суметь присоединиться к реальности клиента и принять ее как истинную, даже если она совершенно фантастическая (как в случаях с психическими отклонениями) или абсолютно неприемлемая с точки зрения моральных норм самого терапевта. Последнее встречается достаточно часто и представляет собой серьезный вызов психологу, которому необходимо четко отделять свои человеческие, личностные установки от профессиональных и в каждый отдельный момент осознавать, из какой позиции он выступает, чтобы не навредить ни себе, ни своим клиентам.

Как правило, с проблемами в личной и семейной жизни приходят женщины — возможно, потому, что они более, нежели мужчины, вовлечены в эмоциональные отношения, более чувствительны и склонны к самоанализу. Как бы то ни было, после нескольких

лет психотерапевтической работы создается впечатление, что несчастных женщин с разбитыми сердцами значительно больше, чем мужчин. Клиентка Л. — яркий пример современной русской женщины, на которой и дом, и дети, и непутевый муж, который не только не помогает ей, а наоборот, живя фактически у нее на содержании, лишь мучает и унижает ее. Со стороны может показаться, что с таким мужем нужно немедленно разводиться, однако это именно взгляд со стороны. У нашей же клиентки нет готовности к разводу, и настаивать на нем — значит совершенно не понимать ее ситуацию. Поэтому психологу приходится принять ее систему ценностей, в которой наличие даже такого мужа — меньшее зло, чем полное его отсутствие, и исходить в работе с ней именно от ее желания сохранить и по возможности улучшить отношения с ним.

Бывают ситуации, когда терапевту настолько претит цель, с которой к нему обратились, что он начинает страдать от этого. В таких случаях, пожалуй, честнее будет отказаться от работы с данным клиентом и посоветовать тому обратиться к другому специалисту.

Впрочем, серьезной помощью терапевту в данной сложной ситуации может быть гуманистическая установка о позитивной интенции любого поведения; вера в то, что абсолютного зла не бывает и какие-то проявления, кажущиеся злыми, могут быть продиктованы весьма добрыми мотивами. То, что на первых порах может проявляться как агрессия, злоба, мстительность и враждебность, после глубокой проработки оказывается психологической защитой, закрывающей уязвимость и некомпетентность человека такой вот «ключей проволокой» от внешнего мира.

Когда человек начинает меньше бояться и больше доверять себе, окружающим и миру в целом, у него больше нет надобности постоянно оставаться во всеоружии: он уже настолько силен, что может позволить себе расслабиться и не воевать каждую секунду своего существования. Чем ближе он подходит к самому себе, к своему «Я», тем комфортнее он себя чувствует, так как «ядро человеческой личности — это сам его организм, который по существу является и самосохраняющим, и социальным»⁹⁰.

⁹⁰ Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994. С. 136.

«Говоря другими словами, когда человек является неполным, то есть когда он не допускает в сознание различные виды своего опыта, тогда, конечно, у нас часто есть основания бояться его самого и его поведения, о чем свидетельствует современное положение в мире. Но когда человек полностью функционирует, когда он — совершенный организм, когда осознание опыта — это особое человеческое свойство — действует в наиболее полной мере, тогда человеку можно доверять, тогда его поведение конструктивно. Оно не всегда является общепринятым. Оно не всегда будет конформным. Оно будет индивидуальным. Но оно также будет социализированным»⁹¹. К. Роджерс считает осознание и принятие себя тем важнейшим лучиком, способным осветить не только существование отдельного индивида, но и общества в целом. В какой-то мере это положение подтверждается в процессе проведения психотерапевтических групп, которые по стилю взаимодействия их участников можно рассматривать как модель идеального социума: участники проявляют себя максимально открыто, полно, во всем спектре эмоций, при этом суть их общения остается позитивной, принимающей, гуманистической.

Итак, первейшее условие формулировки цели психотерапии — это ее позитивная, утвердительная форма. Когда мы знаем, к чему именно мы стремимся (а не только от чего мы убегаем), у нас появляется перспектива и оптимизм. Ведь человек, пришедший на терапию, и без того уже постоянно думает только о плохом, а если ему не помочь начать думать позитивно, он очень скоро снова попадет в беду, так как привык видеть во всем негатив. Переобучения не происходит сразу — сила инерции мышления, привычки весьма велика, однако это одна из экзистенциальных задач психотерапевта: научить клиента видеть в жизни, в людях, включая себя самого, хорошее и радоваться этому хорошему.

Клиентка Е. обратилась за консультацией в связи со своей депрессией, а также проблемами в семье. Она умела видеть хорошее в своем муже, в своей жизни, вообще была склонна искать причину проблем в семейной жизни в себе самой. Особенность же ее состояния была в том, что она, будучи прекрасной женой и матерью,

⁹¹ Там же. С. 151.

а также интересной личностью, тем не менее боялась, что ее муж уйдет от нее, а она останется одна, так как самооценка была у нее на очень низком уровне. После нескольких сеансов терапии, в том числе с применением техник работы с убеждениями, у нее выработалось чувство уверенности и радости, которое тут же положительно отразилось на ее взаимоотношениях с мужем. Даже ничего специально не делая, одним только изменением своего состояния она добилась заметных результатов: ее муж вдруг изменился так, как она мечтала, перестал на нее кричать, стал больше уделять ей внимания. В итоге же вообще обнаружилось, что это он боялся ее потерять (может быть, даже больше, чем она — его). Поэтому часть работы, проведенной в связи с семейными трудностями, можно было считать завершенной. О полном и бесповоротном завершении, конечно, речь не идет, так как человеческие взаимоотношения — сложная и постоянно изменяющаяся реальность, в которой всегда будут как периоды относительного спокойствия, гармонии, так и периоды кризисов, конфликтов. А теперь она пришла изумленная и огорченная тем, что она, несмотря на то что муж с ней теперь общается по-доброму, сердится на него и раздражается. За это она очень себя осуждала. Однако при глубинном исследовании проблемы с применением транса в технике «шестишагового рефрейминга» обнаружилось, что ее усталость и раздражение были вызваны тем, что ей приходилось по просьбе мужа заниматься теми делами, которыми ей не хотелось заниматься. Из-за этого то хорошее, что она собиралась сделать для мужа и ребенка, постоянно откладывалось, так как уже не хватало времени и сил. Невозможность сделать добро из-за неблагоприятных внешних обстоятельств проявлялось у нее в виде раздражения и «вредности», как она выразилась, а в глубине же были прекрасные чувства по отношению к своей семье и стремление помочь своим пожилым родителям, больше времени и внимания уделять своему ребенку, создать еще больше близости в семье. Результатом этой сессии явилось более разумное планирование времени и распределение дел по той шкале ценности, которая для нее значима.

Человек чувствует себя комфортно и спокойно тогда, когда он уверен, что он не просто живет, как придется, а выполняет свой долг перед родными и близкими (прежде всего своими родителями и детьми). Невыполненный долг давит чувством вины, которое мешает радоваться жизни и с чистой совестью заниматься собой, своими интересами. Если мы знаем, что кто-то из тех людей, кото-

рых мы искренне любим и которые нуждаются в нас, брошены и забыты и мы не уделяем им должного внимания, никакие развлечения не помогут — радость жизни будет неполной. Таким образом, наши нравственные чувства, требуя, на первый взгляд, отказа от каких-то личных удовольствий, от бездумного эгоизма, в случае гармоничного существования в соответствии с нашими ценностями позволяют более полно радоваться жизни, чем если бы мы просто потакали всем нашим сиюминутным желаниям.

Цель и процесс ее реализации находится под вашим собственным контролем

Требование, чтобы цель, которую хочет достичь клиент, была действительно его собственной целью, может показаться банальным, но тем не менее иногда психологи забывают об этом, увлекаясь формулировкой целей для своих клиентов по своему разумению. «На самом деле вы хотите вовсе не этого», — заявляют они авторитетным тоном эксперта, и если клиент не очень уверен в себе, он тут же соглашается, что он хочет не того, с чем он пришел, а того, с чем привычно и потому удобно работать терапевту.

Даже у добросовестных психотерапевтов может возникнуть порой искушение «приневолить человека быть счастливым по-нашему». В какой-то момент, в силу собственных жизненных установок, у него могут возникнуть иллюзии полной ясности, что на самом деле необходимо тому или другому клиенту. Можно, например, внушать молодой девушке, что все ее душевные метания происходят от того, что она не нашла себе мужа и не родила ребенка (а метания замужних женщин, имеющих детей?), абсолютно не обращая внимания на ее личностные особенности. Каждый клиент индивидуален, и каждый случай терапии нужно воспринимать как возможность открытия. Уважение к внутреннему миру каждого человека, его ценностям, потребностям, может быть, даже и заблуждениям — тот важнейший этический принцип, который вряд ли, к сожалению, можно выучить или механически применять, как готовую технику. Это зависит от того, насколько гуманистические идеи и принципы являются собственными жизненными ценностями психолога.

«Терапевту не следует оценивать экзистенциальные потребности пациента. Терапевта может не слишком интересовать бизнес, но если для пациента деловой успех является экзистенциальной потребностью, терапевт должен помочь ему обрести такую меру способности опираться на себя, что достижение этой цели станет возможным. Терапевту не нужно унифицировать своих пациентов, снабжать их одним и тем же набором экзистенциальных потребностей, скроенных по мерке самого себя или самого компетентного из них. Его задача — помочь развитию каждого из них, что даст терапевту возможность найти значимые для пациента цели и адекватный путь их достижения. Потому что в момент, когда пациент приходит на терапию, он еще не может сделать это для себя сам»⁹². Психолог в данном случае — не учитель, который знает, что нужно знать и делать ученику, а, скорее, проводник, который показывает дорогу, по которой клиент может пойти самостоятельно (если он захочет это сделать), а возможно, он найдет какую-то другую, совершенно новую, и это станет неожиданностью для них обоих. Задача психолога — создать для клиента такие условия, в которых тот сможет проявить себя максимально творчески и, опираясь на лучшее в своей личности, сделать свой выбор.

Формулируемая цель должна не просто относиться к клиенту (а не к терапевту), но еще и ее достижение должно зависеть от самого клиента. Часто запрос на терапию звучит в форме пожелания, чтобы изменились обстоятельства: в первую очередь другие люди, условия работы, зарплата или же жизнь вообще и т. п. В таких случаях задачей терапевта является перевести фокус внимания клиента на его собственные возможности, на то, что он сам может сделать в данной ситуации, что зависит от него самого. Собственно, когда речь идет о других людях, многие упускают из внимания тот факт, что в любом общении активно участвуют двое, и поэтому никогда не бывает так, что мы ничего не можем поделать, раз с нами так обращаются... На самом деле можно очень многое сделать, даже если противоположная сторона не хочет изменений и яростно им

⁹² Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996. С. 61–62.

сопротивляется (например, соседи в коммунальной квартире, находящие смысл жизни в каждодневных мелких скандалах, вряд ли способны к конструктивному диалогу, но сделать жизнь с ними более сносной — можно). Любое взаимодействие между людьми — это система, в которой все элементы системы зависят друг от друга. Поэтому даже изменив лишь один элемент системы, можно воздействовать как на всю систему в целом, так и на ее отдельные элементы — это воздействие неизбежно, и речь идет уже о том, как можно его спланировать и построить.

Подобный взгляд на вещи прибавляет, с одной стороны, оптимизма, так как не бывает абсолютно неразрешимых конфликтов и безвыходных ситуаций; а с другой — указывает на большую степень ответственности за те взаимоотношения, в которые мы вступаем. Если учесть, что не бывает полностью пассивных страдальцев (возможно, исключением являются совсем маленькие дети, за которых полностью отвечают взрослые) и каждый вносит свой вклад в существующие отношения, получается, что каждый и отвечает за них. Так что сетовать на то, что кругом злые, несговорчивые люди, которые нам отравляют жизнь, — это значит признаваться в собственной инертности, душевной лени и нежелании изменять свою жизненную нишу. Уже упоминавшаяся выше клиентка Е. вначале не верила, что ее муж когда-либо откажется хотя бы от одной из своих мучающих ее привычек. Между тем одно лишь изменение хода ее мыслей, а следом — стиля отношения к жизни и к самой себе сразу же послужило толчком для изменения отношения ее мужа. К ее собственному удивлению, он мгновенно откликнулся даже на простое изменение ее настроения, так что ей даже не пришлось ничего ему объяснять: он сразу сам начал вести себя по-новому. Разумеется, такой быстрый результат бывает не у всех, но у этой пары, видимо, сохранились глубокие чувства друг к другу, и проблема в общении не успела уменьшить их любви, поэтому изменение стиля коммуникации сразу изменило всю ситуацию в целом. Но даже в очень плохих взаимоотношениях в состоянии острого конфликта можно найти ресурсы, которые помогут хотя бы уменьшить остроту конфликта и сделать отношения между бывшими «врагами» хотя бы спокойными и дружескими.

Строго говоря, другие люди — это зеркала, в которых мы видим себя, и поэтому не бывает просто несчастной судьбы и невезения в любви: человек сам строит и свое счастье, и свое несчастье. Так что задача психолога — показать клиенту, как он делает самого себя несчастным и помочь ему начать строить другую жизнь, более счастливую и радостную.

Цель находится в нужном контексте и сохраняет первоначальные позитивные побочные результаты

Даже если цель сформулирована четко, позитивно, она, зависящая от самого человека и внешне проверяемая, будет неполна без учета контекста или уместности ее в разных жизненных ситуациях. Например, человек хотел научиться быть и выглядеть уверенным, может быть даже жестким, для того чтобы успешно взаимодействовать со своими сослуживцами на работе. Если добросовестно поработать, фактически любого человека можно научить вести себя уверенно и твердо отстаивать свою позицию. Однако всегда ли это полезно? Прежде чем отпускать клиента «в жизнь» с тем результатом, который достигнут в результате терапии, всегда важно задать ему вопрос: «А нет ли таких контекстов в жизни, когда этот результат (черта характера, элемент поведения и т. п.) будет неуместен?» Часто этот вопрос оказывается весьма своевременным, так как, если его пропустить, человек может начать вести себя по-новому всегда и везде, и это приведет к неожиданным (и часто нежелательным) эффектам.

Клиентка Л., чувствующая себя чрезмерно зависимой от мнения других людей, попросила терапевта изменить ее отношение к чужому влиянию. После проведения техники «установки нового убеждения» она с удовлетворением заявила, что теперь никто не будет сбивать ее с толку и она будет всегда опираться лишь на собственное мнение. После этого она отправилась в гости к старинным друзьям и объявила им в довольно резкой форме, что она больше не намерена прислушиваться к их мнению о ней, чем несказанно всех удивила, а кого-то и обидела.

Разумеется, сложно учесть все вероятные жизненные ситуации, в которых проявляются полученные изменения, однако подумать о них и заранее оценить их последствия возможно, и это, несомнен-

но, полезно. О том, как анализируются возможные последствия достигнутого результата, будет подробно рассказано ниже.

Другое важное условие хорошо сформулированной цели — сохранение первоначальных позитивных побочных результатов. Любое поведение имеет как явные, так и вторичные выгоды, и, если полностью отбросить старое поведение, не учитывая имеющиеся побочные позитивные результаты, можно в итоге либо не достигнуть поставленной цели, либо же будут такие последствия, что человек сам начнет раскаиваться, что затеял все эти изменения. При работе с позитивными намерениями, лежащими в основе какого-либо поведения, мешающего или вредного на данный момент клиенту или его окружению, зачастую выясняется, что полное отбрасывание этого поведения не нужно, в некоторых контекстах даже вредно, так как когда-то оно возникло в конкретной ситуации, было весьма успешным, часто защищающим и оберегающим.

Клиентка А. вследствие своей жесткой авторитарности и постоянной придирчивости по отношению к мужу живет в ситуации постоянного мучительного конфликта с ним. После работы над тем, что она может сделать в сложившейся ситуации с собой, а не «изменить поведение мужа», «сделать его человеком» и т. п., она пришла к выводу, что ей лично мешает именно ее нежелание его слушать и стремление к авторитарному, командному поведению. Казалось бы, простейшим выходом могло бы быть обучение клиентки более мягкому взаимодействию с мужем, однако сильнейшее внутреннее сопротивление с ее стороны при одной лишь мысли о необходимости стать более мягкой и уступчивой явилось сигналом к дальнейшему изучению симптома. Выяснилось, что такое авторитарное поведение по отношению к мужчинам выработалось у нее в юности, когда она на долгое время оставалась в квартире одна без матери, которая уезжала на работу, и тогда А. приходилось общаться с домогающимся ее соседом. Жесткая тактика поведения на тот период жизни была наилучшим выбором и мобилизовала ее силы в трудные моменты ее жизни. Отказываться от нее полностью совершенно не имело смысла: то, что ей помогло тогда, могло помочь и теперь, если бы пришлось противостоять грубой силе, защитить себя и своих детей. Даже сегодня, вспоминая тот период жизни, она закономерно гордилась собой и считала, что выстояла и осталась сама собой лишь благодаря уверенности в себе и внутренней силе, которую она научилась проявлять в разговоре с мужчинами. Однако при общении

с близким человеком, от которого на самом деле не исходит никакой угрозы, были бы уместны другие варианты поведения. Муж, в отличие от тех мужчин из ее прошлого, не собирался причинять ей зло и готов был добровольно помогать ей и строить добрые отношения, она же постоянно создавала обстановку напряженной борьбы характеров, в которой, разумеется, побеждала — хотя эта победа не приносила ей особой радости. После проработки проблемы на таком уровне у нее уже не было сопротивления, а лишь сильнейшее желание научиться новым вариантам.

Внимательное исследование проблемы во время постановки цели помогло сохранить ей все то положительное, что лежало в глубине личности и «не выбросить вместе с водой ребенка». Если бы клиентка А. просто стала работать над изменением своего стиля поведения с мужем в сторону мягкости и избавления от авторитарности, она бы потеряла чувство уверенности в себе и своей силе, что плохо бы сказалось на ее самочувствии и вряд ли улучшило бы взаимоотношения в семье. Сохранив же ее внутреннюю уверенность в своей правоте, не разрушая ее собственный образ «Я», стало возможным начать работу по творческому изменению способов взаимодействия клиентки в семье, заручившись полным согласием ее «Я» на глубинном эмоциональном уровне.

Во время выполнения любой техники, приводящей к глубоким изменениям личности, необходимо делать «проверку на экологию»⁹³ — задавать вопросы о том, не повредит ли достижение цели кому-то из близких или самому клиенту, не потеряет ли он что-нибудь, добившись желаемого и т. п. Если пропустить этот шаг, можно добиться цели, даже какой-то пользы, но личность в целом, особенно ее нравственная часть, может сильно пострадать. Если платой за достижение цели будет вред, нанесенный нашим близким, и — самое главное — это выяснится уже потом, когда ничего нельзя будет изменить, достигнутый результат станет пирровой победой. Поэтому психолог должен уметь предвидеть возможные негатив-

⁹³ Экологическая проверка — термин, принятый в НЛП для обозначения исследования возможных последствий терапевтического вмешательства, а также достижения какой-либо цели. Идея целостности личности как системы предполагает, что любое вмешательство в ее жизнедеятельность должно учитывать по возможности все контексты, в том числе нравственные ценности и убеждения. Главный принцип — «Не навреди!»

ные эффекты достижения цели и вовремя направить на них внимание клиента, который обычно настолько увлечен своей проблемой, что редко думает о побочных эффектах ее разрешения.

Исследование доступа к ресурсам и возможных препятствий на пути к достижению цели

Для того чтобы цель, которую мы хотим достичь, стала из мечты реальностью, необходимо учесть все, что нам необходимо для ее осуществления. Не секрет, что многое из того, чего мы хотим добиться в жизни, требует не только мотивации и личных усилий, но и наличия материальных средств, которых у нас просто может не быть на данный момент. Поэтому, стремясь к достижению цели, необходимо учесть как внутренние ресурсы, зависящие от нашей воли, характера, способностей, внутреннего настроения, так и внешние — что может понадобиться извне, может быть, от других людей. Например, если целью человека является выздоровление, то тут необходимо учесть, кроме его личного желания и готовности, еще и необходимость хороших специалистов, лечебных препаратов, обеспечения реабилитационного периода. Все это может стоить денег, и порой немалых, и потому стоит заранее обдумать, откуда взять эти средства (заработать, занять, взять ссуду на предприятии, получить страховку и т. п.). Также можно обнаружить совершенно неожиданные, «неучтенные» источники ресурсов: системы оздоровительной гимнастики, йога, медитация, видеокурсы, книги, знакомство с людьми, имеющими уникальный опыт в преодолении схожих проблем, и многое другое.

Зачастую оказывается, что цель, которая казалась абсолютно недостижимой из-за недостатка ресурсов, перестает быть таковой, если внимательно изучить все возможности, перестав мыслить о ней лишь известными и привычными способами. Обнаруживается, что клиент постоянно пропускает мимо своего внимания то, что могло бы ему помочь при достижении цели, так как он видит лишь один-единственный путь достижения, а все остальные представляются ему нереальными или «ненастоящими». Между тем в жизни добиваются успеха именно те люди, которые умеют гибко относиться к реальности и извлекать пользу из любых жизненных

обстоятельств. Очень часто люди даже не обращают внимания на какие-то свои уникальные способности и таланты, которые могли бы быть применены в жизни, действуя по однажды заданной схеме поведения. А ведь иногда достаточно спокойно подумать, что еще можно было бы использовать даже из имеющегося арсенала средств, чтобы желаемая цель приблизилась к реализации.

После того, как клиент представит в наилучшем виде все то, к чему он хочет прийти, будь то взаимоотношения с близкими, успешная сдача экзаменов или улучшение собственного состояния, он получает яркий и вдохновляющийся образ своей цели. Наличие веры в свои силы и знания — уже половина успеха. Однако может случиться так, что жизнь подбросит какие-то дополнительные трудности на пути к достижению желаемого результата, и если человек к ним не готов, он может отступить при первом же испытании. Для того чтобы этого не произошло, важно обратить внимание еще на один аспект работы с целью: исследование возможных *препятствий*. Если клиент не представляет, какие препятствия его могут ожидать, психолог может подсказать ему, в каком направлении думать на эту тему, предложив вообразить, например, других людей, которые уже достигали подобных целей (обычно, когда мы говорим о третьих лицах, картина видится яснее), либо, зная личностные особенности клиента и возможную динамику развития событий, прямо рассказать ему о возможных препятствиях и затем предложить подумать, как действовать в подобных случаях. Например, женщина, решившаяся изменить свое отношение к мужчинам, неизбежно столкнется с недоумением своего партнера по поводу ее новых слов и поступков, а возможно, и с неприятием вплоть до угрозы разрыва. Задача психолога — предупредить ее о такой вероятности и морально подготовить к тому, что ей придется столкнуться с такими жизненными вызовами, о которых она на данный момент не подозревает. Например, у нее могут быть непонятные для нее состояния, перепады настроения, может быть даже чувство пустоты, неестественности жизни. Так бывает, когда человек меняет привычные стереотипы поведения, а новое еще не установилось и кажется чужим и «неудобным». Консультанту необходимо бывает предупредить клиента и о том, что тому в какой-то момент

может понадобиться поддержка, и пусть он заранее решит, откуда он будет ее получать, чтобы подготовиться к решению будущей задачи. Изучив возможные препятствия и продумав действия, которые можно будет предпринять по их преодолению, человек будет гораздо лучше подготовлен к реальному столкновению с ними. На случай возникновения неисследованных трудностей можно продумать, откуда клиент может черпать помощь, где будет искать необходимую информацию, как будет себя при этом чувствовать. Таким образом, можно подготовиться и к неожиданностям, научиться не бояться их и не терять оптимизма и веры в удачу.

Принцип разделенной ответственности за достижение цели психотерапевтического вмешательства

Важнейшей нравственной проблемой психотерапевтической работы является проблема ответственности за достигнутый клиентом результат. С одной стороны, кажется совершенно очевидным, что, выяснив цель, которую клиент хочет достичь, терапевт должен приложить все усилия для ее достижения — фактически в этом и состоит, казалось бы, его работа и его ответственность. Однако, как уже неоднократно говорилось выше, без усилий самого клиента результат не достигим — стало быть, результат в его ответственности. А в случае, когда клиент, достигнув результата, через некоторое время возвращается к прежнему поведению, кто ответственен за возврат симптомов? Можно даже поставить вопрос таким образом: имеет ли психотерапевт право вообще брать на себя подобную ответственность? Собственно, только очень технократически настроенные люди могут говорить о человеке, о его мозге, психике как о чем-то, что можно наладить, чуть ли не починить, как некую вещь. К сожалению, материалистический (а точнее, позитивистский) взгляд на человека позволяет считать весьма логичным, что раз существует наука о человеке, о его психике, эмоциональной жизни, о закономерностях, которым подчиняются внутренние процессы, стало быть, можно и воздействовать на нее и заранее задавать некие параметры, которым клиент должен

соответствовать на выходе. В таком случае специалист, который берется за эту работу, и является ответственным за результат. Однако при всей своей схожести на машину, на компьютер, человеческий мозг все-таки таковым не является: тут можно говорить лишь о некоторой метафоре, и предсказать, что произойдет с человеком в результате психотерапевтического вмешательства, какие новые паттерны поведения, способности и даже убеждения он приобретет, можно лишь приблизительно, учитывая некие общие закономерности.

По статистике, даже у хороших психотерапевтов реального результата достигают не более 70–80 % клиентов, а во многих случаях это вообще трудно отследить. Например, в случаях, если клиент приходит с личными проблемами или желает улучшить свое материальное положение, можно проверить, произошли желаемые изменения или нет. Клиент может через некоторое время прийти и заявить, что он потратил столько времени (и денег), а у него как не было денег, так и нет, и улучшений в личной жизни не наблюдается... Кто в таких случаях виноват? И можно ли вообще тут говорить о вине и ответственности?

Так как традиционно психотерапевтическая работа многими воспринимается, скорее, как средство улучшить переживание или восприятие того, что есть, нежели как средство достижения радикальных изменений, многие психотерапевтические школы, в частности, школа психоанализа, скорее ориентированные на сам *процесс* психоанализа, чем на какой-то реальный, тем более проверяемый *результат*, просто берут за основу положение, что результатом является сам процесс. Гуманистическая психология также больше ориентирована на процесс, предполагая даже, что клиент и терапевт в чем-то равны друг другу и на самом деле помощь обоюдна. Разумеется, если психолог — настоящий профессионал, даже само общение с ним принесет немало пользы клиенту и он сможет в процессе постепенного осознания своих проблем научиться с ними справляться, и большая часть работы психолога на это и направлена. Однако в рамках консультирования, например, только лишь гуманистической школы клиенту зачастую непонятно, что же такое с ним происходит — ему нужно дополнительно разъяснять те про-

цессы, которые в нем оказались запущены в процессе психотерапии, чтобы он мог адекватно их оценивать. Так что, если заранее не оговорено, что будет, по мнению клиента, результатом терапии, в процессе можно так запутаться, что психологу ничего не остается, как говорить об «изменениях вообще» или об абстрактном личностном росте. Если в ценностях человека нет стремления к изменениям и личностному росту, он вряд ли согласится считать это за результат. Такому клиенту хочется решить свою, конкретную проблему, а не развиваться вообще. В данном случае психолог-консультант ответственен также и за выбор фокуса своего внимания (т.е. на что он обращает внимание в первую очередь): порой необходимо сделать над собой усилие и не браться за «интересную» (для психолога) проблему, если клиент не готов или не хочет ею заниматься.

Таким образом, заранее решать за клиента, каким ему становиться, как будет лучше для него — это не только не полезно для психотерапевта, но и, пожалуй, вредно как для него, так и для клиента, которого пытаются заставить быть счастливым согласно какой-то схеме. Пытаясь «осчастливливать» другого, объясняя ему, каким ему надлежит быть, мы тем самым нарушаем его личностные границы и лишаем его возможности самому научиться принимать за себя решения. Хотя большинство клиентов как раз и не хотят ничего решать сами, стремясь переложить всю ответственность за свою жизнь на кого-то, будь то близкие люди, обстоятельства жизни или тот же психотерапевт, им нельзя потакать. В противном случае, можно попасть в замкнутый круг: сначала психотерапевт будет выступать для клиента, чувствующего себя *жертвой* обстоятельств (судьбы, начальника, супруга, родителей, других психотерапевтов и т.п. — все они выступают как *преследователи* для жертвы), *спасителем*, помогающим в трудный час. Однако вскоре ситуация изменится, и клиент, недовольный исходом, станет сам *преследователем* по отношению к терапевту (бывшему *спасателю*), начав его обвинять в том, что тот дал неправильные рекомендации, и теперь из-за него все плохо и даже еще хуже, чем было. Таким образом, тот, кто изначально взял на себя ответственность большую, чем он в состоянии нести, в итоге сам

уничтожает результаты своих усилий, превращаясь в виноватого. Порой получается так: кто-то из преследователей может превратиться в спасателя или в жертву по отношению к бывшей жертве — ситуация, главные участники которой перекалдывают ответственность на кого-то постороннего, постоянно преподносит такие сюрпризы⁹⁴. Так что вся трудность и смысл работы психотерапевта в данном контексте в том и состоят, чтобы не поддаваться на подобные призывы-манипуляции со стороны клиентов, не становиться для них «спасителем», а помогать им становиться самостоятельными, ответственными за свою судьбу людьми. Об этом необходимо говорить в самом начале работы, уже в процессе принятия решения о том, чего мы хотим добиться в результате психотерапии. Причем важно быть последовательным и конгруэнтным, чтобы то, что говорится, осуществлялось на самом деле: психологу необходимо постоянно соблюдать баланс между симпатией и фрустрацией, не переходя ни в одну из крайностей.

Этический аспект работы психолога в данном контексте — формирование у клиента чувства ответственности как за все свои поступки, даже мелкие и незначительные, так и за свою судьбу в целом. Уже во время первой беседы клиент учится отвечать за то, как он излагает свою проблему. Может возникнуть вопрос: как можно требовать от страдающего, порой больного, ослабленного человека какой-то ответственности и внутренних усилий? Откуда ему брать силы, на что опираться, ведь клиент так слаб, так раним, полностью лишен свободы выбора и силы воли? Налицо парадокс: если бы клиент имел возможность брать ответственность за себя, он бы не был клиентом. На самом деле, неспособность принимать на себя ответственность — одна из составляющих симптома, и психологу постоянно приходится иметь с ней дело. «Готовность к принятию ответственности у разных пациентов различна. Для некоторых пациентов это чрезвычайно трудно и составляет основной груз терапевтической задачи: после принятия ими ответственности терапевтическое изменение наступает почти автоматически и без

⁹⁴ Подробнее с описанием этого явления можно познакомиться в книге Э. Берна «Игры, в которые играют люди».

дальнейших усилий. Другие признают свою ответственность быстрее, но застревают, и не раз, на других стадиях терапии. Обычно сознание может принимать ее в одних вопросах и отрицать в других»⁹⁵, — отмечает И. Ялом.

Очевидно, что клиент действительно страдает и его душа порой представляет открытую рану, однако роль психолога заключается не в том, чтобы просто отогреть его и утешить, но скорее в том, чтобы помочь ему научиться справляться с жизнью самому. То, что человек так страдает, в большинстве случаев означает, что не меньше (пусть и по-другому) страдают рядом с ним другие люди: всякая коммуникация состоит из влияния обеих сторон ее участников, и прежде всего нужно усвоить идею, что менять можно только себя.

Первым шагом в осознании ответственности в данном случае становится то, что уже при описании своего состояния клиент не может отделаться общими фразами «все плохо», «у меня ничего не получается», «меня никто не любит» и т. п. Любое такое высказывание подвергается на сеансе тщательному структурному анализу с целью выявить конкретный жизненный опыт, стоящий за ним. Отвечая на вопросы психолога «что конкретно у вас не получается?», «как именно вы узнаете о том, что вам плохо?», «есть ли что-то, что у вас все-таки получалось?» и т. п., клиент начинает видеть внутреннюю структуру своего опыта и учится более осознанно относиться к своим словам и поступкам. Впоследствии на каждом сеансе все попытки «уплыть» в пространство общих фраз-обвинений и жалоб пресекаются подобного рода анализом. Так же проводится подробная работа с различными неявными просьбами, невысказанными ожиданиями, внушением чувства вины другим людям и прочими манипуляторскими приемами, которыми клиент обычно «вооружен до зубов». Обычно такое восхождение от абстрактного к конкретному бывает более действенным, чем наоборот: человек, который на словах признает и декларирует ответственность вообще, может в каждодневных мелочах поступать так, что все кругом у него получаются виноваты. Именно умение психолога «ловить» клиента на таких мелочах и показывать ему, как он это

⁹⁵ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. С. 260.

делает, помогает клиенту впоследствии выработать подлинную ответственность за собственную жизнь, которая проявляется именно в каждодневных поступках, во всем образе жизни.

Если клиент будет занимать пассивную позицию и представлять себя объектом, которого «лечат» как бы помимо его воли, он вряд ли добьется успеха. Даже когда благодаря усилиям психотерапевта он получил изменение своего состояния к лучшему, чтобы перенести эти изменения в свою реальную жизнь, за стены кабинета, необходимы воля и желание клиента изменяться и предпринимать внутренние усилия на этом нелегком пути. После того, как завершится сеанс, ему нужно самостоятельно принимать решения и учиться поступать по-новому в реальных условиях.

Так что в тех случаях, когда психотерапия «не сработала», можно говорить не только о недостаточном профессионализме психотерапевта, но и о недостаточном желании клиента быть вылеченным. Каким бы ужасным ни казалось состояние, с которым человек приходит к терапевту, он как-то в этом состоянии жил, и живет, и приспособился к своим страданиям. А психотерапевтическое вмешательство этот внутренний баланс нарушает, и порой полученные плюсы оказываются недостаточными, чтобы компенсировать потери. Обычно в подобных случаях при повторном анализе ситуации (если психотерапевт работал добросовестно) обнаруживаются дополнительные выгоды от того, что прежнее проблемное положение сохранилось. Например, соматические головные боли, аллергия, сердечные приступы при всей их неприятности могут приносить выгоду в виде жалости, внимания, заботы и в конечном итоге любви со стороны близких. Опять же можно таким образом дать понять своим близким, что они в чем-то не правы (а сказать им об этом прямо очень сложно), и даже внушить им чувство вины и раскаяния. Механизм, поддерживающий проблемное поведение или состояние и мешающий человеку изменяться, в то время как он изъявляет желание начать жить по-другому, получил в психотерапии название «сопротивления». Однако это название лишь указывает на наличие, но не вскрывает причин и механизмов того, каким образом это «сопротивление» происходит. Видимо, в большинстве случаев так называемого сопротивления можно говорить именно о неосознан-

ных вторичных выгодах. Вторичные выгоды — это те плюсы (зачастую неосознаваемые), которые человек получает для себя, боля, страдая; причем если процесс психотерапии тормозится по непонятной причине — это сигнал для психолога, что ему надо исследовать именно вторичные выгоды. Разобравшись с ними, можно так построить дальнейшую работу, чтобы учесть не только прямые, но и вторичные выгоды. Очень часто вторичными выгодами, которые, будучи неучтенными, всячески тормозят процесс изменений, являются какие-то ценности и убеждения (в глубине души человек остается убежденным, что это новое состояние или поведение для него несвойственно, недопустимо или же даже безнравственно). Осознав эти убеждения и ценности, уже можно найти такие варианты решения, в которых эти ценности, если они настолько важны для клиента, сохранялись бы в полном объеме либо же как-то переформулировались, видоизменялись, если это какие-то производные ценности, еще не ставшие базовыми для личности. В данном аспекте также стоит говорить о совместной ответственности клиента и психолога: когда речь идет о каких-то глубинных структурах, решает, менять там что-либо или нет, клиент, а психолог лишь помогает осуществлять изменения, которые клиент выбрал.

На мой взгляд, наиболее приемлемым в данном аспекте является принцип *разделенной ответственности*. Каждый в паре «психотерапевт — клиент» отвечает за свою часть процесса. Психотерапевт отвечает за качество психотерапевтической работы, за продуманность и аккуратность в применении психотерапевтических техник, а также за ту атмосферу принятия, открытости и творчества, без которой невозможны глубокие позитивные изменения в восприятии клиента. Клиент, в свою очередь, проделывает большую, весьма сложную душевную работу и фактически отвечает за результат, так как только если он добросовестно будет выполнять все то, что ему будет необходимо в процессе терапии, результат станет достижимым. Без желания самого клиента и активного участия всех его душевных сил будут бессильны самые опытные и знающие психотерапевты.

Еще одна причина, почему иногда кажется, что психотерапия не сработала: человеку хочется немедленных результатов, и чтобы

старое уже никогда не повторялось, но он забывает при этом о мощнейшей силе инерции, привычных мыслей, чувств, поступков, которые совершаются автоматически, просто потому, что много раз до этого это был единственный выбор. Для того чтобы новые паттерны стали такими же привычными и «настоящими», как прежние, требуется достаточно долгий период активного вмешательства воли, самоконтроля, чтобы человек осознанно удерживал себя на новом пути, не позволяя себе скатываться к старым способам реагирования, терпеливо и упорно приучая себя. Так что успешная терапия отнюдь не исключает самостоятельной работы клиента — напротив, лишь объединив усилия, можно достичь хороших результатов.

Интересно также поразмышлять на тему, отчего у одного и того же терапевта, одинаково добросовестно работающего со всеми клиентами, бывают разные результаты? Этот вопрос волнует прежде всего психологов, практикующих краткосрочную терапию, которая ориентирована именно на результат. Ответ на этот вопрос лежит сразу в нескольких плоскостях. Во-первых, даже с одним и тем же человеком не бывает двух одинаковых сеансов, поэтому о каких одинаковых методах можно говорить, когда речь идет о разных людях. Во-вторых, подлинная психотерапия обладает свойством изменять жизненное пространство таким образом, что клиент попадает в ситуацию максимально глубоких переживаний своего жизненного опыта, и в таких условиях каждая минута будет уникальна и полна смысла. Сеанс психотерапии — это тоже часть жизни, и как нельзя никогда с достоверностью предсказать, чем все закончится в реальной жизни, так и результат психотерапии предсказуем лишь весьма приблизительно; даже скрупулезно все распланировав, «разложив по полочкам», можно столкнуться с неожиданными поправками, которые вносит затем сама жизнь. В-третьих, согласно гуманистическому взгляду на природу человека, психотерапия призвана стимулировать творческое начало в личности — соответственно, говоря о творческом процессе относительно самой жизни, сложно предсказать ее конечный результат. Впрочем, на наш взгляд, подобный подход к человеку отнюдь не означает, что психотерапия не может быть ориентирована на резуль-

тат, будучи направленной лишь на абстрактное творчество: творческие возможности человека можно применить как для личного развития вообще, так и для решения конкретных задач, например, решения коммуникативных проблем: сложные, конфликтные коммуникативные ситуации всегда несут в себе вызов прежде всего творческому началу личности, его способности быстро найти в ситуации и в самом себе какой-то новый, неожиданный ракурс и достойно выйти из конфликта. Умение гибко и эффективно преодолевать трудности напрямую связано со способностью ясно видеть границы своих возможностей, чему также можно научиться в процессе психотерапии. Для того чтобы не просто вытащить человека из ямы, а научить его ходить так, чтобы больше в нее не попадать, нужно помочь ему увидеть собственный вклад в свои проблемы. Необходимо показать клиенту, какова доля его личной ответственности за то положение, в каком он оказался, и какие шаги он может сделать уже сейчас и продолжать делать в будущем. А если человек ясно поймет, как он умеет продуцировать свои проблемы, ему останется лишь понять, как можно самому же с ними справляться — ведь и то и другое находится в зоне его ответственности, то есть зависит от него самого.

IV

Понятие ресурса как источника силы для изменений

Роль боли и страдания на жизненном пути

Каким бы слабым и беспомощным ни казался клиент, как уже было показано выше, главное отличие, специфика психологической помощи — это поиск возможностей внутри самого человека. Как получить доступ к силе, поначалу вовсе незаметной и непроявленной, но на которую можно было бы опираться в работе — вот вопрос, ответ на который психологу приходится искать заново с каждым новым клиентом. Данный раздел посвящен поиску источников личностной силы, с помощью которой возможна трансформация боли и страдания в позитивные изменения.

То, что приводит человека к психологу, — это глубокое страдание, душевная боль, и психологу так или иначе приходится иметь дело прежде всего с болью и уметь с ней работать. Ни один клиент не может сразу начать думать и говорить о хорошем, радостном, даже если терапевт, стараясь вывести его в пространство «желаемого состояния», применяет все свое искусство. «Существует очень много людей, которые ни разу в жизни не испытали счастья. Но нет таких, кто бы ни разу не страдал, — отмечает Э. Фромм. — И как бы люди ни пытались вытеснить из сознания свои переживания, вряд ли удастся найти человека, который бы прожил жизнь без страданий. Поэтому сочувствие нераздельно связано с любовью к человеку. Где нет любви, там не может быть сопереживания.

Противоположность сопереживанию — равнодушие»⁹⁶. Первое, что жаждет получить клиент от психотерапевта, — это сочувствие и облегчение страданий, которые стали для него столь нестерпимы, что самостоятельно он уже не справляется с ними. Как уже говорилось выше, в нашей стране не принято обращаться к психологу в случаях, когда еще «терпимо». Чаще всего приход к психологу — шаг отчаяния, некая последняя мера, поэтому на первом сеансе зачастую приходится оказывать клиенту своеобразную первую психологическую помощь. Часть клиентов, получив эту помощь, надолго исчезают, потому что их состояние становится сносным и можно жить дальше. Однако некоторые уже понимают, что боль может вернуться, как только влияние внешней поддержки ослабнет, и хотят научиться справляться с ней по-настоящему, собственными силами, исследовав ее природу и узнав причины.

Проработка эмоциональной боли заключается прежде всего в признании ее существования. Для многих это является серьезным шагом, так как большинство страданий настолько загнаны вглубь, что уже почти не осознаются как таковые самим человеком. Обычно за агрессией, хронической усталостью, безволием, апатией, невозможностью наладить эмоциональные взаимоотношения с противоположным полом скрываются давние страхи, страдания и порой безысходное отчаяние, что становится очевидным лишь при глубокой психологической работе. Разумеется, на этом этапе от психолога требуется и особая внимательность, и осторожность, и соблюдение первейшего принципа «не навреди!», так как его нечаянная ошибка, неверный шаг чреваты дополнительной болью для клиента.

Однако работа с болью, страданием заключается не только в сопереживании и сострадании, которую терапевт может дать клиенту, но также в том, чтобы научить клиента смотреть на свою боль как на точку роста. Поэтому первое, чему психолог учит клиента при работе с болью, — это умение диссоциироваться от нее, смотреть на боль как бы со стороны. Для этого существует много различных техник, от визуализации боли в образах и работы с этими

⁹⁶ Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 387.

образами (большинство техник НЛП применяет этот принцип), приемов гипнотерапии до пересмотра самого отношения к боли на уровне убеждений.

Собственно, любая боль — это способ, посредством которого наш организм требует внимания, указывает на какое-то неблагополучие; тот язык, с помощью которого наше бессознательное общается с сознанием. Так как те процессы, которые протекают в организме, не контролируются сознанием, здоровый организм не беспокоит своего «хозяина» до тех пор, пока он может справляться посредством своих внутренних ресурсов. Однако как только дисбаланс в той или иной части организма становится чрезмерным, звучит сигнал тревоги, который может сначала проявиться в виде легкого недомогания, усталости, какой-то смутной тревоги, едва заметных болей и т. п. Если же реакции со стороны целого организма не последовало и, соответственно, меры по улучшению не были приняты, сигнал звучит «громче» — уже через боль, не откликнуться на которую невозможно. Чаще всего, устраняя источник боли, человек сохраняет свой организм от повреждения и гибели: например, головные боли при перегревании, или недостаточном количестве воздуха, или из-за переутомления сигнализируют о том, что дальнейшее пребывание в столь неподходящих для жизни условиях опасно, и боль «не отпускает» до тех пор, пока человек не устранил дискомфорт, выйдя на свежий воздух или покинув шумное или загазованное помещение, перестав общаться с неприятными для себя людьми, отправившись спать и т. д. Правда, человек не всегда знает причину болей, особенно так называемых психосоматических (к таковым относятся как раз головные боли, возникающие как бы на пустом месте и имеющие под собой не столько физиологические, сколько психологические причины), однако в большинстве случаев благодаря современным достижениям в медицине и просто здравому смыслу все-таки удастся хотя бы приблизительно знать причину и устранять ее.

Так что механизм боли, выработанный эволюцией для живых существ, работает на их выживание: если бы не было боли, человек просто не выжил бы чисто физически в мире, полном смертельной опасности на каждом шагу. Маленький ребенок, познавая мир,

постоянно сталкивается с болью, и часто процесс познания как таковой бывает сопряжен с ней: он падает, учась ходить, он обжигается, трогая горячую воду или огонь, может неоднократно уколоться или порезаться, познавая свойства незнакомых предметов; причем ему, как правило, недостаточно услышать от старших, что будет больно — он должен все испытать и во всем удостовериться сам. И лишь приобретя опыт собственных ошибок, со временем ребенок научается осторожности. Что-то похожее человек делает и в пространстве эмоций: он пробует испытать весь диапазон эмоций, начиная от бурной радости до леденящего ужаса и бездонного отчаяния (не зря детские сказки всех народов мира полны чудовищами, людоедами и злодеями, которых потом побеждают хорошие герои — потом, когда набоялись и наужасались всласть). Главное, что положительные герои, с которыми ребенок себя отождествляет, после всех опасных приключений возвращаются домой с победой и с кучей новых друзей. На самом деле все сказочные образы — это зашифрованные послания человеческому бессознательному, и ребенок их усваивает, даже сам не понимая, как. В этих образах есть и жизненные сценарии, и общечеловеческие ценностные критерии, и неявное научение, как справляться с внутренними конфликтами (элементы психотерапии⁹⁷), ведь внутри каждого человека есть и злой волшебник, и добрая фея, и кровожадный волк, и трусливый заяц, и мудрый старец. Сказка — это метафоричный учебник жизни, благодаря ей дети могут заранее «проиграть», прожить какие-то жизненные ситуации в фантастической форме и приобрести эмоциональный опыт, который впоследствии поможет ориентироваться уже в реально проживаемой жизни.

⁹⁷ Существует целое направление в групповой психотерапии: клиенты проигрывают свои проблемы в роли сказочных персонажей, а так как в пространстве игры человеку не мешают его ограничения, он может найти такие варианты поведения (и даже попробовать их не мысленно, а реально, в процессе игры), которые в обычном состоянии ему бы и в голову не пришли. Далее, по окончании игры, психолог комментирует происшедшее и помогает клиентам осознать себя и свое поведение в жизни, так как человек в игре проявляет многие свои черты характера и паттерны поведения, которые могут остаться незамеченными при обычной беседе.

Важно лишь, чтобы сказки, читаемые детям (особенно это касается современных интерпретаций с применением технических приемов достижения максимальной достоверности ужасов), подбирались с учетом индивидуальных особенностей ребенка, типа его психики и нервной системы, так как то, что для одного — просто интересная страшная история, для другого может стать источником многолетних страхов и даже фобий.

Другое важнейшее условие — это нравственный заряд всех страшных сказок, а также фильмов, спектаклей, радиопередач для детей (да и не только для детей). Исследования психологов в области СМИ показали, что разрушающее влияние насилия на экранах, о котором уже давно пишут специалисты, зависит не от количества пролитой крови, а от отношения авторов к злу как таковому. Если в стиль повествования заложена гуманистическая нравственно-этическая оценка изображаемого зла и сами авторы на стороне добра, то влияние изображения даже самого чудовищного зла будет, наоборот, позитивным, закладываящим отвращение к насилию и стремление бороться с ним. Если же художественное изображение сил зла таково, что зрителю (слушателю) хочется отождествляться именно с ними — яркими, свободными и сильными, а не с блеклыми и неинтересными добрыми героями — увы, при всей талантливости и художественной ценности таких произведений их влияние будет разрушительным для человеческого духа. Хотелось бы конечно, вслед за Пушкиным, воскликнуть «гений и злодейство несовместны!», однако, к величайшему сожалению, в сегодняшней жизни все чаще встречается служение художественного гения силам зла и разрушения. «А ведь никогда зло не является таким привлекательным, как именно под освещением лучей эстетики, и нужно проникнуться серьезным отношением к вопросам этики, чтобы навсегда избежать искушения смотреть на зло с эстетической точки зрения. Между тем подобный взгляд предательски таится в каждом человеке и проскальзывает при каждом удобном случае, чему немало способствует преобладание эстетического начала в воспитании и образовании современного юношества»⁹⁸, — писал С. Кьеркегор. Процесс

⁹⁸ Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993. С. 267–268.

познания добра и зла происходит на протяжении всей жизни человека, и так же вечен процесс выбора между этими двумя полюсами бытия. Возможно, зрелость личности определяется как раз тем, что, познав и добро и зло во всей полноте, она добровольно и свободно выбирает добро, преодолевая мучительные противоречия, и к этой свободе выбора можно прийти лишь через осознание всей сложной и многогранной борьбы между добром и злом в «микрокосме» — в пространстве своего внутреннего мира.

Так называемый личностный и духовный рост происходит вследствие правильного выбора, который в каждый момент времени может требовать разных поступков и усилий. Ниже я отдельно остановлюсь на проблеме индивидуального выбора через категории альтруизма и эгоизма, так как путь к истинному выбору требует подчас непростого, творческого отношения к известным, принятым в обществе нормам и ценностям. Жизненный путь отдельного человека, даже если брать лишь срез нравственной и духовной жизни, настолько сложен и неоднозначен, что описать его в категориях готовых представлений о должном поведении невозможно. Порой именно высокий уровень требований к себе, стремление к абсолютной чистоте нравственного выбора приводит к дилемме, необходимости предпочесть одну нравственную ценность в ущерб другой. Чем выше уровень осознания духовной жизни, тем меньше готовых ответов и тем больше сомнений в сложных, неоднозначных жизненных ситуациях.

Исследование своего внутреннего мира и поиск своего места в жизни — не только в социальном, а еще и в духовном и экзистенциальном смысле — могут с разной интенсивностью сопровождать человека в течении всей его жизни, и процесс этот зачастую проходит весьма сложно и болезненно. Как правило, такого рода экзистенциальные потребности осознаются человеком в достаточно зрелом возрасте, когда у него уже есть какой-то привычный способ существования, эмоционального реагирования на те или иные ситуации. Так что знание закономерностей в этой области жизни, которое дают философия и этика, оказывается весьма уместным при консультировании клиентов с таким уровнем проблем.

В частности, объективные законы, которым подчиняется все живое и неживое, будучи осмыслены и переведены в плоскость психотерапии, позволяют взглянуть на процесс личностного развития как на диалектическое единство, в котором периоды относительного покоя и гармонии периодически сменяются полосой дискомфорта, душевного разлада. Если относиться к этому как к этапу и опять же к некоей информации о том, что необходимо какое-то обновление, изменение в жизни, то можно уменьшить большую часть страданий, отнесясь к ним как к «болезни роста». Для того чтобы перейти в новое качество, нужно нарушить уже существующее равновесие, а такое нарушение, даже если оно обусловлено возрастными изменениями, может сопровождаться сильным дискомфортом, а порой и страданиями. Таким образом, боль, страдание (физическое и душевное) являются не только сигналом неблагополучия в организме, а порой еще косвенным признаком изменений, роста, точнее, сигналом того, что необходимые изменения назрели и требуется какой-то качественный прорыв.

Так называемые возрастные кризисы, начиная с детских (кризис трех лет, пяти, семи и т.д.) и заканчивая кризисами среднего и старшего возраста, иллюстрируют картину жизни, состоящую из постоянных приливов и отливов. Периоды относительной стабильности, душевного покоя и физического здоровья сменяются периодами роста, изменений, сопровождающимися душевным и физическим дисбалансом, прожить которые можно, лишь перейдя к какой-то более осознанной жизненной позиции. Если же человек не справляется с этапом кризиса, он начинает морально деградировать, опускаться. О таких людях, в юности блиставших талантами, но ставших серыми и неинтересными в зрелом возрасте, мы знаем как из личного опыта, так и из художественной литературы. Они не обязательно становятся плохими и безнравственными, просто они живут как бы без «божьей искры», вяло, по привычке, ни к чему уже не стремясь и ничем всерьез не дорожа. Другие же действительно утрачивают свои принципы и высокие моральные ценности, бесконечно приспособляясь к обстоятельствам, становясь «проще» и «ближе к жизни». Увы — даже для того, чтобы удержаться на той интеллектуальной, эмоциональной и нравствен-

ной высоте, которая уже «взята», необходимы постоянные усилия и душевная работа, отнюдь не легкая.

Традиция рассматривать душевную жизнь человека параллельно с жизнью его физического тела приводит к тому, что душевная жизнь начинает представляться как некое дополнение к телу, хотя на самом деле жизнь духа обладает относительной самостоятельностью и имеет свои закономерности. Если человек живет не в согласии с собственной совестью, даже абсолютное физическое благополучие не принесет ему чувства полноты жизни. Наметившийся в последние десятилетия в нашей стране существенный крен в сторону сугубо материальных ценностей, которые декларируются как якобы единственные, стоящие чего-то в жизни, представляет собой редуцированный взгляд на человека, на его потребности. Кроме материальных (отрицать которые на самом деле никто не собирается) есть еще потребности духовные, нравственные, и их существование так же объективно. Их можно пробовать отрицать, не считаться с ними, но уничтожить, изъять их из природы человека невозможно.

Нередко духовный рост также сопровождается болью, но далеко не всегда боль — это признак духовного роста. Анализируя этические аспекты активного отношения к жизни А. В. Разин, специалист по психологии морали, пишет о пассивном стрессе, во время которого «блокируется всякая инициатива, ослабляются способности понимания и усвоения информации»⁹⁹. С этой позиции выбор в пользу страдания, привычного и понятного — это не выбор (человек просто выбирает ничего не делать). Разумеется, есть объективные причины, почему он находится в таком состоянии: чаще всего это следствие сильных потрясений или длительных негативных эмоций, и «в силу того, что эти реакции развиваются у человека по принципу доминанты и затрудняют переключение на продуктивные виды деятельности»¹⁰⁰, нередко бывает нужна не только психологическая, но и медикаментозная помощь. Однако даже

⁹⁹ Разин А. В. От моральных абсолютов к конкретной действительности. М.: МГУ, 1996. С. 144.

¹⁰⁰ Там же. С. 145.

прием препаратов не является оправданием пассивного, безразличного отношения к себе и своей судьбе, потому что, выбирая болезнь, человек решает не только за себя: он так или иначе втягивает в это своих близких, которые должны будут дальше ухаживать за ним, отказывая себе в отдыхе, покое, каких-то материальных благах. Фактически в большинстве случаев это приводит к гибели взаимоотношений с близкими, карьеры, здоровья, надежды на успех в жизни. Помощь психолога на данном этапе состоит в том, чтобы дать клиенту возможность выработать в себе мужество начать «с нуля», найти новые смыслы в новой жизни, и поддержкой тут могут стать именно важнейшие нравственные и общечеловеческие ценности, ради которых стоит предпринимать все эти усилия: любви, благополучия близких, детей, здоровья, успеха и, конечно же, ответственности за собственную судьбу. Тот, для кого эти ценности стали частью личности (может, как раз с помощью психолога), уже не сможет позволить своей жизни идти кое-как: ему станет жаль тратить ее на ненужные, по сути, страдания, теряя отпущенные ему часы, месяцы и годы жизни, которые можно заполнить радостью, счастьем, гармонией и уважением к самому себе.

Тем не менее, именно в пространстве боли, страдания и лежит возможность изменений и возрождения. После душевных потрясений человек может полностью разочароваться в жизни и в людях, а может стать сильнее, найти в себе какие-то неведомые ранее способности, так что роль душевных страданий в нашей жизни весьма неоднозначна. Та жизненная энергия, которая уходила на переживание боли и различные способы защиты от нее, при правильном распределении сил может стать источником силы, с помощью которой возможно настоящее возрождение. Случаи такого внезапного прорыва в результате какой-то жизненной катастрофы неоднократно описывались в литературе, и, зная эту особенность человеческой природы, можно использовать ее в психотерапии, умело направляя энергию негативных эмоций на конструктивные жизненные цели. «Отрицательные эмоции, которые имеют кратковременный характер, стимулируют личность к продуктивной деятельности, направленной на преодоление трудностей, — отмечает А. В. Разин. — Деятельность человека, в которой достигается его благо и обретается

счастье жизни, невозможно представить без таких эмоций, так как сила положительного удовлетворения познается в сравнении с отрицательными состояниями»¹⁰¹. Кроме того, следует отметить еще тот факт, что люди, которые по самому складу своей личности мотивируют себя преимущественно «от» (негативная мотивация), видимо, время от времени нуждаются в такой эмоциональной «встряске», каковую им предоставляют негативные переживания: их жизненная активность, усилия, которые они направляют на достижение каких-то значимых целей, в первую очередь направлены на то, чтобы *избежать* тех негативных последствий, каковые последуют, если они не будут ничего делать. Например, такие люди могут тщательно выполнять свою работу не из стремления к совершенству, а для того чтобы *не уволили*, или воздерживаться от безнравственных поступков из боязни осуждения. Для людей такого типа негативный опыт является ценным и, по сути, необходимым источником энергии развития и созидания.

Можно провести еще одну параллель в дополнение к сказанному о жизни физического тела и жизни духа. Все, что я говорила о боли физической, правомерно и относительно боли душевной: страдания духа также могут означать не просто боль, которую надо или терпеть, или стремиться как-то избежать, а еще и некую информацию; только эта информация уже о том, что что-то неблагополучно в области духа и необходимо обратить внимание на какие-то проблемы.

Так же, как и в физической боли, в душевной боли существуют позитивные функции: во-первых, ее появление не случайно и не бессмысленно, а имеет какую-то определенную причину, указывающую на какое-то неблагополучие, а во-вторых, именно благодаря боли, дискомфорту и происходит развитие личности и душевный рост, так как стремление избавиться от боли — это очень сильный стимул к изменениям. Можно даже сказать, что на данном этапе развития человечества боль необходима. Современный человек так мало уделяет внимание своему здоровью (физическому,

¹⁰¹ Разин А. В. От моральных абсолютов к конкретной действительности. М.: МГУ, 1996. С. 145.

психическому и нравственному), что другого способа обратить его внимание на себя самого и заставить его душу трудиться для того, чтобы он выжил не просто как физическое тело, но и как личность, наконец, как вид, природа пока что не знает. «Стремиться к боли и возводить ее в добродетель — это одно, понимать боль и использовать этот естественный сигнал — это другое, — пишет Ф. Перлз. — О чем сигнализирует боль? Прошу внимания! Прекрати то, что ты делаешь! Я — возникающий гештальт. Что-то ошибочно! Внимание!!! Мне больно»¹⁰².

Отношение к боли физической и душевной в культуре различается: если первую принято однозначно воспринимать как нечто мешающее, от чего надо избавляться как можно быстрее, то ко второй отношение более сложное, так как тут мы вступаем в пространство нравственных ценностей. В определенных ситуациях человек выбирает страдание, так как это соответствует каким-то высшим принципам. Например, существует целый ряд событий в жизни человека, переживая которые принято, «положено» страдать: при несчастной любви, обмане, предательстве и т.п.; хотя все эти события разными людьми могут переживаться по-разному, существует культурная норма, как к ним надо относиться. Поэтому человека, который в подобных ситуациях не страдает или не показывает этого, воспринимают либо как невероятно выдержанного и мужественного, либо как бесчувственного. В нашей культуре отношение к страданиям как к признаку душевной глубины настолько глубоко в убеждениях людей, что многие не просто не могут, но и, как обнаруживается, *не хотят* расстаться со своими страданиями, так как научились рассматривать их чуть не как главную составляющую их личности, и потому они опасаются, расставшись с привычными страданиями, потерять собственную идентичность.

О позитивной роли боли, страдания, отчаяния много сказано в художественной и философской литературе, особенно у классиков экзистенциализма, считающих все глубокие чувства, в том числе и негативные, достоянием человеческого духа. Более того, про-

¹⁰² Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. СПб.: Петербург — XXI век, 1995. С. 190.

слеживается идея невозможности жизни без страданий, которые одни и делают жизнь полноценной и подлинной: «настоящая человеческая жизнь начинается по ту сторону отчаяния»¹⁰³, — писал Ж.-П. Сартр.

Психотерапия же, будучи ближе к медицине, а не к поэзии, призвана избавлять людей от страданий, а не воспевать их. Тем не менее можно относиться к эмоциональной боли несколько иначе, чем принято в медицине (немедленно избавляться) или в культуре и искусстве («страдания украшают душу»), сохраняя баланс между сочувствием, милосердием и спокойным доверием к процессу жизни в целом, которая, похоже, пока что невозможна без страданий.

Сказанное, однако, отнюдь не означает, что не надо помогать людям избавляться от боли: скорее всего, необходимо менять отношение к тому, какой должна быть эта помощь. Выше уже говорилось о так называемых «вторичных выгодах», удерживающих людей в самом плачевном состоянии и не дающих им выздороветь, и в таких случаях помощь в виде временного избавления от боли будет лишь средством возобновления существующего положения. Если страдающий не научится в итоге опираться на свои собственные силы и самостоятельно справляться со своими проблемами, такая «помощь» не будет подлинной и полезной. Психологу же важно, не отказывая в помощи (даже и временной), постоянно помнить об исцеляющей силе страдания, которое надо учиться воспринимать не как некое отклонение от нормы, а как часть жизни, на каких-то этапах неизбежную, и задача человека — достойно прожить их, принимая происходящее с ним как вызов и как испытание.

Принцип позитивного намерения

При работе с различными негативными проявлениями человеческого поведения важную роль играют не только профессиональные психологические знания и конкретные практические навыки консультанта, но также весь комплекс его ценностей, убеждений, верований, которые могут как помогать клиенту, так и тормозить

¹⁰³ Сартр Ж.-П. Философские пьесы. М.: Канон, 1996. С. 68.

его на пути к позитивным изменениям. Личность психолога сама по себе — важнейшее средство воздействия на клиентов, и даже тогда, когда, пребывая в рабочем состоянии, он говорит и думает только о клиенте, полностью забывая о себе, он остается носителем собственных представлений о жизни. Я говорю о тех глубинных жизненных принципах, которые, скорее, относятся к способу мышления и видения мира, а также к представлениям относительно природы человека в целом.

Существенное отличие НЛП от других направлений психотерапии, основанных больше на академической науке, в том, что принципы, на которых строится модель НЛП, — это идеи, выработанные различными мыслителями в разное время и взятые на вооружение в силу своей эффективности на практике. Как правило, на тренингах и семинарах при обучении НЛП обычно не останавливаются на теоретических корнях того или иного положения, хотя в данном случае было бы интересно сделать обратный ход и рассмотреть, как эти практические принципы отражены в работах известных ученых, философов, психологов. Исследование теоретической базы НЛП — область, на настоящий момент недостаточно изученная, и в рамках данной работы я не претендую на изложение этого вопроса. Скорее всего, это является отдельной новой темой для большой будущей работы в этом направлении.

Одним из базовых принципов, лежащих в основе психотерапевтической практики, является принцип *позитивного намерения*, согласно которому человеческое поведение всегда (или в какой-то изначальный момент) руководствуется «позитивным намерением». Это значит, что в каждом поступке всегда есть некая «позитивная цель», учитывая которую можно проводить дальнейшую терапию и, при правильном и аккуратном проведении сеанса, достигать успеха даже в самых сложных случаях. Таким позитивным намерением, в частности, может быть стремление к защите, внешне проявляющееся как агрессия, страх, гнев. Кроме потребности в защите (наиболее часто встречаемой и потому наиболее привычной, особенно для психологов классического направления), позитивным намерением может быть стремление сохранить личностную дистанцию, потребность в уединении, по-

кое и другие «плюсы», в которых человек нуждается, не всегда это осознавая.

Нередко выясняется, что позитивным намерением какого-то неконструктивного поведения оказывается стремление соответствовать определенным моральным нормам. Например, девушка убеждена, что любить женатого мужчину — безнравственно, и вследствие этого, если она все же влюбилась в такого человека, она не позволяет себе радоваться своей любви и любовным отношениям и как будто специально ухудшает их сама, моделируя различные конфликты. Она может даже заболеть вследствие этого неразрешенного внутреннего конфликта и не понимать причин резкого ухудшения здоровья. Роль позитивного намерения также могут сыграть угрызения совести по поводу неблагоприятных поступков или чувство вины по отношению к людям, которые пострадали из-за нас, и теперь надо «искупать» вину собственными страданиями, болезнями, неудачами и т. п. Очень часто встречаемое позитивное намерение большинства представителей нашей российской интеллигенции в ее неспособности и нежелании зарабатывать деньги — стремление соответствовать усвоенным с детства убеждениям «богатым быть стыдно» и «честным трудом больших денег не заработаешь». Так возникает трудно-разрешимый внутренний конфликт между требованиями материальной действительности и стремлением оставаться порядочным, честным человеком в собственных глазах. Часто даже те, кому, казалось бы, удалось преодолеть внутренние барьеры и стать преуспевающими людьми, продолжают страдать от внутренних нерешенных конфликтов, связанных с деньгами и отношением к ним.

Сопроотивление переменам, нежелание менять что-либо в жизни, часто встречающееся у представителей старшего поколения, может быть продиктовано целым рядом позитивных намерений, таких, как уважение к традициям, потребность соответствовать знакомым, привычным ролям, попытка опереться на какие-то положительные моменты в прошлом и сохранить их. Все это, может быть, в менее явной форме присуще и более молодым людям: стремление сохранить то, что есть, боязнь нового можно наблюдать

даже у подростков, стремящихся отрицать все и вся, так как это общечеловеческая черта.

Вышеописанные примеры показывают, как работает принцип позитивного намерения. Интерпретация проблемного поведения, основанная на поиске во всех ситуациях позитивного намерения, имеет много преимуществ, в том числе нравственного порядка. Принцип позитивного намерения сочетает в себе рациональный, строго профессиональный подход (для подобных интерпретаций в каждом отдельном случае требуется немало знаний и внимательная, скрупулезная работа с информацией о клиенте) с гуманистической верой в доброе начало в человеке, в его изначальное стремление хорошему: к счастью, радости, любви, хорошим взаимоотношениям с близкими, развитию и личностному росту.

Модель НЛП рассматривает любые симптомы, включая физические, как способ организма сообщить, что что-то не так, т.е., скорее, как информацию, а не окончательный приговор. Поэтому в процессе психологического консультирования весьма полезно отделять «поведение» — то, что с человеком происходит на данный момент, от его «личности» в целом, акцентируя внимание на позитивных намерениях и убеждениях, лежащих в основе этого поведения. Разумеется, этот подход никоим образом не освобождает субъекта поведения от ответственности за него — ведь в любом случае в социуме судят по поступкам, в которых личность проявляет себя тем или иным способом, однако для психотерапевта важно уметь видеть за любым, даже самым неблагоприятным поведением позитивное намерение. Другими словами, он должен научиться реагировать на «глубинную структуру» проблемного поведения, а не только лишь на его поверхностное выражение. Зачастую клиент вполне искренне уверен, что он говорит именно то, что думает и чувствует, полностью все осознавая, хотя в большинстве случаев это не так: представления человека о себе могут весьма отдаленно относиться к реальной действительности, но увидеть это — еще только половина дела. Что делать с этим несоответствием, которое психотерапевт заметил, — также этический вопрос. Сказав клиенту об этом сразу, можно причинить ему боль и даже нанести психическую травму (никто не желает быть «разоблаченным»), вслед-

ствие чего клиент сразу закроеся. Так что первое время психолог принимает то, что ему говорит клиент, не критикуя и не оспаривая его на словах, но реагируя своими поступками именно на личность в целом со всей совокупностью мотивов и намерений, а не на слова и внешнее поведение.

Важно выбирать во всей гамме мотивов те, которые соответствуют высшим моральным принципам, и стремиться опираться именно на них, тем самым усиливая их и «подтягивая» клиента до них, а не на самые «низменные», которые тоже есть. Такое предпочтение имеет глубочайший смысл: высвечивая своим вниманием именно высокие мотивы, мы опираемся на наиболее тонкие и глубокие уровни личности, которые человек сам в себе ценит и уважает, тем самым подключая силу нравственных чувств — каждому человеку радостно думать о себе хорошо и с таким хорошим мнением о себе изменять свое поведение. Для того чтобы измениться, вовсе не обязательно, чтобы человек презирал и ненавидел себя, напротив: поверив в свое глубинное доброе начало, человек постепенно начинает трансформироваться в этом направлении.

Отнюдь не отрицая вероятности того, что поступки, а порой и вся личность клиента в целом может оказаться весьма неприглядной с точки зрения морали, в работе с ним следует исходить из того, что его глубинное «Я» имеет по своей сути нравственную основу — возможно, пока не проявленную и недостаточно развитую. В начале работы это положение является неким основополагающим принципом, на котором затем строится дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом. И если на первом этапе работы можно говорить лишь о предположениях, основанных скорее на гуманистической вере, то на последующих этапах это предположение начинает неуклонно подтверждаться на практике.

Молодая супружеская пара, часто ссорятся, вовлекая в свои ссоры всех близких. Мама юной супруги, устав их мирить, отправила ее к психологу. Действительно, вначале передо мной предстала юная капризная избалованная особа, которая готова была обвинить в своих неприятностях всех, кроме себя. Однако предположение, что она все-таки любит свою маму и своего мужа, хотя и проявляет свои чувства весьма своеобразным способом, оказалось верным. После нескольких сеансов, во время которых она с удивлением обнаружила,

что, во-первых, можно видеть события глазами других людей (первый результат проведения техники «трехпозиционное описание»), и, во-вторых, существуют мотивы поступков, в том числе ее собственных, о которых она прежде не имела никакого понятия.

Все громкие скандалы начинались не на пустом месте, как думал ее муж: ее обиды за незначительные, но частые проявления неуважения и пренебрежения со стороны мужа постепенно накапливались, затем наступал момент, когда она вспыхивала и выговаривала за все сразу. Он же зачастую не понимал, о чем идет речь, так как свое неумение обращаться с женой не осознавал и вообще не был склонен к самоанализу. Очевидно, окончательно испортить отношения с мужем отнюдь не было ее целью, хотя внешне она шла именно к этому результату. Глубинной же целью ее оказалось стремление сохранить уважительное к себе отношение, удержать отношения в семье на том уровне, каким они были в начале совместной жизни, хотя в силу молодости и неопытности идеал семейной жизни для нее совпадал с идеалом поры романтических отношений.

Вера в базовое стремление человека к добру в сочетании с принципом позитивного намерения помогает изменить проблемное поведение так, чтобы, не отказываясь от старых «плюсов», выработать какие-то новые, альтернативные варианты, отвечающие позитивным целям предыдущего поведения, сохраняя при этом позитивное отношение человека к самому себе. То поведение, которое мы называем «проблемным» и пытаемся изменить, в момент, когда оно возникло, имело в своей основе что-то хорошее и, соответственно, что-то хорошее и ценное давало своему автору. Большинство психотерапевтических неудач объясняются тем, что при выработке нового поведения не был учтен весь спектр позитивных намерений старого, и какие-то «плюсы» оказались потеряны. Сказанное еще раз подтверждает необходимость тщательного анализа в сочетании с гуманистическим подходом к человеку для того, чтобы, сохранив целостное позитивное отношение к личности, мягко менять лишь самые необходимые аспекты поведения.

Принцип позитивного намерения, несмотря на то что он постоянно подтверждается на практике, весьма непросто доказать теоретически. Для того чтобы он работал, необходимо в него поверить, взяв как базовое убеждение, на котором можно строить все остальное. Если в него не верить, он, скорее всего, «не сработает», так как

в психотерапии весьма большое количество времени уходит на исследование негативных эмоций и побуждений клиентов. Сталкиваясь то и дело с агрессией, раздражением, тоской и нежеланием работать с собой, можно прийти к выводу, что «подлинные» мотивы поведения как раз чаще всего низменные и задача состоит в том, чтобы как-то адаптироваться к этому, обуздать деструктивные силы. Но если мы будем подходить к работе с клиентами с этой парадигмой, в основном именно она и будет подтверждаться, потому что мы качнули чашу весов в эту сторону. В том и состоит волшебство веры и убеждения: признавая, что за каждым нашим поведением стоят позитивные намерения, мы будем искать доказательства и находить их, возможно, порой, даже создавать их и тем самым преобразовывать природу человека. Нравственная и воспитательная функция психотерапии, основанной на гуманистическом мировоззрении, — поддержка клиента еще и постоянной верой в человека, в добрые силы и оптимизм по отношению к будущему. Человек живет в том мире, который он создает сам с помощью своих чувств, мыслей, убеждений и ценностей. Мир таков, каким человек его воспринимает, так что даже к тем вещам, к которым мы привыкли относиться негативно, можно пробовать менять отношение в позитивную сторону.

Однако возникает закономерный вопрос: раз все люди имеют позитивные намерения, отчего же в мире так много злых, плохих поступков? Нельзя не видеть, как часто люди с большим трудом находят позитивное в себе и в других! К сожалению, общеизвестная мудрость о благих намерениях, которыми устлана дорога в ад, актуальна. Действительно, наличие хороших намерений еще не гарантирует мудрого, правильного, доброго поведения. И когда мы говорим о том, что необходима вера, для того чтобы этот принцип работал, это отнюдь не означает, что ее достаточно. Люди с хорошими намерениями совершают отвратительные поступки, сами порой понимая, что их поведение идет вразрез с их мотивами и убеждениями. Однако, если у них нет навыка работы с собой и умения видеть коммуникацию с разных точек зрения, единственным итогом их саморефлексии будут бесплодные попытки оправдаться тем, что они на самом деле хотели добра. В вышеописанном ключе даже психологическая работа может оказать «медвежью» услугу:

при недостаточно глубокой проработке она может дать лишь еще одно, уже «научно» обоснованное оправдание.

Желание добра, стремление к позитивному исходу является необходимой базой, на которой строится дальнейшее взаимодействие с человеком. Однако для того, чтобы поведение соответствовало наилучшим намерениям, порой нужно пройти долгий непростой путь, и тут необходимы, кроме веры в добро и позитивные намерения, еще и терпение, и твердость, основанные на серьезных знаниях, умение творчески решать психологические проблемы. Те люди, которые чувствуют, что они не в состоянии что-либо изменить, но не хотят себе в этом признаться (благодаря весьма распространенному убеждению, что для того, чтобы эффективно работать с собой, совсем не обязательно иметь специальные знания — каждый сам себе психолог и философ), могут думать, что у них нет позитивных намерений, иначе у них бы все уже давно само собой наладилось. Подобные суждения лишь подтверждают тезис о том, что для того, чтобы разобраться в намерениях, порой одного лишь здравого смысла недостаточно: необходимы специальные знания и профессиональный взгляд со стороны, с третьей позиции.

Также надо помнить, что иногда позитивное намерение может означать лишь эгоистичную заботу о самом себе, о своих собственных интересах, которые могут идти вразрез с интересами других людей. Если сам человек как целостная личность не обладает развитыми нравственными ориентирами, мудростью, широтой мышления и благородством, он может вполне искренне стремиться к таким целям, которые вредны для других: грабитель, который крадет и даже убивает, несомненно, желает добра для себя и, возможно, своих близких, но отнюдь не для своих жертв. Осознав позитивные намерения *такого* плана, личность стоит уже перед моральным выбором: продолжать ли осуществлять старое поведение, зная, насколько оно эгоистично, безнравственно, негуманно, или же меняться, если уважение к себе как к носителю нравственных ценностей перевесит чисто прагматические интересы. Исход такого нравственного конфликта, толчком к которому может стать психологическое воздействие, зависит как от личностной зрелости самого клиента, так и мастерства психолога, помогающего клиенту сделать наилучший выбор.

В ситуации психотерапевтического воздействия этот принцип помогает увидеть объем, вводит еще одно измерение в сложную систему взаимодействия личности с самой собой и с окружающими. Иногда поиск позитивного намерения приводит к неожиданным открытиям во внутреннем мире клиента: оказывается, что то или иное намерение было актуальным когда-то давно, когда были совершенно другие условия, но старое поведение до сих пор продолжает осуществляться несмотря на то, что уже перестало быть эффективным. Например, слабое здоровье и неустойчивые эмоциональные состояния взрослого могут быть следствием того, что он, будучи маленьким ребенком, получал внимание, любовь и ласку только тогда, когда болел или плакал, а когда он был спокоен, его никто не замечал. Таким образом, стремление к любви, вниманию перешло в бессознательную программу «болеть и жаловаться», хотя для взрослого человека это отнюдь не лучший путь добиться внимания к себе. Правда, такое поведение становится настолько привычным и не осознаваемым, что мало кто из вполне взрослых, образованных людей отдает себе отчет в истинных причинах своих головных болей, нервных срывов, бессонницы, приступов гипертонии и т. п. А чаще всего все эти психосоматические реакции — способы бессознательного контролирования близких посредством внушения им жалости, чувства вины и последующего получения необходимой дозы внимания.

Однако, как я уже неоднократно отмечала, одного только лишь понимания, что есть другие варианты поведения, может оказаться недостаточно. Существует разница между *альтернативами*, очевидными с точки зрения рационального сознания, — человек может их принимать, соглашаться с ними мысленно и считать, что он так и поступит при необходимости (хотя потом внезапно поступит по-прежнему), и *выборами*, которые *на самом деле* становятся частью поведения. «Выбор включает в себя способность выбирать наиболее предпочтительные контексты»¹⁰⁴, — пишет Р. Дилтс. Это означает, что тот или иной выбор становится достоянием личности лишь тогда, когда она может свободно распоряжаться новы-

¹⁰⁴ Дилтс Р. Луч света в Темном Царстве // Научно-методический сборник «NLP». Вестник современной практической психологии. 2003. № 4. С. 45.

ми возможностями в тех реальных жизненных ситуациях, когда это необходимо на самом деле. Существует большая разница между тем, что человек думает о себе в спокойном, уравновешенном состоянии, и как он может поступить в ситуации эмоциональной нестабильности, дефицита времени, при наличии различных негативных факторов (внешних и внутренних). Умение учитывать эту разницу и свести ее к минимуму так, чтобы результаты психотерапии на самом деле работали, необходимо не только психологу: выходя за рамки только лишь психотерапии, оно становится задачей первостепенной важности для любого мыслящего человека, который хочет полнее осознавать свой внутренний мир и быть хозяином собственной жизни. Множество народных поговорок: «друзья познаются в беде», «один в поле не воин» и т. п. говорят о том, что в хорошее, спокойное время человек может и не проявиться полностью. «Мы все хороши и прекрасны, когда нам хорошо и прекрасно», — говорил устами своего героя Ф. Достоевский. А вот если человек поддержал другого в трудную, в том числе для него самого, минуту, пожертвовав своими интересами, — он действительно достоин доверия и уважения.

Можно расширить принцип позитивного намерения до масштабов жизни в целом, если воспринимать ее не как случайный набор событий и поступков, а как некое единое целое, как осмысленный путь, становление. Тогда даже те ситуации, которые очень трудно принять и пережить, перестают казаться непоправимым злом, если жизнь в целом позитивна и все, что случается с человеком, может стать чем-то хорошим. Хорошее в таком «расширенном» понимании — не обязательно доставляющее сиюминутное удовольствие: это может быть какое-то испытание, боль, страдание; главное, чтобы человек силой своего сознания сумел превратить его в источник своего личностного роста и развития.

Одна из базовых пресуппозиций¹⁰⁵ НЛП гласит: *карта — это еще не территория, у каждой личности — своя собственная карта*

¹⁰⁵ Пресуппозиция — изначальный постулат, определяющее утверждение, являющееся основой для последующих действий, логических построений. Гриндер Д., Бэндлер Р. Из лягушек — в принцы. Воронеж: МОДЭК, 1994. С. 238.

та мира. Под «картой» в данном случае подразумеваются те мысли, представления, знания о мире, играющие роль своеобразного фильтра, через которые мы воспринимаем действительность, а территория, соответственно, — реальный мир: то, что существует независимо от наших представлений. Положение «карта — это еще не территория» означает, что все наши мысли, представления о мире, об окружающих нас людях и о событиях, которые происходят, еще не есть истина — это лишь наше представление об истине. На этом предположении строятся психотерапевтические техники, позволяющие изменить карту, то есть представление человека о мире, о самом себе, о событиях своей жизни — и тогда для него меняется весь мир.

Большинство людей нуждается в картах, пусть даже они часто неполны и даже фальшивы, но благодаря им действительность обретает некие привычные формы. Однако в силах человека сделать так, чтобы существующие карты лучше соответствовали реальности и не причиняли своим обладателям ненужных страданий, то есть восприятие действительности было не искаженным иллюзиями и шаблонами. «Как получается, что люди, сталкиваясь с многозначным, богатым и сложным миром, приходят к созданию убогой модели мира, причиняющей им страдание?»¹⁰⁶ — спрашивают Д. Гриндер и Р. Бэндлер в «Структуре магии». Этот вопрос может считаться риторическим, потому что речь идет не только о неврозах: сказанное справедливо по отношению к большинству здоровых людей. Сам здравый смысл предполагает некоторое упрощенное видение действительности, нередко ставя реальное в противовес идеальному или романтическому. Когда мечты считаются пустыми фантазиями, «далекими от жизни», а «на самом деле» есть лишь труд, нужда и горе, жизнь действительно будет представляться именно чередой горестей. Такова сила человеческих убеждений и представлений. Если мы воспринимаем в мире лишь мрачную его сторону, это и будет нашей правдой. Однако в чем причина такого выбора, отчего человек продолжает жить в страдании? По этому поводу, опираясь на другую базовую пресуппозицию НЛП,

¹⁰⁶ Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. М.: Каас, 1995. С. 28.

гласящую, что *любое поведение представляет собой наилучший выбор, доступный в данный момент*, авторы «Структуры магии» говорят: «Трудность не в том, что они делают неверный выбор, а в том, что их выбор ограничен — у них нет богатого четкого образа мира. Всеобъемлющий парадокс человеческого существования заключается в том, что те же процессы, которые помогают нам выжить, расти и изменяться, обуславливают одновременно возможность создания и сохранения скудной, выхолащенной модели мира. Суть этих процессов заключается в умении манипулировать символами, т. е. создавать модели. Таким образом, процессы, позволяющие нам осуществлять самые необычные и поразительные виды человеческой деятельности, совпадают с процессами, блокирующими путь к дальнейшему росту, если мы вдруг по ошибке примем за действительность собственную модель»¹⁰⁷. Чем шире спектр возможностей человека, тем больше он сможет чувствовать себя счастливым и гармоничным.

Трансовые техники и гипнотерапия в расширении возможностей морального выбора

Роль бессознательного в моральном выборе

Человек — существо сложное и изменчивое, поэтому отказаться от стремления точного предсказания его поведения во всех деталях стоит сразу, однако познание и самопознание, хотя бы на уровне глубинных структур и общих закономерностей, возможны.

Сознание человека не ограничивается только лишь рациональной его частью. 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 в художественной и философской литературе. Однако возможность получить доступ к такому знанию, которое можно еще, пожалуй, назвать интуитивным или глубинной, скрытой мудростью, существует.

¹⁰⁷ Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. М.: Каас, 1995. С. 28.

Склонность современного человека обращать внимание лишь на логические выкладки, игнорируя «неясные», неопределенные знаки и символы, которые посылает бессознательное, сослужила ему не самую лучшую службу. Однако специалистам известно, что наше бессознательное работает постоянно. Даже в период «ничего-неделания» или сна оно занято переработкой информации, мыслительной или эмоциональной: это могут быть какие-то переживания, неотвязные мысли, идеи и т.п. Эта работа может осуществляться и с негативным результатом, если человек постоянно углубляется в негативные чувства, переживания, как бывает при неврозах или навязчивых состояниях. Гипнотерапия располагает средствами для мягкого воздействия на эмоциональные состояния посредством внушения позитивных установок, благодаря которым скрытые ресурсы бессознательного могут помочь достичь конструктивных изменений даже без видимых (для клиента) сознательных усилий.

Под «бессознательным» подразумевается часть личности, которая не контролируется сознанием, в отличие от распространенного представления о бессознательном как о подавленных и вытесненных сознанием желаниях и импульсах, в основном агрессивных и иррациональных. Это понятие является объединяющим рациональное и интуитивное как некая глубинная основа личности. В. Франкл вводит даже понятие «подсознательной духовности», которая «содержит источники и корни всего сознаваемого». Так что, согласно Франклу, «Я» не находится во власти «Оно», но *дух покоится на бессознательном*¹⁰⁸. Он полагает также, что основы совести надо искать в области иррационального или бессознательного, так как «большие и подлинно экзистенциальные решения в жизни человека всегда не рефлексированы и тем самым не осознаны; истоки совести восходят к бессознательному»¹⁰⁹. 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 более высокого порядка. Собственно, знание о том, каким

¹⁰⁸ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 96.

¹⁰⁹ Там же. С. 97.

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 человеческой 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»¹¹⁰, — пишет В. Франкл. 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.

По возможности максимально полное предвидение *всех* последствий выбора возможно лишь при одновременном использовании как рациональных, осознаваемых, так и неосознаваемых ресурсов личности. С помощью рассудка, рациональной части личности можно знать и оценивать то, что уже было когда-то пережито в реальном опыте. Также может быть эффективным интеллектуальное осмысление как некое предвидение, «мысленная подготовка» к предстоящему событию. Когда же речь идет о выборе в совершенно неизведанной области и человек делает шаг в полную неизвестность, нравственными ориентирами для него могут служить лишь общечеловеческие 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 пользу нравственных ценностей, так как реальные, «осязаемые» земные ценности кажутся им ближе. Но я не стала бы резко отграничивать ценности духовные и материальные, тем более давать однозначную оценку, считая духовные мотивы правильными, достойными высокой оценки, а материальные — наоборот. Важно учитывать не только *что* человек выбирает, но и *как* он совершает выбор.

¹¹⁰ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 98.

Можно, руководствуясь высшими нравственными принципами, искалечить чью-то судьбу лишь потому, что ситуация не «вписывается» в готовые моральные нормы; а можно искренне хотеть заработать много денег и стремиться к этой цели для того, чтобы содержать престарелых родителей, дать хорошее образование детям, помогать людям, попавшим в беду. Нравственная оценка того или иного поступка в ситуации выбора не должна быть однозначной: необходимо, по возможности, учитывать и цели, и средства, и мотивы, и последствия совершенного морального выбора. Нередко за требованием жить духовной жизнью и не желать земных благ скрывается нежелание (и неумение) 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 они еще и презирают порой за приверженность к «земному», не замечая собственную нравственную и интеллектуальную деградацию.

Каждая конкретная жизненная ситуация может быть настолько индивидуальной, что от личности требуется не столько послушное следование каким-то (пусть даже самым высшим) нравственным нормам, сколько умение творчески постичь существующие нормы. Для того чтобы достойно справиться с такой нелегкой задачей, необходима смелость, а также способность самостоятельно разобраться 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). Важно, чтобы поступки, из которых соткана реальная ткань жизни человека, соответствовали жизненным ценностям и убеждениям, которыми он живет, 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 не связанными 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, как отразится

достижение цели на его близких, на его собственном ощущении «Я», какого рода усилия с его стороны будут 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 испугаться и свернуть с пути при первых же возникших трудностях. Так что в конце консультирования психологу необходимо провести проверку на то, прошла ли полная интеграция всех произведенных изменений у клиента. Для этой цели формируются специальные вопросы, вскрывающие как настоящее состояние (насколько хорошо и гармонично чувствует себя клиент сейчас), так и предполагаемое будущее (как он представляет свою дальнейшую жизнь, и важно представить ее максимально подробно, во всех возможных деталях). Техники, помогающие человеку «переместиться» во времени, также служат подобной проверке. Для этого клиенту предлагается максимально сосредоточиться на том, что является желаемой целью (используя для этого техники наведения транса), войти в пространство, в котором он сможет пережить ее как бы уже из прошлого (используя речевые 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?» В процессе поиска ответов на такие вопросы клиент внутренне переносится в то время, когда он сможет смотреть на тот кусок будущего уже как на прошлое. 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 и смотрит на проживаемый сейчас момент как на уже прошедший. Из воображаемой точки в будущем гораздо более доступна этическая оценка актуальных событий. В измененном состоянии сознания человек может не только вообразить себя в прошлом или в будущем, но и максимально полно все пережить.

После таких перемещений во времени 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, может дать оценку своему будущему поступку и сам теперь может дать себе наилучший совет.

Нередко после такой проверки клиент, если его не устраивают последствия, которые он увидел и осознал, «побывав» в будущем, отказывается от принятого решения либо обнаруживает какие-то новые варианты достижения цели, которые смогут помочь избежать нежелательных эффектов.

Клиентка С. решила уйти от мужа и пришла к психологу, чтобы разобраться в себе и принять правильное решение. После предварительной беседы было решено провести технику «декартовых координат», которая позволяет рационально просчитать все возможные последствия, а потом, уже с помощью психолога, выяснить, какой из выборов наиболее предпочтителен эмоционально. В итоге выяснилось, что на данный момент минусы, из-за которых С. хотела оставить мужа, намного менее значимы для нее, чем возможность построить с ним отношения на новом уровне. Неоднократные проверки в процессе сеанса давали тот же результат, и поэтому было принято совместное решение на ближайшие 1–2 месяца не предпринимать радикальных мер, чтобы убедиться, что перевесит на чаше весов: очевидные прошлые минусы или возможные будущие плюсы совместной жизни с мужем. Перед уходом клиентка получила установку, что ее бессознательное будет собирать информацию, которая значима для выбора, и затем выдаст четкий ответ, который бы устраивал не только ее рациональную, но и эмоциональную часть.

Таким образом, используя техники гипноза, можно помочь человеку получить доступ к его бессознательному знанию и привлечь к принятию 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, как считает В. Франкл, «коренится в подсознательной основе»¹¹¹, и в вышеописанном случае клиентку С. остановило именно ожидание угрызений совести из-за поспешно принятого решения.

¹¹¹ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 97.

В процессе психотерапевтической работы выясняется, что большинство клиентов привыкли думать, что главное — это внешние события, и ответственность человека распространяется в основном на то, как все будет происходить «на самом деле». Смещение оценки событий на их внешний, практический аспект, с одной стороны, правомерно. Оно отражает изменившиеся реалии в обществе: внешний мир стал более жестким и прагматичным, чем раньше; не замечать и не учитывать этого мы не можем. Однако при этом упускается из виду то обстоятельство, что в чистом виде «внешних» событий не бывает: все события воспринимаются нами через призму наших представлений, в которые входят не только опыт, знания о мире, но также моральные нормы и нравственные чувства, эмоциональные состояния. Так что 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 бывает достаточно изменить отношение к происходящему, и все будет представляться (и происходить!) совершенно по-другому. Так что при «путешествии» в прошлое или будущее часто используются приемы, направленные на изменения именно отношения к происходящему, т.е. увеличению числа выборов внутри самого человека. Чем больше у человека выборов, тем больше его свобода, тем лучше он сможет ориентироваться даже в самых сложных ситуациях.

Гипноз и транс как часть процесса жизни

Понятия гипноза и транса, пожалуй, самые сложные и запутанные во всей психотерапии. Представления об этих явлениях столь разнообразны и порой удивительны, что стоит остановиться особо на том, что же подразумевается под этими терминами. Слово «гипноз» по сути является метафорой, происходящей от имени бога сна Гипноса. Термин этот был введен в 1843 году шотландским врачом Д. Брэйдом, чтобы описать поведение лунатиков и особого явления, называемым «животным магнетизмом». Метафора, позволяющая рассматривать гипноз как разновидность сна, каковая охва-

тывает человека под влиянием кого-то (или чего-то), достаточно удобна, хотя отнюдь не является точной и полностью описывающей это явление.

Остановимся на двух определениях, которые позволят отличать виды гипноза — директивный и недирективный. Первая разновидность представляет собой медицинский гипноз, который погружает клиента в состояние, подобное сну, хотя мозг его при этом остается восприимчивым к сообщениям гипнотизера, но он может оказаться невосприимчив к боли, совершать различные действия (в том числе странные и необычные), о которых потом не будет помнить или помнить весьма смутно. Этому виду гипноза посвящено достаточно много описаний; меня же интересует другой вид гипноза, который называют новым, или недирективным, чаще всего — по имени человека, который его начал использовать впервые, — эриксоновским.

Власть, которая оказывается сосредоточенной в руках психотерапевта, позволяет ему производить достаточно глубокие изменения во внутреннем мире клиента. Существует немало приемов неявного вмешательства, когда клиент может и не знать, что именно с ним происходит. Более того — это незнание необходимо, так как, для того чтобы в полной мере понять и отследить все то, что делает психотерапевт, требуется огромная степень осознанности и диссоциации от себя и от собственных переживаний, а для гипнотерапии, наоборот, важно частичное выключение критического мышления. Клиент погружается в свои ощущения и переживания, и терапевт может менять их направление, интенсивность, глубину, встраивая метафоры и создавая определенные смыслы, в результате у клиента наступает измененное состояние сознания или так называемый транс. Транс — термин, обычно употребляемый для обозначения состояния субъекта во время гипноза, и предполагается, что он представляет собой нечто особенное в противоположность обычному, «нормальному» состоянию человека. Однако предположение, что у человека всего два состояния — нормальное и измененное, чрезвычайно упрощает действительность. Между тем даже в нашей повседневной реальности мы испытываем великое множество состояний, любое из которых

имеет тысячи нюансов и граней. Даже такие известные, как сон и бодрствование, — это тоже не два состояния, а целый ряд: сон глубокий и неглубокий, со сновидениями и без, промежуточное состояние между сном и бодрствованием, когда человек частично спит, а частично воспринимает окружающую реальность, и причудливое переплетение этих реальностей, такое, как «сон наяву». Глубокие переживания и сильные впечатления также могут так изменить картину мира, что человек может чувствовать себя «убитым» или, наоборот, летающим на крыльях. В разные моменты нашей жизни неодинаково работают память, воображение, обоняние, вкус и прочее — один и тот же человек может чувствовать себя настолько по-разному, что впору считать, что он переселяется из одного тела в другое.

Транс — это не сон и не поведение, похожее на сон, как предполагают многие: это больше процесс, нежели состояние. И процесс этот действует на разных клиентов по-разному. Как правило, если клиент верит, что гипноз ему поможет, ему становится значительно лучше уже после первого сеанса с гипнотерапевтом хотя бы потому, что он на некоторое время успокоился и получил передышку от своих страданий. Даже если непосредственно проблема, с которой он обратился, не решена, уменьшение боли — это уже немало. Нельзя сбрасывать со счетов также принцип плацебо: если человек верит, что ему поможет то или иное средство, оно ему, скорее всего, поможет. Так что даже у не очень умелых терапевтов случаются 20–30 % удачных случаев излечения. Часто клиенты приходят с совершенно фантастическими представлениями о гипнозе. Если это способствует излечению, запускает позитивные процессы в их личности, отчего бы и не принять их идеи как рабочую гипотезу? Пусть пациент думает, что ему помогают духи предков, или космические энергии, или закон кармы... Любой сеанс — это прежде всего взаимодействие, договоренность между двумя людьми, один из которых страдает, а другой стремится помочь справиться с болью или хотя бы уменьшить ее. При условии, что установлен плодотворный контакт во время первого сеанса, впоследствии уже просто общение с гипнологом, один его голос с особыми интонациями способны вызвать

состояние, которое называется «трансовым». В этом состоянии клиент особенно восприимчив, открыт и готов к изменениям. Поэтому не столь важно, в какой технике работает тот или иной специалист по психотерапии — по большому счету все используют гипноз, только одни делают это явно и осознанно, а другие либо не подозревая об этом, либо называя его иначе. Например, описания техник в психоаналитической школе совершенно явно свидетельствуют о том, что во время сеансов психотерапии клиент находится в особом гипнотическом процессе, способствующем углубленному видению своего прошлого и внезапным озарениям (инсайту); техники арт-терапии помогают достичь нужного состояния с помощью творчества; телесная терапия достигает изменений посредством работы с телесными ощущениями — все виды психотехник направлены на то, чтобы помочь человеку выйти из проблемного состояния.

Гипноз, как и транс, является важнейшей частью нашей жизни, и переживания в измененном состоянии сознания большей частью весьма плодотворны. Если Фрейд видел в бессознательном темные и порой разрушительные энергии, которые живут в глубине человеческого «Я», будучи вытесненными, то М. Эриксон предложил взглянуть на подсознание как на позитивную силу. Жизненная энергия, интуиция, позволяющие человеку найти наилучшее решение, является проявлением творческого бессознательного, способного производить удивительные изменения, и именно к этим личностным ресурсам обращаются во время сеанса гипнотерапии. Задача терапевта — разжечь гипнотическое пламя, получив доступ к этим ресурсам. Когда гипнотическое пламя разгорелось, наше творческое бессознательное способно разрешить проблемную ситуацию, которая годами оставалась нерешенной. Также гипноз, точнее, самогипноз — источник не только душевных сил, но и всех тех удивительных состояний, которые ученые, художники, композиторы, писатели называют озарением, вдохновением или творческим экстазом. Это те драгоценные мгновения жизни, когда безграничные ресурсы бессознательного оказываются доступны и человек способен создать нечто прекрасное и великое.

Особенности принципа информированного согласия в гипнотерапии

Возникает вопрос: как осуществлять принцип информированного согласия в работе гипнотерапевта? Ведь клиент, находясь в трансe, не может понимать все, что с ним происходит, даже если терапевт попытается ему объяснить. Более того, чтобы трансовые техники сработали, важно, чтобы критическое мышление было «выключено», и в данном случае понимание оказывается попросту вредным. Чтобы бессознательное приступило к работе по преодолению проблемной ситуации, после сеанса гипноза часто проводится специальная техника амнезии. В итоге, хотя клиент и находился в полном сознании в процессе работы и вел осмысленный диалог с терапевтом, впоследствии не может припомнить целые куски разговора — те части, куда была встроена терапевтическая метафора или другая техника. И если ему рассказать все, терапевтическое действие будет нарушено. Таким образом, абсолютно полное информированное согласие вряд ли возможно, хотя вначале, еще до начала гипнотической техники, клиент получает максимум информации о том, что его ждет. Строго говоря, если он знает о возможности амнезии и прочих особенностях гипноза, его согласие уже вполне информированное.

В подобных техниках, где применяется транс, необходима особая тонкость и осторожность. Прежде чем осуществлять интервенцию, необходимо сделать тщательную работу по сбору информации, чтобы максимально точно представить характер внутренних связей, с которыми придется работать. Даже если в ста предыдущих случаях этот характер оказывался таким, что все срабатывало, не исключено, что именно этот случай, этот человек является исключением, и у него все пойдет совершенно по-другому. То, что работает в так называемых «классических» случаях, для которых был придуман тот или иной метод, может оказаться неподходящим там, где проблемы носят комплексный характер. Человек может совершать внешне одни и те же поступки, сообразуясь при этом с самыми различными мотивами, причем в одних случаях у него будут преобладать одни мотивы, в других — другие, несмотря на то что ему самому кажется, что он всегда одинаков. Увидеть подобные

вещи возможно только с мета-позиции, в которой должен пребывать психотерапевт. Он должен сочетать знание специальных техник, этого конкретного человека со всеми его особенностями с комплексным видением всей картины. Необходимо ясное видение логики проблемной ситуации: каким образом она возникла, как она взаимосвязана с другими значимыми элементами системы, как может все измениться в случае вмешательства и как можно предотвратить возможные побочные эффекты... При этом ему еще важно оставаться живым человеком, с распахнутыми глазами и ушами, чтобы уловить малейший нюанс в изменении поведения и состояния клиента.

Психотерапия имеет много общего с медициной, однако ее главное отличие в том, что клиент может в гораздо большей степени влиять на выбор техник. В частности, он может сказать, что принципиально возражает против гипноза, или против приемов телесной терапии, или испытывает негатив по отношению к НЛП; в таком случае терапевту придется искать другие способы взаимодействия. Представить подобное поведение с врачом сложнее: там патерналистская модель взаимодействия с клиентом более распространена, хотя медицински подкованные клиенты сегодня уже активно участвуют в выборе способа лечения; это нередко происходит в связи с широким распространением сети Интернет, где каждый может прочитать все и о лекарствах, и об их побочных явлениях. Тем не менее, если хирург точно знает, как надо делать ту или иную операцию, он вряд ли будет спрашивать у больного, продолжать ли уже начатую операцию или, может, оставить так и начать другую, то у психолога такой четкой определенности нет. Он творит в каждый момент времени, постоянно обращаясь к тончайшим нюансам самочувствия клиента. Он должен быть готов мгновенно среагировать на изменения в поведении, голосе, дыхании, выражении глаз, наблюдая одновременно за множеством едва заметных внешних проявлений внутренних переживаний. В отличие от тела, которое в большей степени поддается наблюдению и исследованию, душевная жизнь человека — область большей частью непознанная, и все теории и схемы являются лишь приблизительным описанием этого безмерного пространства.

В поисках личностной силы

Несмотря на все ограничения, психотерапия не оставляет попыток помочь человеку научиться проживать жизнь в ее настоящем моменте, и в этом ее главное сходство с экзистенциальной философией, которая, по сути, решает ту же задачу, но другими средствами. С экзистенциальной точки зрения наиболее желательным завершением психотерапии для пациента является чувство возросшей личной силы. Даже специфические изменения в поведении не являются мерилom успешной терапии: ее истинное мерило — появление ощущения «Я могу это сделать».

Как говорил Р. Мэй, «сила воли — это желание плюс действие»¹¹². Каждый хочет жить хорошо, счастливо, однако некоторые работают для этого, другие ограничиваются смутным желанием. Часто психотерапия подменяет собой подлинные усилия личности, и в итоге человек получает возможность, ничего по сути не делая, бесконечно обсуждать свои жизненные трудности. При этом он верит в то, что работает над своими проблемами — вот же к психологу ходит, — и близкие должны быть к нему особо терпеливы и снисходительны. Таким образом, психологическая помощь может усугубить проблему, особенно ее этическую составляющую. Психолог дает клиенту подтверждение, что он страдает, ему нужна помощь, тем самым одновременно помогая заглушить чувство вины за неблагоприятные поступки, которые человек совершает по отношению к своим близким. Теперь тот получает на это «законное право»: у него депрессия, или зависимость, или же эмоциональный стресс, поэтому все его выходки получают «научное» объяснение и оправдание. К сожалению, этот побочный эффект от психотерапии встречается чаще, чем хотелось бы, так как психологи зачастую лечат симптом, забывая о том, что человек живет не в вакууме и его близкие, друзья, дети, сослуживцы нередко страдают вместе с ним, так как включены в единую систему эмоциональных связей. Как ни странно, начать жить в радости оказывается гораздо труднее, нежели продолжать страдать. Главный бонус

¹¹² May R. Love and will. London — New York: W. W. Norton & Company, 2007. 352 p.

за страдания — отсутствие ответственности за свою жизнь — оказывается столь весом и притягателен, что может перевесить жажду радости и счастья! Добровольно отказаться от комфорта отсутствия ответственности способны немногие.

Разумеется, обращение за помощью к психологу — сам по себе шаг, ведущий к осознанию если не всей полноты ответственности за происходящее, то хотя бы стремления к этому. Если человек признал, что в его жизни что-то не так, и поверил, что можно что-то изменить, он с большой долей вероятности справится с этим. Однако инерция мышления может привести к тому, что стремление изменить жизнь лишь добавит претензий к окружающим людям. На первом психотерапевтическом сеансе обычно главная просьба к психологу — научите, как мне изменить мужа (жену, ребенка, начальника)? Я перестану страдать, если другие постараются — как сделать, чтобы они постарались? Необходимость измениться самому поначалу воспринимается с недоверием, а порой и с негодованием: мне и так тяжело, а тут еще дополнительные усилия прилагать! Лишь постепенно приходит понимание, что, для того чтобы выздороветь, необходимо затратить силы. Жертвы обстоятельств будут чувствовать себя жалкими до тех пор, пока не решатся сделать решительный шаг и не начнут прилагать усилия, чтобы измениться — начать учиться контролировать проявление своих эмоций, менять стиль мышления.

Некоторые люди действительно являются жертвами злой воли других людей, болезни, тяжелых жизненных обстоятельств. Трудно требовать от жертв жестоких нападений, детского насилия, различных жизненных катастроф, чтобы они все позабыли и перестали страдать. Однако не секрет, что в одинаковых ситуациях разные люди по-разному реагируют на несчастье. Кто-то способен оправиться от катастрофы и даже становится сильнее, а кто-то всю оставшуюся жизнь чувствует себя жертвой. Быть ответственным за свою жизнь не означает чувствовать себя виноватым во всех несчастьях, в том числе произошедших по воле случая или по злой воле других людей. Однако взрослый человек может нести полную ответственность за свои реакции на события, за свои мысли и душевный настрой.

Выполнение необычных заданий

Цель терапии — изменить привычные действия, мысли и способности реагирования человека. Учителя дзэн считают, что изменение может возникнуть при особом состоянии сознания и лишь во время действия. Эту особенность психики, подмеченную еще тысячу лет назад, можно использовать и в современной психотерапии. Часто нужно поэтому идти «в обход», постепенно приходя к главной цели.

Порой полезно бывает начать не с главного симптома, а предложить пациенту сделать нечто, как бы не касающееся основной проблемы, но обязательно новое и непривычное, требующее определенных усилий, например, заняться спортом или танцами, начать рисовать, петь, изучать иностранный язык — освоить новый навык. Подобные задания, когда пациент их выполняет, косвенным образом воздействуют и на собственно проблему, так как влияют на всю систему в целом. Человек получает опыт изменения, переживания нового способа бытия. Зачастую клиент — взрослый человек во власти рутины, закосневший в одних и тех же реакциях, уже забывший, что в жизни существуют какие-то радости, — бывает чрезвычайно удивлен, что он еще способен обучиться чему-то новому. Эту энергию удивления и созидания можно впоследствии направить на работу уже с конкретным симптомом. Восстановив подзабытый *навык обучения* чему-то новому, пациент может испытать прилив воодушевления, так как человеческая природа такова, что человек любит узнавать что-то новое и получает от этого удовольствие. Как только начинает что-то получаться, автоматически повышается самооценка, пусть пока в какой-то отдельной области. Далее следует использовать полученный опыт обучения для преодоления проблемной ситуации. Совершая такие поступки, клиенты все больше осознают свою способность быть хозяином своей жизни: если удалось совершить усилие, чтобы начать делать по утрам зарядку и ежедневно обливаться холодной водой, следующий шаг, требующий большего усилия, уже не кажется столь невероятным. Важно лишь научить пациента связывать эти процессы. Убежденность пациента, что его проблема неразрешима, что у него недостаточно сил для ее решения, постепенно подтачивается

в процессе выполнения таких заданий. От терапевта требуется изобретательность и находчивость в подборе заданий так, чтобы они соответствовали интересам клиента, с одной стороны, а с другой — были бы достаточно необычными и сложными, чтобы усилия, затраченные на их выполнение, были достаточно большими. Также важно, чтобы эти задания были способны сломать стереотип привычного течения жизни. Иногда они могут быть и неприятными — например, проявить смелость в разговоре с начальником или членами семьи (для человека робкого и привыкшего постоянно «прятать голову в песок» такое задание может показаться прямо-таки устрашающим), публично выступить, предпринять путешествие в одиночку, если они никогда не делали этого прежде, устроить ремонт или генеральную уборку. Преодолевая нежелание, лень, неудобство, совершая непривычные усилия, клиент также учится получать особо рода удовольствие: от чувства победы над собой, возрастающей веры в себя, а также от самого процесса жизни, требовательной и разнообразной.

Дзэн-буддизм и гипнотерапия

Проникновение дзэн-буддизма в область практической психотерапии началось в 50-е годы прошлого столетия. В те годы еще не было столь широкого разнообразия психотерапевтических школ, и повсеместно царила психодинамическая теория с ее центральной идеей инсайта. В то время дзэн с его нацеленностью на действие казался прямой противоположностью классической психотерапии. Существование здесь-и-теперь, к которому подводит дзэн-практика, также не совпадает с постоянной направленностью в прошлое, присущее психоанализу.

Тем не менее можно найти нечто общее даже в таких столь непохожих системах. Стремление понять, интерпретировать символы и знаки, предлагаемые бессознательным, а самое главное, пристальное внимание к процессам, протекающим в бессознательном, по сути присуще и психоанализу, и дзэн-буддизму. Разумеется, применяются иные техники, совершенно различен язык интерпретаций и базовые мировоззренческие предпосылки. Несмотря на то что с древних времен создана обширная литература

по дзэн-буддизму, основная предпосылка его гласит, что достичь просветления, читая о нем, невозможно. Только лично, постигая самого себя, при участии учителя, можно постичь дзэн. Такой антиинтеллектуальный и антилитературный взгляд, отличающий дзэн-буддизм, резко отличается от интеллектуальной традиции западной психотерапии, где каждое положение, прежде чем считаться верным, должно быть подкреплено ссылками на авторитеты. Что же касается дзэн, его цель — просветление или сатори, которое происходит независимо от суммы знаний, которыми человек владеет. Главное условие практики дзэн — освободиться от поглощенности прошлым или будущим, в том числе от стремления просветления. Однако если вдуматься, становится очевидным, что путь дзэн, который предстоит пройти обычному человеку, обучающемуся у мастера, во многом схож с тем, что происходит в процессе психотерапии и гипноза. В обоих случаях перед человеком стоит задача изменить свою личность, сделать нечто, чего он никогда не делал, преодолеть шаблоны поведения и практически выйти за пределы своего «Я».

Основная проблема современного человека — потеря контакта с самим собой и в то же время чрезмерная привязанность к внешним объектам, будь то материальные ценности, работа, другой человек. Неумение расслабляться и радоваться, чрезмерная устремленность в прошлое (чувство обиды, вины, стремление отомстить, сожаления и боль) или будущее (тревога, страх перед неизвестным, стремление все жестко контролировать) мешают ощущать полноту жизни. В идеале то, что можно получить в процессе психотерапии, совпадает с тем, к чему ведет путь дзэн. Вырваться из замкнутого круга повторяющихся действий, преодолеть болезненные привычки и пристрастия, мешающие сосредоточиться на настоящем моменте и радоваться каждому мгновению жизни, — это ли не достойная цель любой психотерапии?

Измениться самостоятельно, даже при полном понимании проблемы и необходимости изменений, чрезвычайно трудно, так как человек находится в одной и той же системе со своей проблемой и выйти за пределы системы не может. Помочь в этом страждущему человеку — эта задача стоит перед психотерапевтами, как и пе-

ред учителями дзэн. Например, человек, поглощенный навязчивыми идеями, может очень сильно стремиться избавиться от них, но от увеличения его усилий цель не приближается, а, наоборот, отдаляется, так как чем сильнее борьба и фокус внимания на них, тем они становятся неотвязнее. Любая попытка измениться активизирует регуляторы системы, призванные сохранять ее и препятствующие изменению. Всем известен детский парадокс: надо полчаса не думать о белой обезьяне, но задание практически невыполнимо, если *стараться* его выполнить. А вот если отвлечься и забыть о нем, может пройти и больше времени без мыслей о пресловутой обезьяне — тот же механизм работает и в других подобных ситуациях. Нет ничего более нервнующего, нежели «добрый» совет: «Не нервничайте!» Чем больше кто-то старается расслабиться, тем более напряженным он становится. Как правильно осуществлять помощь человеку в таком непростом деле? Для того чтобы помочь человеку измениться, необходимо научить его выходить за рамки той системы, в которой он находится, подтолкнуть, указать направление, однако не вести его за руку. Главный, решающий шаг он все равно сделает (или не сделает) самостоятельно.

Теперь еще один парадокс — назовем его парадокс равенства. С одной стороны, тот, кто пришел за помощью и нуждается в ней, и тот, кто помогает, находятся в неравных позициях: мастер — ученик, клиент — психотерапевт, врач — пациент... Однако целью психотерапии является достижение клиентом состояния, когда клиент перестает быть таковым и становится равным своему терапевту. Таким образом, помощь может оказаться плодотворной лишь при условии равенства. Как преодолеть этот парадокс — один из основных и в дзэн-буддизме, и в психотерапии? В дзэнских коанах можно найти множество примеров, как находился ответ на этот вопрос. Как правило, учитель никогда не дает прямых однозначных ответов на вопросы, напротив, отвечает так, что вопрошающий начинает искать ответ сам. Вначале он запутывается все больше, затем, совсем отчаявшись (видимо, отчаяние тоже обладает определенной терапевтической силой), совершенно неожиданно для самого себя находит ответ (причем тоже далеко не всегда). Это мгновение, когда приходит озарение, невозможно вызвать советом (пусть даже

самым правильным и мудрым) или готовым ответом. Необходимо, чтобы человек пришел к ответу своим путем, сообразно собственному жизненному опыту и способу мышления.

Психотерапевту также крайне важно «держать паузу» и не поддаваться искушению немедленно дать совет или рекомендацию. Бывает, что уже с первых слов понятно, в чем причина бед человека и что является препятствием для решения его проблем, однако если сразу объяснить клиенту все, он просто «не услышит», так как скорее всего он еще не созрел, чтобы это воспринять. Информация, полученная раньше времени, может оказаться не просто бесполезной, но даже и навредить, так как клиент ее отторгнет и тем самым проблема лишь усугубится. Важно не только то, *что* говорится, не менее важно — *как*, а также — *когда*.

Лишь со временем, прорастая сквозь заросли старых убеждений и предрассудков, росток новой идеи набирает силу и в какой-то момент, как стебель молодого бамбука, выстреливает и начинает стремительно расти. Причем даже новизна идей и мыслей, которые человек стремится почерпнуть из общения с психотерапевтом или мастером, весьма относительна. В такие моменты клиент нередко восклицает: это же мне всегда говорили, что же я не слушал! Но извлечь из моря информации именно то, что нужно в данное мгновение, возможно лишь тогда, когда есть внутренняя готовность эту информацию принять. Помощь состоит не в том, чтобы дать человеку новое знание, а в том, чтобы помочь ему обнаружить и воспринять его. Когда именно произойдет это мгновение озарения, трудно предсказать, хотя по возможности ускорить его и подготовить клиента к восприятию и освоению нового — задача вполне выполнимая.

Однако устремленность вовне и неверие в себя мешают людям увидеть истину, которой они, возможно, уже обладают. Отношение к бессознательному как к позитивной силе, доверие к этой силе — пожалуй, главное, что объединяет современную гипнотерапию и дзэн-буддизм. Стремление все контролировать, в том числе свои бессознательные импульсы, равносильно усилиям сороконожки отследить и скоординировать движение всех своих ног. Вместо попыток следить за своим бессознательным, гораздо пло-

дотворнее довериться и позволить ему руководить нашими поступками. «Целью Эриксона было научить людей реагировать на свои импульсы в настоящем, не заботясь о том, как это происходит. Точно так же основная цель дзэн — просто жить, а не заботиться о том, как ты живешь. Иными словами, цель — это излечение от самонаблюдения»¹¹³.

В качестве иллюстрации к сказанному выше хочется предложить одну из историй о великом гипнотерапевте М. Эриконе, рассказанную его учеником Д. Хейли:

«Я разговаривал с Эриксоном о сходстве между его работой и методами дзэн. В ответ он, как обычно, поведал мне ряд случаев из своей практики. Эти истории иллюстрировали некоторые его взгляды на попытку жить настоящим. Например, он рассказал случай с игроком в гольф. Под гипнозом этому игроку была дана инструкция жить только настоящим моментом и концентрировать все свое внимание на одном ударе. В следующий раз, когда этот человек играл в гольф, он думал только о том ударе, который наносил в данный момент. На шестнадцатой лунке он показал лучшую игру за все время его занятий гольфом, при этом не осознавая, каков его счет или сколько лунок он прошел. Он осознавал только настоящий момент, а не ситуацию в целом»¹¹⁴.

Новейшее направление современной гипнотерапии ТАС — техники активации сознания, которые разработал Ж. Бекио¹¹⁵, используя последние данные нейронаук и экспериментальной пси-

¹¹³ Хейли Д. О Милтоне Эриконе. М.: Класс, 1998. С. 154.

¹¹⁴ Там же. С. 148.

¹¹⁵ Жан Беккио — известный французский гипнотерапевт, талантливый и опытный клиницист, чей общий стаж работы составляет более 30 лет. Преподаватель медицинского факультета университета Paris Sud; преподаватель курса гипноза и паллиативного ухода на медицинском факультете (Faculté de Médecine de Paris); консультант по клиническому гипнозу в больнице La Salpêtrière (Париж); консультант по гипнозу при службе паллиативного ухода в больнице Paul Brousse, преподаватель курса клинического гипноза на медицинском факультете, Брюссель. В настоящее время возглавляет Международную Коллегию Терапии Активацией Сознания (С.І.Т.А.С — Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience), объединяющей специалистов, применяющих ТАС.

хологии, вобрало в себя лучшее из западных гипнотических школ и традиционную восточную медицину. На место традиционных гипнотических техник, которые учили работать с клиентом в состоянии покоя и транса, Ж. Беккио предлагает новые, которые, напротив, способствуют активации внимания и сознания, что весьма актуально для современного человека. Такое инновационное развитие гипнотических техник особо востребовано в последние годы, когда вынужденная изоляция вследствие локдауна породила множество психологических проблем в виде депрессии, апатии и утраты смысла бытия.

V

Исследование последствий морального выбора

О причинах уклонения от морального выбора

Субъективная трудность ситуации морального выбора усугубляется тем, что человек интуитивно боится необратимых изменений, которые могут произойти в его жизни вследствие реализации одной выбранной возможности в ущерб остальным. Выбирая, 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)»¹¹⁶, — считает И. Ялом.

Откладывая момент принятия решения, человек пребывает в иллюзии, что в его распоряжении все еще имеются все мыслимые возможности одновременно, и нежелание расставаться с кажущимся всемогуществом приводит к потере времени, когда еще можно было принять решение, и в итоге — к полному отсутствию выбора.

¹¹⁶ Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Класс, 1997. С. 17.

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 наступает новый — точка выбора, которую нельзя пропустить, ибо только в ней предоставляется возможность сделать решающий шаг. Именно о необходимости внутренних усилий пишет С. Кьеркегор: «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»¹¹⁷. Если не воспользоваться этим моментом, ситуация, вопреки ожиданиям уклонившегося от выбора индивида, не вернется к начальному этапу равенства возможностей: напротив, она будет развиваться дальше, и за человека выберет, как говорится, сама жизнь. В таком случае он уже не только не обладает всем веером возможностей, как вначале: он не обладает даже той единственной возможностью, которая могла бы стать выражением его сущности, если бы он совершил нравственное усилие и совершил свой выбор.

Еще одна причина уклонения от выбора (ошибки, столь часто совершаемой) — недостаточно полное представление о природе человека, которая многим представляется чем-то постоянным, и поэтому кажется, что можно отложить сегодняшний выбор на завтра и ничего при этом не изменится. Между тем «поздно» может стать не только потому, что видоизменились внешние обстоятельства, но еще и потому, что изменился сам человек, его личность за тот период, пока он откладывал решающий шаг. Так что выбор опять сделан фактически без него — то есть без участия его воли и сознания, из лени или в угоду каким-то слабостям, а это вовсе не то, к чему он стремился. Поступки, совершаемые в подобном состоянии, могут казаться совершенно бессмысленными и даже деструктивными, и лишь глубокий последовательный анализ показывает, что причины все-таки есть. Эти причины были достаточно глубоко скрыты

¹¹⁷ Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993. С. 208.

и зачастую оказывались не соответствующими принципам, нормам и ценностям, которые принято декларировать вслух.

Если человек оказался в ситуации морального конфликта, уже сама «конфликтная ситуация требует от личности совершить выбор между сталкивающимися ценностями в пользу одной из них в ущерб другой и только через разрешение этого противоречия реализовать свою нравственную цель»¹¹⁸. Невыполнение этого требования ведет не к угасанию, а к дальнейшему развитию морального конфликта.

Кроме рационально осознанных решений бывает еще «бессознательное поведение (инстинктивное, импульсивное, необдуманное действие) или выбор, совершенный на уровне чувственных форм человеческого сознания»¹¹⁹, — считает В.И. Бакштановский. Он предлагает строго ограничивать пространство морального выбора только интеллектуальной фазой, с чем трудно в данном контексте согласиться: по нашему мнению, понятие «моральный выбор» включает в себя не только рациональные моменты, и строгое отделение рационально осознанного решения от выбора, совершенного на уровне чувственных форм человеческого сознания, возможно лишь абстрактно-теоретически. Даже предложенные им этапы процедуры морального выбора, такие, как «анализ ситуации морального выбора, выявление ее проблемности (стереотипности), сравнение альтернатив, оценка вариантов решения и, наконец, принятие решения»¹²⁰, с необходимостью включают в себя и эмоциональные, и даже иррациональные моменты. Рекомендованное Бакштановским построение *иерархии нравственных ценностей* также не может быть произведено лишь с помощью одного рационального мышления: в процессе принятия морального решения выявляется, что у каждого человека эта иерархия существует (возможно, не всегда будучи в полной мере осознанной), и как раз предпочтение одной нравственной ценности другой сообразно этой иерархии носит скорее эмоциональный характер, нежели рациональный.

¹¹⁸ Бакштановский В.И. Моральный выбор личности: альтернативы и решения. М.: Политиздат, 1983. С. 77.

¹¹⁹ Там же. С. 99.

¹²⁰ Там же. С. 100.

Выбор, утверждающий менее значимую нравственную ценность в ущерб более важной и значимой, встречается нередко, и предлагаемое исследование этой темы, кроме теоретического интереса для этики, имеет прямое практическое применение. Человек может искренне считать, что для него самая важная ценность — это семья и благополучие его близких, а сам при этом совершать 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, так как в такой ситуации требуется анализ не столько «должного», сколько «сущего», поиск истинных мотивов.

В повседневной жизни собственно моральные решения чаще всего принимают люди, не являющиеся специалистами в этике или психологии; в то же время все люди без исключения вовлекаются в нравственные ситуации, и поэтому каждый имеет свое представление о том, что такое добро и зло. Мало кто способен признаться в том, что ему, например, 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, так как выбор, однажды совершенный (пусть неосознанно), уже живет своей жизнью: он стал реальностью, которую далеко не всегда можно изменить. По большому счету, психологическая помощь необходима как раз в тех случаях, когда выбор, некогда совершенный человеком, стал теперь ограничивающим. Сам он субъективно воспринимает тот выбор как ошибку, но не может самостоятельно справиться со всеми негативными последствиями. После того, как будут скорректированы последствия какого-то выбора в прошлом, необходимо сделать новый выбор, который будет влиять на дальнейшие события. Фактически та точка, в которой мы находимся сейчас, представляет собой зародыш будущей ситуации, и от того, насколько точно мы рассчитаем все возможные эффекты, зависит исход. Выбор, совершенный в такой момент, задает определенную направлен-

ность всем последующим событиям, связанным между собой причинно-следственной цепью.

Как мной уже отмечалось выше, свободный выбор означает одновременно и ограничение абсолютной свободы. «В результате эффективной психотерапии пациент не только узнает о близости и интимности, то есть о том, что дают нам отношения с другими людьми; он также обнаруживает пределы близости — открывает то, что мы *не можем* получить от других как в терапии, так и в жизни»¹²¹, — пишет М. Ялом. Такого рода знание уже не похоже на ту веру в волшебство психологии, с которой некоторые клиенты приходят на первый сеанс, ожидая мгновенных изменений в себе и в своей жизни. Они приобретают убеждение, основанное на собственном непростом опыте, что все происходящее в их жизни — результат их личной активности и, какой бы выбор они ни сделали, он всегда повлечет за собой последствия, за которые нужно уметь нести ответственность.

Если в предыдущих разделах в основном речь шла о влиянии психолога на клиента, то здесь я остановлюсь на том, как результаты психотерапии могут отразиться на взаимоотношениях клиента с другими людьми, а также насколько приобретенные изменения уместны и полезны для его личности в целом. Об этих нюансах психолог должен думать заранее: зная динамику процесса в целом и особенности каждого конкретного клиента, он может предсказать многие трудности, какие могут ожидать последнего на пути к личностным изменениям.

Для того чтобы все приобретенное в процессе психотерапии было исключительно на пользу клиенту и все возможные негативные последствия были сведены к минимуму, необходим еще один шаг, получивший в НЛП название «экологической проверки», которая обязательна по окончании каждого сеанса и, разумеется, по окончании длительного курса. Кроме совместного подведения итогов и подробного обсуждения с клиентом его дальнейшей жизни, психолог применяет специальные техники, позволяющие клиенту как бы «перенестись» в будущее и уже «оттуда» увидеть себя

¹²¹ Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. С. 301.

достигшим поставленной цели. Использование эффекта смещения во времени позволяет клиенту оценить возможные последствия сегодняшнего выбора не только мысленно, а во всей полноте переживаний — так, как могло бы быть в реальности, в которой человек не может быть просто хладнокровным наблюдателем собственной жизни. Разумеется, сказанное не означает, что на всех предыдущих этапах экологической проверки нет: рамка экологии должна присутствовать с первых минут работы с клиентом, т.е. психолог обязан всегда помнить о возможных последствиях своих слов и действий.

Кроме того, применяются также различные позиции восприятия. Перенос своего «я» (1-я позиция) в позицию «другие» (2-я позиция) позволяет клиенту увидеть достижение своей цели так, как ее могут увидеть значимые для него другие люди, и представить себе их оценку. Побывав во 2-й позиции, клиент, как правило, начинает более строго оценивать желаемую цель с нравственной точки зрения, так как, побывав на месте других людей, он лучше понимает их позицию и может предвидеть, как будут встречены изменения в его поведении значимыми для него людьми. Не менее важна и позиция стороннего наблюдателя (3-я позиция), которая позволяет клиенту увидеть всю ситуацию достижения желаемой цели со стороны, будучи как бы вовсе не вовлеченным в нее. Иногда бывает полезно войти в позицию самой достигаемой цели (4-я позиция), что позволяет полнее понять смысл всей деятельности, ведущей к той или иной цели. В итоге клиент получает множественное описание цели и возможность дать ей адекватную нравственную оценку.

Работа психолога на этапе «экологической проверки» не ограничивается применением различных техник: ее эффективность не в меньшей мере зависит от его личной нравственной позиции относительно цели и средств ее достижения, а также его умения комплексно видеть проблему как часть системы, в которую входят, кроме отдельного человека с его желаниями и целями, еще и другие люди с их интересами, целями и ценностями.

Добиваясь желаемой цели (будь то освобождение от зависимости, достижение спокойствия, улучшение взаимоотношений в семье и т.д.), важно помнить о том, что кроме достижения желаемо-

го результата, в жизни обязательно произойдут события, которые запланированы не были, но тем не менее произошли, как отдаленные результаты совершенного выбора — так называемые эффекты.

Эффекты можно условно разделить на две категории: позитивные и негативные. Позитивные эффекты — это те дополнительные события, происходящие в результате достижения желаемой цели, 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 диплом о высшем образовании, но еще приобретет много новых друзей и, возможно, встретит свою любовь; а по окончании ему откроются возможности получения хорошей работы, что позволит ему достигать других целей в своей жизни. Такого рода позитивные эффекты после их изучения и осмысления могут служить дополнительной мотивацией для достижения цели, если изначально ее было недостаточно. Например, для поступления в вуз надо преодолеть собственную лень и хорошо подготовиться к вступительным экзаменам, и понимание того, что сегодняшний распорядок дня влияет на всю дальнейшую жизнь, помогает собраться и приняться за работу, не откладывая.

Негативные эффекты — это события, которые также могут произойти вследствие достижения поставленной цели, но они нежелательны, сопряжены с определенными потерями (моральными и материальными), и клиенты стремятся их избегать. Это может быть ухудшение взаимоотношений с близкими, потеря каких-то выгод, плюсов сегодняшнего положения: например, уехав в другой город, а тем более в другую страну, человеку придется смириться с тем, что часть его прежних друзей потеряется насовсем; ему придется отказаться от многих привычек, удобств, надолго расстаться с семьей и т. п. Любой выбор, после того как он совершен, уничтожает не только другие варианты, но и все дополнительные плюсы (положительные эффекты), которые они могли бы принести. «В конфликтной моральной ситуации с большой отчетливостью обнаруживается *нравственная обязанность* человека свести до минимума отрицательные последствия выбора между сталкивающимися ценностями, нравственное требование найти оптимальное решение

конflikта»¹²². В таких случаях задача психолога — помочь клиенту как можно яснее представить себе все возможные негативные эффекты и заранее продумать и прочувствовать, как он будет к ним относиться. После того, как картина негативных последствий выбора будет максимально прояснена, ему предстоит решить: готов ли он платить такую цену? Если окажется, что нет, то психологу придется изменить направление работы, помочь клиенту либо найти другие, более приемлемые средства для достижения желаемой цели, либо переформулировать саму цель таким образом, чтобы она гармонизировала с личностью клиента в целом, не противоречила его важнейшим ценностям и убеждениям.

Психотерапия, организованная таким образом, позволяет предвидеть и представить — не только мысленно, но и эмоционально — каковы будут последствия выбора, совершаемого человеком. В обычной жизни это, как правило, невозможно, так как человек при всем желании не может учесть всех последствий выбора: в лучшем случае он может рационально просчитать ту часть события, которую он может осмыслить сегодня, с сегодняшней позиции.

Однако оценивать рационально будущие обстоятельства, которые состоят не только из рефлексии по их поводу, а так же, как и нынешние, еще из внешних и внутренних обстоятельств (эмоций, настроений), весьма сложно по следующим причинам:

- выбор совершается сегодня, при сегодняшних обстоятельствах (внешних и внутренних), а последствия его скажутся значительно позднее, когда все обстоятельства изменятся, и представлять эти последствия 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;
- обычно человек, в основном, оценивает поступки, уже совершенные, и может дать окончательную оценку лишь тому, что уже сделано. В зависимости от своей системы мотивов

¹²² Бакштановский В. И. Моральный выбор личности: альтернативы и решения. М.: Политиздат, 1983. С. 86.

и ценностей каждый человек всегда выбирает наилучшее — на данный момент. Однако, несмотря на относительную устойчивость, сами ценности, их место во внутренней иерархии могут со временем изменяться, и то, что казалось идеальным решением вчера, завтра может обернуться ошибкой. Так что человек нуждается в дополнительных знаниях, способных помочь ему предвидеть оценку поступка, который он только собирается совершить, и его будущая этическая оценка еще не определена. Уповать в таких случаях лишь на этический анализ недостаточно, так как 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. «Может ли этика как «практическая философия» помочь человеку, выработав соответствующие рекомендации поведения в конфликтной ситуации? И если может, то в какой мере допустимо использовать в этических исследованиях, нацеленных на такие рекомендации, методы моделирования, формализования, разрабатываемые, в частности, в теории игр, которая обосновывает количественные критерии оптимизации решений конфликтных ситуаций?»¹²³ — рассуждает В. И. Бакштановский.

Человек выбирает, исходя из своего сегодняшнего состояния чувств, мыслей, потребностей, пристрастий и т. п. Однако невозможно предсказать, как изменится его личность спустя какое-то время: возможно, к тому времени, когда будут сказываться последствия сегодняшнего выбора, воспринимать их будет уже совершенно другой человек — с другими характерологическими особенностями и другими ключевыми жизненными ценностями. Даже «незыблемые» жизненные принципы и ценности могут со временем меняться: происходит «переоценка ценностей», что не обязательно означает отрицание существующих ценностей — скорее,

¹²³ Там же. С. 86–87.

происходит изменение их ранга, их места в картине мира. Вряд ли возможно постичь самого себя настолько, чтобы быть способным предсказать возможные будущие изменения в глубинной структуре личности, — пожалуй, внешние условия жизни в большей степени поддаются предвидению, нежели наши реакции на них. Хотя на долю нынешнего поколения выпали такие изменения в стране, предвидеть которые никто и не пытался...

Большая часть разочарований в связи со «сбывшимися» желаниями объясняется именно неспособностью предвидеть внутренние изменения, происходящие с человеком с течением времени. Получается, что к тому моменту, когда мечта сбывается, она оказывается уже не столь желанной: будь то достижение каких-то профессиональных вершин (защита диссертации, получение званий, степеней, высоких должностей), знакомство со знаменитостью, создание семьи с человеком, о котором мечталось, долгожданная поездка за границу и многое-многое другое. Часто оказывается, что те надежды, которые возлагались на достижение каких-либо целей, не оправдались: либо цели достигнуты слишком дорогой ценой, и из-за этого они потеряли свое очарование и привлекательность, либо, как уже говорилось выше, они утратили свою былую ценность и значимость.

Как правило, мечтая об исполнении желаний, человек видит перед мысленным взором только плюсы, не представляя негативных последствий. Реальность же чаще всего не совпадает с идеальным образом: она может быть богаче, интереснее, а может оказаться и разочаровывающей. «В ожиданиях как таковых нет ничего плохого; расстройства начинаются в том случае, если вы считаете, что всегда можете контролировать, оправдываются они или нет»¹²⁴, — считает американский психотерапевт М. Пауль. Фактически степень возможного разочарования зависит не только от силы ожиданий, но и от внутреннего отношения к факту их наличия.

Таким образом, работу с возможными разочарованиями можно проводить заранее и сразу по двум направлениям: первое — так прорабатывать желаемые цели, чтобы усилия по их достиже-

¹²⁴ Пауль Д., Пауль М. Как сохранить твою любовь. М.: МИРТ, 1994. С. 301.

нию не просто приводили к успеху, но и сохраняли свою ценность по достижению, не влекли за собой глубоких разочарований; второе — учиться спокойно и мудро относиться к тем несоответствиям, которые неизбежно будут между желаемым образом и его реализацией, видеть различия между обстоятельствами, на которые человек может воздействовать, и теми, которые ему не подвластны.

Последствия выбора для взаимоотношений с близкими

Стоит особо остановиться на последствиях морального выбора, влияющих на взаимоотношения с друзьями, близкими, членами семьи, так как упущение этого аспекта может свести на нет все позитивные результаты психотерапии. Близкие родственники, особенно супруги, могут стремиться возобновить старые привычные способы взаимодействия, к изменению и преодолению которых клиент стремится, и даже если обе стороны страдают от существующего положения вещей, конфликт неизбежен.

Общение в семье — это, прежде всего, реализация функции психологической поддержки. Однако именно эту функцию оно перестает выполнять в первую очередь, когда что-то мешает (или одному из супругов кажется, что мешает) семейному миру. Резкое изменение поведения одного из супругов — необязательно вследствие измены и утраты чувства любви, а даже по другим, вполне «безобидным» причинам (изменение места работы, учебы, прохождение психологической группы или индивидуальной терапии) может настораживать, раздражать, а порой попросту травмировать другого супруга, особенно если в семье не принято делиться своими мыслями и переживаниями. Пока все шло своим чередом, был какой-то порядок, пусть не очень комфортный, а порой даже неприятный, но все же некий баланс существовал, и вот он нарушен.

В процессе психотерапии подвергается переосмыслению и переоценке все, что может оказаться очень болезненным для одного из супругов и, следовательно, проблемным для обоих: если в семье страдает кто-то один, все остальные также чувствуют дискомфорт, даже если не принимают прямого участия.

У каждого есть свое идеальное представление о том, какой должна быть «хорошая семья», которое, с одной стороны, может совершенно не совпадать с представлением другого, а с другой — не всегда поддается рациональному объяснению. Аргументация в таких случаях восходит обыкновенно к области чувств или же к неписанным нормам, принимаемым как нечто само собой разумеющееся. Радикальное несовпадение этих образов у супругов всегда чревато конфликтами.

В процессе рационализации и осмысления сложного и противоречивого семейного мира нередко выявляются глубинные личностные проблемы, уходящие корнями в раннее детство, и зачастую семейные конфликты представляют собой лишь самый первый, видимый слой этих проблем. Однако при условии, если удастся сохранить взаимопонимание между супругами, решение личностных проблем не только не повредит семейным взаимоотношениям, но может даже укрепить их, создать дополнительную близость и степень доверия между супругами. Психологу необходимо помнить о том, что для этого чрезвычайно важно сохранить в семье функцию психологической поддержки. Для самих членов семьи это прежде всего подтверждение значимости отношений, затем определение характера этих отношений, формирование общих идеалов, определение способов семейного взаимодействия, а также установление границ семейного мира. Немаловажным, особенно в современных молодых семьях, является также установление степени автономии для каждого члена семьи. Утеря той или иной составляющей может быть симптоматична и требует к себе пристального внимания. Однако нередко психотерапевт имеет возможность общаться лишь с одним из членов семьи, поэтому и ответственность за сохранение семейного мира в большей степени ложится на того, кто внесет в эту семью что-то новое. Умение излагать свои мысли вслух, говорить о своих чувствах — первоначальные навыки, необходимые для того, чтобы между членами семьи существовала обратная связь. Единственным способом донести до другого свои чувства и ожидания является общение, в том числе метакоммуникация — коммуникация о коммуникации, сообщения, касающиеся самого процесса общения («ты опять говоришь мне о...»), и выво-

ды из общения («ну вот, этот вопрос мы обсудили»). Метакоммуникация — это обсуждение эмоций, которые относятся не просто к партнеру по общению, но и к самому способу, формам общения. Умение пользоваться ею помогает ликвидировать несоответствия между вербальным и невербальным каналами передачи информации. Ведь человек может и не догадываться, что тон его голоса, мимика, жесты говорят совсем противоположное тому, что им произносится на словах, а партнер по общению, со своей стороны, либо не может разобраться сам, в чем же тут дело, либо, даже видя неконгруэнтность, по каким-то причинам не может сказать об этом. Одной из причин может быть невозможность переступить через неписанные правила семейного взаимодействия, содержащих огромное количество самых причудливых запретов. Чаще всего боязнь нарушить такой запрет приносит больше вреда, чем его нарушение — размеры отрицательных последствий оказываются гораздо более значительными в воображении, чем в действительности. Пошаговое обучение обратной связи включает в себя еще и работу со страхами нарушить подобные внутренние запреты.

Так что обратная связь в семейном общении чрезвычайно необходима, как положительная, так и отрицательная: отрицательная обратная связь позволяет сохранять принятые нормы, сохраняет семейный мир (разумеется, если она не дается в таких формах, которые способны разрушить отношения); позитивная обратная связь способствует укреплению, а также развитию отношений, их улучшению. Вообще семейное общение, по сравнению со свободным межличностным общением, более ригидно, стабильно, почти не меняется даже со временем: формы взаимодействия, раз установленные, остаются, даже когда сами супруги да и их чувства друг к другу уже изменились; внутренние же ожидания продолжают оставаться прежними, что может тяжело травмировать в случае серьезного несоответствия. Особенно тяжело это переносится теми, кто заключил брак под влиянием сильного романтического чувства, которое весьма зависило уровень ожиданий у каждого супруга по отношению к другому (переход к более спокойному взаимодействию может трактоваться ими как конец любви). Перестройка многолетних привычек, даже если нет серьезной

угрозы семье, семейному миру, — невероятно сложная задача, и порой именно в семье остаются те «белые пятна», не поддающиеся психотерапевтическому воздействию. Как правило, самые сложные многоуровневые зависимости — в семье, с кем-то из близких (особенно детей с родителями), и, для того чтобы помочь клиенту справиться с ними, требуется гораздо больше усилий, чем в работе с другими проблемами.

Как уже говорилось выше, основные ценностные ориентации и установки формируются в детстве, на примере родительской семьи, так что не будет сильным преувеличением сказать, что отношение к женщине как к любимой, жене, подруге, любовнице формируется под сильным влиянием образа матери. Однако кризис семейных взаимоотношений, коснувшийся родителей, в той или иной мере влияет и на детей, которые вступают в самостоятельную жизнь с ожиданиями и установками, далеко не всегда конструктивными и жизнеспособными. Часто опыт бывает в основном отрицательным: ребенок знает, что такое плохие отношения, как не надо строить отношения, а вот что такое гармоничные отношения между мужчиной и женщиной и как надо их строить — не знает, так как у него нет опыта положительных переживаний тепла, близости, доверия, любви, длящихся долго; ведь маленький ребенок невольно оказывается свидетелем именно разрушения отношений, разрыва, развода родителей или же их сосуществования в обстановке фактического отсутствия человеческой близости. Так как «дети учатся, подражая»¹²⁵, впоследствии в собственных эмоциональных отношениях человек невольно будет воспроизводить эмоциональную обстановку детства, стремясь справиться с теми вызовами, с которыми ему пришлось когда-то столкнуться. Например, стремление общаться и строить отношения с эмоционально холодными людьми чаще всего коренится в отсутствии (физически или эмоционально) в жизни ребенка любви одного из родителей и затем он, став взрослым, пытается доиграть сценарий, повторяя тщетные попытки завоевать не любящего его человека, игнорируя при этом

¹²⁵ Бенард Ч., Шлаффер Э. Без нас вы ничто. Женщины в жизни мужчин. М.: Панорама, 1993. С. 190.

возможности отношений с теми, кто бы мог его полюбить. Однако поиск виноватых — не выход из положения. Вряд ли родители специально ухудшали условия жизни своему ребенку. Важно понимать, что родители сами несут в себе следы своего детства и ошибок своих собственных родителей, у которых не было ресурсов и навыков строить отношения с детьми. Так что принятие (а при необходимости прощение) родителей — также важнейший этап в психотерапии. Однако не только родители не понимают детей, но и дети не понимают родителей, а боль от этого непонимания испытывает каждый.

Основная причина боли, которую причиняют друг другу родители и дети, — напряженные ожидания, нагнетающие особую атмосферу чрезмерной требовательности в межличностных отношениях. Когда ожидания почему-либо не оправдываются, страдают обе стороны: больно не только обвиняемому, но и обвинителю. Сам же человек склонен «уходить» от напряжения, и поэтому существует интенция к тому, чтобы все-таки отвечать ожиданиям окружающих, а не вступать в конфликт, противопоставляя себя другим. Таким образом, все оказываются втянуты в лживые ролевые игры, которые тянутся из года в год, и человек, в конце концов, теряет контакт с самим собой. Оправдать ожидания — это значит пытаться производить благоприятное впечатление, жить, действуя в каких-то жестких рамках, заданных кем-то другим. Из такой жизни исключается творчество, спонтанность, самостоятельность, способность пойти на риск. Чрезмерные ожидания, в свою очередь, интериорируются, и люди страдают не только от тех ожиданий, которые дают на них извне, со стороны других людей, но также и от внутренних ожиданий — от самого себя. Мысленный, воображаемый образ себя часто не совпадает с тем, чем человек является: жизнь подбрасывает слишком много неожиданных ситуаций, в которых знания и применения готовых принципов недостаточно; вот тут-то человек может совершить нечто такое, чего он «сам от себя не ожидал», что не согласуется с его представлением о самом себе.

Несовпадение чрезмерных ожиданий с реалиями жизни может послужить причиной развития у личности комплекса неполноценности, «синдрома неудачника», склонности «сваливать»

ответственность за свои неудачи на обстоятельства или других людей и других аномалий морального сознания. Неуверенность в себе сказывается на восприятии и оценке поведения других людей, которые либо кажутся достойнее, умнее и привлекательнее, либо же им старательно приписываются все мыслимые и немыслимые недостатки. Так формируется отношение к «другим» как к чему-то враждебному, с чем следует быть настороже и в постоянной «боевой» готовности к отпору, а человек, привыкший всю жизнь бороться, не сможет быть мягким и любящим, и тем, кто окажется рядом с ним, будет очень холодно и тяжело. Умение снимать с себя психологические защиты, открываться и доверять — это тоже искусство, которым владеют далеко не все, и учат этому (или не учат, или отучают) именно в семье. В какой-то степени обучиться открытости можно, осознав собственные ограничения и получив у специалиста грамотные указания, как с ними правильно справляться. Однако ни в коем случае нельзя «срывать» психологическую защиту у всех, у кого ее удастся обнаружить, так как неосторожными «разоблачениями» можно нанести другому моральную травму и получить лишь отторжение вместо желанной открытости и искренности. К сожалению, многие люди, едва прикоснувшись к практической психологии (прочитав несколько книг или пройдя психотренинг), склонны применять свои знания с большим рвением, чем наносят немало вреда взаимоотношениям с родственниками и друзьями. Принцип «не навреди!» должен быть главенствующим как в работе психолога с клиентом, так и в общении клиента с другими людьми после того, как он покинет кабинет психолога. Психологические знания и основанные на них практические навыки накладывают серьезные обязательства на каждого, кто ими в той или иной мере обладает, и требуют осторожного и ответственного обращения.

Часто по прошествии нескольких сеансов психотерапии человек внезапно осознаёт: то, от чего он так страдал в детстве и юности и что продолжает мучить его сейчас, он сам делает с собственными детьми или с супругом. Этого «озарения» порой бывает достаточно для того, чтобы человек в корне пересмотрел свои взаимоотношения с супругом и прекратил совершать наиболее явные

ошибки. Однако уповать на одно лишь «озарение» — значит не понимать всей динамики процесса изменения. Так что взаимоотношения в семье после психотерапии в отдельных случаях могут улучшиться сразу, после первого же сеанса, однако после первого заметного улучшения часто бывает своеобразный возврат назад: сила привычки, закрепленная годами общения, тянет в привычное русло. В этот период очень важна поддержка психолога, чтобы клиент не разочаровался и не разуверился в собственных силах и способности преодолеть конфликтную ситуацию, даже если взаимоотношения в семье субъективно стали казаться хуже, так как какие-то скрытые конфликты, ранее замалчиваемые, стали явными. Это наиболее сложный период в терапии, и очень многое зависит от профессионализма и человеческого такта самого психолога, который может помочь обоим супругам пережить этот непростой период роста и изменений.

Часто на терапию ходит лишь один из супругов: тогда о состоянии второго можно судить лишь опосредованно, довольствуясь той информацией, которая доступна. В таких случаях неизбежны некоторые субъективные искажения в передаче информации об истинном положении вещей, и часто тот супруг, который постоянно получает поддержку у психолога, со временем начинает чувствовать себя все более уверенным и обладающим большей властью над тем, кто от такой поддержки по тем или иным причинам отказывается. Получив дополнительные психологические знания, более «подкованный» и, соответственно, обладающий большей свободой выбора супруг научается смотреть и реагировать по-новому на многие житейские ситуации и тем получает определенное преимущество.

Следует учитывать и такой источник непонимания и разногласий, как разница в способах интерпретации поступков, которая порой может оказаться весьма существенной. Как известно, человеческие поступки порождаются не одним-единственным, а сразу несколькими, порой противоположными мотивами: вопрос состоит в том, какой из множества мотивов является доминирующим или считается за «истинный» самим автором поступка. Способы интерпретации поступков, в зависимости от степени осведомленности о душевной жизни человека, бывают самыми различными:

приписываются либо стандартные, примитивные мотивы, либо возвышенные, высоконравственные, либо же «разоблачающе-психологические», представляющие собой попытки «докопаться» до глубинных, подсознательных влечений и устремлений... Выбор того или иного способа интерпретации своих и чужих поступков зависит также и от нравственного уровня человека, поскольку обычно о других судят, ориентируясь на знание себя и другому с большей вероятностью будут приписаны 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», говоря о других, особенно если этот другой лично неприятен. При совершении благородных поступков сам человек склонен считать, что он совершил их совершенно бескорыстно; если же то же самое сделал другой, то его мотивы наверняка иные: желание выделиться, порисоваться и скрытые эгоистические интересы... При интерпретации какого-либо не очень нравственного поступка другой подвергается осуждению по всей строгости морали, себя же все склонны прощать, объясняя произошедшее 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, так как 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 стремиться 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. Как уже говорилось, человек склонен «прощать» себе и малодушие, и трусость, даже подлость и предательство, постепенно смягчая отрицательную самооценку по поводу случившегося, и порой может начисто забыть о неприятном событии. Тот же, кого обидели (даже в том случае, если оби-

да в основном придумана или же сильно преувеличена), напротив, не может забыть того, что причинило ему боль, оставаясь опять-таки гораздо менее чувствительным к своим словам и поступкам, которые могли ранить и обидеть близкого человека. Помнить об этой разнице — значит стремиться более терпимо относиться к другим людям, и более строго — к самому себе.

У каждого человека — своя мера терпимости к отрицательно-му отношению к нему или к негативной информации о себе, получаемой им в виде критики, и причина обид и непонимания может лежать еще в такого рода несовпадениях. Для преодоления этого конфликта довольно часто достаточно бывает указать на ту грань, за которой уже кончается критика и начинается оскорбление. Тот, кто действительно дорожит существующими взаимоотношениями и близким человеком, непременно прислушается и постарается как-то изменить свои привычки. Отношения между людьми, даже уже сложившиеся, не являются неизменными, а формируются (следовательно, и улучшаются, и ухудшаются) постоянно, в зависимости от того, как люди между собой общаются. При наличии доброй воли можно существенно повысить уровень общения в семье и свести к минимуму те мелкие, но болезненные раны, наносимые близкими людьми друг другу, и вовремя предупредить появление крупных, «смертельных» для самого существования взаимоотношений.

В связи с тем, что сегодня браки в большинстве случаев заключаются по любви, многие требования, которые предъявляются людьми к романтическим отношениям, переносятся и в брак, что приводит к дополнительным сложностям. Конечно, в момент зарождения любви неизбежно и необходимо ощущение «это навсегда», ведь это чувство требует напряжения всех душевных сил: «Меньше, чем на вечность, любовь не соглашается»¹²⁶. Возникновению, сохранению и воспроизводству подобных иллюзий способствует еще и то, что на первых этапах эмоциональных отношений, когда они только еще зарождаются, поведение партнеров носит стандартно-нормативный характер. Во всех субкультурах существуют

¹²⁶ Гиппиус З. Арифметика любви // Русский эрос или философия любви в России. М.: Прогресс, 1991. С. 209.

определенные ритуалы ухаживания, способы привлечения внимания, завоевывания и т. п., и человек, если он достаточно умен, культурен, внимателен и воспитан, при наличии взаимной симпатии может на какое-то время казаться идеальным партнером. Когда же период романтической любви кончается, включается личностный фактор, не детерминированный нормами и стандартами, и тогда отношения либо распадаются, либо стабилизируются, переходят на новый уровень.

Следует отметить, что очень большую роль в распаде пар играет распространенное представление о том, что долгой любви не бывает — она случается с человеком, приходит и уходит независимо от его желания, и все усилия сохранить ее тщетны. Возможно, все это и верно в отношении той любви, которую можно назвать страстной, романтической, которая действительно бывает бурной и внезапной, но ведь невозможно без конца менять партнеров в поисках «идеальной любви». Как уже говорилось выше, состояние романтической любви хотя и очень распространенное, но в то же время крайне неустойчивое, и вопрос о стабилизации отношений совпадает с выходом из этого состояния, поэтому наиболее вероятный исход романтической влюбленности — разрыв. Однако стремление не просто сохранить пару, но и возродить угасающие чувства является столь распространенным, что практической психологии необходимо разрабатывать эффективные методы, помогающие людям разрешить эту задачу. Так что проблема стабилизации эмоциональных отношений стоит гораздо более остро, чем проблема их возникновения, потому что длительное сохранение высокого эмоционального отношения к партнеру является редкостью, да и на уровне обыденного сознания существует мнение о невозможности подобных феноменов. Действительно, сохранение пары еще не означает, что у партнеров сохранился высокий уровень отношения друг к другу, ведь, кроме эмоциональных, может быть еще и множество других причин для того, чтобы люди оставались вместе — экономические, например.

Как пишет И. С. Кон, «переход от брака по расчету или обязанности к браку по любви — громадное достижение человечества, но это предполагает также возможность расторжения бра-

ка по психологическим мотивам, делает институт брака менее устойчивым»¹²⁷. Правда, причиной уменьшения устойчивости института брака являются еще и перемены, связанные с изменениями в социуме, в частности, «увеличение общей продолжительности жизни (раньше было меньше разводов, но многие семьи разрушались вследствие смерти одного из супругов и по другим причинам), а также уменьшение численности семьи: прожить вдвоем, не надоев друг другу, 50 лет гораздо труднее, чем прожить 15–20 лет в большом семейном коллективе»¹²⁸.

Появление социально-психологической установки на возможную временность брачного союза можно рассматривать не только как отступление от традиций, но и как более реальную, более соответствующую изменившимся условиям жизни. С другой стороны, это говорит о повышении требовательности к качеству брака, необходимости его соответствия индивидуальным нравственно-психологическим особенностям партнеров: брак должен стать психологически более гибким и более варибельным. Интимизация внутрисемейных отношений приводит к резкому усилению «личностного фактора», а также стремлению людей получать большую удовлетворенность от совместной жизни.

При работе с парами важно учитывать как представления и мифы обыденного сознания, влияющие на взаимоотношения, так и психологические закономерности, которые действуют на уровне глубинных структур. Каковы же условия, необходимые для того, чтобы пара успешно преодолела этот переход и сохранила любовь на долгое время? Л.Я. Гозман выделяет следующие условия¹²⁹: 1) наличие какой-то совместной деятельности, которой могут быть дети, быт или же личность, личностный рост каждого; 2) определенные личностные свойства членов пар (совместимость пары, свойства, включаемые в синдром психического здоровья и в синдром самоактуализации); 3) психологическое равенство, справедливость (включенность в неравные отношения является негативным

¹²⁷ Кон И. С. Введение в сексологию. М.: Медицина, 1988. С. 151.

¹²⁸ Там же. С. 151.

¹²⁹ Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: МГУ, 1987. С. 122–130.

фактором для обеих сторон, и наличие эксплуатации, неравного душевного вклада в конечном итоге влияет отрицательно); 4) оптимистическая настроенность на будущее и высокая удовлетворенность настоящим.

Вышеперечисленное справедливо для всех устойчивых пар, не только супружеских. Для того чтобы романтическая связь была длительной, важно соблюдение хотя бы 2-го и 4-го условий.

Однако к перечисленному необходимо добавить условия, которые зависят от доброй воли самих супругов: 1) стрессоустойчивость пары — умение выходить из конфликтных ситуаций с минимальными потерями; 2) наличие общих ценностей высшего порядка (нравственных, религиозных); 3) интерес к новому и позитивное принятие происходящих изменений во взаимоотношениях и друг в друге; 4) высокая степень доверия друг к другу, а также к психологу, консультирующему пару.

Как видим, многое, если не все, зависит не от обстоятельств, «благоприятных» или «неблагоприятных», а от самой пары, ее умения и желания строить отношения, сознательно их улучшать, не стремясь при этом менять близкого человека, подгоняя его под какие-то стандарты, а создавать такие отношения, которые способствовали бы личностному росту обоих. Правда, для того, чтобы был простор для личностного роста, паре необходимо сохранять определенную степень свободы по отношению друг к другу, так как зависимость, особенно если она сочетается с неравными (в эмоциональном плане) отношениями, может привести к тому, что ценой за близость будет личность одного из партнеров (как правило, того, кто больше любит и, соответственно, более зависим).

Свобода и ответственность в близких эмоциональных отношениях

Чем более близкими становятся отношения между людьми, тем больше они начинают зависеть друг от друга. Радость, тепло, комфорт, наслаждение близостью и взаимопониманием — все, в чем мы так сильно нуждаемся и что мы ждем от близкого человека, — ставит нас в положение зависимости от источника радости — того, кто мо-

жет как дать нам ее, так и лишить. Зависимость эта пропорциональна силе и пылкости чувств, следовательно, удовольствию от общения с любимым существом и — властью того, кто является объектом наших чувств. Эта ситуация достаточно полно и ярко обрисована в мировой поэзии, и все эти бесчисленные примеры — из жизни ли, из литературы или кино — наводят на вопрос: а насколько это неизбежно? Обязательны ли в любви боль, борьба, страдание?

Согласно позиции Ж.-П. Сартра «конфликт — это изначальный смысл бытия-для-другого»¹³⁰, и свобода одного неизбежно оборачивается несвободой другого, более того: моя свобода может существовать не иначе как при условии поглощения свободы другого. Но при этом как только это поглощение осуществляется и одна из сторон утрачивает свою свободу, тут же отпадает необходимость самих отношений, так как объект, лишенный свободы и растворившийся в другом, утрачивает свою ценность, ибо вместе со своей самооценностью он утрачивает то, что в нем было тогда, когда он еще был отделен от другого. Постоянное стремление к обладанию близким человеком происходит одновременно с сопротивлением подобному стремлению со стороны другого. Другой мне необходим, потому что без него я не в состоянии даже приблизиться к обладанию тайной того, чем я являюсь. Таким образом, мое бытие находится у кого-то другого, кто им обладает. Я же стремлюсь к другому, владеющему моим бытием и моей свободой, пытаюсь овладеть своим бытием, которое неотделимо от того другого и от его свободы. Следовательно, его свобода является ценой моего обладания моим бытием. «Выходит, мой проект отвоевания самого себя есть по существу проект поглощения другого»¹³¹, — пишет Сартр. Но при этом другой не должен утрачивать свою природу, ибо тогда с его особостью я утрачиваю свое бытие-для-другого. Раз он стал частью меня, мне уже негде отражаться, и с достижением желаемого — полного обладания свободой другого, мы начинаем утрачивать самого себя, свою собственную свободу.

¹³⁰ Сартр Ж.-П. Первичное отношение к другому: любовь, язык, мазохизм // Проблема человека в западной философии. М.: Прогресс, 1988. С. 207.

¹³¹ Там же. С. 208.

Мы хотим, чтобы нас любили, чтобы ради нас жертвовали собой и своей свободой, но в случае действительной утраты свободы, когда другой теряет свою волю, свою индивидуальность, он постепенно перестает быть тем сверхзначимым существом, каким был до того, как он был нами завоеван полностью. Но в то же время стремление если не обладать полностью, то хотя бы контролировать другого присутствует постоянно, и его можно наблюдать даже у самых неагрессивных, мягких, интеллигентных людей.

Видимо, «воля к власти» присутствует в сознании любого, даже робкого и отнюдь не властолюбивого в обычной жизни человека, и сферой, выявляющей ее, является именно любовь, близкие межличностные отношения. Стремление контролировать близкого человека, обладать властью над его личностью, его духовной жизнью, его мыслями, чувствами сочетается с боязнью, что подобной властью начнет обладать другой, ведь сближение двух людей — двусторонний процесс, каждый чем-то поступает, в чем-то уступает ради сохранения и углубления отношений. «Любовь дает нам огромную власть над любящим нас человеком, и эта безмерная власть может тешить наше тщеславие, делая другого рабом, всегда готовым выполнить любую нашу прихоть, любое желание»¹³², — пишет Альберони.

Боязнь подобной рабской зависимости нередко порождает отношение к любви как к чему-то опасному, от чего надо себя оберегать. Избегание близких отношений возможно как в форме открытого неприятия, когда человек старается вовсе не вступать ни в какие отношения, которые могут стать для него слишком значимыми и важными, так и в форме изобретения различных способов удерживания дистанции с близким человеком. В последнем случае взаимоотношения существуют, но строятся таким образом, чтобы не захватывать всю личность целиком. Феномен эмоционального расщепления, наблюдаемый у большинства людей, боящихся чрезмерной близости, может быть замаскирован и тщательно скрыт, так что распознать его можно, лишь зная механизм этого явления. Причины, кажущиеся на первый взгляд объективными

¹³² Альберони Ф. Дружба и любовь. М.: Прогресс, 1991. С. 242.

или случайными, такие, как сверхзагруженность на работе, географическая удаленность, выбор партнера, заведомо не подходящего по возрасту, общественному положению, культурному уровню и т. п., не дают существующим или возникающим отношениям стать по-настоящему близкими. На самом деле у тех, кто искренне, а не только на словах, стремится к близости, не бывает так, чтобы рядом не оказывалось никого, достойного любви, — в своем городе, из подходящей среды, своего возраста — все эти обстоятельства далеко не случайны. Нередко возникает ощущение, что у некоторых людей прямо-таки талант на неподходящие, бесперспективные выборы, и, если самого обладателя таланта положение деле еще может какое-то время устраивать, любящим их людям приходится весьма тяжело. Видимо, немаловажной стороной привлекательности «неподходящих» для более близких и серьезных, доверительных отношений партнеров является как раз то, что с ними не может быть чрезмерной близости, а стало быть, можно не так опасаться зависимости, несвободы, боли и разочарования,

Стоит особо остановиться на способах соблюдения дистанции путем эмоционального расщепления: с разными партнерами устанавливаются различные по уровню отношения — с кем-то дружеские, с кем-то сугубо деловые, и нередко любовные и сексуальные отношения тоже бывают с разными людьми. При этом эти своеобразные границы тщательно оберегаются, их стараются не размывать: с женой не делятся планами на будущее, касающимися работы или духовной жизни, любовница чаще всего тоже отнюдь не является другом, духовно близким человеком, у нее «своя роль», друзья или подруги — тоже разные для разных ситуаций. Меняющиеся моральные нормы в сочетании с широкой пропагандой свободы секса не то чтобы не очень осуждают подобную «многогранность», а даже чуть ли не оправдывают ее тем, что природа человека сложна и неисчерпаема.

«Эмоциональное расщепление» как способ соблюдать необходимую дистанцию, которая зачастую необходима лишь одной из сторон, трудно однозначно оценить с точки зрения нравственности. Психологические причины, от самого субъекта не вполне зависящие — его темперамент, тип характера, наследственность,

особенности воспитания и т.п., — также играют немаловажную роль. И если в этом аспекте сложно возлагать на личность полную ответственность, хотя постоянное стремление к сохранению дистанции и может причинить другим боль, другой способ — дистанцирование посредством измены, порождающей обиду и недоверие, является самым нечестным и жестоким из всех прочих. Бегство от верности для множества людей очень часто имеет отношение к тому, что ими понимается под «свободой». Все чаще и чаще приходится сталкиваться с точкой зрения, что верность одному партнеру — это, скорее, исключение, чем правило, и такое возможно лишь ценой преодоления человеческой природы, которая-де в основе своей полигамна.

О том, что рассуждения, в основе которых лежат «незыблемые» представления о человеческой природе вообще, имеют весьма мало общего с подлинным знанием о человеке, уже говорилось выше: они опираются, как правило, на различные мифы и предрассудки, присущие обыденному сознанию. Смещение обыденного сознания с подлинным знанием, опирающимся на действительно глубокое и длительное изучение человека, и, тем более, подмена его выкладками специальных научных знаний ведут к упрощению представления о человеке. Такое упрощенное знание именно в силу своей простоты и доступности пользуется большим успехом в виде советов на все случаи жизни, которыми сейчас полна наша периодика. Например, весьма распространено суждение, что наблюдающийся кризис семьи связан с тем, что женщины стали слишком самостоятельны, забыли о своем долге, своей роли в семье, в обществе, своем месте, наконец; и если женщину «вернуть» в семью, все беды тут же сами собой исчезнут. Подобное рассуждение можно услышать из уст малообразованного крестьянина (бывшего колхозника) или рабочего, что еще как-то можно понять и объяснить их не очень высоким уровнем образования и недостаточной философской культурой мышления. Когда же подобным образом начинают рассуждать ученые, политики и священнослужители на всю страну, становится ясно, что эта точка зрения претендует именно на всеобщность. В основе таких рассуждений лежат жесткие стереотипы, какой должна быть «настоящая женщина», а каким полагается быть «настояще-

му мужчине», хотя в живой жизни идеальных мужчин и женщин не бывает, и в обычном человеке сочетаются как качества, считающиеся традиционно «мужскими», так и «женские». Устойчивость таких представлений объясняется тем, что прежний образ мира, который на них построен, привычен и не требует для своего осмысления особых усилий. Видимо, в этом вопросе имеет место некоторое отставание некогда сформировавшихся представлений от меняющейся реальности, которая уже во многом не соответствует прежним (когда-то верным, а сегодня все более устаревающим) нормам и установкам. Этот разрыв проявляется и в весьма сложных и запутанных системах ценностей у женщин, обращающихся за консультацией к психологу: с одной стороны, они хотят вести активную жизнь, реализовываться в социуме, а с другой — испытывают сложное чувство вины и страха за то, что они ведут себя «не по-женски», боятся, что наказанием за их успешность будет одиночество и неудачи в личной жизни. С другой стороны, радикальный феминизм, отрицая значимость мужчины в жизни женщины и отказываясь от любой разницы в гендерных ролях, также уводит женщин далеко в сторону от гармоничных отношений и надежды на счастье в любви.

Стереотип «настоящего мужчины» столь же разрушителен для гуманизации отношений между мужчинами и женщинами, как и стереотип «настоящей женщины» или ее противоположности — «сильной и независимой женщины». Эти стереотипы порождают своеобразную несвободу — внутреннюю, несвободу от образа, каким человек хочет видеть себя, и образа другого, который тоже отягощается непомерными ожиданиями. В конечном итоге люди оказываются несвободными быть самими собой в общении друг с другом, так как существуют какие-то готовые схемы, которые мешают личности жить и развиваться так, чтобы быть счастливой и помогать быть счастливыми другим: речь идет все больше об обратном — как люди помогают друг другу стать несчастными.

Ревность также может стать средством мучить другого, ведь тот, кто наделен достаточной способностью к эмпатии, не может оставаться равнодушным к страданиям близкого человека, тем более если он сам оказался их причиной. Возможно ли избежать

ревности, избавиться от этого мучительного и унижительного чувства? «Если Ваш Значимый Другой ревнует Вас, это самое ясное доказательство того, что он вас не любит»¹³³, — утверждает Д. Рейноутер, известный американский психотерапевт. Такое утверждение может показаться парадоксальным, так как любовь как невротическая привязанность встречается столь часто, что в силу своей распространенности считается нормальной и естественной. В такой привязанности другой человек, пусть даже страстно любимый, в конце концов становится для ревнивца средством для поддержания своего шаткого душевного равновесия: партнер ради его покоя должен постоянно поступаться своими интересами, увлечениями, своей свободой и в конечном итоге своей личностью. Причина ревности заложена, прежде всего, во внутренних коллизиях самого ревнивца, его глубинной неуверенности в себе, а в некоторых случаях — и в душевном нездоровье. Внешние же причины: не ценят, мало любят, изменяют и т. п. — представляют собой либо следствия внутренних причин, либо имеют несколько иные корни. Человек, не умеющий принять себя целиком, постоянно нуждается во внешнем подтверждении своей личности, однако, будучи в глубине души неуверенным в себе, он одновременно ищет подтверждения и своей ущербности, ему постоянно не хватает доказательств, что его любят и ценят. Ревнивцы потому так внимательны ко всякой мелочи, что постоянно как бы ищут повода «разрешить» себе дать выход деструктивным эмоциям. Выбраться из этого состояния можно, лишь начав с первопричины — глубинной неуверенности в себе. Человек, который научается любить и уважать себя, либо перестанет страдать от ревности, или же, если партнер действительно неверен и отношения с ним безрадостны, скорее примет решение расстаться с ним.

Нередко выясняется, что ревнивый, но одновременно безупречно верный партнер какой-то частью своей личности тяготится собственной добропорядочностью, но свои подавленные желания, «аморальные» влечения, стремление к большей свободе в отно-

¹³³ Рейноутер Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992. С. 83.

шениях в такой вот «оригинальной» форме переносит на другого. Теория социального тела утверждает, что в другом, тем более близком и, следовательно, отнюдь не случайном в нашей жизни человеке, нет таких качеств, которых, пусть и в небольшой степени, не было бы в нас самих. Другой нам необходим еще и затем, чтобы отражаться в нем, подтверждать свои установки, свой способ мировосприятия, убеждаться в «правильности» своих чувств по отношению к внешнему миру. Собственно, понимание, которое так страстно ищут и так ценят, и есть прежде всего сходство установок, мнений, чувств, причем особенно большое удовольствие от чувства единения дает именно сходство «положительных», т. е. социально одобряемых чувств, мыслей, идей; нахождение же сходства в пороках особенного удовольствия, как правило, не доставляет (впрочем, бывают дружбы, основанные именно на единстве пороков).

Любые отношения, даже самые гармоничные, текучи и непостоянны, так как люди все время меняются сами, меняется жизнь, окружающие, меняются взгляды и убеждения — невозможно даже перечислить все факторы, которые могут влиять и влияют на развитие и изменение отношений. Чересчур активные попытки добиться гарантии любви и заботы приводят к тому, что они могут расстроиться уже сегодня. К тому же, постоянно беспокоясь, страдая, ревнуя, человек лишает себя возможности получать удовольствие от отношений, которые у него еще есть.

За отношения, за то, каковы они, как складываются и развиваются, в ответе обе стороны. Сказанное справедливо также для тех случаев, когда один любит, а другой лишь позволяет любить, и кажется, что одному достается больше страданий и боли, чем другому, так как он больше нуждается в партнере, более зависим и т. п. Ответственность за несправедливые отношения все равно на двоих, в том числе в случаях явного неравноправия или даже угнетения, эксплуатации одного другим — человека унижают лишь тогда, когда он позволяет. Всегда есть хотя бы один выход из трудной и болезненной ситуации общения, если отношения никак не складываются, — уйти, не длить унижения и муки. Так что в ситуации «раба» и «господина» несвободны оба, и оба зависят друг от друга в гораздо большей степени, чем если бы отношения строились на принципах

равенства и уважения. Эта зависимость может быть столь глубокой и труднопреодолимой, что порой бывает гораздо легче покориться, поступиться чем-то в себе, в своей личности, чем отстаивать свободу — свою и чужую.

Между тем человеку доступно и другое, более трудное, но и более достойное проявление любовных, родственных и дружеских чувств, когда ему не требуется постоянного подтверждения извне его собственной значимости и он способен любить и принимать себя независимо от того, устремлены ли на него в данный момент влюбленные взоры. Однако для того чтобы научиться чувствовать себя самодостаточным и любящим одновременно, необходимо преодолеть внутренние стереотипы и быть при этом готовым к тому, что близкие, привыкшие к прежним способам взаимодействия, будут «тянуть назад», как это часто бывает с клиентами после пройденного ими курса психотерапии. Поэтому вкус свободы, который клиент имеет возможность ощутить во время работы с психологом, кроме радости и новых возможностей, открывающихся перед ним, несет с собой и определенные обязательства — в первую очередь перед теми людьми, которые будут с ним общаться после его выхода из кабинета психолога.

Тот, кто стал более осознанным, радостным и свободным, должен понимать, что приобретенная им свобода — это не вседозволенность и полное игнорирование чувств, потребностей и интересов другого человека. Человек, который по-настоящему свободен внутренне, уже не сможет позволить себе ограничивать свободу другого, заставлять его страдать, обманывать и оскорблять его чувства. Он ответствен за то, что происходит с ним и с теми, кто с ним связан, и эту ответственность не воспринимает как ограничение свободы, а, напротив, берет ее на себя добровольно, согласно собственной внутренней потребности. Впрочем, у него также хватает мудрости «отпустить» ситуацию и дать ей развиваться так, как все идет — в тех случаях, когда его сознательное вмешательство в ход событий бесполезно или даже нежелательно. Остается только научиться правильно распознавать ситуации, в которых следует активно вмешиваться в ход событий, а в которых — спокойно наблюдать за происходящим.

Нравственные аспекты манипуляции. Эгоизм и альтруизм

Один из наиболее часто звучащих запросов, с которым клиенты обращаются к психологу, таков: «Научите меня обращаться с ним (ребенком, супругом, начальником и др.) так, чтобы он...» Как правило, большинство стремится начинать новую жизнь не с себя, а с других, точнее, с улучшения и преобразования других. Расшифровка такого запроса такова: хочу научиться влиять на других таким образом, чтобы они поступали так, как хочется мне. Мало того, часто пожелания к другим людям касаются не только их поступков, но и их чувств и мыслей! Частично стремление к такому могуществу способна утолить практическая психология, при этом практические навыки, позволяющие осуществлять такого рода коммуникацию, принято называть манипуляциями.

Супруги, пришедшие на консультацию, находятся в ситуации конфликта, который отравляет жизнь обоим. После выяснения сути конфликта, связанным с первой семьей мужа и его отношениями с дочерью от первого брака, обоим был задан вопрос: «Каким вы представляете свою будущую жизнь после разрешения этого конфликта? Чего бы вы хотели достичь, что было бы идеальным результатом?» Интересно, что ответил каждый из супругов. Он: «Первое. Я хочу, чтобы В. (супруга) научилась... Второе. Я хочу, чтобы В. сделала... Третье. Я хочу, чтобы З. (дочка) стала... Четвертое. Я хочу, чтобы В. смогла... Пятое. Я хочу, чтобы В. сумела...» Она: «Я хочу стать более спокойной и уверенной. Это у меня получится, если он...»

Ответы обоих супругов фактически являются запросом на то, чтобы психолог научил каждого из них манипулировать друг другом. Закономерно встает вопрос: насколько этично исполнять такие запросы? Когда речь заходит о манипуляциях в общении, мы уже вторгаемся в пространство этики, так как вопрос о степени допустимости манипулирования другими людьми находится именно в ее компетенции.

Модель НЛП традиционно связывают с манипуляцией — как в академических кругах, так и в среде людей обычных, далеких от науки. Тут сыграли свою роль создаваемые средствами массовой информации мифы о страшных, нечестных приемах НЛП,

посредством которых с людьми делают все, что хотят, зомбируют их, а потом используют. Между тем, пусть и не в таких фантастических масштабах, психологические приемы, с помощью которых можно воздействовать на людей даже помимо их воли, действительно существуют, а следовательно, существует этическая составляющая этого явления. Например, даже при высокой степени доверия между психологом и клиентом, так же, как и между учителем и учеником, не может не быть определенной степени манипуляции со стороны учителя или консультанта, так как обучение, как и всякая совместная деятельность, включает манипуляции как неизбежный компонент. Возможностей для осуществления манипуляций у психолога немало: в первую очередь это профессиональные знания и навыки. Даже если речь идет о коммуникативной компетентности как важнейшем профессиональном навыке психолога, подразумевается, в том числе, искусство манипуляции — ведь от психолога ожидают, что он способен менять других людей с помощью определенных техник, и зачастую эта способность даже несколько мистифицируется. Само понятие «компетентность» предполагает рациональный подход, некий расчет, продумывание ходов, возможных последствий и эффектов.

Нравственный аспект отношения человека к манипулятивному общению проявляется прежде всего в межличностном общении. Тут можно тоже относиться по-разному: 1) *нейтрально*, как к инструменту или как к неизбежному злу; 2) *положительно*, как к единственно возможному и эффективному способу общения; и, наконец, 3) *отрицательно*, осуждая и не приемля манипуляций как унижающих человеческое достоинство. Вторая позиция может быть результатом как каких-то личностных особенностей, так и следствием профессиональной деформации вследствие того, что человек долгое время был в положении обучающего, объясняющего, приказывающего, и свои «профессиональные навыки» он переносит и на межличностное общение.

Под манипуляцией обычно понимается такого рода коммуникация, когда партнер по общению хитростью (или с применением каких-то психологических приемов) добивается от другого тех или иных поступков, которые тот не хотел совершать. Обратной сто-

роной манипуляций в межличностном общении является то, что, манипулируя другим, человек неизбежно манипулирует и самим собой, подавая себя как какой-то стереотип, на который ожидается определенная запрограммированная реакция. Неуважительное отношение к личности другого всегда сочетается с неуважением к собственной личности. Манипулируя, используя личность другого как средство, поневоле, хотя бы теоретически, приходится допустить, что нами тоже манипулируют или могут манипулировать, и чем больше неискренность с одной стороны, тем меньше будет доверия с другой.

Между тем в некоторых случаях сама искренность (точнее то, что за нее обычно принимается — некоторая показная, нарочитая откровенность и уязвимость) может стать мощнейшим средством манипуляции. Некоторые способы поведения могут казаться предельно искренними, будучи на самом деле тщательно продуманными и спланированными... В таких случаях можно лишь еще раз сказать о необходимости психологических знаний и развитии коммуникативной компетентности для того, чтобы уметь распознавать подобные тонкие манипуляции и, если уж нельзя их предотвратить, хотя бы понимать, что происходит, и стараться адекватно реагировать.

Умение общаться необходимо всем, кому по долгу службы необходимо постоянно иметь дело с людьми и общаться приходится не только с теми, с кем легко и приятно. Обучение навыкам эффективного общения на психологических тренингах чаще всего направлено именно на формирование умения строить конструктивные взаимоотношения со всеми, с кем приходится взаимодействовать, включая ситуации соперничества и порой открытой вражды — и об открытом, искреннем проявлении чувств тут речи, как правило, не идет. Так что можно ли считать манипулятором грамотного управленца, который, владея всеми приемами воздействия на подчиненных, добивается нужных результатов? Где грань между допустимым влиянием «во благо» и жестким патернализмом? Платон, в частности, придерживался мнения, что насилие оправдано и в управлении, и в воспитании, когда «силой навязывается лучшее». Правда, Платон исходил из идеи изначального неравенства:

те, кто управляет, воспитывает, — это мудрейшие, и они знают лучше остальных, в чем состоит благо людей¹³⁴.

Если же мы строим свои рассуждения на других принципах, утверждающих равенство достоинства каждого, слово «манипуляция» традиционно связывается в нашем сознании с обманом, «закулисной игрой», неискренностью, беспринципностью и неразборчивостью в средствах. В концепциях философов советского периода само слово «манипуляция» означало нечто постыдное, недостойное. Всему этому есть объективные причины, так как философско-этические концепции не существуют автономно, отдельно от реальной жизни — они отражают те нравы, что на данный момент существует. Реальные же нравы были и еще остаются таковыми, что человеку скорее простят заведомую ложь и лицемерие, чем честное признание стремления к своей выгоде (хотя справедливости ради надо добавить, что сегодня ситуация меняется). А если человек стремится к выгоде, то тогда все, что он делает с другими, — это однозначно манипуляции. Такова логика обыденного нравственного сознания.

Для нашей страны такая логика имеет свои особые исторические корни, подкрепляемые либо остатками большевистской, либо ростками тщательно возрождаемой в последние годы христианской морали. О христианских корнях большевизма писал еще Н. Бердяев, утверждавший, что авторитарная мораль, основанная на самопожертвовании и коллективизме, могла быть усвоена лишь глубоко религиозным народом¹³⁵. С такой точки зрения переход от большевизма обратно к христианству вполне объясним: основа остается прежней. С позиции такой авторитарной системы морали хорош лишь тот, кто забывает о своих интересах и полон энтузиазма делать добро «просто так», в том числе во вред собственным интересам. Тот же, кто следует своим интересам, достоин всяческого осуждения, поэтому человек, которого назовут эгоистом, воспринимает это как осуждение и зачастую замалчивает свои истинные

¹³⁴ Платон. Политик. Собрание сочинений в 4 т. Т. 3 (2). М.: Мысль, 1968–1972. С. 62.

¹³⁵ Бердяев Н. А. Смысл истории. М.: Мысль, 1990. 176 с.

мотивы, чтобы не пришлось защищаться. Моральное же преимущество на стороне того, кто, наоборот, о себе не думает и готов ради других выбирать заведомо невыгодное ему.

Такое противопоставление оказалось возможным из-за упрощенного понимания морали как требования неуклонного исполнения долга, на которое обращал внимание еще С. Кьеркегор: «Главной причиной несовершенства и неуспеха этого псевдо-этического воззрения является то, что проповедники его становятся к долгу во внешние отношения: определяя этическое отношение к жизни словом «долг», они под самим словом «долг» разумеют различные внешние житейские отношения. Истинное этическое воззрение на жизнь требует от человека исполнения не внешнего, а внутреннего долга, долга к самому себе, к своей душе, которую он должен не погубить, но обрести. Чем глубже между тем этическая основа жизни человека, тем меньше у него потребности ежеминутно говорить о долге вообще или советоваться с другими относительно своего долга в частности, и тем меньше сомнений относительно способа выполнения этого долга и т. д. Жизнь истинного этика отличается поэтому внутренним спокойствием и уверенностью, тогда как, напротив, беспокойнее и несчастнее жизни человека — раба внешнего долга нельзя себе и представить»¹³⁶. Приведенные выше рассуждения Кьеркегора звучат актуально и сегодня, так как подобное отношение к морали и к этике и сейчас, спустя почти полтора столетия, мало изменилось, и потому объяснимо как отрицательное отношение к идее морали, которая понимается как постоянное насилие над собой во имя долга, так и неизбежные искажения в попытках следовать ее требованиям. Так что, несмотря на то что в реальной практике человеческого бытия обычные люди, как правило, не склонны постоянно жертвовать собой, своими интересами — напротив, жизнь доказывает, что это и неосуществимо, — тем не менее на уровне моральных требований самоотверженность продолжает считаться положительным нравственным качеством, которым надо стремиться обладать, так же как ценить тех, кто им обладает.

¹³⁶ Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993. С. 289.

Однако дилемма эгоизм — альтруизм имеет гораздо больше нюансов. Нередко «в реальных отношениях возникают ситуации, в которых добро творится не столько во имя идеала, принципиально или из чувства долга, сколько из эгоистических побуждений, из желания заслужить уважение, установить связи и т. п.»¹³⁷, — замечает Р. Г. Апресян. Для того чтобы разобраться в подобных ситуациях, которые он называет «мнимым благодеянием», важно учитывать глубинные мотивы авторов таких поступков.

Таким мотивом может быть, во-первых, «позитивная санкция милосердного поступка со стороны общественного мнения»¹³⁸, и проявляется он через доброжелательность *апробативного* порядка, которая выражается в надежде на одобрение и благодарность других. Такому человеку необходимо постоянное подкрепление одобрением, восхищением, а если подобной внешней оценки нет, готовность совершать добро сходит на нет. Такое благодеяние «оказывается сориентированным не на того, кому оно по своему видимому содержанию предназначается, а на того, кто может его оценить»¹³⁹. Так же работает и механизм, удерживающий от противоположных по направленности поступков: человек соблюдает принятые в социуме нормы лишь из страха натолкнуться на осуждение.

Вторая разновидность мотивации связана с разумно-эгоистической позицией в нравственности, которая подразумевает совершение блага другому средством достижения блага самому себе. Предполагается, что чем более тонко человек способен воспринимать собственные переживания, тем более участливым он может быть и по отношению к другим. В действительности линейной зависимости между этими качествами нет, так как способность к сочувствию и состраданию не возникает автоматически из чувствительности по отношению к себе, хотя сказанное отнюдь не означает, что душевная тонкость — лишнее и ненужное качество.

Третья разновидность мотивации, которую Р. Г. Апресян выделяет как гедонистически-утилитаристское благодеяние, однознач-

¹³⁷ Апресян Р. Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФРАН, 1995. С. 312.

¹³⁸ Там же. С. 312.

¹³⁹ Там же. С. 313.

но эгоистично. Гедонизм, по его мнению, «может просматриваться и в деяниях как будто моральных по своему содержанию. Другими словами, благодеяние совершается именно как деяние блага другому, и его единственная корысть заключается в том моральном удовлетворении, которое возникает благодаря сознанию исполненного долга, совершенного блага. Возвышенно-гедонистическая личность находит в исполнении заповеди утешение и облегчение совести. Она утешает себя творением добра»¹⁴⁰. Такое благодеяние, будучи во многих случаях полезным для других, на самом деле совершается как залог будущего благодеяния себе.

Поступки, которые продиктованы вышеперечисленными мотивами, как правило, встречают недоверие, а порой даже неприятие. «Не требуется специальной этической рефлексии, чтобы понять, что в мнимо-добродетельном поведении попирается добродетель, разрушается нравственность. Ведь протест вызывает не то, что кто-то желает удовлетворить свой личный, пусть даже корыстный интерес, пусть даже за счет другого, но то, что это желание упрятывается под маску добродетели»¹⁴¹. Однако самому субъекту поступка зачастую может быть недостаточно ясно, какие мотивы им движут на самом деле, так как осознание всего противоречивого многообразия факторов, мотивов, влияющих на принятие того или иного решения, — это специальный навык, которому надо учиться. Не менее важно и умение предвидеть, какие мотивы будут «читаться» окружающими, чтобы по возможности избежать ложного толкования своих поступков. Поэтому знание вышеописанных коллизий должно носить не умозрительный, а практический характер, в частности, роль психолога-консультанта нередко состоит именно в предоставлении необходимых знаний для более полного осознания мотивов совершаемых или уже совершенных поступков.

Как пример проявления разрыва между сущим и должным в отношении эгоизма можно рассмотреть существующий в нашем обществе нравственный идеал женщины-матери. В наиболее общем виде этот идеал предполагает самоотверженную любовь женщины

¹⁴⁰ Там же. С. 314–315.

¹⁴¹ Там же. С. 315.

к своим детям, мужу или просто к любимому человеку. Однако провозглашаемые ценности любви, семьи, воспитания детей, которые объявляются для женщины не просто главными, но фактически единственными, трактуясь как некий внешний долг, нередко становятся препятствием на пути к реализации других ценностей. Женщина сама себя фактически обязывает во имя любви поступить всем, что у нее есть: карьерой, учебой, свободным временем, способностями и талантами, своими привычками и какими-то личностными особенностями и, наконец, в особых случаях, даже родными и близкими, а порой своим добрым именем, престижем, уважением окружающих. В сочетании с формулой «любовь оправдывает все» такая установка существенно искажает мировосприятие особо эмоциональных женщин, которые любовные неудачи начинают воспринимать как жизненный крах.

Многие социально активные женщины, которые не вписываются в этот идеал, испытывают глубинное чувство вины за то, что они «не выполняют своего предназначения». Для тех, у кого внешний долг совпадает с внутренней системой ценностей, этого разрыва не существует, однако является огромной ошибкой стремление сотворить из норм, признающих лишь одни ценности, прокрустово ложе для тех, чья система ценностей иная. Именно в области женской морали наибольшее число противоречивых требований и, как следствие этого, — внутренних и межличностных конфликтов. Всегда надо помнить: что является благом для одного, для другого может оказаться совершенно противоположным, ибо «мало пользы человеку, если он обретет весь мир, но повредит душе своей и что плохо то доказательство, которое не убедительно прежде всего для самого доказывающего»¹⁴².

Противопоставление эгоизма и альтруизма можно соотнести с двумя моделями отношения к жизни в целом: жизнь соотносима долгу или же жизнь «для себя», ради получения удовольствия. У Кьеркегора эти модели представлены как этическое и эстетическое отношение к действительности, при этом эстетическим

¹⁴² Апресян Р. Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФРАН, 1995. С. 207.

началом он называет то, «благодаря чему человек является непосредственно тем, что он есть, этическим же то, благодаря чему он становится тем, чем становится»¹⁴³. Способ бытия, соответствующий этическому отношению к действительности, отличается, прежде всего, наличием морального и интеллектуального усилия, стремления к осознанию своего предназначения, долга, готовности к отказу от каких-то внешних благ во имя внутренних. Кант называет способ обоснования морали, соответствующий жизни «по долгу», «ворчливой этикой»¹⁴⁴. Исходя из такого видения мира и морали, придется согласиться и с его знаменитым утверждением, что «благонравное убеждение увеличивает боль этой жизни»¹⁴⁵. На самом деле, многие нравственные качества «невыгодны» тому, кто ими обладает, и не секрет, что в материальной жизни часто больше преуспевают те, кто не особенно отягощен строгими моральными принципами.

Тем не менее, нравственное содержание межличностных взаимоотношений, в основе которых лежит самоотверженность, представляется проблематичным. С одной стороны, все моральное преимущество на стороне того, кто жертвует, а другой с необходимостью попадает в более невыгодную (с точки зрения морали) ситуацию. С точки зрения внешних благ — все наоборот, то есть материальное преимущество на стороне того, кто принимает жертву (хотя, если разобраться, это далеко не всегда однозначно), оставаясь морально пассивным. Бывают ситуации, в которых «помощь — для того, кто ее оказывает — носит окончательный характер, когда самопожертвование выражается в жертвовании самим собой, своим состоянием, своими органами, наконец, своей жизнью»¹⁴⁶, и в таких ситуациях спрашивать у того, кому предназначается жертва, не принято. В то же время, если его вообще не ставить в известность, это может означать игнорирование нравственного чувства

¹⁴³ Там же. С. 218.

¹⁴⁴ Кант И. Лекции об этике // Краткая история этики. М.: Мысль, 1987. С. 573–578.

¹⁴⁵ Там же. С. 576.

¹⁴⁶ Апресян Р. Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФРАН, 1995. С. 334.

того, ради кого осуществлена жертва. В этой неоднозначной ситуации Р. Г. Апресян предостерегает от категорического отрицания радикального самопожертвования, так как, по его словам, «нередко оно совершается в обстоятельствах, когда ни вопросы, ни обсуждение неуместны». При этом он добавляет: «Но когда они уместны, их не следует игнорировать, чтобы такое необратимое средство, как радикальное самопожертвование, не стало источником нравственной фрустрации тех, ради кого была принесена жертва»¹⁴⁷. Согласно гуманистическому решению вопроса о творении добра, следует прежде всего ориентироваться на человека и учитывать его интересы: предлагая человеку помощь, надо дать ему возможность понять, в чем его благо.

Мужчина, кормилец и глава семьи. Постоянно делает какие-то шаги по улучшению благосостояния семьи, тратит на реализацию этих планов много сил, времени, здоровья и нервов. Устает настолько, что сил радоваться достигнутому уже не остается, и нередко обвиняет остальных членов семьи в том, что они не ценят его стараний. Видя, как много себя он вкладывает в эти дела, члены семьи нередко просят его не брать на себя так много дел, на что он глубоко обижается и снова обвиняет всех в том, что они не ценят его и всего, что для них делается. Таким образом круг замыкается: когда они принимают все, что он делает, как должное, он на всех обижается, когда они сочувствуют ему и пробуют как-то его остановить, он обижается опять.

К сожалению, обида и ощущение неблагодарности окружающих — частые спутники жертвенного поведения. Возвращаясь к реалиям повседневного общения, можно наблюдать разные варианты такой жертвенности. В основном, как правило, жертвуют собой женщины — кроме вышеупомянутого образца женщины-матери, отказывающейся от себя во имя своих детей и мужа, даже в романтических влюбленных парах часто девушка занимает подчиненное положение, особенно если она по-настоящему привязана к своему возлюбленному и боится потерять его. Хотя, возлагать ответственность за то, что сложилась подобная ситуация, лишь на того, кто «принимает» жертву, неправильно. Любопытно другое: зачастую

¹⁴⁷ Апресян Р. Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФРАН, 1995. С. 334.

«инициатором» подобной расстановки ролей становятся как раз те, кто жертвует собой, то есть человек сам испытывает потребность в подобном поведении, находя в своей позиции «угнетенного» и «эксплуатируемого» некие плюсы (например, как в игре «загнанная домохозяйка», описанной Э. Берном¹⁴⁸). Чаще всего это происходит от недостаточного понимания партнера и приписывания ему потребностей, которых, может быть, у него и нет: например, в случаях гиперопеки взрослеющих, а порой и совсем взрослых детей — они уже давно не нуждаются в столь пристальном внимании, даже тяготятся им, а их продолжают опекать, как маленьких, беспомощных и неумелых. С другой стороны, это может происходить в результате бездумного следования абстрактным нормам, в частности, довольно-таки жестким представлениям о том, какими должны быть «настоящая женщина» и «настоящий мужчина». Идеал «вечной женственности» предписывает женщине быть нежной, красивой, мягкой, ласковой, неагрессивной, мечтательной, уступчивой, а также пассивной и зависимой, что позволяет мужчине чувствовать себя по отношению к ней сильным, энергичным, умным, суровым, преуспевающим. Хотя «идеальных» мужчин и женщин в реальной жизни не бывает, подобные представления очень сильно влияют на взаимоотношения, а еще больше — на самооценку людей. Так что неудивительно, что женщина, которая живет активной профессиональной жизнью, занимается своей карьерой, может испытывать чувство вины за то, что она не посвящает себя всю целиком любви, любимому человеку, его профессиональному росту и карьере, а также детям и дому. Как мужчина, которого она выбрала, так и общество в целом ожидают от нее, что ценой за близость, эмоциональный комфорт должно быть ее самопожертвование.

Женщина попадает в замкнутый круг: чем больше она любит и дорожит своим любимым, тем большей частью своих интересов, потребностей и т.п. она жертвует, теряя при этом себя, свое «Я», свою индивидуальность; и, в конечном итоге, она добивается того, что ее начинают меньше ценить как личность, а то и просто

¹⁴⁸ См.: Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Л.: Лениздат, 1992. С. 82–85.

перестают замечать, так как, становясь максимально удобной, она становится все менее интересной и все более предсказуемой, как прочитанная книга. Сама же она при этом все больше и больше нуждается в другом человеке, в котором она «растворяется»: в нем теперь сосредоточено ее «Я». Как отмечает Р. Сейденберг, «именно тогда, когда потеряно свое «Я» или прервана связь с «Я», и возникает отчаянная потребность в «другом человеке». В этом случае пребывание в одиночестве становится особенно страшным, так как дома в буквальном смысле нет никого. Дом пуст, потому что пуст человек. Вот трагическая ирония положения жены служащего корпорации. Ее бранят за боязливость и зависимость, и все же ее выбирают именно потому, что она несамостоятельна. Самой ее восхитительной чертой считается самоотверженность...»¹⁴⁹. Несмотря на то что самим мужчинам тоже гораздо менее интересно общаться с сверхзависимыми женщинами, готовыми во всем подчиниться, именно такой тип женщин считается наиболее предпочтительным для семейной жизни. К сожалению, быть хрупкой и неприспособленной можно лишь тогда, когда есть кому взять на себя заботу о материальном и финансовом комфорте, а женщин, согласных воспринимать себя как дополнение к мужчине, сегодня намного больше, чем мужчин, желающих их обеспечить, поэтому можно ожидать, что эта проблема со временем станет еще более острой.

Л. пришла к психологу с наиболее распространенной у жен проблемой: измена мужа, страх потерять его и остаться одной. Уже в течение нескольких месяцев она знала, что у мужа есть другая женщина, но не решалась с ним заговорить об этом, боясь услышать от него: «Да, это так. Я ухожу от тебя». Так как ее жизнь уже в течение многих лет замужества была посвящена исключительно ребенку и мужу, который в свое время настоял, чтобы она ушла с работы «пока ребенок маленький», а после просто запретил ей даже говорить на эту тему, она, окончившая вуз с красным дипломом и когда-то мечтавшая о научной карьере, вынуждена была превратиться в домохозяйку. К сожалению, Л. не относилась к типу «домашних» женщин, которых такая жизнь полностью устраивает, и пребывание в четырех стенах привело ее к постоянным депрессиям, из которых она не ви-

¹⁴⁹ Сейденберг Р. Одинокий брак в корпоративной Америке // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 425.

дела никакого выхода, хотя внешне ее жизнь была вполне благополучна. Только измена мужа заставила ее встряхнуться и начать действовать. Беседы с психологом помогли ей понять, как глубока была пропасть, в которую она сама себя загнала. Она вспомнила, что в начале их брака муж считал, что это он ее недостойн и даже отчасти поэтому стал заниматься бизнесом и постарался преуспеть в нем, а теперь она была уверена, что ему скучно с ней, и она не такая женщина, которая ему нужна... Постепенно она превратилась в неотъемлемую (необходимую, но незаметную) часть домашней обстановки. А любимый муж фактически забыл о том, что она нуждается в его внимании.

Причина столь радикальных перемен в отношениях — прежде всего в добровольном самоотречении жены, посвятившей всю себя мужу. Субъективно самоотверженность такого рода быстро начинает восприниматься как норма, так как в каждой паре существует свой уровень ожиданий, который может колебаться в зависимости как от возможностей партнеров, так и от истории самих взаимоотношений. Важно понимать, с чего и как они начинались: с бурного ли взаимного взрыва чувств, или же с тихого, самозабвенного обожания неразделенной любви, когда один лишь взгляд, одно слово уже могли осчастливить на много дней, или же отношение любви, привязанности возникло постепенно, незаметно на фоне других — дружеских или деловых отношений. В каждом случае могут быть разные ожидания, которые накладывают соответствующие оттенки на уже существующие отношения. Эти ожидания могут оказаться неожиданностью не только для партнера, но и для самого человека, так как многие из них закладываются в раннем детстве и по большей части не осознаются. Выявление взаимных ожиданий — важнейшая часть работы с семейными парами.

Что же влияет на формирование ожиданий? Назовем некоторые факторы:

- 1) Тип семьи, отношений родителей друг с другом (патриархальный, демократический или смешанный). Этот аспект будет проявляться во всех конфликтах, способах их разрешения, а также в распределении власти в паре.
- 2) Наличие или отсутствие в семье других детей и если да, то каких — старших или младших, т.к. «порядковый

номер» ребенка будет формировать в нем и соответствующие установки — «младшего» или «старшего» — и вытекающие отсюда стереотипы поведения. «Младший» может быть более инфантилен, капризен, но в то же время более уступчив, способен прийти к компромиссу, более чуток, внимателен к словам и настроениям других, так как этому его «научила» жизнь еще в детстве, когда приходилось подчиняться силе и авторитету старших. Хотя при позиции родителей «все для младшенького» он может вырасти и тираном, считающимся только со своими желаниями и настроениями и полагающим, что весь мир вертится вокруг него. «Старший» же может быть более авторитарным, но в то же время более ответственным, заботливым, склонным самостоятельно принимать решения. При этом привычка тиранить младшего может проявиться в скрытых садистских реакциях взрослого, который начинает мучить тех, кто становится ему близок и зависит от него.

Молодая актриса кино, 25 лет. В своей актерской профессии востребована, часто снимается, у нее много знакомых и друзей. Однако отношения с другими людьми складываются у нее чрезвычайно тяжело, так как она постоянно требует к себе повышенного внимания и выполнения всех своих многочисленных пожеланий и поручений. Если же кто-то отказывает ей в какой-то мелкой услуге, она испытывает глубочайшее потрясение и зачастую порывает с этим человеком, так что круг ее близких знакомых постоянно меняется. Окружающие, в свою очередь, испытывают к ней сложные чувства, так как поначалу она очаровывает их своей яркой, самобытной личностью. Однако ее бесконечные просьбы-требования о помощи и опеке многих утомляют. Одной из причин такого поведения оказалось наличие у нашей актрисы старшей сестры, которую родители любили и баловали больше, чем ее. У нее же навсегда запечатлелось состояние ребенка, которого недостаточно любят, и, уже став взрослой, она «вымогает» любовь-опеку у всех, кто встречается на ее жизненном пути. Разумеется, замуж она вышла за человека намного старше себя, который занял по отношению к ней позицию старшего — бесконечно любящего и заботящегося. Однако когда он сам нуждается в заботе, ему приходится нелегко, так как его очаровательная жена-ребенок совершенно не приучена думать о потребностях других людей.

Если в паре получилось так, что один склонен реагировать как «старший», а другой — как «младший», многие вопросы будут решаться как бы сами собой, потому что расклад ролей соответствует внутренним ожиданиям каждого. Если же оба привыкли подчинять и командовать, неизбежно будет «борьба за власть», которая будет длиться до тех пор, пока кто-нибудь не уступит. Не меньше трудностей поджидает пары с двумя «младшенькими» — каждый ожидает со стороны другого заботы, опеки, но все решения, трудные вопросы норовит переложить на плечи другого. Такие пары либо весело и легко общаются, пока все хорошо, либо подолгу обижаются, порой будучи не в состоянии объяснить даже самому себе, за что. Если в паре нет так называемой «дополнительности», ее приходится создавать самим, иначе отношения будут складываться таким образом, что один будет все время жертвовать собой, своими привычками и интересами ради того, чтобы сохранить существующие отношения. Как правило, больше жертвует тот, кто больше любит, так как он больше заинтересован в сохранении пары. «Истинная сущность любви состоит в том, чтобы отказаться от сознания самого себя, забыть себя в другом «Я» и, однако, в этом исчезновении и забвении впервые обрести самого себя и обладать самим собою»¹⁵⁰. Насколько это правомерно — отказаться от себя и только через этот отказ, забывая себя в другом, обрести свое «Я»? Ведь тот, ради кого отказываются, тоже обыкновенный человек со своими слабостями, он может не осилить такую тяжелую ношу — ответственность за всего человека, который вручает ему всего себя, всю свою личность и теперь полностью от него зависит.

Действительно такая «сверхзависимость» может быть не только в радость, но и в тягость, ведь человеку, развитому душевно и нравственно, не нужны «рабы», пусть даже и любящие. Подлинную радость от общения можно получить только с равным; лишь с равным можно быть полностью искренним и откровенным, поделиться с ним своей болью, испытать душевное единение и гармонию. «Гармония «Я» и «не-Я» достигается обычно не самоотречением,

¹⁵⁰ Гегель. Сочинения: в 14 т. Т. 13. М., Полиграфкнига, 1940. С. 107.

а равновесием своих и чужих интересов»¹⁵¹, — считает Ю. Б. Рюриков, рассуждая об эгоизме и альтруизме во взаимоотношениях между людьми. Он даже предлагает ввести новый термин «эгоистический альтруизм» для обозначения нравственного чувства, в котором соединяются «лучшие черты эгоизма и альтруизма — сила заботы о себе и сила заботы о других. А их худшие стороны — принижение других и принижение себя — противоположны, и они как бы ослабляют, растворяют друг друга в этом сплаве»¹⁵², и именно эгоистическому альтруизму предстоит стать ведущим в межличностных взаимоотношениях, так как стремление к равновесию в людях не менее сильно, чем стремление к доминированию или к подчинению. Идея гармоничного сочетания эгоизма и альтруизма представляется наиболее плодотворной также с точки зрения справедливости как одной из ведущих общечеловеческих ценностей. Независимо от того, находим ли мы справедливость во внешнем мире, стремление к ней — одно из сильнейших.

Нравственный вред самоотречения заключается не только в том, что оно калечит жизнь того человека, который отрекается от себя и тем самым сам себя лишает многих радостей жизни, ее полноты; оно позволяет другим корыстно пользоваться этим самоотказом, а так как человек достаточно быстро привыкает ко всему, он привыкает и к этому, и в итоге неравные позиции начинают восприниматься уже как нечто само собой разумеющееся. Это позволяет одним людям рассматривать других как средство, приводит к обесцениванию их личности, которая, живя лишь для других, как бы уже не имеет права на заботу о своих интересах, на любовь к самому себе. В тех случаях, «когда самоотречение выступает главным двигателем человека и общества, оно уродует и обкрадывает их, питая собой неравенство и несправедливость, которые царят в мире»¹⁵³, — пишет Ю. Б. Рюриков, причем неравенству этому служат как эгоизм, так и альтруизм, потому что оба эти чувства слишком возвышают либо себя над другими, либо других над собой.

¹⁵¹ Рюриков Ю. Б. Любовь: ее настоящее и будущее // *Философия любви*. Ч. I. М.: Политиздат, 1990. С. 300.

¹⁵² Там же. С. 303.

¹⁵³ Там же. С. 299.

Гуманистическое чувство любви предполагает не отказ от себя и самоотречение, а прежде всего любовь и уважение к себе, к своей уникальности, что становятся источником любви к другим. Способность к любви — это внутреннее качество самого любящего, которое проявляется в отношении любви к другому человеку. Как утверждает Э. Фромм, если человек «в состоянии любить созидательно, он любит также и себя; если он любит только других, он не может любить вообще»¹⁵⁴. В то время как никто не отрицает нравственную ценность любви к человечеству, отчего же из этого человечества необходимо исключать себя? Разве уважение, заботу, ответственность, являющихся компонентами созидательной, гуманистической любви, запрещено проявлять по отношению к самому себе? И разве может человек несчастливый, не умеющий себя уважать и ценить, сделать счастливым другого? Как писал Фейербах, «нельзя осчастливить самого себя, не делая счастливым одновременно, хотя бы и произвольно, другого человека»¹⁵⁵, так как и любовь, и счастье относятся к тому «третьему» измерению, которое появляется между двумя общающимися людьми, и зависит от душевного состояния каждого. Лишь тот, кто спокойно, без надрывов любит себя, сможет создать атмосферу любви в общении с другим человеком, так как любовь живет у него в душе, а не проявляется от случая к случаю.

Отказ от этики долга и самоотречения не означает отказа от этики любви. «Милосердие, благодеяние как нравственная задача выражается не просто в готовности поделиться, отдать, но и понять другого человека, в готовности преодолеть ограниченность своего видения мира, встать на точку зрения другого человека. Только бескорыстия, только самоотверженности недостаточно — необходимы понимание, сочувствие, солидарность, чтобы практически воплотить заповедь любви»¹⁵⁶, — пишет Р. Г. Апресян. *Понимающее милосердие*, которое предполагает, что во внимание принимается

¹⁵⁴ Фромм Э. Искусство любви. Минск: ТПЦ Полифакт, 1990. С. 37.

¹⁵⁵ Фейербах Л. Избранные философские произведения: в 2 т. Т. I. М.: Государственное издательство политической литературы, 1955. С. 468.

¹⁵⁶ Апресян Р. Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФРАН, 1995. С. 328.

не только благо другого, но и его мнение о собственном благе, является более сложной ступенью по сравнению с альтруизмом, основанным лишь на том понимании блага, каковое имеется у того, кто его совершает.

Бывают такие ситуации, из которых можно выйти с достоинством, лишь поступившись чем-то в себе, жертвуя собой или частью себя. Да и в повседневной жизни, находясь бок о бок с другими людьми, человек не может не считаться с интересами, потребностями, привычками тех, кто живет с ним рядом. Так как интересы людей, даже самых близких, очень часто не совпадают, ради мира и взаимопонимания между ними необходимо самоограничение — первичная форма самоотречения, которая в таких случаях означает душевную щедрость и толерантность, то есть «признание права каждого человека иметь независимый, самостоятельный духовный мир, соответственно ему вести себя и жить»¹⁵⁷. Однако и толерантность как нравственный принцип, в основе которого лежит терпимость к другому человеку и принятие его другим, иным, является, с одной стороны, свободно принятой линией поведения, а с другой — не может не опираться на осознание человеком своей личной ценности, своих самостоятельных взглядов и своей индивидуальности.

В психотерапевтической практике нередко приходится сталкиваться со скрытыми, неосознанными манипуляциями людей, которые считают себя честными, искренними и страдающими от плохого обращения с ними (причем их страдания на самом деле искренни и могут быть крайне болезненны). В процессе же терапии впоследствии выясняется, что большинство страданий они «устраивали» себе сами, ловко манипулируя окружающими так, чтобы они вели себя в соответствии с их «сценарием». Чаще всего такие невротические манипуляции остаются скрытыми, неосознаваемыми, но окружающие смутно чувствуют, что тут что-то не так. Тем не менее не реагировать на них оказывается невозможно. Будучи

¹⁵⁷ Пилкене М. Толеранция как принцип нравственной культуры личности // Вопросы нравственной культуры: тезисы симпозиума. Вильнюс, 1981. С. 120.

направлены на какие-то чувствительные точки других людей, они вызывают у них довольно сильную эмоциональную реакцию: жальность, негодование, гнев, чувство вины и т. п., но их отличительная черта заключается в том, что подвергшиеся подобной «скрытой» манипуляции наряду с перечисленными чувствами чувствуют себя одураченными, обманутыми каким-то непонятным образом. Это чувство неловкости, дискомфорта побуждает их, в свою очередь, к ответным негативным чувствам и действиям — вот и готова картина страданий и полного обоюдного непонимания. Ф. Перлз считает такие манипуляции вынужденными, так как по тем или иным причинам невротик оказался неспособным опираться на самого себя и вынужден добиваться того, чтобы другие люди делали за него то, с чем он не справляется самостоятельно. И эти манипуляции оказываются весьма искусными. Собственно, весь смысл психотерапевтической работы состоит в том, чтобы помочь клиенту научиться опираться на самого себя, а для этого зачастую первым шагом оказывается выявление скрытых (порой от самого клиента) манипулятивных приемов, с помощью которых проблемное состояние поддерживается. Узнавание себя в таких случаях редко бывает приятным, так как приходится не только увидеть себя в неприглядном свете, но и отказаться от привычных и удобных форм взаимодействия с другими людьми, что требует немалых душевных усилий.

На примере невротических манипуляций я рассматриваю тот вид манипуляций, который с неизбежностью сопровождает нас в нашей жизни: манипуляции неосознанные, скрытые для самого манипулирующего. Разумеется, не все неосознаваемые манипуляции можно называть невротическими: например, начало любого романа обязательно включает в себя определенные манипуляции, без которых подобные взаимоотношения потеряли бы всю свою романтику. Ведь когда стремятся завоевать чье-нибудь расположение, стараются, с одной стороны, показать себя с наилучшей стороны, а с другой — сделать так, чтобы тому, кого «завоевывают», было хорошо и комфортно, и для создания таких особенных условий общения применяют немало явных и неявных хитростей, которые представляют собою не что иное, как манипуляции.

Собственно, открыто осуждаются лишь так называемые «грязные» манипуляции; манипуляции же удачные, тонкие, мастерски проделанные, вызывают смешанное чувство замешательства, негодования и восхищения.

«Ловким манипулятором» называют удачливого политика, успешного карьериста; порой даже такое неуловимое качество личности, как обаяние связывают с манипуляцией. Самые тонкие манипуляторы — это маленькие дети, использующие свою слабость, беспомощность и обаяние и добивающиеся своего не с помощью собственных усилий, а через других, косвенно заставляя окружающих делать что-то для них и вместо них. Впрочем, так называемые «настоящие женщины», чей образ вписывается в вышеописанный «идеал вечной женственности», также не являются на самом деле такими уж слабыми и беспомощными. Таковыми они кажутся вследствие тонких манипуляторских приемов, известных под более безобидным понятием «женское кокетство».

Если посмотреть на всю нашу коммуникацию под определенным углом зрения, окажется, что как личная, так и деловая жизнь полны манипуляциями, ибо пока люди живут вместе, они не перестанут чего-либо хотеть и добиваться друг от друга, и способы воздействия их при этом редко будут прямыми и непосредственными. Собственно, чему, как не грамотному манипулированию учат так называемые тренинги «успешного поведения», группы по работе с имиджем, столь популярные сегодня группы общения и т. п.? Производить на других людей нужное впечатление, добиваться своего быстро, эффективно и с минимальными психическими затратами возможно лишь при высоком уровне коммуникативной компетентности. А последняя немислима без знания человеческой природы, умения играть, создавать особое коммуникативное пространство и, конечно же, воздействовать на людей тонко и непрямом, дальновидно предсказывая, планируя и даже конструируя их реакции.

Далее: чем, как не манипуляцией, в широком смысле этого слова, является всякое обучение? Ведь обучение — это не просто механическая передача знаний, а еще и формирование каких-то навыков, умений, включающее к тому же явную, социально одобряемую

во все века манипуляцию — воспитание? Воспитание, по мнению Р.Г. Апресяна, «неоднородный процесс. Убеждение сочетается в нем с уговариванием, уловками, принуждением, угрозой наказания и самим наказанием. До определенного возраста, который принято называть переходным, методы принуждения могут превалировать над методами убеждения; однако ясно, что чем более психологически и нравственно самостоятельным становится ребенок, тем более методы принуждения сближают воспитание с манипуляцией»¹⁵⁸. Хорошим, опытным воспитателем можно стать, лишь овладев приемами манипуляции сознанием воспитуемых, согласно крылатой фразе, гласящей, что воспитуемый должен делать все, что он хочет, но хотеть он должен то, чего хочет воспитатель. Также любой руководитель является в той или иной степени манипулятором, и, если это не выходит за границы производственной необходимости, такую манипуляцию можно считать находящейся вне моральных оценок. Умение добиться дисциплины и максимальной производительности труда в коллективе, состоящем из работников, столь различных по характеру и стилю работы, найти к каждому подход, чтобы люди *сами* захотели работать в полную силу, — это искусство управления, которым владеют наиболее талантливые руководители. Те, кому повезло поработать под руководством такого человека, навсегда запомнят то чувство творческого подъема, которое он умел внушать. Разумеется, умение создавать необходимое состояние — это высший пилотаж для манипулятора, и стоит ли увлекаться в данном случае моральной абсолютизацией, выискивая нравственный негатив?

Обходиться совсем без манипуляций на данном этапе развития человечества и уровня его осознанности представляется маловероятным, однако в наших силах постараться свести их к минимуму хотя бы в тех ситуациях, когда они не просто не полезны, но излишни и вредны. Главное, что мы можем противопоставить бесконечной цепи болезненных, мешающих манипуляций — их постепенное осознание, которое хоть и не устраняет их автоматически, все же делает их менее болезненными и фатальными.

¹⁵⁸ Апресян Р.Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФРАН, 1995. С. 329–330.

Существует еще один аспект манипуляций: манипуляции с самим собой, тот самый внутренний компромисс, когда человек как бы сам себя уговаривает, искушает и поддается искушению, на ходу придумывая самые изощренные оправдания самому себе (рационализации). Например, после совершения какого-либо неблагоприятного поступка острое нравственное страдание и угрызения совести длятся не очень долгое время. Постепенно эти отрицательные чувства к самому себе уходят, а на их место приходят отрицательные чувства по отношению к тому, против кого была совершена несправедливость. Как бы сами собой припоминаются его недостатки, которые начинают казаться все более значительными, и вообще его образ предстает во все более и более черных красках, так что, в конце концов, совершенная несправедливость начинает представляться чуть ли не справедливым возмездием...

Механизм рационализации может работать независимо от того, осознается он нами или нет, и результаты его автономной деятельности могут проявляться лишь в виде неприятных эмоций по отношению к тем, кто был нами обижен. Так психика бережет себя от перегрузок, ведь нравственные страдания могут быть чрезвычайно большой нагрузкой для нее. Однако человек как целостная личность стремится не только к покою и забвению: он нуждается еще и в собственном уважении к самому себе, к внутренней гармонии. Так что манипуляции на таком глубинном уровне оказываются пагубными не только для душевного, но и телесного здоровья.

Жизнь не по совести отражается самым непосредственным образом на здоровье человека — это и гипертония, и проблемы с сердцем, и головные боли с депрессией и апатией, и многое другое. Многие болезни, а тем более неврозы имеют, таким образом, духовный и нравственный характер — их источником, можно даже сказать, первопричиной является какое-то глобальное нарушение этики, которое человек когда-то разрешил себе. Между тем какая-то часть его «Я» (может, ее мы и назовем совестью, или искрой божьей, или просто душой), восстала против нравственного компромисса, а выход, который бы устраивал и разум, и душу, и тело, так и не найден. Постоянный внутренний конфликт приводит к не-

врозам и различным психосоматическим заболеваниям: природа как бы мстит телу за то, что оно не прислушалось к велениям души. Оказывается, цена, которую человек заплатил за эти «послабления» самому себе, была слишком высока.

Сила, которой обладают нравственные ценности, воистину огромна. Она скрыта, не всегда заметна, однако всегда действенна и порой слепа, и в тех случаях, когда эта сила направлена на разрушение, она может стать источником серьезных, порой трагических, конфликтов. Умение направлять эту силу во благо — одна из составляющих искусства психотерапевта, которому необходимо сочетать в себе знание психологических закономерностей, объективно определяющих человеческое поведение, с нравственными принципами и ценностями, которые, в свою очередь, детерминируют жизнь человека субъективно. Когда это сочетание гармонично и конструктивно, можно говорить о приближении желаемого — гармонии души и тела, разума и чувств, единства должного и сущего. Каждая психотерапевтическая сессия — это шаг в направлении этого пути, длина которого — тысяча миль...

Индустрия Self-improvement: побочные эффекты

От самоулучшения и самопомощи к самооптимизации

Культ личностного роста и самосовершенствования, который мы наблюдаем последние десятилетия в связи с повсеместным проникновением Интернет-технологий в нашу жизнь обрел небывалый размах. Едва ли не ежедневно появляются новые книги с рецептами достижения счастья, любви, красоты, здоровья и богатства, и, если верить авторам этих книг и программ, человечеству давно пора жить в изобилии, счастье и гармонии. Бесчисленная армия психологов, коучей, бизнес-тренеров, стилистов, диетологов, гуру медитации и тайм-менеджмента ежеминутно обрушивают свои рекламные предложения, стоит подключиться к сети Интернет. Стать уравновешенным, эффективным, устойчивым к стрессам, быстрым и решительным, обрести способность не просто приспособиться к постоянно меняющимся условиям, а полюбить перемены и научиться их оборачивать в свою пользу — всему этому

готовы обучить современные коучи, которые повсеместно заменили вчерашних психотерапевтов.

Стремление улучшить и совершенствовать себя было присуще человеку во все времена, и на протяжении большей части истории человечества это был скорее духовный или этический вопрос. Начиная с древнейших философских трактатов, мы встречаем рекомендации и предписания, какие личностные качества нужно развивать в себе для того, чтобы стать достойным, уважаемым, добродетельным человеком.

Сегодня психологическая помощь (включая самопомощь в виде различных книг, техник и онлайн-семинаров) становится все более технологизированной. Чем больше появляется технологий и средств, помогающих изменять и улучшать человека, тем больше и в этой области делается акцент на вмешательстве извне — посредством различных приложений, гаджетов, онлайн-коучей и т. п.

Совсем недавно, десятилетие назад психологи-консультанты и коучи говорили о приемах обучения самопомощи (Self-help), сегодня же все больше используется технократическая метафора «самооптимизация», что иллюстрирует все более инструментальное отношение человека не только к миру и к другим людям, но и к самому себе, здоровью, своему телу и своему внутреннему миру. Самооптимизация стала прибыльным продуктом, который сегодня отлично продается. Это огромная и разнообразная индустрия. Сегодня человеку мало иметь работу и быть успешным в социуме для того, чтобы уверенно себя чувствовать в обществе. Область, которую оценивают другие люди, стала значительно шире, в частности в связи с перемещением огромной части нашей жизни в Интернет, который подвергает радикальной трансформации нашу частную жизнь и нормы открытости и интимности. Теперь каждый так или иначе создает свой виртуальный образ в социальных сетях, и в этот образ входит также информация не только о том, насколько человек успешен в работе или учебе, но и о том, в какой он физической и психологической форме, какой у него эмоциональный настрой и как именно он организует свою жизнь (включая личную и порой даже интимную). Те об-

ласти жизни, о которых в доинтернетовскую эпоху знали лишь друзья и близкие, становятся открыты и доступны огромному количеству людей, в том числе незнакомых, и воображаемый оценивающий взгляд всех этих людей играет немалую роль в повышении популярности различных научных и псевдонаучных советов, курсов, книг, вебинаров, предлагающих помощь в самоулучшении, результаты которого впоследствии скажутся на самопрезентации в Интернете. А впоследствии его пример окажется заразительным для других пользователей (фолловеров), которые также отправятся улучшаться, дабы не отстать от других...

Улучшить и оптимизировать сегодня можно все: начиная от внешнего вида, физической и сексуальной привлекательности, финансового положения и навыков общения до свойств характера, стиля мышления, способностей к творчеству или обучению, и многое-многое другое. Все это поражающие воображение разнообразие предложений заставляет задуматься: а насколько подобная радикальная перестройка личности хороша для самого человека, для его целостности? Станет ли он действительно лучше, счастливее, совершеннее, неотступно следуя всем этим советам в стремлении превратиться в улучшенную версию самого себя?

Авторы книги «Отчаянно ищущий саморазвития: год внутри движения по совершенствованию» К. Седерстрём и А. Спайсер, профессора бизнес-школы в области организационных исследований, провели уникальный психологический и культурологический эксперимент, протестировав на самих себе действие максимального количества советов и способов самооптимизации, которые предлагает современный рынок. В течение 2016 года каждый из них посвящал примерно месяц, сообразно с новейшими советами, какой-то одной области своей жизни: финансам, тайм-менеджменту, физическому развитию (работе с тренером), интеллектуальному развитию, изучению иностранных языков, мужскому здоровью. Они посещали консультации терапевтов, бизнес-коучей и духовных гуру, тестировали вибраторы для простаты, ходили в ретрит, занимались йогой, сидели на диетах, учили французский язык и 1000 знаков числа Пи для улучшения памяти, испытывали на себе техники и упражнения по улучшению

сексуальности, а в «месяц продуктивности» принимали амфетамины для повышения трудоспособности. Многие задания, выполняемые ими, кажутся по меньшей мере странными, однако именно эта абсурдность является прекрасной иллюстрацией к тому, что индустрия Self-improvement в современном обществе потребления все больше превращается в бизнес с соответствующим менеджментом, технологиями продаж, ассоциированием продаваемого продукта с высшими жизненными ценностями и т.п. По мнению авторов книги, точно так же, как будучи членами общества потребления, мы не можем купить одну пару джинсов и успокоиться, мы не можем, однажды начав, перестать совершенствовать свое «Я». Мы не замечаем, как нам продают и практически внушают острую потребность улучшить и обновить все части нашего «Я». Не секрет, что развитие этого бизнеса выгодно тем, кто зарабатывает на наших страхах и комплексах. Каждый из авторов книги потратил на собственный «апгрейд» более 10 тысяч долларов и тысячи часов личного времени. Как они считают, в индустрии самосовершенствования крутится не менее 10 млрд долларов в год. Сегодня можно измерить все: не только материальное богатство, но также и уровень интеллекта, творческих способностей, в целом «личностного развития», умения жить и даже счастья. И все это становится, с одной стороны, предметом самоидентификации и самопрезентации (не без элемента хвастовства в социальных сетях), а с другой — популярным товаром, настойчиво, а порой и агрессивно рекламируемым, и сама идея Self-Improvement, став товаром, превращается в еще один инструмент манипулирования человеком.

В то же время они считают, что те трансформации, которые претерпевает личность в результате длительного и усиленного самосовершенствования, приводят к формированию человека, полностью сфокусированного на самом себе и своих ощущениях, а отнюдь не в «лучшую версию себя», как обещают многочисленные гуру. Нередко психологически «прокачанные» люди становятся настоящим бедствием для близких, превратившись в самодовольных, высокомерных и амбициозных нарциссов.

***Совершенство за четыре часа — реальность
или рекламный трюк?***

Сегодняшний читатель, на кого ориентированы авторы современных книг, — прежде всего пользователь Интернета, и он уже не тот, каким был в эпоху печатной книги. Н. Карр в своей знаменитой книге «ПУСТЫШКА. Что Интернет делает с нашими мозгами», ставшей номинантом Пулитцеровской премии 2011 года, пишет, как Интернет влияет на человеческий мозг и неотъемлемые продукты его деятельности — память, внимание, мышление, восприятие себя и мира вокруг. Сравнивая эпоху печатной книги, которая научила человечество подолгу фокусировать свое внимание и глубоко анализировать прочитанное, и эпоху Интернета, который стал питать мозг небольшими порциями информации из множества разрозненных источников, Н. Карр делает вывод, что всемирная сеть с ее ценностями скорости и оптимизации реформирует не только наше мышление, но и наши эмоции и нашу этику. Постепенно теряя способность к концентрации, размышлению и глубокой рефлексии, мы получаем взамен навык быстрого скольжения на поверхности информационных волн, не вникая в суть и не задерживаясь ни на чем подолгу. Авторы современных книг по самоулучшению понимают, что тексты с советами, требующие долгих усилий, не будут прочитаны и приняты (и соответственно — куплены), так как современный читатель живет в мире постоянно растущих скоростей и редко дочитывает до конца серьезные книги, и стремятся адаптировать свои тексты, превращая их в «быстрое чтение» и обещая немедленные результаты. Первая книга признанного тренера по тайм-менеджменту, ведущего специалиста в мире по дизайну образа жизни Тимати Ферриса «Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе от звонка до звонка, жить где угодно и богатеть» рассказывает о том, как научиться жить «здесь и сейчас», работая в свое удовольствие и зарабатывая достаточно, чтобы постоянно путешествовать и наслаждаться жизнью. Его советы по тайм-менеджменту призваны не просто помочь многократно увеличить доход, но еще, делегировав другим неприятную работу, в сэкономленное время делать лишь то, что хочешь: заниматься хобби, путешествовать, наслаждаться жизнью, при

этом управляя своим делом. Для реализации своей мечты не надо ждать подходящего момента, а начинать здесь и сейчас: поставить цель и сразу начать действовать. И самое главное — прислушаться к самому себе и, если работа не приносит удовлетворения и радости, начать делать что-то другое. Для этого он предлагает приемы, как управлять собой, своим рабочим временем и избегать информационной перегрузки. Советы Ферриса полны оптимизма и действительно способны воодушевить и замотивировать. Правда, его совету перевести неинтересную и рутинную часть работы в регионы с более дешевой рабочей силой, например, в Индию, возможно, вполне подходящему и реализуемому для американских предпринимателей, вряд ли смогут последовать российские офисные работники, решившие по совету Ферриса бросить опостылевшую работу и начать новую жизнь, чтобы стать «новым богатым».

Прочитав его книгу «Шеф-повар за 4 часа», можно не только научиться готовить не хуже знаменитых мировых поваров всего лишь за 48 часов, но превратиться за 6 месяцев в специалиста высочайшего уровня в любой другой области. Главное, что предлагает эта книга — технология скоростного обучения, которую впоследствии можно будет применить при освоении любых знаний и умений: от изучения иностранных языков (за 8 недель) до навыков выживания в дикой природе. Многие поклонники Ферриса считают его книги прекрасным подспорьем в жизни, помогающими бороться со своими слабостями и добиваться поставленных целей. Но даже они отмечают, что необходимо приложить немалые усилия, чтобы следовать его советам, и еще больше — чтобы продолжать начатое. Однако на рекламные трюки, помогающие продавать такие книги, попадают прежде всего читатели, не любящие кропотливо работать и склонные ожидать легких результатов. Они поначалу в восторге, но через короткое время эйфория от обещанного улетучивается. Этот необоснованный оптимизм, обещающий мгновенные результаты без особых усилий, которыми переполнены страницы подобных книг, впоследствии приобрел эпитет «хищнический», так как завышенные ожидания и их несоответствие реальности нередко порождают глубокое разочарование, апатию, а порой даже приводят к серьезным депрессиям. Увлечшись лозунгами позитив-

ного мышления «вы можете быть тем, кем хотите быть» и поверив в собственное всемогущество, смириться с тем, что не удалось достичь задуманного, очень больно. Если вы все контролируете, то вы в ответе и за все свои неудачи, в том числе за болезни и даже жизненные катастрофы. С такой гипертрофированной ответственностью и неприятием того, что в жизни существует много вещей, которые мы не можем контролировать, несложно оказаться на самом краю бездны отчаяния.

От «тайны Вселенной» к хищническому оптимизму и амбициозному нарциссизму

В советах по саморазвитию, в стиле их подачи и изложения отражается сама эпоха, в которую мы живем, с ее ведущими ценностями. Упомянутые выше Седерстрём и Спайсер, изучившие на себе современные способы самореализации и самооптимизации и написавшие об этом в 2017 году ироничную книгу «Отчаянно ищущий саморазвития...»¹⁵⁹, в своей предыдущей книге «Синдром хорошего самочувствия»¹⁶⁰ пробовали на себе популярные в те годы принципы, помогающие улучшению общего настроения, здоровья, занимались медитациями и искали свой путь к просветлению. Их путь также отражает наблюдаемый в обществе переход от позитивного мышления и гуманистической психологии в нулевых к радикальному самоулучшению, ставшему новой религией современного амбициозного человека.

Еще десятилетие назад, в 2008 году одним из самых влиятельных людей планеты по версии журнала «Тайм» (Time) была признана Р. Берн. Главная мысль ее книги «Тайна»¹⁶¹ созвучна с буквальным толкованием стиха от Матфея (21:22) из Библии, который гласит: «И все, чего ни попросите в молитве с верою, получите»,

¹⁵⁹ Cederström C., Spicer A. *Desperately Seeking Self-Improvement: A Year Inside the Optimization Movement*. Stockholm: Stockholm University, 2017.

¹⁶⁰ Cederström C., Spicer A. *The Wellness Syndrome*. Publisher: Polity Press, 2015.

¹⁶¹ Берн Р. Тайна. М: ЭКСМО, 2015. С. 296.

которую она интерпретировала сообразно реалиям современного общества. Проанализировав под углом позитивного мышления множество «историй успеха» различных известных и талантливых людей, она соединила их под общим знаменателем «те, кто знают Тайну» и рассказала о том, как все они страстно верили и желали достичь желаемого — и в результате достигли. Заразительные и вдохновляющие истории и метафоры Р. Берн, обещающие быстрое и легкое достижение всех целей всего лишь благодаря вере и позитивному мышлению, были невероятно популярны — пока не наступил финансовый кризис и оптимистичная парадигма щедрой и любящей Вселенной перестала работать для большинства людей. Само собой, ее сторонники продолжают верить в силу позитивного мышления, но в целом акценты изменились. Сегодня, в век технологий, отношение человека к самому себе также становится все более технологичным. Идея принятия желаемого за действительное и полумагическая убежденность в созидательной силе мысли, основанная на позитивном мышлении, уступает место техникам достижения эффективности. Большинство сегодняшних успешных психотерапевтов опираются в своих рекомендациях на научные методы и открытия нейронаук, благодаря которым в их распоряжении стало гораздо больше знаний о том, как функционирует наш мозг и как можно заставить его работать лучше. Также появляется много книг и фильмов, рассказывающих о конкретных стратегиях богатых и преуспевающих людей, и на их примере жизненного успеха строятся и пользуются популярностью целые программы по повышению личной эффективности. Современный человек больше не верит, что можно просто подумать и представить путь к улучшению тела и ума, а сила его мысли и желания видоизменит его жизнь: ему нужно, приобретя ту или иную услугу по самоулучшению, получить также инструкцию, как правильно следовать заключенным в ней советам; он должен намечать себе цели, прописывать ближайшие шаги, вести дневник негативных мыслей и съеденных калорий, записывать режим сна, а иногда и сами сны, вести с помощью специальных гаджетов учет количества шагов и интенсивности тренировок в зале, не забывая об упражнениях для развития мышления и эмоционального интеллекта, затем —

черед анализировать написанное, корректировать курс и выходить на следующий уровень... Подобная деятельность способна поглотить все внимание и вдобавок — все его время и все его финансы.

В то же время актуальный вопрос, а что собираются делать со своей повышенной продуктивностью и выносливостью адепты самосовершенствования, остается без ответа. Абсурдный итог амбициозного нарциссизма — оторванное от общества и альтруистических целей бесконечное самосовершенствование постепенно превращается в бессмысленную трату времени и денег, фактически заменяя собой подлинную жизнь.

Совершенство — это идея, которая убивает (Уилл Сторр)

По мнению британского журналиста У. Сторра навязчивое желание достичь цели и продемонстрировать превосходство является не просто источником постоянного стресса, но может в итоге оказаться опасным для жизни. В своей книге «Селфи. Почему мы заиклены на себе и как это на нас влияет» он с тревогой рассказывает о росте самоубийств в США и Британии и считает, что одной из причин этого удручающего явления является неспособность людей оправдать те завышенные ожидания, которые они сами на себя взваливают под влиянием масс-медиа и агрессивной продвигаемой идеи самосовершенствования. По данным опросов, на которые он опирается в своих выводах, не только девочки-подростки, но и взрослые мужчины все чаще страдают от недовольства своим телом. Эпоха перфекционизма, в которой нам довелось жить, заставляет людей предъявлять повышенные требования не только к результатам своей работы, но и к своему внешнему виду и даже образу жизни, однако недовольство собой — это естественный попутчик перфекционизма, может довести (и доводит) многих до депрессии и даже самоубийства. Современный человек находится под гнетом идеальных образов, которые потоком льются на него с экранов, а в связи с распространением в социальных сетях феномена «перфекционистского представления», который состоит в стремлении изображать свою жизнь как череду побед и достижений, многие страдают от несоответствия реальности тем идеальным картинкам их истории жизни, которые живут в их фантазии. Между тем

стремление рассказывать о себе и вообще представлять свою жизнь в виде истории — свойство нашего мозга, и сегодня, когда эти истории из воображаемого мира переходят в мир виртуальный, они начинают жить своей автономной жизнью в виде выложенных в сети фото, видео и текстов, к которым каждый может оставить комментарий, оценки и сравнения с историями других людей. У. Сторм категорически не согласен с утверждением, что высокая самооценка и стремление соответствовать идеалу идет человеку на пользу, хотя, как он отмечает, вера в то, что люди должны развивать свой разум и стремиться к совершенству и реализации своего потенциала, берет начало еще с времен Древней Греции. Однако именно эта вера, по его мнению, породила и сегодня питает страстно критикуемый им «амбициозный нарциссизм». В условиях современной остро конкурентной экономики, которая требует от человека не только быть максимально умным, эффективным и креативным, но еще и хорошо выглядящим, любезным и приятным в общении, приходится бороться не только за «место под солнцем», но и за все формы социального одобрения. Сторр считает, что само по себе осознание того, что общество пытается принудительно навязать вам неоправданно высокие и невыполнимые требования, может стать шагом к освобождению себя. Также он советует более внимательно выбирать проекты, чтобы они были не только интересные и значимые, но и соответствовали возможностям, дабы избежать выгорания и нервных срывов. Последнее звучит не слишком амбициозно и, пожалуй, даже чересчур скромно на фоне громких призывов *fortius faster higher*, однако осознание и принятие границ своих возможностей — действительно важная составляющая адекватной саморефлексии и самооценки, о чем важно помнить каждому, кто желает достичь высот и в то же время не растерять по пути к достижению цели кусок к жизни.

Созвучна идеям Сторра также позиция С. Бринкмана, чья книга «Конец эпохи *self-help*: Как перестать себя совершенствовать»¹⁶² вышла в 2014 году в Дании, а с 2017 года, после перевода ее на ан-

¹⁶² Бринкман С. Конец эпохи *self-help*. Как перестать себя совершенствовать. Альпина Паблишер: 2020. С. 150.

глийский, стала всемирным бестселлером. Акцентируя внимание на ускоряющихся темпах сегодняшней жизни, он подчеркивает, что информационные и интернет-технологии разрушили границу между работой и личной жизнью: теперь мы должны быть постоянно на связи и с каждым годом делать все больше разных дел. Чтобы поспеть за все ускоряющимся темпом жизни и возрастающими требованиями к количеству и скорости работы, современный человек пытается втиснуть как можно больше событий в отведенное ему короткое время на Земле, и в этой тенденции к торопливой жизни в суете и постоянной спешке Бринкман видит признаки душевного кризиса.

Его книга помогает стоически принять несовершенную человеческую природу с ее слабостями, не пытаясь немедленно ее улучшить, однако при этом он много говорит о нравственности и таких моральных категориях, как честность, самообладание, достоинство, верность, преданность, подчеркивая, что для человека важно выполнять свой долг по отношению к другим и не заикливаться на своем успехе, удовольствии или на навязчивых мыслях, развивает его это или нет. В то же время, критикуя индустрию самоулучшения и психологической самопомощи, которая из полезной гуманистической идеи вырождается в бизнес с агрессивным маркетингом, в котором товаром становится обещание счастья и успеха (увы, чаще всего невыполнимое), он предлагает альтернативный путь к душевному благополучию, основанный на идеях древних стоиков. Его книга обладает способностью дать определенное утешение, так как читатель понимает, что другие люди вовсе не являются роботоподобными сияющими от счастья трудоголиками, с которыми себя стыдно сравнивать, они так же борются с ежедневной тревожностью и разочарованиями и испытывают аналогичные нашему недовольство и беспокойство о своих недостатках. Несомненной ценностью становится именно чувство солидарности и единства с другими людьми, которые так же ранимы, уязвимы и потому — такие же живые, как мы. Он повторяет, что чрезвычайно важно то, как люди поступают по отношению к другим, пишет о нравственных категориях, таких как честность, самообладание, характер, достоинство, верность, преданность, обязательство,

традиция, которые почти не затрагиваются в литературе по самосовершенствованию, и призывает нас прежде всего выполнять свой долг по отношению к другим.

Советы Бринкманна, слегка отдающие консерватизмом, годятся каждому, и их легко и приятно воплотить в жизнь, не перекраивая свою личность и мышление, так как он призывает нас вернуться к классике. Он советует отправиться на прогулку по лесу, подумать о просторах космоса, сходить в музей и полюбоваться на произведения искусства, не заботясь о том, сделает ли это вас лучше... А в итоге, возможно, именно вдумчивое, внимательное и неторопливое проживание жизни — то, что позволит нам не только сохранить нашу человечность, но и на самом деле сделает нас лучше, в самом широком и гуманном смысле этого слова.

Заключение

Психотерапия представляет собой увлекательное и опасное путешествие. Увлекательное — потому что позволяет погрузиться в мир глубоких человеческих переживаний, богатство и разнообразие которого поражает. Оно всегда оказывается неизмеримо больше, чем может вместить понятийный аппарат той или иной теории. В то время как для распознавания биохимической и электрической активности мозга предпринимаются грандиозные научные проекты, поток переживаний каждого человека настолько сложен, что всегда будет опережать любую новейшую записывающую технологию.

Опасным же оно является потому, что содержит в себе громадный искус: психотерапевт обладает могуществом, которое ему создает сама специфика его работы, и в какой-то степени в его власти как помочь другому человеку, являющемуся его клиентом, так и нанести ему непоправимый вред. Испытание властью, властью тонкой и внешне незаметной, пожалуй, наиболее значимое и сложное в нравственной жизни психолога, однако понимание, что цена, которую приходится платить за власть и могущество, — невероятная ответственность, способная трансформироваться в вину, если не будет вовремя осознана, приходит не сразу.

Психотерапевта подстерегают самые различные ловушки: начиная от невротических манипуляций со стороны клиентов, которые в своем стремлении переложить ответственность с себя на других бывают невероятно изобретательны, и заканчивая его собственными проекциями, от которых не свободен даже самый опытный и компетентный психолог: всегда надо оставлять некую «поправку» на то, что увиденное и услышанное действительно является достоянием внутреннего мира клиента, а не отражением ожиданий и предположений психолога.

Психолог, ведущий клиента, выполняет двойную задачу: он является и наблюдателем, и непосредственным участником жизни человека, который, по большому счету, доверил ему свою судьбу. В качестве наблюдателя он должен быть достаточно объективным, чтобы обеспечивать необходимый минимальный контроль за процессом и суметь спасти клиента от чрезмерного погружения в негатив, если тот окажется склонен к этому. В качестве участника он погружается в жизнь клиента,веряющему своему психологу такие глубины своего «Я», которые обычно скрывают и от самых близких людей, и тем самым нередко оказывается хранителем тайн, которые ему доверяют. Двойная роль — наблюдателя и участника — требует от терапевта большого мастерства: умения сочетать чисто человеческое участие, сострадание и принятие с холодным рассудком, профессиональной собранностью и постоянной готовностью исследовать неизведанное.

Однако, даже признав, что круг вопросов, в которых психолог более компетентен, чем его клиенты, существует и поэтому степень его ответственности неизмеримо выше, имеет смысл распространить принцип разделенной ответственности шире, так как существуют вопросы, за которые сложно нести персональную ответственность. Рано или поздно, даже решая самые что ни на есть житейские вопросы, можно ненароком сорвать завесу, за которой начинаются проблемы совсем иного порядка: неизбежность смерти каждого из нас и тех, кого мы любим; свобода делать нашу жизнь такой, какой мы хотим; наше экзистенциальное одиночество; и, наконец, отсутствие какого-либо безусловного и очевидного смысла жизни.

Один из величайших жизненных парадоксов заключается в том, что развитие самосознания усиливает экзистенциальную тревогу, актуализируя «вечные» вопросы человеческого бытия, которые столь же мучительны, сколь неразрешимы. Таким образом, психотерапия, пробуждающая самосознание и вскрывающая различные способы бегства от экзистенциальных проблем, в определенный момент, выполнив задачи, лежащие на поверхности, обнаруживает гораздо более глубокие, и так слой за слоем, пока не доберется до самого глубинного. На этом уровне сложно говорить о каких-то готовых ответах, и психолог должен быть готов к этому.

Также нельзя не отметить опасность чрезмерного увлечения психотерапией и техниками Self-improvement, которые стали чрезвычайно популярны в последние годы. Количество книг, семинаров, обучающих программ по самоулучшению и саморазвитию представляет собой безбрежный океан, который с каждым годом становится еще обширнее, и область эта постоянно меняется и динамично развивается. Определенные изменения в социуме, развитие науки и наукоемких биомедицинских технологий повлияли на то, что в последние десятилетия идея самоулучшения трансформируется в более радикальную идею самооптимизации. Превращение Self-improvement в индустрию идет полным ходом, и это обстоятельство стало причиной того, что гуманистической смысл совершенствования человека трансформируется в более технологизированную идею самооптимизации, которая в эпоху постоянного ускорения жизни заняла большое место в жизни современного человека.

Романтизм эпохи гуманистической психологии и веры во всемогущество позитивного мышления, который имел влияние в обществе еще до начала нулевых, о чем свидетельствует то, что книги именно этого толка были бестселлерами, уступает место отношению к человеку как инженерному проекту, и, похоже, эта тенденция будет сохраняться и далее, так как открытия в области нейронаук способствуют переносу фокуса внимания на более естественно-научный взгляд на психологию и мышление человека. В то же время вторгшийся в наше бытие вирус Covid-19 не попытается отступить и тоже вносит свой вклад в результирующую сумму векторов, которая, возможно, окажется совсем не такой, какой мы наблюдаем ее сегодня. Еще ждут своего часа серьезные медицинские, философские, этико-психологические и антропологические исследования последствий Covid-19 как для общества в целом, так и для отдельного человека, так как когда речь идет не о качестве жизни или о улучшении личностных свойств, а об элементарном выживании, роль и точка приложения психотехнологий также меняется. Снова на первый план выходят экзистенциальные вопросы, такие как одиночество, смерть, утрата смысла жизни.

Свобода выбора, к которой мы стремимся, при достижении ее оказывается тяжелым бременем, потому что первейшим условием личностных изменений является принятие на себя ответственности за свою судьбу, о чем так много говорилось на страницах этой работы. Однако в самой идее самосозидания заключена опасность, вызывающая тревогу: коли мы — существа, созданные по собственному замыслу, то это предполагает, что под нами — ничто, пустота. Нередко за нежеланием принимать на себя ответственность скрывается именно страх пустоты, так как пока мы полагаем, что наша судьба — в руках бога, других людей, обстоятельств и т. п., только не наших собственных — можно продолжать жить по-прежнему, не прилагая никаких усилий по преодолению своих жизненных затруднений и пребывая в относительном покое. Этим покоем приходится жертвовать, если осознать, что цена, которой он оплачивается, чересчур велика. Так что свобода проявляется не только как чувство ответственности, но и как волевое усилие, источник действий согласно совершенному выбору: только тогда можно говорить о реализованной свободе выбора.

В любой момент мы можем подойти к краю, за которым начинается тотальное одиночество, так что несмотря на то, что важнейшие шаги клиент совершает совместно со своим психологом, последнюю точку в ситуации морального выбора предстоит ему поставить самому, и тут он одинок, даже при наличии поддержки, получаемой извне. Это отзвук того тотального одиночества, на которое человек обречен в преддверии смерти: мы рождаемся и умираем в одиночку. Поддержка, которую может оказать психолог в ситуации, когда клиент вплотную столкнулся со смертью, — это прежде всего помощь в осмыслении ее, так как ясное осознание смерти, конечности нашего существования наполняет нас мудростью и обогащает нашу жизнь, являясь противоядием от пустой и бессодержательной жизни. В самой идее смерти кроется источник силы и трансформации личности. Окончательно преодолеть страх смерти, так же, как и экзистенциальное одиночество, невозможно, однако можно научиться так использовать отпущенное время, чтобы оставить как можно меньше места пустоте и отчаянию, наполнив жизнь делами и свершениями. Нельзя найти час-

тье и смысл жизни, если сосредоточиваться лишь на их поиске: полезны и могут спасти лишь деяния, как будто не имеющие прямого отношения к решению экзистенциальных вопросов. Поэтому психолог, консультирующий клиента по этим вопросам, должен направлять свои усилия именно на реальные поступки. Дело не в том, что свершение дает рациональный ответ на вопрос о смысле, а в том, что оно делает ненужным сам вопрос.

Этот экзистенциальный парадокс — человек, который ищет смысл и уверенность в мире, не имеющем ни того, ни другого — является важнейшим вызовом для психотерапевта. Столкновение клиентов с неразрешимыми вопросами бытия не только ставит перед терапевтом те же самые вопросы, но и заставляет его изо дня в день участвовать в совершении морального выбора, который предельно конкретен для каждого отдельного человека и в то же самое время — универсален и всеобщ для всего человечества.

На сегодняшний день человечество накопило огромное количество эффективных приемов, техник и советов, основанных на реальных знаниях из области психологии, философии, этики и нейронаук. Хочется верить что психологи, коучи, бизнес-тренеры и другие представители помогающих и обучающих профессий сумеют адаптировать имеющиеся у них знания к современным требованиям и найти тот баланс между технологиями и живой жизнью, который поможет справиться с теми новыми вызовами, с которыми сталкивается современный человек. Напоследок остается лишь высказать надежду, что человеческая жажда к познанию себя и самосовершенствованию окажется в балансе с саморефлексией и способностью к критическому анализу, и это на самом деле делает нас лучше, в самом широком и гуманном смысле этого слова.

Литература

1. Альберони Ф. Дружба и любовь. М.: Прогресс, 1991.
2. Апресян Р. Г. Идея морали и базовые нормативно-этические программы. М.: ИФРАН, 1995.
1. Аристотель. Собрание сочинений: в 4 т. М.: Мысль, 1976–1984. — Сер. Философское наследие. Вторая аналитика, П 2, 90, а 5–9, а 31.
2. Аристотель. Собрание сочинений: в 4 т. М., 1983. Т. 4: Никомахова этика. Кн. 1. 1102, а 17–24.
3. Бакштановский В. И. Моральный выбор личности: альтернативы и решения. М.: Политиздат, 1983.
4. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз: практическое руководство. М., 1997.
5. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз XXI века. М.: Класс, 2003.
6. Бенард Ч., Шлаффер Э. Без нас вы ничто. Женщины в жизни мужчин. М.: Панорама, 1993.
7. Бердяев Н. А. Смысл истории. М.: Мысль, 1990.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Л.: Лениздат, 1992.
9. Берн Р. Тайна. М.: ЭКСМО, 2015.
10. Богат Е. Понимание. М.: Политиздат, 1983.
11. Бринкман С. Конец эпохи self-help. Как перестать себя совершенствовать. М.: Альпина Паблишер, 2020.
12. Бэндлер Р. Предисл. к книге: Гордон Д. Терапевтические метафоры. СПб.: Белый кролик, 1995.
13. Вачков И. В. Возможности метафоры в сказкотерапевтической работе со взрослыми [Электрон. ресурс] // Клиническая и специальная психология: Электрон. журн. 2015. Т. 4. № 1. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n1/Vachkov.shtml> (дата обращения: 20.06.2020).
14. Гегель Г. Ф. Сочинения: в 14 т. Т. 13. М.: Полиграфкнига, 1940.
15. Гессе Г. Степной волк. Избранное. М.: Художественная литература, 1977.
16. Гишпиус З. Арифметика любви // Русский эрос или философия любви в России. М.: Прогресс, 1991.

17. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. М.: МГУ, 1987.
18. Гозман Л. Я., Шестопал Е. Б. Политическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
19. Гомбрович В. Фердидурка. Иностранная литература, 1991. № 1.
20. Гордон Д. Терапевтические метафоры. Оказание помощи другим посредством зеркала. СПб.: Белый кролик, 1995.
21. Гордон Д., Майерс-Андерсон М. Феникс: Терапевтические паттерны Милтона Эриксона. М.: Прайм-Еврознак, 2004.
22. Гриндер Д., Бэндлер Р. Наведение транс. Клинический гипноз: инновационные методы. Волковиск: Волковискская укрупненная типография, 1994.
23. Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. М.: КААС, 1995.
24. Дилтс Р. Стратегии гениев: в 3 т. Т. 1. М.: Класс, 1998.
25. Доморацкий В. А. Краткосрочные методы психотерапии. М.: Издательство Института психотерапии, 2007.
26. Какзанова Е. М. Метафора в трудах Зигмунда Фрейда // Вестник РУДН. Серия: Теория языка. Семиотика. Семантика. М., 2011. С. 70–73. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/metafora-v-trudah-zigmunda-freyda/viewer> (дата обращения: 20.06.2020).
27. Кант И. Лекции об этике // Краткая история этики. М.: Мысль, 1987.
28. Карр Н. Дж. Пустышка: Что интернет делает с нашими мозгами М.: Best Business Books, 2012.
29. Кон И. С. Введение в сексологию. М.: Медицина, 1988.
30. Кьеркегор С. Или-или. М.: Арктогея, 1993.
31. Лакофф Д., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живем. М.: Едиториал УРСС, 2004.
32. Лэнктон К. Х., Лэнктон С. Р. Волшебные истории: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1996.
33. Майленова Ф. Г. Гуманистическая этика и принцип позитивного подкрепления. Нейропластичность как ресурс улучшения человека // Риски биотехнологического улучшения человека: нейротехнологии и этика / под ред. Р. Р. Билялетдинова. М.: Издательство МосГУ, 2019. С. 135–157.
34. Майленова Ф. Г. Как слово наше отзовется. Об этических кодексах психолога-консультанта // Рабочие тетради по биоэтике. 2013. Вып. 16. С. 66–77.
35. Майленова Ф. Г. Конструирование желаемого будущего с помощью техник НЛП // Рабочие тетради по биоэтике / под ред. П. Д. Тищенко. 2015. Вып. 22. С. 165–193.

36. Майленова Ф.Г. Манипуляции сознанием, или этические аспекты применения психотехнологий // Рабочие тетради по биоэтике. 2013. Вып. 16. С. 47–55.
37. Майленова Ф.Г. Между этикой и психологией. Творчество или буква кодекса? // Проблема совершенствования человека в свете новых технологий / отв. ред. Г.Л. Белкина. М.: ЛЕНАНД, 2015. С. 210–218.
38. Майленова Ф.Г. Метаморфозы боли: жалость к себе или трансформация личности. Этика практической психологии // Рабочие тетради по биоэтике / под ред. Тищенко П.Д. 2014. Вып. 18. С. 116–128.
39. Майленова Ф.Г. Помогаящие возможности психотехнологий в ситуациях морального выбора современного человека // Мир человека: неопределенность как вызов / отв. ред. Г.Л. Белкина, ред.-сост. М.И. Фролова. М.: ЛЕНАНД, 2018. С. 444–456.
40. Майленова Ф.Г. Применение в консультировании инструментария НЛП (нейро-лингвистического программирования) для конструирования желаемого будущего. Модель SCORE как универсальный метод структурирования информации. Конвергенция технологий и дивергенция будущего человека // Рабочие тетради по биоэтике / под ред. П.Д. Тищенко. 2017.
41. Майленова Ф.Г. Разнообразие способов личностного изменения: от дзэн-практик к гипнотерапии // Гуманитарные ориентиры научного познания: сб. статей к 70-летию Б.Г. Юдина / отв. ред. П.Д. Тищенко. М.: Издательский дом «Навигатор», 2014. С. 302–309.
42. Майленова Ф.Г. Рацио и интуиция в принятии решений // Человек перед выбором в современном мире: проблемы, возможности, решения // Материалы Всероссийской научной конференции 27–28 окт. 2015 / отв. ред. М.С. Киселева. Т. 3. М.: Научная мысль, 2015. С. 193–200.
43. Майленова Ф.Г. Современные психотехнологии модификации и самомодификации человека // Место и роль гуманизма в будущей цивилизации / отв. ред. Г.Л. Белкина, ред.-сост. М.И. Фролова. М.: ЛЕНАНД, 2014. С. 66–78.
44. Майленова Ф.Г. Что в кодексе тебе моем... или о взаимоотношениях психолога и клиента // Человек. 2003. № 3. С. 85–93.
45. Майленова Ф.Г., Бронфман С.А. Эпистемологическая метафора как мост в бессознательное // Ученые записки Крымского Федерального университета им. В.И. Вернадского. Философия. Политология. Культурология. Т. 4 (70). № 4. С. 45–51.
46. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
47. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М.: Класс, 2000.

48. Моруа А. Превратности любви. М.: Дом, 1993.
49. Пауль Дж., Пауль М. Как сохранить твою любовь. М.: МИРТ, 1994.
50. Перлз Ф. С. Гештальт-подход и свидетель терапии. М.: Либрис, 1996.
51. Перлз Ф. С. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия до-словно. М., СПб.: Университетская книга, 1998.
52. Перлз Ф. С. Внутри и вне помойного ведра. СПб.: Петербург — XXI век, 1995.
53. Петровская Л. А. Обратная связь в межличностном общении. Вестник МГУ. 1982. № 3.
54. Платон. Политик. Собрание сочинений в 4 т. Т. 3 (2). М.: Мысль, 1968–1972.
55. Разин А. В. От моральных абсолютов к конкретной действительности. М.: МГУ, 1996.
56. Рейноутер Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.
57. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Прогресс, 1994.
58. Рюриков Ю. Б. Любовь: ее настоящее и будущее // Философия любви. Ч. I. М.: Политиздат, 1990.
59. Сартр Ж.-П. Мухи. Философские пьесы. М.: Канон, 1996.
60. Сартр Ж.-П. Первичное отношение к другому: любовь, язык, мазохизм // Проблема человека в западной философии. М.: Прогресс, 1988.
61. Сейденберг Р. Одинокий брак в корпоративной Америке // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.
62. Семинар с доктором медицины Милтоном Эриксоном. Уроки гипноза. М.: Класс, 1994.
63. Сторр У. Селфи. Почему мы заиклены на себе и как это на нас влияет. М.: Индивидуум паблишинг, 2019.
64. Фейербах Л. Избранные философские произведения: в 2 т. Т. I. М.: Государственное издательство политической литературы, 1955.
65. Феррис Т. Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе от звонка до звонка, жить где угодно и богатеть. М.: Хорошая книга, 2020.
66. Феррис Т. Инструменты титанов. М.: Хорошая книга, 2018.
67. Феррис Т. Шеф-повар за 4 часа. Простой способ научиться готовить как профессиональный повар, быстро обучаться чему угодно и наслаждаться жизнью. М.: Хорошая книга, 2015.
68. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
69. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1991.
70. Фрейд З. Очерк истории психоанализа // «Я и Оно»: в 2 т. Т. 1. Тбилиси: Мерани, 1991.
71. Фромм Э. Искусство любви. Минск: ГППЦ Полифакт, 1990.

72. Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993.
73. Фромм Э. Человек для самого себя. Введение в психологию этики // Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993.
74. Хейли Дж. О Милтоне Эриксоне. М.: Класс, 1998.
75. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшен, 2011.
76. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Прогресс, 1969.
77. Эриксон М. Мой голос останется с вами: обучающие истории Милтона Эриксона. СПб.: Петербург — XXI век, 1995.
78. Эриксон М. Стратегии психотерапии. СПб.: Петербург — XXI век, 1999.
79. Юнг К.-Г. Архетипы и коллективное бессознательное. М.: АСТ, 2019.
80. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
81. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Класс, 1997.
82. Vecchio J. Letters from CITAC. Editorial staff of CITAC. Informational Bulletin // C.I.T.A.C. Collège International de Thérapies par Activation de la Conscience. URL: <http://www.citac.fr/lettres-du-citac/> (дата обращения: 09.12.2020).
83. Vecchio J., Jousselein C. Nouvelle Hypnose psychodynamique // Édition revue et augmentée de Nouvelle Hypnose 1re édition: La Méridienne/Desclée de Brouwer, 1994. URL: <https://www.editionsddb.fr/livre/fiche/nouvelle-hypnose-hypnose-psychodynamique-ned-9782220060408> (дата обращения: 15.05.2020).
84. Cederström C., Spicer A. Desperately Seeking Self-Improvement: A Year Inside the Optimization Movement. Stockholm: Stockholm University, 2017.
85. Cederström C., Spicer A. The Wellness Syndrome. Polity; 1st edition (February 23, 2015).
86. Heidegger M. Being and Time. New York: Harper & Row, 1962.
87. Hobbs N. Sources of Gain in Psychotherapy // American Psychologist. 1962. № 17. P. 742–48.
88. Jousselein C. L'homme douloureux. The person in pain // Médecine palliative – Soins de support – Accompagnement – Éthique. 2015. 14. 118–120. URL: <https://charles-jousselein.fr/wp-content/uploads/2019/09/Lhomme-douloureux.pdf> (дата обращения: 20.07.2020).
89. Jousselein Ch., Mailenova F. L'Objectivation du corps et nouvelles technologies // ПРАЭНМА. Journal of Visual Semiotics. 2018. № 4. P. 142–147.
90. Jousselein C., Mailenova F., Popova O. Visualisation, subjectivité et maladie // ПРАЭНМА. Journal of Visual Semiotics. 2019. № 4. С. 156–171.
91. Lakoff G., Johnson M. Philosophy In The Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought. New York: Basic Books, 1999.

92. Maddi S. The Existential Neurosis // *Journal of Abnormal Psychology*. 1967. № 72. P. 311–25.
93. May R. *Love and will*. London — New York: W.W. Norton & Company, 2007.
94. Sartre J.-P. *Being and Nothingness*. New York: Philosophical Library, 1956.
95. Steel P. A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination *Personality and Individual Differences* // Elsevier Ltd. 2008. P. 406.
96. Wolman B. *Principles of International Psychotherapy* // *Psychotherapy: Theorie, Research and Practice*. 1975. № 12. P. 149–59.

Содержание

Введение	3
Специфика морального выбора в психотерапии	5
Модель SCORE как ментальная стратегия работы с проблемным пространством	12
I. Этическая экспертиза современной психотерапии	21
Психотерапия как расширение возможностей выбора	21
Роль психотерапии в жизни современного человека	29
Этико-психологические проблемы межличностных взаимоотношений	46
Специфика взаимоотношений клиента и терапевта. Гуманистическая этика и психология	64
Экзистенциальные проблемы личности	95
II. Работа с исследованием причин нравственно-психологических конфликтов	121
Логический анализ типов причин	121
Поиск причин сегодняшних проблем в прошлом	129
Принятие ответственности за собственные страдания	134
Проблема возврата симптомов в психотерапии (вторичные выгоды)	149
Ограничивающие убеждения	158
Утрата мотивации и способы работы с прокрастинацией	164
III. Постановка цели в психотерапии	173
Условия и принципы хорошо сформулированной цели	173
Принцип разделенной ответственности за достижение цели психотерапевтического вмешательства	191

IV. Понятие ресурса как источника силы для изменений	200
Роль боли и страдания на жизненном пути	200
Принцип позитивного намерения	211
Трансовые техники и гипнотерапия в расширении возможностей морального выбора	222
V. Исследование последствий морального выбора	243
О причинах уклонения от морального выбора	243
Последствия выбора для взаимоотношений с близкими	253
Свобода и ответственность в близких эмоциональных отношениях	264
Нравственные аспекты манипуляции. Эгоизм и альтруизм	273
Индустрия Self-improvement: побочные эффекты	295
От «тайны Вселенной» к хищническому оптимизму и амбициозному нарциссизму	301
Заключение	307
Литература	312

Научное издание

Фарида Габделхаковна Майленова

ЛАБИРИНТЫ МОРАЛЬНОГО ВЫБОРА

Между этикой и психотерапией

Корректор *О. В. Палий*
Оригинал-макет *М. А. Гунькин*
Дизайн обложки *И. А. Тимофеев*

Подписано в печать 27.05.2022. Формат 60×90/16
Бумага офсетная. Печать офсетная
Усл.-печ. л. 20. Тираж 300 экз. Заказ № 2502

Издательство «Нестор-История»
Тел. (812)235-15-86
e-mail: nestor_historia@list.ru
www.nestorbook.ru

Отпечатано в типографии
издательства «Нестор-История»
Тел. (812)235-15-86