

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, поначалу 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, чувствующий себя в тупике или ловушке клиент может поначалу 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 быстродействующей 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 простроена. 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.

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