Автор: Братченко С. (Россия)

...Не люблю шпионов и психологов...

Ф.М. Достоевский

□

*Любимой темой назидательных бесед
опытных психологов с новичками были ужасы
антропоморфизма — думать о наших испы-
туемых, словно они люди.*

Дж. Бюджентал

Краткость — сестра не только таланта, но и схематичности, упрощения...

Концепция Джеймса Бюджентала, его экзистенциально-гуманистический подход, на мой взгляд, является честным и мужественным ОТВЕТОМ на ВЫЗОВ нынешней КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ в (традиционной) психологии, которая стала особенно очевидной сегодня, когда психология попыталась стать массовой профессией.

О кризисе в психологии говорят постоянно, практически на протяжении всего времени ее существования. Однако, на мой взгляд, — воз и ныне там.

Как я понимаю, суть кризиса — в том, что психологии никак не удастся увидеть в человеке ЧЕЛОВЕКА — живого, реального, подлинного. Психология запуталась в разнообразных теоретических конструкциях и абстракциях на любой вкус, вязнет и утопает в бесчисленных эмпирических частностях, деталях, безостановочно продуцирует наукообразные мифы и пародии на человека и тратит огромные силы на их

обсуждение и верификацию. Но при этом никак не может постичь, «поймать» нечто существенное, главное, собственно человеческое. В картине мира научной психологии не хватает чего-то очень важного, существенного.

Еще яснее суть кризиса стала для меня при попытке ответить на такой «детский» вопрос: если психология — это «наука о человеческой душе», то становится ли осваивающий эту «науку» душевнее, человечнее? Мой опыт свидетельствует — НЕТ, в большинстве случаев не становится, скорее наоборот...

Мой опыт...

Много лет принимая участие в самых разных программах подготовки и переподготовки психологов (причем, в основном — так называемых «практических психологов», готовящихся к работе с живыми людьми), я наблюдаю не только огромные трудности в их «очеловечивании», но и достаточно явную обратную тенденцию:

рост манипулятивных устремлений и интереса к соответствующей оснащенности, усиление «закрытости», жесткости и даже жестокости, появление особого «психологического цинизма», опирающегося на «психологические объяснения» для оправдания своих действий и т.д.

Сочувствие и соучастие становятся специальными «техниками», зато заметно укрепляются способности быть улыбочивым, но безжалостным, поддакивающим (с использованием вербализации, ступени А, Б и т.д.), но безразличным и т.п.

Более того, за последнее время я был свидетелем нескольких драматических, даже трагических ситуаций, в которых именно люди, претендующие называться психологами и психотерапевтами, «в полном составе» повели себя наиболее безжалостно и бесчеловечно, при этом красиво объясняя свою безразличие-жестокость. А как раз «непсихологи» не остались безучастными, поддержали людей в беде и, по сути, спасли от гибели.

Конечно, среди психологов — разные люди, есть много добрых, великодушных, справедливых, сердечных. Но в целом это качества, с которыми они уже приходят в психологию, а не те, которые приобретают благодаря освоению психологии. Если согласиться с этими выводами хотя бы отчасти, то неизбежно возникает следующий вопрос:
ПОЧЕМУ психология не очеловечивает психологов?!

Мне кажется, к ответу можно приблизиться, если понять, какие ценности и смыслы несет Психология, какой образ Человека и Мира она предлагает, как это все соотносится с реальной Жизнью? Вряд ли возможны однозначные и исчерпывающие ответы, но рискованно высказать свои соображения-гипотезы...

Психология и жизнь

Если присмотреться к тому образу Человека и его Мира, который утверждается психологами (чаще неявно, но иногда очень даже явно!), то хочется спросить: Вы о чем, ребята?!! Там, где в реальной Жизни:

- сложность, глубина и бесконечность,
- противоречия и драмы,
- конкретность, индивидуальность и уникальность,
- постоянное движение и изменчивость,
- целостность и взаимосвязанность, континуальность,
- свобода и личные выборы,
- тайна, сомнения и экзистенциальные вопросы,

в Психологии:

- упрощение, редукционизм и завершенность;
- однозначность, логичность и закономерности;
- абстрактность, нормы и типологии;
- стабильность и однозначность;
- атомарность, полярности и структуры;
- детерминации и корреляции;
- безапелляционность и простые ответы.

Перечень можно продолжить, но и так очевидно — живая реальность человеческой жизни и реальность психологии — это два радикально разных Мира, во многом даже — противоположных, противоречащих один другому. К чему это приводит?

На мой взгляд, современная психология способствует формированию у психологов такого «профессионального сознания» и такой «картины мира», которые почти с неизбежностью делают психолога в отношениях с живыми людьми более жестким, манипулятивным, потому что в «такой» психологии явно или неявно утверждаются ценности

- силы и власти;
- простоты;
- нормальности (нормативности)...

Причем, желательно все это — в одном флаконе.

Другими словами, подготовка «практического психолога» зачастую развивает такое профессиональное сознание, в котором в качестве приоритетов:

ВЛАСТЬ — вместо ОТВЕТСТВЕННОСТИ;
ОДНОМЕРНОСТЬ — вместо ГЛУБИНЫ;
ИЗОЛИРОВАННОСТЬ — вместо МИРА;
ЗНАНИЯ-УМЕНИЯ — вместо ИНТУИЦИИ, МУДРОСТИ.

Упрощенная психология легко порождает простого, самоуверенного и легко вмешивающегося в жизнь психолога. Там, где многие «обычные» люди (во всяком случае — достаточно зрелые) будут сомневаться, будут осторожными — психолог знает, «как правильно», и действует в соответствии с законами и правилами, без оглядки на живого человека.

Гуманитарный смысл психологии закрыт для большинства самих психологов, и это способствует развитию у них «психофобии» — боязни внимания к человеческому в человеке, и поэтому уход в структуры, факторы, компоненты и тому подобные наукообразные защиты.

Основные грехи психологии

- упрощение;
- безапелляционность;
- всезнайство;
- детерминизм;
- объективация;
- неуважение, неверие в человека...

Современная научная (в значительной степени — и прикладная) психология представляет собой скорее карикатуру на человека, комиксы о жизни — простые, однозначные, с хэппи-эндом. Безлично-ориентированная психология создает МИФЫ о человеке, главный из которых — о человеке как «пассивном объекте» влияния различных сил, механизмов, факторов и т.д., никак не желая понять, что люди — «...прежде всего субъекты, а не объекты, актеры, а не куклы, и этот суверенитет — сущность нашей субъективности... это автономия человеческого существа, которая избавляет нас из клетки объективного детерминизма...» [3, p. 7].

Представление о человеке как о субъекте своей жизни является, как известно, одной из главных идей экзистенциализма, и естественно, что и в жизнеизменяющей терапии решающую роль играет признание и уважение субъектности клиента, ее

актуализация и опора на нее в терапевтической работе. Бесполезно (а часто и вредно, «антитерапевтично») апеллировать к внешним по отношению к клиенту силам и «агентам влияния», так как это не только не способствует решению экзистенциальных проблем, но делает его более пассивным, слабым и безответственным.

Бюджентал считает, что заикленность на поведении является проявлением «туннельного видения», а сам бихевиоризм получил имя «психологии» явно случайно [5, р. 46].

Более того, по мнению Бюджентала, объективизм и сциентизм бихевиоральной («объективной», научной) психологии является следствием работы защитных механизмов самих ее создателей: будучи не в силах полноценно взаимодействовать с собственным внутренним субъективным миром, бихевиористы пытаются удержаться в рамках «объективных» критериев и измерений [1].

При внимательном рассмотрении можно увидеть такие «комплексы человечности» и у представителей многих других психологических концепций.

Взгляд на человека и его жизнь, которые предлагает Дж. Бюджентал, бесконечно далеки от привычного «образа человека» в современной «научной» психологии — это гораздо ближе к Жизни, чем к Психологии.

ПОЭТОМУ так полезны могут оказаться для психологии УРОКИ Джеймса Бюджентала (см. [1; 2; 3] и другие его работы).

Из всех разнообразных уроков, преподанных Бюдженталом психологам, остановлюсь на трех самых важных для меня:

- сложности и глубины;
- доверия к «субъективному»;
- уважения и деликатности.

1. Урок сложности и глубины. Понять, говоря словами Ф.М. Достоевского, «человеческое в человеке» возможно, если приблизиться к ответам на существенные, экзистенциальные вопросы: Кто я такой? Ради чего Я живу? Как Я вижу этот Мир? Как и какой свой Мир я строю? Какое место в этом Мире Я пытаюсь занять?..

Бюджентал ясно осознает: человек по сути своей достаточно сложен и глубок, чтобы заслужить со стороны психологии такого же сложного и глубокого подхода к себе.

Важнейшим достоинством экзистенциального направления является стремление не только не уходить от самых главных вопросов о человеке, несмотря на их сложность, но как раз эти сущностные вопросы поместить в центр внимания. Именно экзистенциалисты не закрывают глаза на сложность и противоречивость человеческой природы,

стремятся построить «психологию о главном» и в наибольшей мере преодолевают «грех упрощения», присущий современной психологии, которая так упорно пытается искать не там, где потеряла, а там, где светлее.

Экзистенциальный подход исходит из того, что каждый человек существует, осуществляя собственную жизнь. Жизнь человека насыщена множеством различных событий, на него влияют природные, социокультурные факторы и иные силы, но все это — лишь исходные обстоятельства и материал, «сырье», из которых каждый человек строит свою жизнь.

Собственно, если и можно определить «главное дело» жизни человека, то с экзистенциальной точки зрения состоит оно в том, чтобы прожить жизнь именно по-человечески, выбирая в каждый момент свой собственный, аутентичный путь. И поэтому, чтобы по-настоящему понять человека как человека, в «человеческом измерении», следует прежде всего понять главное: как именно и в какой мере он участвует в созидании своей жизни, как он «бытийствует» — переживает и осмысливает свою жизнь, отвечает на фундаментальные вопросы бытия, делает жизненные выборы, осуществляет решения, принимает за них ответственность и т.д.

За большинством частных психологических трудностей в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые) экзистенциальные проблемы — проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы «Кто я есть?» «Что есть этот мир?» «Каково мое место в этом Мире?» и т.д.

Иными словами, экзистенциальная психология стремится сквозь внешний фасад жизни («онтический Мир») разглядеть глубинные, собственно человеческие ее основы («онтологический Мир»). Только опираясь на такое экзистенциальное видение, возможно понять, что мешает полноценному существованию человека, помочь осознать это ему самому и способствовать экзистенциальным изменениям в его жизни (не случайно еще одно название концепции Дж. Бюджентала — «жизнеизменяющая терапия»). Без этого любые перестройки в онтическом мире будут иметь лишь временный, косметический эффект.

Это не значит, что не надо отвечать на другие — пусть очень важные, но частные — вопросы. Это означает, что подлинный, собственно человеческий смысл любых частных вопросов может быть понят лишь ПОСЛЕ и в КОНТЕКСТЕ ответов на экзистенциальные вопросы — как составляющие Жизненного Мира данного человека, как проявления его аутентичного способа бытия, и потому частные вопросы — вторичные.

Вне этого экзистенциального контекста это будут просто факты, информация... А с другой стороны — не просто. Когнитивная простота психологии, реализованная в практической работе психологов, становится совсем не такой простой и безобидной. Бюджентал предупреждает, что главная опасность состоит не в том, что представители такой «упрощающей психологии» ошибаются, а в том, что они правы, но правота их

односторонняя и разрушительная. «Человека можно низвести до уровня белой крысы или голубя. Человека можно превратить в машину. Редуцированные представления о человеческой природе могут быть использованы для управления людьми, к чему стремится Скиннер. Но останется ли человек человеком, если его превратить в бьющего по шарикку голубя?» [1, р. 293-294].

Еще один аспект простоты психологии — взгляд на человека как на отдельного, изолированного индивида. Экзистенциалисты утверждают: Человек — это Мир Человека, мир человеческих отношений и взаимосвязей. Отсюда, например, понятно, что качество консультационной работы в экзистенциально-гуманистическом подходе определяется не только (и не столько) переменами на уровне индивида как такового, а теми изменениями, которые произошли во взаимоотношениях человека с его Миром, и прежде всего — с миром других людей. Смысл психологической помощи человеку состоит не в том, чтобы «вооружить» его для борьбы с социальным окружением, а, наоборот, чтобы поддержать его усилия по развитию своего Мира в направлении большей гармоничности и человечности. Иными словами, изменение качества взаимоотношений клиента с другими людьми является важнейшим критерием эффективности работы психолога.

Что бы мы ни узнали о человеке, что бы ни поняли — всегда есть нечто большее...

2. Урок доверия субъективному. Стремление психологии ко все большей точности, объективности — это путь не к более адекватному пониманию человека как Человека, а, наоборот, движение в обратную сторону, в сторону мифов, иллюзий и понятийных карикатур.

Признание Субъективности, доверие и опора на нее — это шанс адекватности и глубины, проявление честности и ответственности психолога, условие достижения «реализма в высшей степени».

СУБЪЕКТИВНОСТЬ в понимании Дж. Бюджентала — это психологическая основа бытия человека, его внутренняя жизнь, мир субъективных переживаний, «личная» реальность человека, в которой он живет наиболее подлинно, это «архетипическая родина» человека, откуда берет начало все самое важное в его жизни. И поэтому именно субъективность и происходящее в ней является для психолога исключительно важным — это, перефразируя Фрейда, «королевская дорога» постижения человеческого в человеке. Более того, настоящая, «жизнеизменяющая» психологическая работа возможна только в плоскости внутренней субъективной реальности. И чем серьезнее и острее проблема, над которой идет эта работа, тем основательнее необходимо погружение в субъективность «хозяина» проблемы — ему «не могут помочь никакие объективные манипуляции, сколько бы их ни было» [3, р. 4]. Любая активность во внешнем по отношению к субъекту мире имеет значение постольку, поскольку она затрагивает его субъективность.

Более того, по мнению Бюджентала, объективизм и сциентизм «объективной»

(научной) психологии является следствием работы защитных механизмов самих ее создателей: будучи не в силах полноценно взаимодействовать с собственным внутренним субъективным миром, бихевиористы пытаются удержаться в рамках «объективных» критериев и измерений [1].

Если психолог использует свои собственные оценки, переживания или суждения и при этом претендует на их бесспорность, объективную обоснованность и т.д. — т.е. пытается выдать субъективное за объективное, — может возникнуть опасность ОБМАНА клиента. Использование этого типа взаимодействия требует от фасилитатора быть честным, осторожным и принимать особую ответственность за привнесение своей субъективности в процесс консультирования.

При всей очевидной значимости, информативности и полезности разнообразных форм объективного подхода можно сказать, что «слухи» о его больших возможностях в отношении адекватного понимания и решения собственно человеческих, экзистенциальных вопросов сильно преувеличены, в том числе — устами научной (сциентистской) психологии, объективно-ориентированных концепций в психотерапии и т.п.

Объективизация себя ведет к самоограничению и саморазрушению; в этом смысле «объективация» — путь к «омертвлению» живого начала в человеке.

Эта «экспансия объективного» вызывает у Бюджентала серьезную тревогу и сожаление: «Всеобщая озабоченность нашего времени и нашей культуры объективным — это раковая опухоль, которая может уничтожить нас как вид ... Сама по себе она не ядовита, но она растет, вторгаясь в другие, здоровые процессы, калеча и разрушая их. Требование сделать все объективным (или ясным — что есть форма объективации) разрушает многое невыразимое и тонкое» [3, p. 171].

Он утверждает: «...методы, которые привели к столь замечательным успехам в измерении и использовании неживой природы, были в девятнадцатом веке применены к человеческой природе. Мы стали думать о себе как об объектах, которые должны быть взвешены, измерены и подвергнуты анализу. А значит, мы не могли избежать взгляда на себя как на неживую природу, как на нечто безличное... “Победа над собой” викторианского девятнадцатого века стала «манипулированием собой» в веке двадцатом» [4, p. 5].

К сожалению, именно психология идет в авангарде наступления на субъективное. Как часто в «понятиях» реальный человек исчезает — остается иллюстрация к теории...

3. Урок уважения к человеку, деликатности и осторожности. Уважение к человеку, вера в его возможности является для Бюджентала не просто нравственным императивом, а естественно вытекает из отстаиваемого образа человека: если мы взглянем на человека на экзистенциальном уровне и признаем силу субъективности, то сможем с большим доверием отнестись к возможностям человека по строительству собственной жизни.

Клиент — это человек, который не справился с жизненными проблемами, но не потому, что не в состоянии это сделать (и поэтому я буду решать за него), а потому, что он пошел не своим путем, и следовательно, я могу помочь ему пересмотреть свой способ жизни, найти более аутентичный путь, вернуться к себе, реализовать свой потенциал.

Психология — наука слишком самонадеянная, самоуверенная. Постоянно приходится видеть, с какой легкостью, без тени сомнения психологи берутся «формировать», «корректировать», «консультировать», «работать с кризисами» и вообще «учить жить» — и при этом весьма уверенно и комфортно чувствуют себя в роли «инженеров человеческих душ». Как часто хочется задать им один из известных «гамлетовских вопросов» — а сумеют ли они сыграть хотя бы на флейте?! Тем более, что многие из них совсем не так успешны в формировании и коррекции собственной жизни...

Экзистенциально-гуманистический подход (ЭГП) отстаивает иные приоритеты: уважительность и ответственность в отношении клиента, открытость, рефлексивность и критичность собственной позиции. Но и при этом надо ясно осознавать — нет никаких гарантий «успеха».

Я давно пришел к убеждению — чем дальше психолог продвигается по пути постижения подлинной природы человека, тем менее категоричен и более осторожен он в своих выводах, тем больше уважения проявляет он перед лицом сложности, неисчерпаемости, силы и красоты внутреннего мира человека. Тем настойчивее он стремится уйти от простых, легких, однозначных механистических взглядов и решений. А это, в свою очередь, вызывает у меня уважение и доверие к его идеям, выводам и открытиям.

Бюджентал проявляет подлинное уважение к природе человеческой, осознание бесконечности и принципиальной неисчерпаемости глубин его души и, соответственно, — готовность к деликатности и осторожности, когда дело доходит до влияния на человека, вмешательства в его жизнь.

Это очень честная и ответственная позиция. Но, к сожалению, — не слишком, на мой взгляд, популярная среди современных психологов (особенно среди тех, кто считает себя учеными), которые уже все про человека поняли.

Заключение

Главный урок ЭГП — психология не обречена на манипулирование, она может быть человеческой.

Психология мифов и карикатур, манипулирования и коррекции, формирования и технологий...— эта «мертвая» психология — психология уходящая. На смену ей приходит психология живая — жизнеизменяющая и жизнеутверждающая.

Концепция Джеймса БЮДЖЕНТАЛА, его экзистенциально-гуманистический

подход, — это психология с действительно человеческим лицом, психология мудрая, человеческая.

Реализация экзистенциального подхода в психологии (теоретической, а в еще большей мере — практической) позволяет получить принципиально новый, более глубокий и сущностный, более «человечный» взгляд на человека и условия его становления.

ЭГП занимает в психологическом мире определенную, четкую позицию, предлагает свои, специфические ответы на самые важные, ключевые вопросы. Эти ответы составляют принципиальную альтернативу ведущим психологическим парадигмам — и, соответственно, расширяют пространство выбора для самих психологов, способствуя росту их собственной свободы и усиливая возможности их профессионального и личностного самоопределения.

Мой нынешний взгляд на психологию — ту объективную и объективирующую «психологию», которая господствует сегодня, — весьма скептический.

Но именно Дж. Бюджентал и его подход дает мне надежду, что вырождение психологии — еще не финал...

ЛИТЕРАТУРА

1. Bugental J. F. T. The Search for Existential Identity: Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.
2. Bugental J.F.T. Psychotherapy and Process: The Fundamentals of an Existential-humanistic Approach. Reading, MA: Addison-Wesley, 1978.
3. Bugental J.F.T. The Art of the Psychotherapist. New York: Norton, 1987.
4. Bugental J.F.T. Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May // The Humanistic Psychologist. 1991. № 1. P. 2-9.
5. Carvalho R.J., de. James F.T. Bugental: Portrait of a Humanistic Psychologist // Journ. of Humanistic Psychology. 1996. V. 36. № 4. P. 42-56.