

Ю.Г. Лыжникова

КАТЕГОРИИ СВОБОДЫ, ВЫБОРА И ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В статье проводится анализ категорий свободы, выбора, ответственности с позиций экзистенциальной психологии. Автор рассматривает проблемы свободы, выбора и ответственности в контексте психологической помощи.

Ключевые слова: категории бытия, свобода, выбор, ответственность, психологическая помощь, психологическая защита.

Yu.G. Lyzhnikova

CATEGORIES OF FREEDOM, CHOICE AND RESPONSIBILITY IN PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

In article the analysis of categories of freedom, choice, responsibility from line items of existential psychology is carried out. The author considers problems of freedom, choice and responsibility in the context of psychological assistance.

Key words: categories of life, freedom, choice, responsibility, psychological assistance, psychological protection.

Анализ психологической литературы, посвященный фундаментальным категориям человеческого бытия – свободе, выбору и ответственности, показывает, с одной стороны, чрезвычайную многомерность понимания этих категорий, с другой – их очевидную взаимосвязанность.

С точки зрения психологической помощи эти категории приобретают конкретное выражение в тех или иных сложных жизненных ситуациях человека; любой консультативный или психотерапевтический процесс так или иначе выводит специалиста и клиента на совместное исследование проблемы личной свободы, возможности выбора и принятия ответственности за него.

Ниже мы проанализируем содержание этих категорий с позиции экзистенциально-гуманистического направления в практике психологической помощи.

Свобода. Категория свободы получила психологический статус и рассматривалась с начала XX в. в работах З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера. В 1950-е гг. основатель бихевиоризма Б. Скиннер предпринял попытку опровергнуть существование и необходимость свободы и достоинства для человека в современном индустриальном обществе, однако она встретила сопротивление со стороны представителей зарождающейся в 40-е годы гуманистической психологии [1]. Свободу как неотъемлемый атрибут личности в середине XX века стали рассматривать представители гуманистического и экзистенциального направле-

ний: А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт, Э. Фромм, В. Франкл, Л. Бинсвангер. Один из решающих аргументов, которые позволяют отвергнуть притязания пандетерминизма на сферу человеческого поведения, был представлен И. Пригожиным [2], доказавшим, что разрывы детерминации существуют даже в неорганической природе, а Р. Мэй говорил, что свобода человека локализована в паузе между стимулом и реакцией [3].

Современное психологическое понимание свободы во многом восходит к трудам Э. Фромма, показавшего, что в условиях взрослой свободы выбора при неопределенности будущего «структура современного общества воздействует на человека одновременно в двух направлениях: он все более независим, уверен в себе, критичен, но и все более одинок, изолирован и запуган» [4]. С первым направлением связано понятие «позитивной» свободы, со вторым – ситуация, когда «индивид оказывается «свободным» в негативном смысле, то есть одиноким и стоящим перед лицом чуждого и враждебного мира». По мнению Фромма, «люди не могут без конца влачить бремя «свободы от», не говоря о том, что «если они не в состоянии перейти от свободы негативной к свободе позитивной, они стараются избавиться от свободы вообще».

Таким образом, с точки зрения наших базовых потребностей свобода порождает страх. М. Хайдеггер [5] определял свободу наряду со смертью, бессмысленностью и одиночеством как

один из основных экзистенциалов (данностей бытия) и как одну из областей глубинного психологического конфликта между желанием автономности и желанием всеми путями ее избежать. В экзистенциальном смысле свобода есть отсутствие внешней структуры, опоры. Тревога, связанная со свободой, порождается между желанием основательности, стабильности, прочности и надежности бытия и осознанием отсутствия всего этого в реальном мире. Предельное переживание этого конфликта подводит человека к пугающей догадке о личной ответственности за все то, что происходит в его жизни.

Перед современным человеком стоит болезненная дилемма. Невиданная свобода от жестких социальных, политических, экономических и религиозных ограничений потребовала компенсации в виде чувств безопасности и принадлежности к социуму. Эта пропасть между свободой и безопасностью стала причиной неведомых в прошлом трудностей в человеческом существовании.

Однако свобода как экзистенциальная данность не ограничивается лишь социальными аспектами. По большому счету абсолютная свобода означает пустоту, вакуум, где исчезает любая точка опоры; все, что представлялось надежным, стабильным и предустановленным, оказывается зыбким и иллюзорным. С другой стороны, свобода может означать бесконечность возможностей и порождать в человеке своего рода «энтропию целей».

Э. Фромм выделял два вида свободы:

- «свобода от», чаще всего понимаемая как «свобода вообще»; тот вид свободы, которой страстно желают большинство людей и перед которой они становятся в тупик, когда ее получают. Желание «свободы от» – это в первую очередь желание свободы от ответственности;

- «свобода для», предполагающая ответственность и тем самым ограниченность в пределах определенного желания, намерения и действия. «Свобода для» ограничивает наши выборы, но в то же время способствует личностному становлению. Бремя ее тяжело, но оно же и помогает нам трансцендировать неизбежное, в том числе и смерть.

Экзистенциальный конфликт между непредустановленностью и потребностью в надежности и безопасности разрешается только через принятие ответственности за свои выборы; иными словами, свобода обретает смысл, лишь будучи ограничена ответственностью.

Выбор. Под выбором понимается воплощенное в поступок решение, приводящее к изменениям в жизни конкретного человека. В.А. Мещеряков, описывая различные виды выбора, выделяет жизненный и экзистенциальный выборы, различающиеся тем, что в ситуации жизненного выбора присутствует рациональный и взвешенный анализ альтернатив, а ситуация экзистенциального выбора возникает в критических моментах жизни, а сам он носит нерациональный и интуитивный характер [6]. Мы хотим отметить, что ситуация выбора возникает тогда, когда человек оказывается между альтернативами, одинаковыми по степени значимости, но возможно выбрать только одну, соответственно, отказавшись от другой. Как отмечал И. Ялом, «для каждого «да» есть свое «нет» [7]. Если проанализировать запросы клиентов, обращающихся за психологической помощью, то в большинстве случаев они испытывают мучительную борьбу мотивов именно благодаря такой ситуации пребывания между эмоционально значимыми, но, по сути, равнозначными по последствиям возможностями. Специфика переживания ситуации выбора заключается в осознании непосредственной связи между поступком и его последствиями, которые в принципе невозможно учесть в полном объеме. Часто в процессе консультации клиент принимает решение осуществить определенные действия по изменению своей жизни, но в самой жизни этих действий не совершает. Фактически выбор можно понимать как шаг из жизненной определенности (хоть и весьма проблемной) в неопределенность.

Выбор не универсален; не существует готовых алгоритмов осуществления принятого решения в конкретных и уникальных жизненных обстоятельствах.

Таким образом, выбор выступает как граничная ситуация. Он помогает осознать, что ничто в мире фундаментально не предустановлено и важные решения ставят нас перед другими исходными проблемами – смертью, одиночеством и бессмысленностью.

Проблема выбора – это всегда конфронтация со свободой: осознание безграничности выборов и одновременно необходимости сделать единственный. Решиться на одно всегда означает отказаться от чего-то другого, для каждого «да» всегда есть свое «нет». Выбор ограничивает свободу и в то же время является актом свободной воли [8].

Ответственность. Как уже упоминалось, свобода обретает смысл лишь в контексте ответственности. Ответственность в экзистенциальной психологии понимается в несколько специфичном смысле: быть ответственным – значит быть неоспоримым автором любого события или происшествия. Ответственность подразумевает авторство. Человек ответственен за то, что он сделал, и за то, что он не сделал. Осознавать ответственность означает осознавать авторство своих жизненных невзгод, чувств и страданий.

Созидать себя и свой мир и осознавать свою ответственность за это – глубоко пугающие вещи. Как отмечал И. Ялом, «видимость предустановленности мира играет защитную роль от ответственности. Мы создаем мир таким способом, что он является нам независимым от нашего созидания» [7].

Неразрывную связь свободы и ответственности подчеркивает Д.А. Леонтьев. Он отмечает, что «в своих развитых, зрелых формах и свобода, и ответственность представляют собой ипостаси субъектной причинности – контролируемой способности выступать инициатором, началом, причиной какой-либо активности» [9]. Но в то же время, свобода выступает как внутренняя причинность, то ответственность выступает как осознание последствий действий на основе внутренних побуждений и осуществляемых на их основе действий. С точки зрения Д.А. Леонтьева, «свобода – это факт личной биографии, а ответственность – то, что выводит за ее пределы» [9].

Именно выход ответственности за пределы внутреннего мира личности сталкивает человека с результатами его действий или бездействия, поскольку бездействие тоже является результатом выбора. Для большинства людей это является весьма тревожащей перспективой, поэтому личность на границе действия/бездействия и последствий создает множество защитных стратегий, позволяющих избегать осознания ответственности.

Ирвин Ялом в работе «Экзистенциальная психотерапия» [7] описал ряд защит, к которым прибегают клиенты с целью избежать ответственности. Приведем примеры некоторых из них.

Перенос ответственности. Многие люди избегают ответственности, перенося ее на других. Человек убежден, что его состояние или текущая проблемная ситуация – результат действий других людей или неблагоприятных обстоятельств. Однако, пока человек убежден, что его ситуация и переживания порождаются кем-то другим или некоторой внешней силой, мотивы к изменению отсутствуют.

Отрицание ответственности. Может проявляться в виде позиции «невинной жертвы» либо в потере контроля. В первом случае ответственность отрицается путем ощущения себя невинной жертвой событий, которые человек сам, не желая того, инициировал. Во втором случае ответственность отрицается путем неконтролируемого иррационального поведения в сложных жизненных обстоятельствах.

Избегание независимого поведения. В этом случае человек, зная, как ему следует поступить в сложной ситуации, предпочитает этого не делать, объясняя это «неважным самочувствием», «мне неудобно так поступить» и т. п.

Осознание ответственности само по себе не является динамическим актом, приводящим к изменениям в существовании; однако, без этого шага практически невозможна личностная трансформация. Изменение инициируется осознанием, однако выражается в выборе и осуществлении конкретных действий, отражающих процесс трансформации.

Осознание ответственности не предполагает прямого действия; для его осуществления необходимо желание и осуществление выбора. Именно выбор является критической точкой в трансформационной динамике и может быть определен как мост между желанием и действием.

Таким образом, категории свободы, выбора и ответственности рано или поздно становятся практически реализуемыми контекстами психологической помощи. Профессиональная позиция психолога-консультанта вне зависимости от его концептуальной ориентации так или иначе должна включать в себя эти основополагающие вопросы человеческого бытия.

Библиографический список

1. Хьелл, Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
2. Комлев, А. А. Жизненный выбор человека: виды и факторы влияния в аспекте возможностей / А. А. Комлев // Мир психологии. – 2004. – № 4.
3. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй ; пер. с англ. Т. К. Кругловой. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. – 278 с.

4. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. — Москва : Аст, 2012. — 286 с.
5. Хайдеггер, М. Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. и предисл. Г. Тевзадзе. — Тбилиси, 1989.
6. Мещеряков, В. А. Выбор как научная категория / В. А. Мещеряков // Вестник ОГУ. — 2012. — № 3. — С. 142–148.
7. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. — Москва : Класс, 2015. — 576 с.
8. Сидорова, Н. Н. Свобода выбора как фактор развития конкурентоспособной личности старшеклассника / Н. Н. Сидорова // Вестник ОГУ. — 2002. — № 2. — С. 72–74.
9. Леонтьев, Д. А. Доклад Д. А. Леонтьева «Дискурс свободы и ответственности». Теоретический семинар кафедры философии и методологии науки философского факультета МГУ им. М. В. Ломоносова / Д. А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Сер. 7. Философия. — 2006. — № 5.