

Ф.Е. Василюк

ПСИХОТЕХНИКА ВЫБОРА¹

"Нет проблем, есть непринятие решения". Человек неизбежно попадает на жизненные развилки, где должен делать выбор. За уклонение от выбора или неумение выбирать ему приходится расплачиваться маленькими или большими неудобствами, собственными страданиями или страданиями других людей, потерей смысла жизни и множеством невротических проблем.

Искусство выбирать — вот тема данной статьи. Статья адресована, прежде всего, психотерапевтам, поэтому разработка темы носит психотехнический характер. Можно сформулировать три наиболее существенные задачи такой разработки.

1. *Психотерапевтическая* — научиться за актуальными жалобами и симптомами пациента усматривать уклонение от необходимого выбора или патологически совершенный экзистенциальный выбор и помочь пациенту осознать корень его проблем.

2. *Тренинговая* — сформулировать принципы и разработать методы психологического тренинга умений и способностей, необходимых для совершения жизненных выборов.

3. *Консультативная* — выработка методик психологической помощи человеку, для которого выбор является актуальной и осознаваемой проблемой.

Основное внимание в статье уделяется решению второй задачи.

С. 284

Мы будем считать цель достигнутой, если удастся создать достаточно полную и дифференцированную систему ориентиров, по которой коллега-психотерапевт сможет составить конкретную тренинговую программу, позволяющую участникам тренинга совершенствоваться в искусстве выбирать.

Каков метод нашей работы и, соответственно, общая логика текста? Лучше всего это пояснить на условном примере. Если бы перед нами стояла задача в совершенстве научиться производить круглые детали, то, во-первых, нужно было бы осмыслить математическое понятие круга, во-вторых, понять операции, вычерчивания этой фигуры, и, в-третьих, обучиться технологии, с помощью которой можно добиваться производства деталей, максимально приближенных к идеальному кругу.

В соответствии с этой логикой сначала сформируем представление о "чистой культуре выбора", то есть дадим "математическое" описание выбора, не смущаясь тем, что эмпирически этой "чистой культуры" не существует, как не существует в природе математической точки, линии, плоскости. Затем опишем операциональную структуру выбора, то есть выделим действия, выполнение которых необходимо и достаточно для совершения "подлинного выбора". *Подлинный выбор* — это рабочее понятие, фиксирующее воплощение "математического" идеала в реальности. В рамках нашей вспомогательной метафоры подлинный выбор соответствует кругу, начерченному на бумаге с помощью циркуля. Нарисованный круг вовсе не тождествен идеальной математической фигуре хотя бы потому, что реальная линия окружности имеет ненулевую толщину. Однако для практических нужд этой разницей можно пренебречь. Наконец, в заключительной части будут намечены пути психотехнического тренинга умения делать выбор.

ЧИСТАЯ КУЛЬТУРА ВЫБОРА

Сформулируем понятие о выборе как таковом, о "чистой культуре выбора". Для этого потребуются ввести концептуальную систему координат, в рамках которой будет определяться понятие выбора. В качестве такой системы выступит психологическая типология жизненных миров, подробно описанная в одной из работ автора (*Василюк, 1984*). Для удобства читателя приведем здесь "выжимку" из нее, что послужит неким экспресс курсом языка описания, на котором пойдет речь о психотехнике выбора.

С. 285

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке Программы "Здоровье населения России" Министерства науки и технологий РФ Грант "Разработка новых методов психологической помощи населению".

ТИПОЛОГИЯ ЖИЗНЕННЫХ МИРОВ

Предметом данного типологического анализа является жизненный мир, или мир живого существа². В нем выделяется два аспекта — внешний мир и внутренний мир. Пытаясь осознать феноменологические характеристики "внешнего" мира, мы прежде всего различаем два его возможных состояния — он может быть "легким" или "трудным". Под "легкостью" внешнего мира понимается гарантированность немедленного и полного удовлетворения любой актуализировавшейся потребности живущего в нем живого существа, а под "трудностью" — отсутствие таковой. Внутренний мир может быть "простым" или "сложным". "Простоту" мира легче всего помыслить как односоставность жизни, то есть как наличие у "простого" существа единственной потребности или единственного жизненного отношения. Но простым может быть и внутренний мир многосоставного существа, если его жизненные отношения "параллельны" друг другу и нигде не встречаются. "Сложность", соответственно, понимается как наличие нескольких пересекающихся жизненных отношений. Наложение этих бинарных оппозиций дает следующую категориальную типологию:

1. *Внутренне простой и внешне легкий (Инфантильный) жизненный мир* обеспечивает немедленное удовлетворение потребности живущего в нем существа. Жизнь его сведена к непосредственной витальности и подчиняется **принципу удовольствия**. Норма этого мира — полная утоленность, поэтому малейшая боль или неудовлетворенность воспринимаются здесь как глобальная и вечная катастрофа.

2. *Внутренне простой и внешне трудный жизненный мир (Реалистический)*. Отличие этого жизненного мира от предыдущего заключается в том, что блага, необходимые для жизни, не даны здесь непосредственно. Внешнее пространство насыщено преградами, сопротивлением вещей, и потому главным "органом жизни" обитающего здесь существа становится предметная деятельность. Эта деятельность в силу простоты внутреннего мира, то есть постоянной устремленности жизни к удовлетворению единственной потребности, всегда энергетически заряжена, не знает отвлечений и колебаний, и проблематична не с мотивационной, а только с операциональной, технической стороны. Чтобы быть успешной, деятельность должна сообразоваться с внешней вещной реальностью, и потому наряду с принципом удовольствия здесь появляется **принцип реальности**, становящийся главным законом этого мира.

С. 286

Следование принципу реальности обеспечивается тем, что у существа реалистического мира развивается психика, решающая две основные задачи — ориентировку во внешней предметной среде и сдерживание внутренних аффектов. Последнее требуется потому, что принцип удовольствия не исчезает из состава жизненного мира, продолжая требовать немедленного удовлетворения и, не получая такового, порождает панические аффекты. Для контроля за этими аффектами в психике реалистического существа развивается механизм "терпения-надежды", позволяющий целенаправленно действовать в условиях неизбежных отсрочек в удовлетворении потребности.

3. *Внутренне сложный и внешне легкий жизненный мир (Ценностный)*. Основная проблематичность жизни в легком и сложном мире не внешняя (Как достичь цели? Как удовлетворить потребность?), а внутренняя (Какую цель поставить? Ради чего действовать?). Если в реалистическом мире развивается психика, то в легком и сложном — сознание как "орган", предназначение которого есть согласование и сопряжение различных жизненных отношений. Внутренняя цельность является главной жизненной необходимостью этого мира, а единственный принцип, способный согласовывать разнонаправленные жизненные отношения — **принцип ценности**.

4. *Внутренне сложный и внешне трудный жизненный мир (Творческий)*. В сложном и трудном мире возникают специфические проблемы, не сводящиеся к сумме проблем "реалистического" и "ценностного" мира. Главная внутренняя необходимость субъекта этого мира — воплощение идеального надситуативного замысла своей жизни в целом. Эту задачу приходится решать на материале конкретных ситуативных действий в условиях внешних затруднений и постоянно возобновляющихся внутренних рассогласований. По своей сути такая задача является творческой, ибо никогда не имеет готового алгоритма решения. Для осуществления творческого типа жизни наряду с психикой, деятельностью и сознанием, необходим новый "орган" жизнедеятельности — воля.

² Мы не говорим здесь человек, личность, но максимально абстрактно — живое существо, поскольку задача состоит не в теоретическом описании какой-то эмпирической реальности, а в создании некоторой "математической" реальности, которая сама в дальнейшем может послужить языком описания.

Вот краткое описание категориальной системы координат, позволяющей ясно очертить грани понятия выбора, отделив его от смежных и сходных представлений.

Предельно формально выбор можно определить как действие субъекта, которым он отдает предпочтение одной альтернативе перед другой (другими) на определенном основании. Чтобы перейти от формального определения к содержательному, нужно ответить на вопросы — кто есть субъект выбора? Что представляют собой альтернативы? Каково основание выбора?

Рассмотрим, какие возможности для ответов на эти вопросы. Предоставляют описанные типы жизненных миров.

С. 287

Инфантильный жизненный мир можно сразу исключить из рассмотрения, поскольку внутренняя простота и внешняя легкость создают психологическую среду, в принципе лишенную каких-либо внутренних дифференциаций, противоречий и альтернатив. *Реалистический жизненный мир* может быть представлен для обсуждения проблем выбора примером пресловутого буриданова осла, терпеливо стоящего уже шестой век между нетленными стогами сена. Его внутренний мир прост, он сведен лишь к одной потребности — пищевой, иначе какая-нибудь другая нужда сдвинула бы животное с мертвой точки и тем было бы нарушено идеальное равновесие сил, не дающее ему сойти со своего места. *Альтернативы*, между которыми приходится выбирать — это не разные потребности, не разные жизненные отношения, а лишь разные операции, разные способы действия. Если бы со стороны одного из стогов подул ветер, и осел пошел бы в сторону более сильного запаха, сразу стало бы очевидно, что несчастное животное не является, собственно, *субъектом выбора*, но лишь пассивной стрелочкой весов, которая отклоняется в сторону более тяжелой чаши. *Основанием* такого предпочтения (насколько здесь уместно употребление этих слов) была бы большая сила внешней стимуляции. Даже языковая интуиция свидетельствует, что подобное предпочтение выбором в собственном смысле слова назвать нельзя.

Модель буриданова осла позволяет методом от противного сформулировать некоторые черты искомого понятия выбора: 1) выбор возможен лишь во внутренне сложном мире; 2) альтернативы, между которыми совершается выбор, — не операции, не способы действия, ведущие к одной цели, а разные жизненные отношения, "отдельные деятельности" (в терминологии А.Н. Леонтьева); 3) выбор является активным действием субъекта, а не пассивной реакцией; 4) основанием выбора не может являться сила побуждения как таковая; там, где дело решается силой, нет смысла говорить о выборе.

Если выбор возможен только во внутренне сложном мире, в нашем распоряжении в пределах изложенной типологии есть два варианта: *Ценностный* и *Творческий* миры. Обратимся сначала к последнему из них, поскольку он отличается от рассмотренного *Реалистического* всего одним параметром — сложностью.

В *Творческом (сложном и трудном)* жизненном мире субъект, стоящий перед необходимостью сделать выбор между двумя жизненными отношениями, вступившими в противоречие, находится в крайне непростой ситуации.

С. 288

С одной стороны, он хотел бы осуществить выбор на принципиальных, ценностно-смысловых основаниях, поскольку главная жизненная необходимость субъекта творческого мира — воплощение замысла жизни как осмысленного целого. С другой — его выбор должен быть реализуемым, реалистичным. Защитить слабого ценностно важнее, чем обеспечить собственную безопасность, но в конкретной ситуации расстановка сил может быть такова, что приходится выбирать не лучшее, но неосуществимое, а заведомо худшее, но возможное.

Однако плотная материя мира не только извне затрудняет осуществление ясных по смыслу выборов, она вторгается в интимный внутренний процесс осмысления и оценки альтернатив, затуманивает внутренний взор сиюминутными соблазнами, запретами, поводами, подсказками, условностями, подвернувшимися случаями, убедительными просьбами, манипуляциями, требованиями, ограничениями и т.д. и т.п. Одно дело решение о покупке, принятое в условиях галдящего рынка с ограничением денег и времени, и совсем другое — обдумывание желательности иметь такую-то вещь в неторопливой беседе с опытным и доброжелательным собеседником.

В сложном и трудном мире каждое отдельное жизненное отношение, побуждаемое отдельным мотивом, разрослось в разветвленную систему "актов жизнедеятельности" (*Флоренский*, 1914). На поворотах судьбы, в трагические минуты, на пике чувства человеку бывает ясно дан настоящий смысл в его жизни того или иного отношения, но чаще всего отношение представлено через сиюминутные цели, заботы, действия, жесты, эмоциональные реакции. И существует особая, непростая "задача на

смысл" (А.Н. Леонтьев, 1975), состоящая в том, чтобы по ситуативным намерениям, эмоциям и плодам своих усилий восстанавливать реальный смысл воплотившегося в них жизненного отношения. Понятно, насколько это осложняет проблему выбора. Противоречащие друг другу по внутреннему смыслу жизненные отношения зачастую не противостоят лицом к лицу, а внешне мирно сплетаются, а то и срастаются ветками совместных действий, ситуаций, средств и т.д. Задача на смысл оборачивается в таком положении задачей на различение смыслов, без решения которой человек, даже ощущая конфликтность и двойственность ситуации, не может точно определить между чем и чем он, собственно, должен выбирать.

Если ввести понятие качества выбора, то, очевидно, что выбор будет тем хуже, чем менее ясно сквозь пестроту поверхностных связей субъект смог рассмотреть различие противостоящих смыслов, и чем больше сам выбор основывается на ситуативных удобствах или ограничениях.

С. 289

Субъект при этом все более оказывается "загипнотизированным", плененным ситуативной поверхностностью жизни, и, собственно, не совершает волевой личностный акт выбора, а дрейфует по линиям наименьших сопротивлений под действием переменчивых ветров "психологического поля" (Lewin, 1936). Наоборот, выбор будет тем лучше, чем яснее поняти альтернативные смыслы жизненных отношений, и чем более глубокие основания лежат в основе предпочтения одного жизненного отношения другому.

Эта формулировка подводит нас к тому, что в наиболее чистом виде выбор можно наблюдать в условиях *внутренне сложного и внешне легкого, Ценностного* мира. В самом деле, он устроен таким образом, что, во-первых, каждое жизненное отношение представлено в нем не "телом" своей деятельностной реализации, а "душой" — мотивационным смыслом. Во-вторых, в силу своей легкости, то есть мгновенной, "волшебной" реализуемости любой инициативы субъекта, в этом мире нет возможности сослаться на неудобства, опасности, недостаток сил и способностей, словом, нет алиби трудности, здесь нужно лишь мужество пожелать и ответственно сказать "да" своему желанию. Легкость мира устраняет все ситуативные точки опоры, и поэтому выбор здесь может совершаться лишь на основе принципиального сравнения альтернатив.

Таким образом, сами характеристики этого жизненного мира — внешняя легкость в сочетании с внутренней сложностью задают как раз те условия, в которых может совершаться лишь выбор, так сказать, чистой пробы — между действительно существенными для жизни альтернативами на действительно существенных основаниях с полной сознательностью, произвольностью, с бескомпромиссной определенностью и окончательностью.

Чистая культура выбора обнажает присущий выбору трагизм. Трудность и ситуативность жизни чаще всего маскируют этот трагизм, а иногда и реально смягчают его.

В мире, где от намерения до воплощения длинный путь, где замысел и реализация принципиально не могут совпасть, ибо реальность является таким сильным цензором и редактором, что оказывает на реализацию порой большее влияние, чем сам замысел, в таком трудном, неудобном мире есть одно восхитительное удобство — в нем можно одуматься, опомниться, спохватиться - выбор сделан, и жизнь потекла по его руслу, но, не успев далеко удалиться от развилки, она может еще вернуться, пусть даже с большими издержками, но все же вернуться.

С. 290

В *трудном* мире сколько-нибудь значимый выбор драматичен, в легком же, где намерение воплощается мгновенно, полно и окончательно, всякий выбор необратим и потому трагичен. Трагичен даже если он "правилен", "хорош", поскольку выбор есть не только предпочтение одной альтернативы, но и отвержение другой, а альтернатива, с которой имеет дело субъект *легкого и сложного* мира — это один из его мотивов, то есть то, что по определению значимо и составляет существенный смысловой "орган" жизненного организма. Отвержение мотива не равносильно его уничтожению, оно может выражаться, например, в снижении его иерархического статуса, но от этого не становится менее болезненным. Так для генерала угроза разжалования может быть не менее страшной, чем угроза гибели. Окончательное отвержение существенного, совершаемое добровольно (а в легком мире нет никакого внешнего принуждения) — вот трагизм выбора, выпукло обнажаемый условиями *легкого и сложного* мира.

Чистая культура выбора открывает нам помимо трагизма имманентную парадоксальность выбора. Внутренне сложный мир потому, собственно, и сложен, что включает в себя уникальные в смысловом отношении мотивы, совершенно не сводимые друг к другу. Чтобы совершить выбор,

субъект должен решить парадоксальную задачу — сравнить несравнимое. Существует ли инструмент, который способен соизмерять не имеющее общей меры?

Мы уже видели, что в *трудном и простом* мире мотивы могут меряться между собой лишь интенсивностью побуждений, силой, а не смыслом. В *трудном и сложном* мире при конфликте двух мотивов они могут быть сравнены не сами по себе, а с помощью третьего: перевес получит та альтернатива, осуществление которой меньше повредит (или больше поможет) реализации этого мотива-рефери. Быть может такой выбор и окажется прагматически удачным, особенно если мотив-рефери занимает иерархически значимое положение в жизни человека, но подобный "суд" заведомо лишен достоинства истинности, ибо "судья" пристрастен. В *легком и сложном* мире, дающем нам модель чистой культуры выбора, такие подмены истинного и существенного основания мира принципиально невозможны: легкость мира нивелирует аргумент силы, а мгновенность и окончательность реализации любого выбора делают бессмысленными любые непринципиальные, соглашательские альянсы между мотивами, не основанные на их внутреннем единстве.

С. 291

Поэтому можно предположить, что в легком и сложном мире должна существовать некая инстанция, служащая основой для выбора, которая сама мотивом не является, но в то же время обладает смыслообразующими и смыслоразличающими потенциями, и способна быть точкой опоры для совершения невозможного — осмысленного выбора между тем, что по смыслу несравнимо. Имя этой инстанции — ценность.

Когда знакомишься с попытками психологической науки ответить на вопрос, что есть ценность, часто создается впечатление, что главное стремление этих попыток — отделаться от ценности как самостоятельной категории и свести ее к эмоциональной значимости, норме, установке и т.д. Но ценность явно не вмещается в узкие рамки этих понятий, в ней кроется какая-то тайна.

Ценность — это не предмет моего желания или потребности, не мотив, потому что мотив всегда "корыстен", мотив всегда "мой", "твой" или "его", и во мне он борется только за свой интерес. Ценность же, во-первых, может быть "наша", во-вторых, и в интрапсихическом пространстве внутри личности она выполняет не дифференцирующие, а интегрирующие, собирающие, "оцельняющие" функции. Это не означает, что она объединяет все без разбора. С разбором — но объединяет. Ценность — это не эмоция. Эмоция капризна и неустойчива, зависит от сиюминутной ситуации и сиюминутного состояния, ценность же стабильна, устойчива, надситуативна. Эмоция — стрелка компаса в условиях магнитной аномалии, ценность — магнитный полюс (часто невидимый). Ценность — не правило, не норма (см. *Генисаретский*, 1993). Норма существует как нечто внешнее, пришедшее извне, как долг, более или менее внедренный в меня, даже сросшийся со мной, но всегда ощущаемый как имплантация другого или других в меня. Источник же ценности внутренний, она переживается как рождающаяся изнутри. Ценность не есть субъективность, в реальном жизненном опыте она не воспринимается, она есть нечто избираемое, произвольно изменяемое, она — объективна. Ценность не расположена "по горизонтали", она — не цель (пусть даже очень важная и очень отдаленная), достижение которой феноменологически сопряжено с будущим. Ценность существует в "вертикальном" измерении, объемлющем время, и потому движение к ней может совершиться в любой момент времени. Ценность — тайна, но не загадка, ее нельзя раскрыть, отгадать. Ценность не вопрос, она — ответ, но ответ, который никогда нельзя явно назвать, полно и исчерпывающе выразить. Можно лишь сопоставлять с ним ответы на последующие вопросы жизни, получая сигналы по типу "тепло—холодно".

С. 292

Ценность — не вещь, которой можно гарантированно обладать, не предмет, который можно определенно представить и надежно удерживать в представлении, не место, куда можно однажды попасть и там автоматически оставаться. Встреча с ценностью требует постоянно возобновляющегося усилия. Таковы некоторые черты феноменологии ценности.

Разумеется, в обыденном сознании ценность может являться и в отблесках чувства, и в регулятивном правиле, и в значимости предмета, и множестве других форм и отражений, на которые в основном и ориентируется человек, решая проблему выбора. Но в условиях теоретического *легкого и сложного* мира, субъект должен сопоставить конфликтующие между собой мотивы не с отражениями и тенями, а с ценностью самой по себе.

Подведем итог обсуждению чистой культуры выбора. Выбор как таковой, в его чистом виде имеет место при наличии следующих условий:

1) Альтернативы, между которыми совершается выбор, — не разные способы действия, а отдельные жизненные отношения, составляющие существенные органы жизни субъекта.

2) Жизненные отношения в чистом выборе должны быть представлены не в разветвленном виде "системы актов жизнедеятельности", а в виде своего центрального мотивационно-смыслового ядра.

3) Основанием совершения выбора не может быть ни побудительная сила одного из конкурирующих мотивов, ни любые соображения, диктуемые текущей ситуацией — удобства, ограничения, опасности и т.п. Единственным основанием чистого выбора является ценность.

4) Из предыдущего следует, что выбор является актом сознательным, произвольным, ответственным, ценностным и свободным. Эти характеристики в совокупности указывают, что он есть акт личностный (ср. *Асмолов*, 1990, с.351). Личностный выбор по сути парадоксален и потому до конца не рационализируем. Он необратим и трагичен.

Такова чистая культура выбора. В идеальном виде он существует лишь в условиях внутренне сложного и внешне легкого, ценностного жизненного мира.

ОПЕРАЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ВЫБОРА

Чтобы совершать подлинные выборы, то есть выборы, которые в контексте реальной жизни приближаются к описанному выше идеалу, человек должен стремиться воплотить в своем сознании условия легкого и сложного ценностного мира и осуществлять выбор по логике и законам этого мира.

С. 293

Какие психотехнические действия он для этого должен совершить? Описав совокупность этих действий, мы получим операциональную структуру акта выбора.

1) Отвлечение от трудности мира. Это умение выходить из поля действия сиюминутных, временных, быстропреходящих обстоятельств, связанных с труднодоступностью одной и легкодоступностью другой альтернативы, умение не предпочитать синицу потому лишь, что она уже в руке, а журавль — в небе.

2) Удержание сложности мира. Может показаться, что психотехническая задача удержания сложности мира лишена смысла, потому что сложность дана нам без специальных усилий, как объективный факт перекрещенности жизненных отношений. Всякое действие человека, "реализующее одну его деятельность, одно отношение, объективно оказывается реализующим и какое-то другое его отношение" (*А.Н. Леонтьев*, 1975, с.211). Тем не менее клинический и житейский опыт показывают, что люди сплошь и рядом ведут себя так, будто бы их жизненный мир прост, то есть удерживают в сознании лишь актуальные цели и задачи реализуемой деятельности, игнорируя влияние, которые их действия оказывают на другие жизненные отношения. И дело при этом не в том, что они решили пожертвовать ими ради достижения своей цели (жертва была бы формой учета сложности), а в том, что они актуально удерживают сознанием лишь одно жизненное отношение. За примерами далеко ходить не нужно: инфантильное "с глаз долой — из сердца вон", готовность наркомана ради "дозы" идти на любые ухищрения, даже на преступление, не думая о последствиях и о своих собственных интересах, истерическое вытеснение одной из конфликтующих тенденций — это лишь первые, наугад взятые проявления игнорирования или избегания сложности мира.

Исходя из этих фактов, можно предположить, что внутренняя сложность мира есть плод особого усилия, особых психотехнических действий, сводящих субъективно разбегающиеся жизненные отношения в единое пространство. Действия по поддержанию сложности мира являются необходимым условием и структурным компонентом акта выбора. Что это за действия?

Разотождествление. Для того, чтобы возможным стало внутреннее психотехническое оперирование жизненным отношением или мотивом, субъект должен разотождествиться с этим отношением, превратив его из поглощающей стихии в предстоящий предмет так, чтобы можно было назвать его — "это мое", тем самым актуализировав *Я*, которое не тождественно "мое".

С. 294

Совместная презентация. Действие, направленное на организацию одновременной представленности сознанию двух или больше отношений. Пространством презентации может послужить отдельная деятельность, в которой "выгораживаются" какие-то символические зоны, помогающие удерживать в поле внимания вместе с текущей и другие деятельности. Таким пространством презентации могут стать и не приписанные к отдельному отношению знаковые и физические объекты, в том числе и человеческое тело. Например, принятые сейчас в молодежной субкультуре "фенечки" — плетеные браслетики — по своей психологической функции призваны быть символом, постоянно, чем бы человек ни занимался, напоминающим о дружеских отношениях с дарителем "фенечки".

Выявление. Действие, направленное на осознание факта пересечения жизненных отношений. Например, чувство вины, возникшее при достижении успеха вместо радости, может послужить поводом для анализа и обнаружения конфликта двух жизненных отношений.

Структурирование. Действие, направленное на обнаружение или установление разного рода связей между жизненными отношениями. Возможно установление логических связей (например, "Если не решу задачу, не пойду играть в футбол"), временных ("Сначала поиграю в футбол, а потом решу задачу"), иерархических ("Здоровье дороже, чем успех") и т.д.

Названные действия не исчерпывают всего психотехнического инструментария особой активности по поддержанию сложности мира, но их достаточно, чтобы оценить ее общие задачи. Это, во-первых, задача противостояния тенденции каждого жизненного отношения захватывать все сознание личности, тенденции "гипнотизировать" личность, лишая ее роли автора жизни и делать послушным исполнителем "воли" соответствующего мотива. Вторая общая задача действий по поддержанию сложности мира — противостояние стихийному запутыванию нитей жизненных отношений и стремление к осмысленному их сопряжению.

3) **Актуализация глубинных ценностей.** Дело обстоит отнюдь не так, что человек всегда стремится ценностно разрешить возникший внутренний конфликт и не делает этого лишь потому, что не смог осознать сам факт противоречия или из-за внешних причин, замутняющих чистоту взора, не смог отстраниться от влияния ситуативных обстоятельств и игры "полевых" сил.

С. 295

Напротив, существует мощная внутренняя тенденция уклоняться от подлинного выбора. Тенденция, которая с удовольствием эксплуатирует и внутреннюю сложность жизни, и внешнюю трудность, нарочито преувеличивая их неподконтрольность и могущество. Поэтому мало очистить сознание от удобных ссылок на внутреннюю неясность и внешние обстоятельства, для осуществления полноценного выбора необходимы еще способность и готовность актуализировать в сознании ценности, переводя обсуждение противостоящих альтернатив из горизонтальной плоскости конъюнктурно-ситуативного взвешивания в "вертикальную" плоскость их принципиальной оценки. Актуализация ценностей, таким образом, — особая психотехническая задача. Ее решение состоит из двух основных актов — "приглашения" ("призыва") ценности и "прислушивания" к ней. Так гитарист перед тем, как подтянуть струну, возбуждает звук камертона и прислушивается к нему.

4) **Оценка альтернатив.** Оценивание альтернатив мало напоминает измерение линейкой двух отрезков или сравнение с образцом двух деталей. Самый главный вопрос психологического описания этой, центральной части выбора состоит в том, чтобы понять, как, в какой форме встречаются ценность и оцениваемая деятельность (жизненное отношение).

Каждая альтернатива (отдельная деятельность, реализующая особое жизненное отношение) должна быть подготовлена к процедуре оценки. Эта подготовка уже отчасти обеспечена предшествующими фазами выбора — отвлечением от *трудности* мира и удержанием *сложности*. Погрузить деятельность в контекст легкого жизненного мира — значит снять с нее ограничения технического порядка и тем самым мысленно довести ее до предела, дать ей осуществиться во всей полноте, превратиться в целую жизнь, максимально выявить себя.

Для полного осознания смысла этой деятельности нужно в контексте внутренней сложности предоставить ей режим наибольшего благоприятствования, то есть вообразить, что она полностью определяет собой весь образ жизни личности. Результатом этих психотехнических действий будет мысленное преобразование деятельности в образ жизни, мотива этой деятельности — в смысл жизни, а ее субъекта — в личность, живущую этой жизнью.

Итак, в подлинном выборе речь идет не об избрании того или другого нюанса или детали (вроде выбора прически, как дело изображается в экспериментальных исследованиях когнитивного диссонанса — *Festinger, 1967*).

С. 296

Вся субъективно переживаемая мучительность выбора косвенно свидетельствует о том, что каждая выбираемая альтернатива — не просто какая-то частность, пусть и важная, что, выбирая альтернативу, человек выбирает судьбу. Это значит, что, даже если речь идет о выборе прически, в подлинном выборе она рассматривается не как частное изолированное жизненное событие, а как символ, воплощающий тот или иной образ жизни.

Чтобы ответить на вопрос, в каком виде встречаются между собой оцениваемая деятельность и ценность, нужно еще задуматься над формой актуализации ценности. Последняя состоит не во введении в феноменальное поле некоторого объекта (идеи, принципа, нормы, образца и т.д.), а в

появлении в нем *второго лица*, живого Ты. Ценность по своей сущностной форме есть не идея, а лицо. Ценность существенно персонологична, как личность существенно аксиологична. Актуализация ценностного Ты означает возникновение особого диалогического отношения, в котором и через которое личность, собственно, и осознает себя как *Я*. Я и есть ответ на вопрос, отклик на призыв со стороны Ты.

Выходит, что в ситуации оценки деятельности личность "рождается" дважды — один раз как ответ на вопрос: "Кто я, следующий такому образу жизни", а второй раз как ответ на вопрос: "Кто я, исповедующий эту ценность?" Это двойное рождение личности и создает ту форму и то поле, на котором могут встретиться ценность и деятельность, может произойти подлинная экзистенциальная оценка деятельности. Так, в приведенной выше метафоре дважды рождается звук — от камертона и от настраиваемого инструмента, и гитарист делает свой слух местом их встречи.

Ценностное сопоставление альтернатив и происходит в форме такого попеременного прислушивания личности к себе — к тому, как в ней откликается и звучит ценность, и как в ней откликается и звучит образ жизни, представляемый каждой из конкурирующих деятельностей.

На уровне сознания этот процесс может проявляться в ответах на вопросы: "Хочу ли я такой жизни? Кто я перед лицом своих ценностей, если выбираю эту жизнь? Могу ли я от нее отказаться? Кем я окажусь в этом случае? Соответствую ли я такой жизни? Могу ли ее вынести? и т.д." Происходит сложная внутренняя дискуссия, в ходе которой каждая из конкурирующих альтернатив многократно и в разных вариантах и сочетаниях появляется на сцене в силу того, что подготовительный процесс воображаемого преобразования деятельности в образ жизни и превращения ценности в Ты может возобновляться и варьироваться в рамках уже начавшейся оценки.

С. 297

В идеальном случае рано или поздно наступает момент, когда вдруг внутри личности возникает созвучие двух ее образов, — идущего от ценности, и идущего от предлагаемой одной из альтернатив жизни. Этот момент знаменуется ощущением внутренней согласованности, радостного узнавания себя и своей жизни, воодушевления, чувством подлинности, осмысленности, принятия судьбы, мужества жить.

Разумеется, это лучший, но не единственный возможный исход. В реальных условиях дефицита времени, ресурсов, резко ограниченного поля внешних и внутренних возможностей могут избираться и закрепляться решением субъекта дисгармоничные выборы, когда оказывается, что образ жизни, личность и ценности не соответствуют друг другу, в личности создается мучительная и болезнетворная раздвоенность.

Анализ этой фазы выбора позволяет преодолеть распространенную в научно-психологических описаниях иллюзию константности личности до, во время и после выбора. Выбор же зачастую мыслится как действие, совершаемое как бы за границами самой личности, сохраняющей самоидентичность. В действительности это не так. Человек выбирает не один из двух предметов или даже мотивов. Он выбирает себя. Выбор изменяет его личность. Парадоксально выражаясь, не столько личность делает выбор, сколько выбор делает личность, формирует ее.

5) Решение. Даже если в фазе оценки альтернатив возникло очевидное предпочтение одной из них, это автоматически не предрешает выбор в пользу этой альтернативы. Необходимо специальное внутреннее действие — решение, которое скажет "Да" одной из конфликтующих сторон, и "Нет" другой. Этот акт может быть подготовлен очень хорошо или почти вовсе не подготовлен, в любом случае он необходим. Никакие внутренние постижения и очевидности сознания сами по себе не перетекают в действие, для этого требуется решение — акт мужества и риска принятия на себя ответственности. Это водораздел между сознанием и волей, ничем до конца не детерминированный и полностью не рационализируемый. Момент решения интимно связан с таинством личности. Говоря "Да будет так!", человек не просто берет на себя ответственность за решение, не просто придает ему характер окончательности, он скрепляет выбор печатью своей личности, впечатывает свою личность в выбор. От силы этой печати во многом зависит, насколько стойко человек будет следовать своему выбору при неизбежных испытаниях на этом пути.

С. 298

6) Жертва. Она является не столько неизбежным следствием выбора, сколько внутренним актом, с необходимостью входящим в его состав. Чтобы осуществить выбор, человек должен отказаться от многих возможностей, привычек, намерений, в пределе — от какой-то жизни, которая была возможна до выбора. Поэтому на самых ранних фазах выбора начинается и еще долго после принятия окончательного решения тянется работа переживания по смирению с невозможностью осуществления

отвергнутой альтернативы. Чем лучше развита у человека способность предвосхищающего, опережающего переживания, чем лучше он осознает всю полноту предстоящей утраты и в то же время ресурсы и перспективы совладания с нею, тем больше он способен жертвовать и тем более ответственно может делать свои жизненные выборы. Способность жертвовать на глубинных экзистенциальных уровнях связана с даром свободы и творчества личности, может быть потому, что и свобода, и творчество, и жертва предполагают выход за свои пределы. Не случайно даже в шахматах умение жертвовать сопряжено с ярким творческим стилем игры.

ПСИХОТЕХНИКА ВЫБОРА: ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Задача этого раздела в том, чтобы наметить пути психотехнического развития способностей, которыми человек должен обладать, чтобы совершать полноценные жизненные выборы. Практические сферы приложения, где подобная психотехническая работа осмысленна и полезна, могут быть самыми разными.

Это может быть, например, групповая психотерапия для пациентов отделения неврозов. В клинике неврозов наблюдаются многообразные патологически измененные формы выбора: это и изощренные поиски алиби, связанные со стремлением избежать ответственности, и грубые вытеснения одной из противостоящих мотивационных тенденций, и невротические подмены ценностных оснований ложно понятым долгом, и болезненная нерешительность, и избегание минимального риска, и неспособность к окончательности решений, приводящая к попыткам еще и еще раз войти в давно не существующую реку. Описание невротических нарушений выбора могло бы составить специальный раздел психопатологии.

Однако тема эта отнюдь не специфична для психопатологии.

С. 299

В такой, казалось бы, столь отдаленной области психологической практики, как психологический тренинг руководителей, совершенствование искусства выбора является не менее важной темой, поскольку чисто рационалистические модели принятия решений оказываются несостоятельными, игнорируя неустранимо личностный характер всякого, даже чисто производственного, выбора и решения.

Стоит ли специально говорить, насколько эта тема важна для профориентационного консультирования. Список возможных сфер приложения идей психотехники выбора этим коротким перечислением, конечно, не исчерпывается. Каждая из этих сфер обладает большой спецификой, поэтому цель данного раздела состоит вовсе не в составлении какого-либо универсального психотехнического сценария, а лишь в указании на существенные ориентиры и возможные варианты маршрута, по которому пойдет тренинг, направленный на развитие способности человека совершать подлинные выборы.

Стоит оговориться, что отдельные действия, составляющие операциональную структуру акта выбора, взаимосвязаны и взаимодополнительны. Поэтому психотехническая отработка умений и способностей, соответствующих одному из них, всегда предполагает большее или меньшее задействование способностей, соответствующих другим операциям акта выбора, и строгая дифференциация их друг от друга в практической плоскости не является ни возможной, ни необходимой.

1) Отвлечение от трудности мира. Для обеспечения максимальной включенности участников в работу над темой выбора, стоит сначала предложить им вспомнить те жизненные выборы, которыми они полностью удовлетворены, за которые они чувствуют уважение к себе. Далее стоит обратить внимание на то, как изменилось отношение к трудностям, с которыми был сопряжен выбор и реализация выбранной альтернативы, когда они уже были преодолены. Возможная форма психотехнической реализации этой задачи — обмен опытом с последующей групповой медитацией, когда тренер, учитывая индивидуальные особенности участников, выявившиеся во время их воспоминаний, пытается достичь актуализации (или создания) в сознании позитивного опыта самопринятия, связанного с выбором, чтобы человек смог ориентироваться преимущественно на внутренние ценности и стремления, а не на внешние трудности, сопротивления, уговоры, угрозы и т.п.

С. 300

Затем, для того, чтобы этот опыт закрепился и мог произвольно воспроизводиться в других ситуациях, полезно провести упражнение, в котором сознание участников будет перенесено в психологическое время "будущее в прошедшем". В ходе упражнения человеку нужно помочь

вернуться в прошлое, когда выбор еще только предстояло сделать, и оттуда взглянуть на реально (и удачно) исполнившееся в объективном настоящем как на будущее. Для тренировки умения "выносить трудность за скобки" полезна и противоположная временная сдвигка сознания — ко времени "прошедшее в будущем". Ее можно реализовать, например, в форме психодрамы "путешествие в будущее", в ходе которой участникам предлагается перенестись во время, где актуальная проблема выбора протагониста уже разрешена и "повспоминать" совместно о его колебаниях, которые оттуда — из будущего — оказываются в прошедшем. Независимо от психотехнической формы этих упражнений, цель их состоит в том, чтобы сформировать умение смотреть на актуальный выбор из отдаленной временной точки, переживая пребывание в ней как психологически реальное.

Эти упражнения формируют умение смещать точку внутреннего зрения и предмет рассмотрения (выбор) по временной, биографической оси. Кроме указанных двух вариантов есть множество других психотехнических возможностей, но каковы бы они ни были, принципиальным для достижения цели, то есть очищения выбора от напластований, связанных с *трудностью* мира, является следующее: человек должен психологически вжиться во время, достаточно отдаленное от времени выбора. "Вживание", то есть пребывание в предложенном времени в режиме "здесь-и-теперь", и отдаленность — два фактора, обеспечивающих психологическую дезактуализацию *трудности*, а будет ли это перспектива или ретроспектива, решат соображения удобства в каждом индивидуальном случае.

И все же есть две особые точки на временном психологическом континууме жизни, которые дают наиболее интенсивный опыт — это рождение и смерть. На сознательном уровне невозможно совместить свою позицию ни с той, ни с другой, но возможно психологическое пребывание "рядом", которое легко может быть психодраматически воплощено в ходе групповых занятий. В случае рождения участники могут, например, играть роль новорожденного младенца и сказочного персонажа "волшебницы у колыбели", исполняющей любые пожелания о будущем ребенка. В случае смерти возможны упражнения, обыгрывающие мотивы завещания, "последнего слова" к оставшимся жить, эпитафии и пр. (Хотелось бы только предостеречь от духовной беспечности в обращении с темами рождения и, особенно, смерти. В них заключены такие мощные энергии, что безответственные психологические игры по принципу "все, что эффективно — позволено" могут оказаться опасными как для участников группы, так и для психолога.)

Кроме разного рода манипуляций с психологическим временем для развития способности отвлечения от *трудности* мира в ситуации выбора, в распоряжении психолога есть множество сказочно-мифологических сюжетов.

С. 301

Мотивы чуда, обретения героем необыкновенных способностей и сказочной власти, встреча с волшебными персонажами, готовыми исполнить желание героя, и т.п. — все это прекрасные средства для психотехнического воплощения идеи *легкого* мира, воплощения, дающего человеку возможность отрешиться в момент выбора от сильных, но в смысловом отношении непринципиальных обстоятельств.

2) **Удержание сложности.** В современной психотерапии имеется достаточно большое количество психотехнических средств, позволяющих развивать способности, связанные с задачей "удержания сложности внутреннего мира".

Примером упражнения, направленного на формирование умения *разотождествляться* с одним из жизненных отношений, может служить часто применяемый в психосинтезе прием с одноименным названием "разотождествление" (см. *Рейнуотер*, 1992). При выполнении этого упражнения человек должен последовательно называть разные аспекты жизненного отношения, прибавляя к ним дезидентифицирующую формулу "... но я — это не...".

Например: "У меня есть сильное желание уехать, но я — это не мое желание". Решению той же задачи хорошо послужит и применяемая в гештальттерапии инструкция говорить от первого лица (например, не "мне грустно", а "я грущу").

В групповой, индивидуальной психотерапии и психологическом тренинге существует большое число психотехнических форм, позволяющих человеку обучаться *одновременной презентации* в сознании сразу многих своих жизненных отношений. Удобны и эффективны для этих целей рисуночные методики, в которых предлагается в графической форме выразить свою жизнь во всем многообразии ее сфер. Из психодраматических упражнений подойдут такие, в которых протагонист должен выразить сложность и многообразие своего внутреннего мира с помощью какой-нибудь сильной метафоры, например, рассказать о себе, каким бы он был государством (политический строй,

административное деление на области, отношения между областями и центральной властью и т.д.). Подобные упражнения решают не только задачу одновременной презентации жизненных отношений, но и задачу их *структурирования*, давая человеку символические средства для упорядочивания их в рамках единой смысловой системы.

В качестве иллюстрации психотехники, направленной на *выявление* скрытых от сознания пересечений между разными жизненными отношениями, могут послужить приемы, связанные с использованием методики "диалога голосов" (см. Цапкин, 1994). Это может быть и озвучивание психодраматическим альтер-эго невербальных проявлений участнике группы, в особенности таких, которые представляют собой "вторичные сигналы" по А. Минделлу (Минделл, 1993), и персонификация симптома (Василюк, 1997), и другие техники того же рода.

С. 302

Главный ориентир для ведущего психологический тренинг при развитии способности "удержания сложности" состоит в создании установки на то, что все аспекты жизни и личности человека должны получить право голоса и свободу выражения, то есть на то, что можно было бы назвать "внутренней гласностью".

3) **Актуализация глубинных ценностей.** Здесь кроется сердцевина человеческого выбора. Так сложилось, что выбор часто мыслится как бухгалтерская операция, как расчет, как решение арифметической задачи, словом, как действие рассудка, когда субъект находится в состоянии активного сознания. Но подлинная ситуация выбора, в которой сошлись несколько жизненно существенных альтернатив, принципиально неподвластна рассудочному вычислению и вообще принципиально неразрешима в той самой горизонтальной плоскости жизни, где она возникла и проявилась. Для осуществления выбора необходим переход сознания в другое измерение, в другую — вертикальную — плоскость. В чем отличие "вертикальных" ценностных движений сознания от "горизонтальных"? Прежде всего в том, что своими основными результатами горизонтальная работа сознания обязана режиму активного сознания, а вертикальная — режиму функционирования сознания, называемому переживанием (см. Василюк, 1988). В этом режиме не Я активно оперирую с альтернативами, между которыми осуществляется выбор, и с ценностями, а Я отдаюсь на волю внутреннего, глубинного процесса, к которому лишь прислушиваюсь, лишь внимаю. В какой-то — главной! — фазе выбора нужно превратиться в слух, внимательнейшее прислушивание. Для этого-то и нужно очищение сознания от забот о внешней, материальной реальности, говоря языком Платона: от глаза внешнего, ибо только тогда внутренний глаз начинает видеть зорче. Зорче, внимательней, без суетной, требовательной активности, и тогда нужный выбор рано или поздно сам встает перед внутренним взором, его главный поворот свершается сам собою, совершается со мной. Выбор в этой своей сокровенной части — не рассудочно-сознательная самоуверенность ("Я рассудил и решил"), а скорее доверие к интуитивно-бессознательному чутью. Задача Я в этой фазе выбора — смирение, утихание, открытость, слушание, послушание.

Повторю, что это не весь развернутый процесс выбора, и позже от личности все равно потребуются активное и сознательное "Да!" или "Нет!", но тем не менее это самый таинственный и важный пункт выбора.

С. 303

Существует большой спектр возможностей психотехнической проработки соответствующих этой фазе выбора способностей. Главное, чему здесь следует учиться — это отсечению от надежд на спасительность рассудочного вычисления будущего с одновременной готовностью повериться уже совершающемуся внутреннему, глубинному бытию. В этом направлении и должна организовываться психотехническая ситуация.

Для мотивирования участников заниматься развитием подобной способности можно напомнить о том, что она почитается одной из важнейших в психотехническом арсенале самых разных культур и религий. Например, при всей дистанции, которая отделяет даосизм от христианства, на формально-психологическом уровне вполне осмыслены сопоставления даосистского "недеяния" с христианской заповедью отказа от заботы (Мф.6, 25—34). В проработке этой способности могут быть использованы самые разные приемы, от "прислушивания к голосу импульса" в упражнениях из гимнастики тай-цзи цюань до психодраматического или медитативного разыгрывания соответствующих сказочных и мифологических сюжетов. К последним могут быть отнесены мифопоэтические ситуации, где персонаж, стоящий перед выбором, обращается к волшебному помощнику и получает от него ответ в виде загадки или символа, которые необходимо еще истолковать или разгадать. Психологически здесь важны три момента:

— персонаж обращается к кому-то, а не решает сам с помощью заведомо бессильного (слишком самоуверенно-сильного) рассудка;

— к кому (чему) именно он обращается;

— ответ дается в непрямой, зашифрованной форме, требующей толкования, а сама необходимость толкования переориентирует сознание таким образом, что оно начинает прислушиваться к голосам, идущим из глубинных, бессознательных слоев.

Очень важно при этом актуализировать в памяти и сознании участников интуитивные критерии истинности выбора — тот феноменологический опыт, когда человек испытывал радость интеллектуального инсайта и экзистенциальное переживание вдруг открывшейся подлинности жизни, принятого решения, избранного пути. Это ощущение самоочевидности, вероятно, бывало с каждым, но весь вопрос, как человек к нему относился. В данной части тренинга необходимо всячески поощрять доверие человека внутреннему чувству самоочевидности и культивировать использование его как важнейшего ориентира при выборе.

Проработка этой темы неизбежно ставит вопрос и о сознательно-личностном, а не только интуитивном доверии внутренним голосам. В самом деле, во внутреннем вслушивании и вглядывании возможна мнительность и сомнения при отличении мнимого от подлинного.

С. 304

Можно, вероятно, ограничиться чисто феноменологическими критериями самоочевидности внутренней истины, а если нет ощущения самоочевидности, то это знак, что нет и истины. Однако более продуктивным представляется такой преодолевающий психологизм поворот темы групповой работы, в котором участники смогут прочувствовать и продумать критерии истинности выбора, связанные с внешним, а не внутренним опытом. Трезвая житейская рассудительность, оценивающая совершенные выборы "по плодам" — лучший учитель интуиции, поскольку дает ей меру и предохраняет от опасности заиграться с самой собой.

4) Оценка альтернатив. Ситуативные обстоятельства отошли на задний план, и обнажились реальные смыслы и мотивы, между которыми предстоит сделать выбор. Далее — сознание переориентировалось из рассудочно-обыденного в ценностное состояние, и человек вместе с конкурирующими в нем мотивами предстал перед лицом надситуативных, вневременных ценностей. Наконец, он даже ощутил, расслышал ответ на мучающий его вопрос и готов сказать "Да!" этому пришедшему решению. Принципиальный выбор созрел. Но это отнюдь не означает, что он окончательно сделан и завершена вся работа выбора. Впереди еще полдела.

Если первые шаги выбора можно схематично представить как переход от горизонтали к вертикали и затем движение в ценностной вертикали, то следующий шаг, на котором должна произойти оценка альтернатив, представляет собой обратное движение — от вертикали к горизонтали, от принципиального решения к пониманию его конкретного жизненного значения для человека.

Для осуществления этого этапа работы выбора необходима, во-первых, способность воображения *образа жизни*, соответствующего ценности, продиктовавшей данное принципиальное решение, и *образа Я*, личности, живущей такой жизнью. Отрабатывая эти способности во время занятий, необходимо обращать внимание на умение с живой, художественной конкретностью воплощать те или иные ценности. Эта способность может тренироваться, например, с помощью заданий, предлагающих художественно описать, изобразить или разыграть сцены из жизни человека, неукоснительно следующего той или иной ценности.

Такие эстетические воплощения позволяют прочувствовать все душевные и жизненные последствия каждого обсуждаемого варианта выбора и ставят перед человеком много вопросов.

С. 305

Во время занятий необходимо уделить внимание тренировке умения не уклоняться от этих вопросов, а, наоборот, сознательно фиксировать их: "Моя ли это жизнь? Могу ли я быть таким? Готов ли я поступиться своими привычками? И хочу ли? и т.д.". Многие из этих вопросов исходят из жизненных отношений и потребностей человека, прямо не входящих ни в одну из избираемых альтернатив, но затронутых данным выбором. Необходимо научить участника на этом этапе предоставлять право голоса всем своим жизненным отношениям, чьи интересы задеты выбором. Одна из возможных тренинговых форм для этого — психодраматические упражнения, где участники изображают различные потребности протагониста и озвучивают их отношение к предложенному выбору. И если на предыдущем этапе критерием правильности выбора было ощущение "*истинности*", то на этом этапе критерий правильности — ощущение "*жизненности*" выбора, его органичности, соответствия силам, возможностям, дарованиям, устремлениям человека. Речь не о физической,

психологической или социальной реализуемости выбора, а о его сообразности уникальному душевному складу, который глубже и определенней любых мнений человека о самом себе (это то, что пронизательный герой в "Преступления и наказания" Порфирий Петрович назвал "натурой", заметив о Родионе Раскольникове, сочинившем свою гладкую наполеоновскую теорию преступления, что он "...на натуру-то не рассчитал").

5) **Решение.** Тренинг решительности включает в себя несколько ключевых тем. Первая из них — выбор момента для решения.

В групповой дискуссии можно обсудить индивидуальные стратегии участников. Почти наверняка у одних членов группы выявятся запаздывающие стратегии, когда принятие решения слишком долго откладывается. Причиной такого систематического запаздывания может быть либо стремление уклониться от выбора, либо беспечность, либо нереалистичное желание получить очевидные гарантии правильности выбора, исключая всякий риск. У других членов группы будут обнаружены опережающие стратегии, когда решение принимается скоропалительно, часто вследствие общей нетерпеливости или дефицита доверия к своему внутреннему миру (интуиции, уму, способности к планированию). Такому человеку хочется побыстрее "ввязаться в бой" и иметь дело уже с внешней реальностью, а не со своим собственным сознанием.

Сравнительное обсуждение этих стратегий полезно для осознания и компенсации их слабых сторон. Однако не менее полезно дать участникам возможность вспомнить свой опыт нахождения оптимального момента для выбора и помочь им осознать внутренние критерии и ориентиры, на которые они тогда опирались.

С. 306

Имеет смысл привлечь к обсуждению и опыт решительности, прямо не связанный с экзистенциальным выбором, но яркий и хорошо запомнившийся (в спорте, в напряженных социальных ситуациях и т.д.).

Еще одной ключевой темой в этой фазе тренинга является умение принимать идею окончательности, бесповоротности выбора. Примером упражнения, нацеленного на проработку этой темы, может быть задание каждому участнику подготовить список, в котором нужно многократно завершить незаконченное предложение "Я уже никогда...". Опыт показывает, что порой даже у пожилых людей в разряде потенциальных намерений залежались многие юношеские фантазии, и только такое специально организованное действие переводит их в разряд несбыточных. Этот перевод, как ни странно, сопряжен обычно не с сожалением и грустью, а с высвобождающим чувством неповторимости проживаемого момента и совершаемых в нем выборов.

6) **Жертва.** Самый оптимальный выбор неизбежно связан с тем, что человеку приходится жертвовать чем-то значимым. Пока он не принял всех предвосхищаемых последствий выбора, выбор не может считаться завершенным (это вовсе не означает, что реализовываться начинают только завершенные выборы). Разумеется, ход действительной жизни может еще очень долго после выбора вскрывать новые непредвиденные его последствия, но это не будет означать незавершенности его, а лишь то, что начался новый цикл однажды уже завершившегося выбора.

Итак, принятие последствий — необходимая составная часть работы выбора. Чтобы обеспечить условия для тренировки и развития этой фазы выбора, можно сделать специальным предметом обсуждения способность жертвовать. При этом, прежде всего, необходимо дать участникам возможность осознать неизбежность и экзистенциальную ценность акта жертвы. Для этого уместно организовать групповые события, позволяющие участникам осмыслить такие темы, как "последствия поступка", "расплата", "плата", "жертва".

Вот некоторые различия, которые полезно подчеркнуть в ходе обсуждения этих тем. Одно дело, когда человек претерпевает неожиданно свалившиеся на него последствия выбора, и совсем другое, когда он встречает лицом к лицу то, на что заранее пошел. В этом смысле ощущение расплаты может быть преобразовано в более продуктивное и психологически здоровое понятие "платы": одно и то же последствие может рассматриваться как "расплата", и тогда оно переживается болезненно и часто в регистре чувства вины; оно же, рассматриваемое как "плата", переживается в регистре чувств свободы, ответственности и достоинства.

С. 307

"Я сам сделал выбор, я свободно решил заплатить за важную для меня вещь тем-то и тем-то; да, она мне дорого обошлась, но это означает, что я позволил себе за настоящую ценность заплатить достойную цену". Такова может быть внутренняя логика платы. Важно, что в этом случае сознание сфокусировано на позитивном приобретении, а последствия рассматриваются как средства его

получения, в случае же "расплаты за поступок" человек фиксирован на негативной части опыта, игнорируя позитивную. В одном случае — горечь потери, в другом — радость приобретения.

Очень важно дать участникам не просто интеллектуально осознать, но эмоционально пережить и экзистенциально освоить этот круг идей. Эффективными средствами (хотя достаточно рискованными и потому требующими от психолога большого такта, чувства меры и этической тонкости) для такого освоения представляются методы групповой работы, разрабатываемые А.Е. Алексейчиком (см. "Терапия «Алексейчиком»", 1993). Суть этих методических приемов состоит в том, что почти в каждой точке группового пространства и времени участник группы ставится в напряженную ситуацию выбора с явно обозначаемыми платежами, но не просчитываемыми до конца этическими и личностными последствиями.

Однако как бы ни была важна идея платы, она ограничена лежащей в ее основе определенной антропологией, назовем ее "горизонтальной". Герой этой антропологии — "человек потребляющий", везде и всюду преследующий свой интерес, обменивающийся с миром и людьми благами, следящий за тем, чтобы эти обмены были выгодны, словом, человек, для которого жизнь — это цепочка сделок. Освоение такого образа несомненно важно для преодоления многих инфантильных, расслабляющих, благодушных мифов о существовании. Но за "платой", за выгодой, за справедливым обменом открывается еще целая область, целый мир совсем других отношений, другая, "вертикальная", антропология. В вертикально ориентированном мире логика оценки последствий выбора совсем иная. В горизонтальном мире царствует рациональный расчет, в вертикальном — внерациональная вера; в горизонтальном идеал обменов с миром — честная сделка, в вертикальном — дар; в горизонтальном высшая ценность — справедливость, в вертикальном — любовь.

Для психотехнического введения в эту тему можно провести дискуссию о смысле жертвы в религии. Если тренер идет на такую дискуссию, ему понадобится величайший такт и умение вычленивать во всем психологическую сторону дела. В данном случае эта сторона состоит в развитии умения вертикальных иерархизирующих движений сознания.

С. 308

Плата не предполагает и не создает иерархии ценностей, ее бог — конъюнктура. Жертва же осуществляется в напряжении ценностных полей и сама наводит и создает эти напряжения.

Прорабатывая тему жертвы с участниками тренинга, важно создать ситуацию, которая позволила бы им осознать следующую психологическую особенность жертвы. Ценностная иерархизация сознания и личности, которую неизбежно производит человек, когда жертвует чем-то ради более высокой ценности, не означает в глубинном философском и жизненном смысле отказа, уничтожения, принижения того жизненного отношения, которое приносится в жертву. Жертва — это не сбрасывание тяжелого груза вниз, чтобы облегченному воспарить вверх. Жертва — это свободный дар вверх, действие, возвышающее и само даримое. Жертва — это не уничтожение, не отбрасывание, не принижение того, чем жертвуют, а сохранение его через отдачу на службу высшим ценностям. В этой парадоксальной логике "отдачи-сбережения" — принципиальное отличие жертвы от платы: в плате человек отдает чужому, в жертве дарит своему; в плате приобретая, теряет; в жертве теряя, сберегает.

Какова психотехника жертвы? В пределе, о котором только что шла речь, жертва превращается в дар и постольку теряет свою психологическую напряженность и мучительность. В экстатическом состоянии любви, при полной ориентации сознания на *другого*, на ценность, на *того*, ради кого жертва, она перестает психологически быть таковой. Словом, пока и поэтому жертва лежит на жертвеннике, у ног ценности, она принимается сознанием. Этим определяется основное направление развития соответствующих психотехнических умений. Участники тренинга должны научиться, во-первых, оживлять в своем сознании ту ценность, ради которой сделали выбор (причем находя адекватные ей чувственно-символические формы, которые создавали бы непосредственно ощущаемую связь человека с этой ценностью), а во-вторых, вводить в контекст этой связи то, от чего вследствие выбора приходится отказываться. Эту психотехнику можно условно назвать "возложение жертвы на жертвенник".

Каковы психологические условия ее действенности? Даже если у человека возникло переживание единства с ценностью, когда он психологически погружается в жизненное отношение или деятельность, которыми он жертвует, мысль, что с этим придется расстаться, бывает невыносимой. Поэтому нужно еще умение психотехнически преобразовывать само это жизненное отношение. Такая психотехника есть ничто иное, как опережающее переживание утраты.

С. 309

Анализ продуктивного человеческого переживания утраты позволяет сформулировать психотехнические преобразования, которым должно подвергнуться жертвуемое жизненное отношение. Их структура такова: а) *сублимация жизненного отношения*, под которой мы понимаем процесс его расслоения на ценностно-смысловую сущность и конкретную форму существования; б) *процесс сублимирования* должен идти до тех пор, пока появится возможность совместить, примирить, согласовать ценностно-смысловую сущность отвергаемого жизненного отношения с ценностно-смысловой сущностью выбранного. Чем "выше" удастся подняться сознанию по вертикали, тем больше возможностей таких согласований. То, что противоположно на первом этаже, может оказаться вполне совместимым на высших. Далее должно быть проведено это ценностное согласование, в ходе которого отвергнутое должно быть принято заново, на новых основаниях, в новом виде, в новом контексте, растворяющем в себе отвергнутое и преображающем его примерно так же, как проступок близкого человека, ценностно отвергнутый, растворяется любовью и принимается в прощении; как грех отвергается и в то же время преображается и принимается в покаянии. Поиск конкретной эстетической, этической или иной формы такого согласования — дело творчества. Организуя условия для осуществления этой процедуры, психолог не должен забывать ее неустранимо антиномичного характера — согласование того, что изначально самим ходом выбора было признано сознанием противоречивым; в) *поиск новых форм воплощения* для отвергнутой в выборе и только что получившей новый иерархический и смысловой статус деятельности; г) *утилизация операционального состава отвергнутой деятельности*. Конкретные формы и способы реализации отвергнутого жизненного отношения могут быть привлекательны сами по себе, независимо от мотива, цели и смысла всего этого отношения. Печатать на пишущей машинке — неважно что, вести автомобиль — неважно куда. Подобные операции могут прочно ассоциироваться с данным, отвергаемым жизненным отношением или деятельностью, и, вспоминая или воображая их выполнение, субъект невольно психологически погружается в эту деятельность, что может вновь оживить борьбу мотивов, поставив под угрозу осуществление уже сделанного выбора. Психотехническое средство против этой тенденции состоит в том, чтобы как можно больше отделить сам по себе операциональный состав отвергаемой деятельности и перенести его в воображении в другой контекст, не противоречащий сделанному выбору.

C.310

Такое внутреннее действие нужно будет выполнять многократно, по мере оживления, всплывания в сознании конкретных воспоминаний или воображаемых ситуаций. Поэтому участник тренинга должен обучиться этому действию и быть готовым его применять.

Итак, общее направление усилий психотехники жертвы состоит не в том, чтобы отбросить отвергаемое жизненное отношение, а в максимальном его сохранении. Для этого оно расслаивается в вертикальном направлении, и в новый образ жизни порознь включаются его ценностно-смысловые вершины и его операционально-исполнительные основы и формы. Психотехника жертвы — не уничтожение, а расформирование и новое служение.

* * *

Подведем итог. Выбор можно представить как живую структуру, организм, по отношению к которому все реализующие его операции выступают как функциональные органы. В работе каждого из них участвуют и все остальные, как в движении пальца участвуют опосредованно все органы тела. Полноценный акт выбора включает в себя все указанные операции и все фазы, в каждой из которых в свернутом виде и со своими акцентами проходит полный цикл выбора.

Однако, понимая эту внутреннюю холистичность выбора и условность его членения на операции и фазы, полезно попытаться суммировать результаты обсуждения психотехники выбора в виде простого "геометрического образа", разбивающего цикл выбора на четыре основных этапа:

1. *Отрешение сознания от горизонтали*. На этом этапе за счет операций отвлечения от трудности внешнего мира и удержания сложности внутреннего мира совершается выделение и осознание мотивационно-смысловых ядер столкнувшихся жизненных отношений.

2. *Вхождение в вертикаль*. Если на первом этапе выбора сознание, отрешаясь от поверхности жизни, обращается к ее экзистенциальной глубине, то на втором к этому добавляется еще актуализация высших ценностей, и тем самым воздвигается напряженная душевная вертикаль.

3. *Вертикальные движения сознания*. В кульминационной точке этой фазы сознание должно сменить режим своего функционирования: удерживая напряжение ситуации выбора, не активно решать задачу, а внимательно предстоять перед высшими ценностями, прислушиваясь и ожидая внутреннего смыслового ответа.

C. 311

4. *Движение от вертикали к горизонтали.* Избранный смысл должен быть в воображении воплощен в перспективу реальной жизнедеятельности, в пределе — в новый образ жизни. Здесь перед человеком встает задача сказать "да" или "нет" выбору перед лицом предстоящих изменений и жертв.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПСИХОТЕХНИКА ВЫБОРА (ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА)

Приведем краткое описание психотерапевтической консультации, в ходе которой были использованы некоторые высказанные выше идеи. Цель описания (в данном случае иллюстративно-методическая) — дать пример пошаговой схемы работы с проблемой выбора в рамках индивидуальной психотерапии.

В консультацию обратилась двадцатидвухлетняя Т., от которой два претендента на ее руку и сердце (назовем их А. и Б.) требовали скорейшего принятия решения. Каждый из них чем-то был близок Т. и привлекал ее, а чем-то отталкивал. Они были очень не похожи между собой и воплощали совершенно разные представления Т. о жизни.

Методику психотерапевтической работы с выбором а этом случае можно описать в виде последовательности следующих шагов:

1. Проживание альтернатив:
 - 1.1. Альтернатива А.;
 - 1.2. Альтернатива Б.
2. Персонификация образов Я:
 - 2.1. Вариант А.;
 - 2.2. Вариант Б.
3. Персонификация ценности.
4. Встреча ценности и образов Я.
5. Ожидание решения.
6. Интеграция решения в жизнь.

1. На шаге 1.1. Т. было предложено вообразить, что она совершила выбор в пользу А., и далее с помощью терапевта она прожила в воображении 7 лет в соответствии с этим выбором. (Длительность проживания была избрана ею самой). Обозначим соответствующий этому выбору образ жизни буквой "А" по имени первого претендента. На шаге 1.2. Т. повторила то же самое по отношению к выбору в пользу Б. Психотерапевт при этом стремился удерживать сознание Т. от активного участия в спонтанно начавшемся процессе сравнения образа жизни "А" и "Б".

2. На шаге 2.1. Т. подробно описывала образ той женщины, какой она стала, пройдя путь "А". После этого описания терапевт спросил, какое имя, на взгляд Т., более всего подошло бы описанной женщине, и Т., задумавшись, назвала это имя.

С. 312

Затем по просьбе терапевта она "пригласила" эту воображаемую даму, только что получившую имя, в консультативную комнату, поздоровалась с ней и усадила ее туда, куда сочла нужным. Та же процедура была повторена на шаге 2.2. по отношению к варианту жизни "Б". Терапевт в конце процедуры попросил особенно внимательно отнестись к тому, куда уместнее будет посадить новую гостью. Т. оказалась в компании двух женщин, которые были "посланцами" из двух сценариев ее будущего.

3. На третьем шаге работы терапевт спросил Т., довелось ли ей в жизни встречаться с человеком, который был бы для нее воплощением того, что она по-настоящему ценит в жизни, был бы мудр, и кроме того относился бы к самой Т. с любовью и с искренним желанием, чтобы она состоялась как личность, осуществила бы свое заветное предназначение. К счастью, в жизни Т. такой человек встречался, звали его М., и когда она вспомнила о нем, лицо ее просветлело.

4. Далее Т. было предложено "пригласить" этого человека в комнату, где уже кроме нее самой и терапевта находились две дамы. Все были представлены друг другу, и потом состоялась короткая светская беседа на вполне нейтральные темы. Вскоре терапевт нашел повод вежливо проводить дам, извинившись, что на некоторое время оставит Т. и М. наедине.

5. Перевоплотившись в М., психотерапевт сочувственно спросил: "Устала от колебаний?" и несколько минут побеседовал с Т., стараясь только оказать эмоциональную поддержку и максимально ослабить лихорадочность внутреннего требования Т. от самой себя быстрого принятия решения. Завершился этот короткий диалог сказочной рекомендацией: "Знаешь что — утро вечера мудренее. Ни о чем не думай, ложись сегодня пораньше спать, завтра утром проснешься, и все само встанет на свои

места". М. по-отечески простился с Т., в дверях поклонился возвращающемуся терапевту, успев сказать о своем совете Т., и ушел. Терапевт выказал живой интерес к тому, как предстоящему сновидению удастся подсказать Т. верный выбор, и вскоре консультация завершилась.

Через несколько дней от родственницы Т. стало известно, что оба претендента лишились надежд на невесту. Поскольку при этом острота проблемы исчезла, психотерапевт, в свою очередь, лишился надежды на осуществление последней фазы методики, где нужно было бы интегрировать в сознание и жизнь последствия принятого решения.

С. 313

ЛИТЕРАТУРА

- Асмолов А.Г.* Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990.
- Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Васильюк Ф.Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи // *Вопр. психол.* 1988. № 5. С.27—37.
- Васильюк Ф.Е.* Психотерапевтическое облегчение зубной боли // *Московский психотерапевтический журн.*, 1997. №1. С.142—147.
- Генисаретский О.И.* Упражнения в сути дела. М.: Русский мир, 1993.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
- Минделл А.* Работа со сновидящим телом // *Московский психотерапевтический журн.* 1993. № 1 —4.
- Рейнуотер Дж.* Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М., 1992.
- Терапия "Алексейчиком" // *Московский психотерапевтический журн.* 1993. №4. С.101-122.
- Флоренский П.А.* Столп и утверждение истины. М., 1914.
- Цапкин В.Н.* Личность как группа — группа как личность // *Московский психотерапевтический журн.* 1994. № 4. С.11—28.
- Conflict, Decision and Dissonance / Festinger L. (Ed.).* Stanford: Stanford Univer. Press, 1967.
- Lewin K.* The Dynamic Theory of Personality. N.Y.; London: McGraw Hill, 1936.

С. 314