

Консультирование о заблуждениях и границы рациональности

Е. Н. Волков, Нижегородский университет им. Н. И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия

Резюме.....	1
Базисные теоретические предположения.....	2
Общая характеристика сферы консультирования и психотерапии в свете проблемы заблуждений.....	3
Три примера критико-дискуссионных подходов в консультировании о заблуждениях.....	4
Рационально-эмоционально-поведенческое консультирование Альберта Эллиса.....	4
Консультирование об «исправлении мышления» (консультирование о выходе).....	4
Метод Г. А. Шичко по избавлению от зависимостей.....	6
Заключение. Рациональное консультирование в иррациональном мире.....	7
Эпилог. Рациональное освоение иррациональности.....	8

Резюме

Существующая практика консультирования и психотерапии рассматривается как иногда явно заявляемая и часто неявно предполагаемая работа с заблуждениями. Таким же образом может рассматриваться любое сравнение мнений (представлений), любая дискуссия и обучение. Вообще, вопрос о критериях заблуждений и, само собой, истины явно или неявно лежит в основе любого социального взаимодействия. От того, как этот вопрос решается, в громадной степени зависит преобладание конструктивных или деструктивных сценариев взаимодействия людей.

Дается краткое описание и оценка консультативных подходов, ставящих работу с заблуждениями в центр своих концепций: одного широко известного — рационально-эмоционально-поведенческое консультирование по Альберту Эллису, и двух сравнительно малоизвестных, но перспективных, подходов, в рамках которых накоплен уникальный опыт — консультирование об «исправлении мышления» и метод избавления от зависимостей Г. А. Шичко.

Указанные подходы и опыт их применения, а также в целом любые методы работы с заблуждениями рассматриваются с точки зрения соотношения рациональных и нерациональных аспектов. Формулируются гипотетические принципы, позволяющие сбалансировать рациональные (логические и информационные) методы с эмоциями и другими иррациональными аспектами человеческой психики и поведения.

Базисные теоретические предположения

Заблуждение как понятие имеет в русском языке смысл «ошибка», «ложное мнение». Насколько я понимаю, наш семинар не предполагает искоренение людских ошибок в том их качестве, когда они являются результатом новаторских поисков решения проблем. Относительно достижимые и единственно реалистичные цели — уменьшение повторения уже известных ошибок и максимально быстрое выявление новых заблуждений при решении старых и новых проблем. Эти две задачи неразрывно связаны, поскольку значительная часть вроде бы новых заблуждений проистекает от не критического отношения к привычным способам решения проблем и от неинформированности об уже выявленных ловушках.

В связи с этим приведу свой любимый афоризм: «Сумасшедший — это тот, кто тысячи раз делает одно и то же одним и тем же способом и каждый раз ждет другого результата».

Какую повторяющуюся ошибку делают, на мой взгляд, организаторы и участники многих научных конференций и к которой мне не хотелось бы быть причастным? Они редко выстраивают свою работу на основе четкого предварительного прояснения и разграничения теоретических позиций участников. Такая процедура не требует, чтобы сторонники жестко детерминистской Вселенной заседали отдельно от сторонников индетерминизма, а сторонники логического позитивизма не пересекались бы с критическими рационалистами-фаллибилистами, при этом позволяет выстраивать взаимопонимание и дискуссии наиболее продуктивным способом.

Обмен мнениями, прямое изложение своих теорий представителям других мировоззренческих систем и открытость взаимной критике — всё это, конечно же, требует непосредственного общения носителей самых разных взглядов. Но плюрализм мнений и теорий не тождественен плюрализму разумов и истин, поскольку последний ведет к шизофреническому отщеплению человека от объективной реальности и от других людей.

В современной культуре преобладают два основных способа преодоления такой шизофреники. Первый состоит в агрессивном навязывании своих предположений о мире (гипотез) всем остальным в качестве навсегда найденных абсолютных истин. Это путь от инквизиции через коммунизм и нацизм к современному терроризму разных сортов (даже если последний осуществляется под лозунгом защиты демократии и свободы).

Второй способ заключается в попытке обустроить постмодернистский плюрализм «реальностей» и «истин» под лозунгом «каждому желающему — свою реальность». Такая стратегия была бы выходом, если бы одновременно можно было бы выделять в изолированное пользование участки реальной Вселенной или хотя бы Земли вместе с соответствующей долей тех проблем, которые стоят перед человечеством. Но пока вроде бы не просматриваются даже намёки на то, чтобы кто-то придумал способ делить Землю и проблемы устраивающим всех образом и чтобы ни у кого потом не возникало бы желание переделить заново.

Я полагаю, что участники этого семинара воодушевлены желанием найти третий способ, исключая агрессию, насилие и уход от реальности, но принимающий во внимание то обстоятельство, что ни Землю, ни огромное количество проблем поделить нельзя. Если базовая реальность едина для всех, то и решать проблемы жизни в ней нам необходимо на какой-то единой платформе — либо образ лебедя, рака и щуки, тянущих один и тот же воз в разные стороны, станет надгробным символом человечества, не сумевшего разумно использовать свой шанс и без каких-либо космических катаклизмов. Ни в коей мере не претендуя на обретение единственно верной и непогрешимой подобной платформы, я смею утверждать, что имеется достаточно оснований аргументировано утверждать преимущества одной из всех ныне существующих космологий и методологий, ни на минуту не прекращая изысканий её ограничений и неполноты, её критики — и критики её конкурентов.

Мне представляется, что на данный момент времени самыми правдоподобными и стратегически наиболее перспективными являются космология и эволюционная эпистемология Карла Поппера, которые могут быть выражены в таких ключевых понятиях, как реализм, индетерминизм, ситуационно-проблемный эволюционизм, дедуктивизм и критический рационализм. Именно он и его последователи предложили наиболее конструктивный способ, позволяющий в отношениях с истиной и знаниями — и в отношениях между людьми — перейти от насилия, запугиваний, навязывания табу, ухода от реальности и проблем к логичной и разумной работе с проблемами и реальностью. Что особенно примечательно в связи с темой нашей конференции, критический рационализм предложил и самое правдоподобное объяснение заблуждений (ошибок) и самый конструктивный способ их использования и переработки. На этом тезисе я завершаю процедуру генерального самоопределения для уважаемой аудитории и перехожу непосредственно к теме доклада.

Общая характеристика сферы консультирования и психотерапии в свете проблемы заблуждений

Если внимательно присмотреться к психологическому консультированию и немедикаментозной психотерапии, то их основную проблему и задачу вполне можно свести к исправлению ошибок (заблуждений), допущенных клиентом. При этом нередко предполагается, что консультант знает некий каталог заблуждений и способы их обнаружения у конкретного человека. Методы донесения до клиента сути его заблуждений могут существенно отличаться в широком диапазоне — от авторитарного поучения до мягкой эмпатической фасилитации, но суть остается одна: консультант выступает в роли всеведущего эксперта, а клиент оказывается в роли невежественного ребенка, ждущего откровений о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Предположение, которое явно или неявно лежит в основе консультирования и психотерапии, очень схоже с тем, на котором базируются многие другие разделения на экспертов (авторитеты) и клиентов (потребители авторитетных мнений): есть люди, специализирующиеся в каких-то областях знания и деятельности, которые способны помочь в решении проблем тем, у кого нет времени или возможности достичь такого же уровня знаний и умений в данной области.

Но тут же возникают вопросы: как эксперт оказался экспертом? Какие способы существуют для проверки и сравнения различных теорий, которыми пользуется консультант (психотерапевт)? Какие есть альтернативы, критические отзывы, негативные последствия и. т.п.?

И как быть с предположением, что консультант способен к заблуждениям никак не меньше своего клиента (вспомним русскую присказку «сапожник без сапог»), а область незнания у обоих одинаково безбрежна? Те психологи и психотерапевты, которые всё же допускают до осознания крамольную мысль о своём неизбывном несовершенстве, выбирают следующие основные варианты поведения:

- * вообще разочаровываются в психотерапии и психиатрии (Т. Шаш (Tomasz Szasz), Дж. Массон (Jeffrey Masson), Лоренс Стивенс (Lawrence Stevens) — антипсихотерапия и антипсихиатрия);
- * ставят в центр клиента (К. Роджерс — клиент-центрированное консультирование);
- * ставят в центр решение проблемы, а не конкретную концепцию (Т. Ахола и Б. Фурман — консультирование, ориентированное на решение);
- * выбирают роль тренера-информатора, организовывая общение с клиентом как открытую критическую дискуссию о причинах и источниках заблуждений, а также о конкретных навыках мышления и фактах (А. Эллис, «консультирование о выходе», Г. Шичко). «Так как так называемая психотерапия — форма образования, а не терапия, то Вам нужен не доктор или врач, а человек, квалифицированный для того, чтобы обучить Вас в той области, в которой у Вас возникла трудность. Тот, кто заявляет, что является экспертом

благодаря «профессиональной» программе обучения психотерапии, редко, если вообще когда-либо, будет лучшим советчиком для Вас». Лоренс Стивенс (Lawrence Stevens).

Три примера критико-дискуссионных подходов в консультировании о заблуждениях

Рационально-эмоционально-поведенческое консультирование Альберта Эллиса

Рационально-эмоционально-поведенческое консультирование (РЭПК) Альберта Эллиса является одним из наиболее ярких примеров деятельности, нацеленной на избавление людей от заблуждений. В его основе лежит концепция, рассматривающая искажения в восприятии реальности в качестве основного источника человеческих проблем и трудностей. А. Эллис подробно анализирует как наиболее укорененные иррациональные верования (irrational beliefs), так и основные факторы, поддерживающие зависимость людей от заблуждений.

Подход А. Эллиса можно и во многих других отношениях характеризовать как открытый и критический, нацеленный на преодоление заблуждений. Достаточно указать на его критику «должностности» (musturbation), на критику любых абсолютистских и жестких представлений. В одной из его статей приводится список из примерно 300 (трехсот!!!) наиболее распространенных человеческих заблуждений (Ellis A. The Biological Basis of Human Irrationality. In: The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy / edited by Albert Ellis and Shawn Blau. A Citadel Press Book, 1998, pp. 273-284).

Сам процесс консультирования в рамках данного подхода представляет собой критическую дискуссию между консультантом и клиентом, в которой выявляются и оспариваются ложные представления и установки клиента, при этом консультант также оказывается открыт для критики. Предполагается, что в такой дискуссии консультант сосредоточен не на навязывании готового решения, а на помощи в применении логики и здравого смысла для преодоления стереотипных и дезориентирующих моделей мышления. Явно заявляемая роль консультанта — роль тренера по выявлению слабостей обыденного мышления и по развитию навыков критическо-рационального мышления.

Поскольку РЭПК достаточно широко известно и хорошо описано, то я ограничусь лишь этим кратким эскизом с указанием важнейших точек пересечения данного метода с задачей уменьшения негативного влияния уже известных заблуждений на нашу жизнь.

Консультирование об «исправлении мышления» (консультирование о выходе)

«Исправление мышления» — это термин, применявшийся китайскими коммунистами в 50-х годах прошлого века для обозначения широкой кампании по переделке «ложного буржуазного и мелкобуржуазного мышления» населения Китая на «правильное пролетарское мышление». Консультирование по «исправлению мышления» (thought reform counselling) — термин американских специалистов, помогающих избавляться от зависимости от деструктивных культов и их лидеров (гуру).

Консультанты по «исправлению мышления» взяли свою терминологию и многие идеи из знаменитой работы Р. Лифтона «"Исправление мышления" и психология тоталитаризма» (в русском переводе — «Технология «промывки мозгов»: Психология тоталитаризма»), в которой был проведен глубокий анализ изоцированной китайской практики как открыто насильственного, так и манипулятивного воздействия, нацеленного на радикальное изменение убеждений, верований и склада мышления огромных масс людей. С точки зрения научных представлений о заблуждениях и истине, кампания китайских коммунистов по «исправлению мышления» была на деле индустриально организованным процессом насаждения официально одобряемых заблуждений вместо существовавшего плюрализма иллюзий.

Консультирование по «исправлению мышления» (ранее называвшееся «консультирование о выходе» — exit counseling) предполагает помощь человеку в критическом осмыслении тех ситуаций, в которых он мог, предположительно, оказаться объектом манипулятивно-насильственного воздействия, внушающего идеи и образ поведения, опасные для его личности и жизни. В таком консультировании, фактически, проводится исследование на выявление двух уровней заблуждений: заблуждений человека относительно безопасности и оправданности его пребывания в соответствующей организации и заблуждений, внушенных в результате воздействия этой группы и её лидеров. Неизбежно возникает и проблема третьего слоя заблуждений — тех иллюзий, которые использовали вербовщики для вовлечения индивида в манипулятивную группу и которые эксплуатируются в процессе навязывания новых заблуждений.

Фактически речь идет о том, что консультанты по «исправлению мышления» реализуют процедуру критического сравнения представлений и знаний клиента с представлениями и фактами консультантов и бывших членов соответствующей (или подобной) манипулятивной группы. Такой подход весьма напоминает принцип фальсификационизма К. Поппера.

От обычного консультирования данная форма помощи отличается довольно существенно.

Во-первых, по интенсивности — дискуссия длится по 8-12 часов в день в течение 3-7 дней подряд.

Во-вторых, по количеству специалистов, задействованных в подобной процедуре — от 3 до 5-6, а то и более, человек, среди которых, как минимум, двое основных консультантов, которым помогают как свидетели бывшие участники соответствующей манипулятивной группы и некоторые узкие специалисты (например, религиоведы, богословы).

В-третьих, по характеру дискуссии и по используемым средствам. Начальный этап такого консультирования больше напоминает образовательный семинар по социальной психологии, активно используются учебные и документальные фильмы. Затем привлекаются устные и документальные свидетельства о соответствующей группе и её руководстве, клиент вовлекается в критический анализ фактов и принципов, причем в дискуссии одновременно участвуют как минимум двое консультантов или консультант с ассистентом, т.е. клиент имеет дело с командой, а не с одним специалистом.

Эффективность консультирования по «исправлению мышления» весьма высока. Если оно длится не менее трех дней, то в 90% случаях приводит к успеху (по данным американских специалистов).

Моя собственная десятилетняя практика консультирования и экспертной деятельности по проблемам деструктивных культов натолкнула на следующие предположения. Значительно легче и перспективнее консультировать тех, кто испытывает хотя бы намеки на сомнения в группе и её лидере, и тех, кто оказался в группе в результате активной вербовки и подвергался затем интенсивному групповому давлению — им проще признать навязывание и ложность групповой доктрины, проще отделить себя от группы и её доктрины.

Самый малоперспективный вариант может быть связан с тем, что с учением и практикой группы совпали какие-нибудь глубокие личные мечты и представления клиента и, как следствие, он сам проявлял активность в присоединении к группе, к её доктрине и деятельности. Тогда его трудно будет убедить, что им манипулировали, а объяснить ему, что он заблуждается, даже при очевидной абсурдности разделяемых им идей — это почти что покушаться на свободу мировоззрения человека, нарушать права личности.

Важно понимать, поэтому, жертвой чего в первую очередь стал человек — групповых манипуляций или собственного невежества. Ясно, что и первое, и второе неразрывно связаны, но для выработки стратегии и тактики помощи в конкретном случае нужно точно расставлять акценты. Второй вариант фактически требует отдельного направления в консультировании — по критическому мышлению и по механизмам заблуждений и самообманов. Этот второй вариант, как я уже отметил, существенно сложнее и труднее для работы. Опыт и достижения консультирования по «исправлению мышления», как мне представляется, чрезвычайно ценны для любой деятельности по развенчанию и преодолению заблуждений.

Метод Г. А. Шичко по избавлению от зависимостей

Метод Геннадия Андреевича Шичко — рационально-суггестивный процесс «вымывания» заблуждений, поддерживающих вредные привычки вроде алкоголизма и курения, который основан на массированном доведении соответствующих научных знаний и критических аргументов до сознания пострадавших. Сразу хочу отметить очень интересный факт, что этот метод возник почти одновременно с «консультированием о выходе» (конец 70-х — начало 80-х годов прошлого века) и в целом ряде существенных моментов удивительно схож с ним. Это говорит о том, что различные специалисты независимо друг от друга нащупывают одни и те же фундаментальные механизмы как приобретения заблуждений, так и преодоления таковых.

Внешне метод Г. А. Шичко выглядит как 10-дневные групповые занятия по 3 часа в день, когда ведущий в яркой, эмоциональной и доступной форме дает большой объем фактов и разъяснений об алкоголе и табаке, а также о принципах здорового образа жизни и здорового мышления. Получается тот же примерно объем в 30 часов в режиме интенсивной коммуникации и информирования, который требуется для избавления от групповой зависимости и от групповых заблуждений в консультировании о выходе.

Интенсивное и достаточно длительное восприятие слушателями правдивой разоблачительной информации, при всей кажущейся простоте процесса, приводит к тому, что они на четвертый-пятый день спокойно отказываются от алкоголя или курения, не испытывая ни малейших признаков абстинентного синдрома. Зависимость от никотина или алкоголя оказывается преимущественно социально-психологическим заблуждением, а не патофизиологической потребностью.

Слушатели в обязательном порядке каждый день должны заполнять аналитические дневники и писать тексты-самовнушения, используя как рациональный критический анализ, так и аутосуггестию. На занятиях выступают бывшие алкоголики и курильщики, которые рассказывают о своем опыте расставания с вредными привычками, что напоминает свидетельства бывших культистов в предыдущем виде консультирования.

И метод Г. А. Шичко, и консультирование об «исправлении мышления» предполагают от полугода до года дополнительной работы по закреплению результатов интенсивной стадии, желательно при профессиональной поддержке. Организуется и групповая поддержка — в виде клубов трезвости и групп самопомощи бывших культистов. Необходимость в длительной реабилитации и в групповой поддержке показывает, что избавление от заблуждений — процесс длительный, и наиболее эффективно он проходит в среде людей, имеющих схожий опыт.

Заключение. Рациональное консультирование в иррациональном мире

Я привел примеры рационально-критической работы с индивидуальным сознанием, основанной на открытой дискуссии вокруг заблуждений и на распространении знаний. В этом отношении описанные подходы радикально отличаются от психоанализа, личностно-ориентированного и экзистенциального консультирования, гештальттерапии и многих других популярных методов консультирования и психотерапии, основанных в большей мере на работе с иррациональными свойствами индивидов и на собственных иррациональных концепциях.

Нельзя не признать, что мир в целом, общество и человек — явления полностью или преимущественно иррациональные. Лишь человек приобретает способность к рациональному мышлению и рациональному действию. В этом смысле определение *homo sapiens* является скорее авансом, чем констатацией существующего положения дел. Как заметил Джонатан Свифт: «Я убедился, что существующее определение «человек — разумное животное» фальшиво и несколько преждевременно. Правильней формулировать: «человек — животное, восприимчивое к разуму».

Нерациональность мира нисколько не опровергает продуктивности и перспективности рационального подхода человека к этому миру и к самому себе и никак не может отнять у рациональности её уникальных возможностей в решении социальных и личных проблем. Рациональность — это «средство Мюнхгаузена», единственное, позволяющее вытаскивать человека и общество из болота иррациональности знаменитым безопорным способом.

Рациональность и способность к рефлексивной критике заблуждений, согласно концепции К. Поппера, являются самыми главными и наиболее эффективными эволюционными приобретениями человека, которые были и останутся безальтернативными основаниями успешного продолжения эволюционной истории вида *homo sapiens*. В свете таких представлений иррациональные подходы в консультировании и психотерапии оказываются инструментами застоя, в лучшем случае позволяющие комфортнее чувствовать себя в болоте, но не подниматься над его поверхностью.

Гораздо более перспективные и разумные подходы — это те, которые предлагают навыки открытого критического осмысления любых фактов, мнений, явлений и т.п., поскольку они намного более конструктивны и адекватны процессу развития, эволюции человека. В этой связи хочу процитировать объяснение К. Поппером прагматического рационализма:

««Мир» не рационален, но задача науки состоит в том, чтобы рационализировать его. «Общество» не рационально, но задача социального конструктора, или инженера, состоит в том, чтобы рационализировать его... Естественный язык не рационален, но наша задача заключается в том, чтобы рационализировать его, или, по меньшей мере, сохранить его стандарты ясности. Позиция, представленная таким образом, может быть названа *«прагматическим рационализмом»*. Этот прагматический рационализм так же относится к некритическому рационализму и иррационализму, как к ним относится и критический рационализм. К примеру, некритический рационализм может утверждать, что мир рационален, а задачей науки является раскрытие этой рациональности. В то же время иррационалист может настаивать на том, что мир, будучи в своей основе иррациональным, должен исследоваться и использоваться с помощью чувств и страстей (или нашей интеллектуальной интуиции), а не методами науки. В отличие от них прагматический рационализм может, признавая, что мир не рационален, требовать, *чтобы мы рассматривали его с помощью разума или подчиняли его разуму* в той мере, в какой это возможно. Используя слова Р. Карнапа..., то, что я называю «прагматическим рационализмом», можно описать как «подход, который стремится к ясности во всем, однако признает, что связь между явлениями жизни никогда не будет полностью доступна пониманию, никогда не будет полностью рациональной»». (Поппер К. Открытое общество и его враги. Т. 2. — С. 427.).

Эпилог. Рациональное освоение иррациональности

В последней фразе признается, что никакая рациональность не может изжить иррациональность. Является ли такой вывод пессимистическим? Ни в коей мере, поскольку рациональное принятие иррациональности вполне возможно как конструктивное и оптимистическое.

В-первых, только в сравнении с иррациональностью мы можем выстраивать и осваивать рациональность.

Во-вторых, только рационалист оказывается способен на действительно свободный выбор, на полную свободу мышления и действия, поскольку добавляет к своей преобладающей иррациональности навыки и возможности рационализма. Иррационалист же подобен наивному хитрецу, пытающемуся «на авось» переиграть мир именно на том поле, на котором у Вселенной абсолютно все козыри.

И, в-третьих, самое главное, только рационализм, точнее, критический рационализм, может утилизировать иррациональность, обратное же невозможно. В качестве аналогии можно привести примеры инженерного рационализма, позволяющего использовать стихию воды (гидроэлектростанции) или стихию ядерных реакций (ядерные реакторы). Наука также, по сути, является рациональным использованием в основном иррациональных процессов взаимодействия человека с миром, когда теории, как и стихи, растут из всяческого сора, «не ведая стыда», судя по честному признанию Анны Ахматовой.

Следуя за великой поэтессой, стоит признать, что наша глупость, иррациональность и наши заблуждения являются хорошими индикаторами нашего реального существования в реальном и нерациональном мире. Будем за это благодарны таким неискоренимым человеческим слабостям и попробуем добавить к ним то, что делает жизнь еще полнее, насыщеннее и интереснее — дар рациональности и критичности. Представленные методы консультирования как раз позволяют это дар осваивать и развивать.