
К ВОПРОСУ ОБ АВТОМАТИЧЕСКОМ МЫШЛЕНИИ (“Аргументы от морали” на службе у безнравственности)

Г. М. ШАВЕРДЯН

Детальное интроспективное рассмотрение мышления часто указывает на то, что, как внутри нас, так и во внешнем мире, нечто может диктовать, как нам думать: мы оказываемся влекомы некоей силой, связывающей когниции помимо нашей воли. Различные психологические проблемы или психические нарушения являются прямым результатом такого безвольного мышления. Поэтому мысли подлежат непременно распознаванию в способах, по которым они внедряются между опытом и последующей реакцией. Если мысли возникают рефлекторно, недостаточно осознанно, часто навязчиво, произвольно, даже “неумолимо” и идиосинкратично, то мы имеем дело с автоматическими мыслями. Они возникают, по терминологии Фрейда, на границе сознания и бессознательного, соответствуют предсознанию, но вместе с тем оставляют впечатление рациональных и валидных.

Автоматические мысли являются частью внутреннего монолога, поэтому сжаты и свернуты; отражают процесс переработки текущей информации, поэтому касаются настоящего; не подлежат оспариванию, поэтому воспринимаются как само собой разумеющееся; оформляются в слова, но могут оставаться на уровне образов; не привлекают внимания, но послушно оказывают влияние на эмоционально-волевую сферу. Чувство или действие может быть захвачено какой-либо автоматически возникшей мыслью, “прикинувшейся” нашей, но в реальности нам “навязанной” механической цепью ассоциаций. Мысль является собственностью мыслящего только тогда, когда она порождена и управляема волей мыслящего. В противном случае мысль является “собственностью” не целого человека или его “Я”, а механического интеллекта, который ведет ее куда хочет. Имагинативно - голова, катящаяся по дорожке ассоциативных связей, и, понятно, не могущая остановиться. Так, депрессивное настроение молодой женщины, болеющей гриппом, может быть результатом не гриппа, а следующей цепи автоматических мыслей: “мне очень плохо - наверное, у меня смертельная болезнь - я скоро умру - мой муж женится на другой - мой сын из-за упрямого характера не примет мачеху - он окажется на улице - встретится с плохой компанией - что-то натворит - его посадят в тюрьму - он в тюрьме сгниет”. Связь первой мысли с последней демонстрирует бредовую разорванность, которая присуща далеко не только психическим больным. Часто вполне нормальные люди “додумываются” до чудовищно нелогических или просто чудовищных вещей и только по причине крайне быстрой переключаемости внимания забывают эти мысли, т.е. успешно выталкивают их в бессознательное, откуда в случае патологии они так же успешно всплывают на поверхность сознания.

Если душевнобольные не проходят мимо автоматических мыслей вынужденно, то тонко чувствующие натуры обращают на них внимание в силу своей интеллектуальной “честности”. Однажды М. Мамардашвили пришлось на-

блюдать за компульсивными движениями больного хореей (в старину этот недуг назывался “пляской св. Витта”). Мгновенно возникла аналогия — ведь и душа, находясь в ситуации употребления неаутентичных слов, точно так же, как больной “пляской св. Витта”, следует движениям мыслей, но совсем не желает этого делать. Эти движения мысли властно влекут его, но не являясь движениями воли, они — всего лишь неодоушевленный “механизм, под скрежетом которого затаились живое восприятие, живая душа”¹.

Инсайт философа сродни ньютоновскому “яблоку”, только в области познания человека такие идеи не котируются как открытия. Для этого есть свои причины, одна из которых заключается во взгляде на идею, которая не прямо связана со своим предметным коррелятом и дальнейшими материальными выгодами, как на что-то, без чего можно прожить. От такого взгляда на идею, однако, все наши беды, по крайней мере, многие из таковых.

Нам неизвестно, знаком ли был М. Мамардашвили с работами основателя когнитивной психотерапии А. Бека, но думается, что они удовлетворили бы его пылкий дух. “Проблема свободы, — писал А. Бек, — (в психологическом, а не в политическом смысле слова) — в значительной степени проблема *техническая*”². Техника мышления, создающая правильный образ реальности, кардинальным образом отличается от механической цепи случайных ассоциаций, которые “впрыгивают” из фрейдовской “кушетки” в реальность и пытаются представиться мышлением. Автоматические мысли — настоящие насильники сознания “мыслящего”, с той лишь разницей, что производящий мысли нисколько не подозревает об этом насилии. Если бы дело, однако, ограничивалось только человеком, непосредственно производящим автоматические мысли, то в худшем случае это грозило бы ему депрессией или неврозом навязчивых мыслей. Но весь вопрос заключается в том, что обладающий автоматическими мыслями совершает перманентные “террористические акты” над всеми, кто попадаете ему под руку. И что самое важное, террор этот происходит от имени *морали*. История знает показательный пример такого перевертыша: инквизиция действовала цитатами из Евангелия, заранее убив в этих словах все живое и оставив все тот же мыслительный автоматизм. Современные последователи “инквизиции” в межличностном общении действуют аналогично: они берут мертвые категории сострадания, милосердия, благодарности, уважения, совести, этичности и пр. и методично уничтожают любое проявление подлинного этического выбора.

Для того, чтобы обучиться улавливать автоматические мысли, требуются психологические знания. Желательно также пройти некоторые практические занятия. Однако ни то, ни другое не в силах побороть мощный натиск автоматических мыслей, если у человека не пробуждена воля и, в частности, воля к свободному выбору или добру. Потому что мысль, лишенная воли, всегда будет служить безнравственности, эгоизму, пороку, демонизму, коварству, “нечистоплотности”, в какие бы “моральные” одежды они ни рядились.

Отличительной чертой автоматических мыслей, наблюдаемых у пациентов, является запрограммированная тематика этих мыслей. Например,

¹ М. Мамардашвили. О мышлении, сайт “Русский Гуманитарный Интернет-университет”.

² А. Бек. Техники когнитивной психотерапии. — “Московский Психотерапевтический журнал”, № 3, 1996, с. 49.

параноидный больной будет твердить о специально подстроенной ситуации с целью нанесения ему оскорбления; тревожный пациент - об угрозе и опасности, депрессант будет крутиться внутри мыслей самообвинения, истерик - вокруг собственной особенности и пр. *Идеаторная же сфера безнравственного человека — вовсе не обычно порицаемые суждения или порочные действия, а, в первую очередь, принятые категории морали.*

Крылатую фразу о том, что патриотизм есть последнее пристанище подлецов, можно расширить здесь до любых аргументов, касающихся морали. Эти аргументы являются безошибочным оружием таких людей против “живого восприятия и живого мышления”. Безошибочным, потому что в силу полученного воспитания эти категории действуют на людей гипнотически, поэтому апелляция к ним сразу вызывает готовность пойти по пути “морали”. Между тем, это не мораль, а моральный автоматизм, это - все та же “пляска св. Вита”, только трансформированная в плоскость межличностных отношений.

Рассмотрим некоторые примеры автоматических мыслей внутри когнитивных процессов с точки зрения участия моральных категорий.

Произвольное умозаключение. Так называется в когнитивной психотерапии процедура извлечения выводов в ситуации отсутствия подтверждающих факторов, или даже при наличии факторов, противоречащих заключениям. При “производстве” таких умозаключений моральные категории всегда находятся на вооружении безнравственного человека. Например, профессор обращается к своему коллеге: “Если вы не поставите моему дипломнику “отлично”, значит вы меня не уважаете”. Уважение к коллеге как моральная категория ставится в прямую связь с работой студента и обуславливает произвольное умозаключение.

Сверхобобщение — выведение общих принципов поведения на основе одного или многих случаев и применение их в несоответствующих ситуациях.

Думаящему человеку предстоит с опаской относиться к генерализациям и унификациям понятий, ибо под маской обобщений и нежеланием вникать в детали зачастую скрывается порок или патология. Так, никак нельзя считать моральным или здоровым человека с сильно “моральным” побуждением сделать всех людей счастливыми.

Все выражения типа: “я добрая”, “он злой” и пр., являются *примерами сверхобобщения с применением моральных категорий*. В целом, необходимо с опаской относиться к людям, обильно распыляющим межличностные оценки, как позитивные, так и негативные. Они — истинные носители автоматических мыслей, потому что мышление, которое привыкло перманентно судить, само по себе свидетельствует, что этому мышлению некуда продолжаться, что автоматическое оценивание другого ставит точку как на мышлении, так и на этих отношениях. Примером сверхобобщения может служить случай, когда один человек пытается склонить другого к какому-либо действию. *“Любовь — самая прекрасная вещь на земле”,* - говорит особа, побуждающая молодого человека к пороку.

Избирательное обобщение — понимание происходящего на основе вырывания деталей из контекста при игнорировании другой, более значимой информации. Например, оценивание человека как жестокого и черствого в ситуации, которая объективно требует жесткости, и игнорирование многочис-

ленных противоположных проявлений поведения данного человека. Излюбленной темой таких людей является аргумент “от гуманности”. Подобные моральные перевертыши мысли встречаются также в области сексуальной жизни: *“От меня ничего не будет, зато я человеку доставлю удовольствие”*. Отсюда - один шаг к позитивной самооценке “гуманной” личности. Прекрасный, на наш взгляд, пример избирательного обобщения демонстрирует следующая фраза человека, имеющего отношение к судебно-правовой сфере: *“Это негуманно - сажать человека на долгие годы, ведь убитому уже не помочь, а живому помочь можно. Главное в нашем деле — наличие совести”*. В голову этого шибко “гуманного” человека даже не приходит мысль о негуманности убийства, зато “голова” эта никогда не забывает разглагольствовать о морали.

Ассоциации. Типичная ошибка человека, следующего автоматизмам в мышлении, — всплывающие в сознании ассоциации. *“Его отец - нечестный человек, сын непременно будет нечестным”*, поэтому когда речь идет о сыне, имеющем другую психическую конституцию и мировоззрение, ассоциация “сын-отец” вклинивается в суждение и отношение одной индивидуальности к другой оказывается “запятнанным”. Создается видимость, что ассоциирующий ратует за “честность”, тогда как он попросту следует “нечестному” мышлению.

Преувеличение или преуменьшение — искаженная оценка события, понимание его как более или менее важного, чем оно есть на самом деле. Личностная или асимметричная атрибуция собственных успехов или неудач относится к подобным автоматизмам. Так, дама, о поведении которой судачат в учреждении, *рассуждает: “Я такая простодушная. Другие развратничают, но они хитрее меня и все скрывают”*. Преуменьшение собственного порока, смещение акцента в сторону позитивной моральной модальности (*простодушная*) и преувеличение эфемерных пороков других — типичный пример проявления “хитрости” автоматического мышления. Данный пример симптоматичен с точки зрения одновременного проявления защитного механизма проекции и рассматриваемого механизма автоматического мышления. Отметим также, что защитный механизм формирования реакции сам по себе соответствует рассматриваемой оценке. Выражение *“я так рад за вас”*, когда о радости и не может идти речи, — из разряда автоматизированных моральных категорий, выполняющих функцию искажения реальности и ложного соответствия социуму и собственной “моральной” “Я-концепции”. Иллюстративно в данном контексте акцентирование и преувеличение значения любого этического положения, в частности, уважения к старшим. Причем аргумент этот обычно приводится в тех ситуациях, когда единственным достоинством пожилого человека является его возраст при отсутствии остальных достоинств — мудрость, сознательность, невыпячивание своего “Я”, побледневший интерес к противоположному полу и пр. *“Надо уважать старших”*, — аргументирует такой “старший”, в действительности имеющий мотивацию добиться корыстной цели.

Персонализация — склонность соотносить с собой события, в действительности не связанные с субъектом, усмотрение в словах и поступках других критики или комплимента в свой адрес. Неспособность к абстрагирова-

нию от себя в одних ситуациях и склонность все абстрагировать (сверхобобщения) находятся между собой в имплицитной связи. Рассуждения типа “что вообще хорошо и плохо” — пример инфантильной невротической фиксациии, ущемляющей жизнь в мертвую догму. Однако, когда речь идет о собственных заслугах носителя автоматического мышления, то персонализируется каждое жизненное впечатление. Личность постоянно сравнивает свои нравственные качества с качествами других. Так, если речь заходит о недостатке духовности в современном мире, то она моментально вспоминает (или воображает), что о ней кто-то выразился как о “высокодуховной” натуре.

Если же персонализирующая личность отдаленно усмотрела какую-либо критику в свой адрес, то в ход идет мощный аргумент “от достоинства”. *Как можно?! Я что не имею достоинства? Нельзя играть на достоинстве людей*” и пр.

Против персонализации в когнитивной психотерапии направлена техника децентрализации, предназначенная для переубеждения персонализирующего человека в том, что он является центром всех событий.

Максимализм — дихотомическое или “черно-белое” мышление, причисляющее событие к одному из двух полюсов. Поляризованное мышление свойственно не только юношескому возрасту, но людям любого возраста, которые привыкли к лени автоматического мышления по механизму контрастных ассоциаций. Отсюда — постоянное умиление перед одними и соответствующая рационализация на абстрактную тему “порядочный” и “непорядочный”. Меж тем, такие понятия, как “порядочность”, “скромность” или “честность”, будучи “пришпиленными” к когнитивной структуре оценивающего, искажают межличностную перцепцию, нарушают самоидентификацию и делят мир на две половины. Такой человек начинает воспринимать других с точки зрения той порядочности, которая в данную минуту играет на руку его интересам. Естественно, что “порядочными” оказываются те, кто идет на поводу у такой особы, и наоборот.

Предвидение. Часто один человек оказывается обвиняемым другим на основании ложной посылки предвидения. Собственно, совершающий эту мыслительную ошибку — законченный эгоист, которому кажется, что окружающие его люди обязаны всегда иметь в сознании его частные проблемы. *“Она милосердная, потому что знала, какое блюдо я люблю и принесла мне, когда я болела”.* Под этой, казалось бы, невинной фразой скрываются пласты смыслов: во-первых, тот, кому это говорится, — не милосердный, потому что это блюдо не принес, во-вторых, недобросовестный, потому что “обязан был знать, какое блюдо я люблю, и предвидеть, что мне захочется его съесть”.

Намеренность. Случаи, когда человек во всех жизненных ситуациях ищет намеренность, относятся не только к паранойяльному расстройству личности. У последней намеренность просто более выражена, поэтому ее поведение рассматривается не как мыслительная ошибка, а бред. Однако встречаются случаи интерпретации фактов с точки зрения намеренности, которые не доходят до бреда, но делают общение не менее токсичным. Так, руководитель назначает дату совещания. Один из сотрудников, ссылаясь на проблемы, отпрашивается. “Ничего, не приходите”, — отвечает руководитель. *“Вы*

определенно не хотите, чтоб я участвовал в совещании. Думаю, что это непочтительно,” — следует ответ. В целом, все разговоры на тему: “он/она специально...” относятся к разряду автоматизмов намеренности.

Ложное сравнение представляет следующий “осьминог” автоматизма в мышлении. Он подставляет человеку необоснованные сравнения относительно людей и событий. *“У меня перо Эдгара По, а меня не ценят,”* — заявляет второсортный писатель. Люди, считающие себя интеллектуалами, часто вылавливают из биографических сведений известных людей отдельные факты и приравнивают к ним себя и современную действительность. Аргумент игрока о том, что Достоевский также был азартен, представляет пример такого сравнения.

Примером ложного сравнения могут служить также бесконечные женские рассуждения типа: *“у меня кожа лучше, ноги длинее”* и пр. Здесь, наряду с этическими категориями, применяются также категории эстетические.

Суждения тревоги. Тревожный человек интерпретирует жизненные события с точки зрения заключающейся в них угрозы. Так, малейший шорох за дверью вызывает мысль о подкравшемся воре. Однако это не все. Человек может шантажировать другого своими страхами и тревогами или аргументировать свои аморальные поступки страхом. И получается, что “я боюсь” оказывается категорией морали, потому что под этим скрывается подтекст: *“я ранимая, чувствительная натура, вы меня должны понять и оправдать”*. Сюда же можно отнести автоматические *суждения переживания*. *“Я так переживаю...”*, следовательно, все окружающие люди виноваты в том, что я переживаю, и находятся под угрозой прослыть нечуткими, нестрадательными, жестокими, если не будут откликаться на мое переживание. Меж тем, через “переживание” зарабатываются социально-психологические “дивиденды”, а самый правильный отклик на данную ситуацию, невзирая на возмущение переживающего, должен быть: “Переживай себе на здоровье, но только без меня!”

Ошибки долженствования тесно связаны с предыдущими суждениями. Они относятся не только к первому лицу (*“я должен быть совершенным, я должна всем показать свое благородство и пр.*), но также ко второму: ты должен быть внимательным, замечать мое настроение, никогда не перечить и пр. *“Я сделала для тебя то-то, теперь и ты должен сделать для меня то-то”*. Благодарность — легко манипулируемая моральная категория, потому что суггестируемая неблагодарность автоматически вызывает чувство вины и человек уже не соразмеряет события своей жизни с предъявляемой просьбой. Кстати, просьба и её механическое исполнение также является элементом психологического насилия, основанного на псевдоморали. К обоим типам ошибок долженствования можно отнести безобразные, на наш взгляд, попытки злоупотребления собственными несчастьями, в частности травмы потери. *“Ты должен..., ведь я пережил трагедию”* — типичная манипуляция, при которой подтекст безошибочно работает на обвинение в нестрадательности.

Предисловие разговора. Когда разговор начинается со слов: *“У вас такие добрые глаза”, “Вы мне не откажете”* или *“Помните, когда я для вас...”*, то человек оказывается уже в “удавке”, ведь никто не хочет слыть

недобрым или не отвечать на сочувствие. К тому же многие сразу “тают” от комплимента, на что и рассчитывает “вежливая” личность.

Заготовки или игра “говорят” (“they say”). Игра под наименованием “говорят, что...” (Э. Берн), применяемая от имени общества, — менее хитрая ловушка, чем автоматическое цитирование афоризмов известных и уважаемых людей. Так, когда с важным видом объявляется: “Ларошфуко говорил...”, то вне зависимости от того, подходит ли это к данной ситуации или нет, и даже говорил Ларошфуко это или нет, — если ты культурный человек и считаешь культурное наследие прошлого, то ты обязан согласиться с Ларошфуко.

А дело все в том, что в данном контексте говорит вовсе не Ларошфуко, а собственное гипертрофированное Эго, которое для того, чтобы добиться мелкой выгоды, берет в свидетели культуру, выуживая из нее каждый раз то, что ему на данный случай нужно. Это в высшей степени достойно сожаления, но открытый текст подсознания такой личности следующий: *“Я караю вас культурой, потому что вы не сможете подумать о себе, что вы не уважаете культуру, вы не сможете противиться библиотекам, театрам, музеям, концертным залам”*. Можем, тысячу раз можем! Потому что здесь нас хотя бы накормить мертвой культурой, ибо культура, если её берут в сообщники люди, не понимающие её духа и орудующие её готовыми положениями, загоняют культуру в “прокрустово ложе” собственной несвободы.

Культура несет в себе паттерны моральных ориентиров. Люди, считающие себя “культурными” и обладающие автоматическим мышлением, берут их на вооружение и тиранят ими общество. Они сами уже превратились в моральные автоматы и пытаются сделать такими других. Однако, культурные нормы в случае зрелой личности должны давать вторичный, уже очищенный от первоначально усвоенных норм “продукт”. В первой половине жизни эти нормы достаются нам в процессе социализации. Если же человек, давно перешедший середину жизни, прикрывается ими, как щитом, он выходит за пределы психологически оправданных ориентиров действия и попадает в сети психологизмов. Первоначально моральные категории нам даны, но если мы не откажемся от того, что нам дано, не будем возрождать действительность собственной творческой инициативой, не будем создавать их в каждом случае заново, то эта данность тем более будет отравлять наш психический организм, чем догматичнее мы держимся за нее.

Высокий смысл слов о “смерти и возрождении” (как говорил Гете, “Умири и будь!”) можно понимать и в смысле обсуждаемой тематики. Культурный паттерн должен непременно воссоздаваться на каждый случай заново, т.е. “умирать” для прошлого и рождаться “здесь и теперь”. Чрезвычайно важно понять, что подлинная культура несет не мертвые категории, а живые регулятивы, а в самом высоком смысле — свободу, блаженный миг, когда моральный поступок осуществляется самостийно и в полном забвении усвоенных регулятивов. Неавтоматическое мышление “знает”, как переложить “чистую” мысль в нравственный поступок, не обращаясь к психологическим “подпоркам” нравственных категорий.

Проблема конфликта между культурой и природой, спонтанностью и условностью, внутренним контролером и желаниями, внутренним “Родителем” и “Ребенком” стоит в центре психологической науки (З. Фрейд, Ф. Перлс, К. Юнг, Р. Ассаджиоли, Э. Берн и др.). Основной вывод всех этих концептуаль-

ных моделей следующий: человек, жестко придерживающийся условностей, — невротик, но невротик также человек спонтанный, если под спонтанностью иметь в виду делание того, чего хочешь.

Но задолго до психологических концепций эта проблема была поставлена Ф. Шиллером и гениально разрешена. В своих "Письмах об эстетическом воспитании человека" он различает два типа побуждений, которые довлеют над человеком. Первое побуждение — *побуждение к материи* — чувственное, оно исходит из физического бытия, пребывает в области случайности, находится в сфере ощущений, желает получить объект и понуждает дух путем законов природы. Другое — *побуждение к форме* — создает устойчивые законы суждения, находится в области культурного законодательства, имеет дело с необходимостью и понуждает дух путем законов разума. Душа, находящаяся под гнетом этих двух побуждений, обретает освобождение в области художественного, когда осуществляет *побуждение к игре*, предмет которого — живой образ. Именно образ несет в себе неограниченность, вечность, вкус, облагороженное наслаждение, нравственность и лишенное страха богопочитание. При этом образ должен быть лишен как страсти, так и наставления, потому что страстное искусство и назидательная художественность одинаково абсурдны. Если над нами властвует природа, мы превращаемся в неразумных животных, если властвует условность, то мы — всего лишь разумное животное или моральный автомат, действиями которого, по словам Ф. Шиллера, "уничтожается конкретная жизнь, ради того, чтобы абстракция целого могла поддержать свое скудное существование"³.

С другой стороны, генезис автоматических мыслей и основанных на них действий заключен, прежде всего, в недостатке воспитания. Потому что можно как угодно много говорить ребенку, что такое хорошо и что такое плохо, пользы от этого ни ребенку, ни окружению, ни миру в целом нет. Зато есть вред, заключающийся в структурировании мира через несообразные с жизнью, "отвердевшие" представления. "Ведь ребенок душевно, духовно и физически есть существо, находящееся в постоянном изменении-развитии. Если мы даем ему в ранние годы неизменяющиеся истины естественных и гуманитарных наук в виде абстрактных понятий, тогда мы вкладываем в ребенка нечто жесткое, нечто, что не может развиваться вместе с человеком, что будет чужеродным, подобно желчному камню в живом организме, который мешает организму развиваться. Вместо отвлеченных готовых понятий, которые лежат в нас, как желчные камни, нужно давать детям живые зерна-понятия, которые могут развиваться вместе с самим человеком в новые, живые понятия. Этими живыми зернами-понятиями являются образы, образная разработка учебного материала"⁴, — пишет австрийский детский психолог Юрген Теберат. То же относится к воспитательному материалу, если мы в целях анализа различаем учебный и воспитательный материал.

Воспитатели, которые вдавливают в воспитанника понятия добра и зла, сеют в нем злобу и ожесточение. Повзрослев, такой воспитанник, мучимый подсознательным страхом расплыться в неопределенности, опирается на психологические "костыли" моральных категорий и подсовывает их тем, кто

³ Ф. Шиллер, Письма об эстетическом воспитании человека, М., 1957, с. 255.

⁴ Ю. Теберат, Развитие человека через переживание образов, газета "Дитина", Киев, № 6 (25), 2001.

пытается разрешать жизненные проблемы сознательно и свободно, доверяя своим психологическим возможностям.

Таким образом, автоматическое мышление является атрибутом невоспитанного и художественно неразвитого человека. Можно добавить: также эгоистичного. Собственно, автоматические мысли, взявшие себе в качестве подручных моральные категории, манифестируют эгоизм в действии. Талантливый и любимый ученик А. Бека А. Эллис сочинил об автоматических мыслях шуточную песню:

*Мои желанья исполняй, /Ай-яй-яй-яй /,
Мне обид не причиняй! /Ай-яй-яй-яй /,
Если что-то вдруг не так —
Это просто полный крах! /Аха-хаха-ха /.*

“Мне обид не причиняй, не то я вспомню о порядочности, скромности, достоинстве, гуманизме, уважении, доброте, этике и прочей ерунде и буду бить тебя ими и резать тупым абстрактным концом морали вплоть до расправы над тобой общества, которое возьму в сообщники!” Вот что нам говорят люди из категории обладателей псевдоморали или нечистого и нечестного мышления. Вытекающие из автоматизмов иррациональные суждения и орудование ими, по выражению А. Эллиса, есть не что иное, как ...”мастурбация” (от англ. must). Типология “мастурбаций”, по его мнению, достаточно ограничена и может быть сведена к трем обобщенным иррациональным убеждениям:

1) “Я *должен* добиваться успеха и получать одобрение значимых других, а если я не делаю того, что я *должен и обязан*, значит со мной что-то не в порядке. Это ужасно, и я ничтожество”. Это иррациональное убеждение ведет к тому, что человек впадает в депрессию, испытывает тревогу и отчаяние.

Это требование Эго: “Я должен добиваться успеха, иначе я — ничтожество”.

2) “Вы — люди, с которыми я общаюсь, мои родители, моя семья, мои родственники и сотрудники — *должны, обязаны* относиться ко мне хорошо и быть справедливыми! Это просто *ужасно*, что вы этого не делаете — гореть вам за это в адском огне!” Отсюда озлобленность, ярость, убийства, геноцид.

3) “Условия, в которых я живу — окружающая среда, общественные отношения, политическая обстановка, — *должны* быть устроены так, чтобы я с легкостью, не прилагая больших усилий, получал все, что мне необходимо. Разве не кошмар, что эти условия трудны и причиняют мне огорчения? Я не могу переносить этого! Я никак не могу быть счастливым; я навсегда останусь несчастным или убью себя!” Отсюда низкая устойчивость к фрустрации³.

Казалось бы, что может быть лучше, чем неизменная правда? Если ты *должен* помогать ближнему и этого не делаешь, то это — неэтично (некультурно, незмпатично, некрасиво и пр.). Но весь вопрос в том, *когда, кому, зачем и что* ты делаешь или не делаешь? Наконец, насколько ты свободен в том, что делаешь? Е. В. Штифанова в своем исследовании задалась целью

³ А. Эллис, Эволюция психотерапии. Цит. по: Е. Т. Соколова, Общая психотерапия, М., 2001, с. 134.

выяснить, насколько понятия, относящиеся к конструируемому выбору воли, могут быть определены заранее. Вывод работы следующий: “процессы свободы существуют только и только “здесь и теперь”, т.е. они ситуационны”⁶. Иначе говоря, как нравственность, так и свобода осуществляется в рамках “здесь-бытия” (М. Хайдеггер), а усвоенные категории морали не могут быть привнесены в ситуацию свободного выбора. В противном случае имеют место быть автоматические мысли. Как это происходит детально?

Когнитивные психотерапевты (А. Бек и А. Эллис) указывают на то, что между стимулом и эмоциональной реакцией может быть промежуток. Эмоциональная реакция (например, печаль) становится понятной, если пациента побудить вспомнить, т.е. осознать мысли, имевшие место во время этого промежутка. Для объяснения этой процедуры применяется понятие последовательности “А, В, С”. “А” — активирующий стимул, “С” — неадекватная условная реакция, “В” — это пробел в сознании пациента, заполнив который он может создать мостик между “А” и “С”. Кто-то встречает старого друга (“А”) и внезапно испытывает тревогу (“С”). Отношения “А - С” являются типично автоматической связкой. Когнитивисты пытаются восстановить отсутствующее звено “В”, что называется техникой “заполнения пробела”. Человек прокручивает ситуацию заново и обнаруживает, что тревогу стимулировало не содержание “А”, т.е. активизирующий стимул (встреча), а содержание “В”: “Мы так давно не виделись, у нас нет ничего общего, он может не вспомнить меня и отбрыгнуть”. Следовательно, “В” породило “С”. Что же такое “пробел”? Это неосознаваемое звено в структуре идеаторного процесса, которое, помимо воли мыслящего, создает условную реакцию. Если психотерапевту удастся помочь в заполнении пробела, он может считать свою задачу выполненной.

Однако это еще не все. Вопрос заключается в том, чтобы выработать у человека *способность* психологически выдерживать пробел и не переходить к реакции до тех пор, пока сама ситуация не “подскажет” адекватную ей реакцию. Научиться этому в высшей степени сложно, потому что здесь необходимо отказаться от того, чтобы превносить в новый опыт какое бы то ни было содержание прошлого (опытное, образовательное, этическое). Ситуации даны в чистоте и гештальтпсихологически требуют чистого восприятия. В противном случае мы посылаем в них невалидные умозаключения, которые не имеют отношения к реальности. Беспредпосылочность мышления означает, что “уличен” не только уровень автоматических мыслей, относящихся к данной ситуации, но и другой, глубинный уровень базисных предпосылок или жизненных сценариев, побуждающих мышление автоматически следовать этим сценариям. Одним из таких сценариев является “философия долженствования” (А. Эллис) или “тирания долженствования” (К. Хорни), которая рассматривается как причина большинства психических нарушений. Все начинается с самого малого: глубинные представления о себе и мире диктуют соответствующую реакцию. Например, в паре с представлением “я должен быть успешным” выступает другое представление: “это мне не удалось, значит я неудачник”. Парны также представления:

⁶ Е. В. Штифанова. Ситуационный анализ свободы. Авт. канд. дис., Екатеринбург, 2000, с.18.

“Меня никто не любит” и “Меня должны все любить”;
“Я - мученик” и “Я никогда не должен страдать”;
“Я беден, как церковная мышь” и “Я должен иметь все” и пр.

Первое суждение этих пар может быть рассмотрено как автоматическая мысль, тогда как второе — базисная схема, которая автоматическую мысль порождает. Базисные схемы, сконструированные из моральных категорий, никогда не могут привести к добродетели, ибо добродетельный поступок под диктовку схемы теряет свой смысл. Как метко сказал Новалис, добродетель должна исчезнуть и вновь стать невинностью. Не то чтобы мы не имели бы понятия о добродетели; просто человек, которому предстоит совершить действие, опирается не на принятые мыслительные клише добродетели, а *сам* вырабатывает мысль, которая становится действием. Тогда одновременно с “невинностью” добродетель возрождается вновь.

Ориентир на схему означает, что человек смотрится в одно из старых зеркал когда-то усвоенных норм. В плане сознания здесь наличествует некоторое незначительное сужение сознания и отход от принципа чувствования актуального (*awareness*). Однако, ввиду своей незначительности, это не маркируется как патология, тогда как при патологии жизнь в прошлом или сужение сознания выражены, поэтому легко просматриваются. Необходимо, чтобы сфера сознания расширилась или “сдвинулась, чтобы исчезли зеркальные отражения”, ... “чтобы моя мысль встретилась с мыслью лицом к лицу. И тогда мы видим не в отражениях, не косвенно, не в намеках, требующих расшифровки перевода, а непосредственно”⁷. Это называл М. Мамардашвили “событием философского акта”. Без такого акта со-бытийности мы попадаем в зависимость от той мысли, которая из резервуара вытесненных содержаний теснит настоящее и противится соприкосновению с живым опытом.

Можно предположить, что работа над автоматическими мыслями касается только тех, кто хочет вырваться из такой рабской особенности своего мышления. Между тем, вопрос в том, что порождающий автоматизм не может вредить себе монополюно, а втягивает все свое окружение в опасный водоворот создания своего рода “гомункулуса” - морального человекобота. “Другой — существование свернутого возможного”⁸, - отмечает Ж. Делез. Иначе, Другой есть свернутая потенцированная энергия актуализации себя и Другого, в то время как суждение, отделенное от чувствования актуального и воли, т.е. безвольная и бесчувственная, хоть и правильная, мысль, мгновенно закрывает доступ к возможному осуществлению себя и Другого.

Склонность к автоматическим мыслям также детерминирована индивидуально-типологически. В большинстве своем это - псевдоэстеты, экзальтированные, чувствительные, сентиментальные и ранимые натуры.

Категории морали, применяемые в отрыве от ситуативного контекста, — кривое зеркало культуры. По сути, подобные “праведники” пополняют ряды бескультурных людей, только стоят они перед этим зеркалом не со стороны первобытного варварства, а с другого, цивилизованного, утонченного и морализирующего конца. Между тем, легче совершить переход из варварства в культуру, чем из вырождающейся культуры в культуру подлинную.

⁷ М. Мамардашвили. Как я понимаю философию. М., 1990, с. 52-53.

⁸ Ж. Делёз. Мишель Турнье и мир без другого. СПб., 1999, с. 287.

Аналогично обстоит дело и с верой. Дьявол, как “обезьяна Бога”, действует от лица тех истин, из которых заранее выхолощен живой дух. Засилие этих истин приводит к рутинизации и механистичности веры, против чего в старину восставали юродивые. Потому что юродством, т.е. перманентным конфузом механизированных и сонных душ, можно было осуществить саночистку, продезинфицировать эти души, возвратить им жизнь, побудить к самостоятельному выбору, нравственности и свободе, что, разумеется, гораздо труднее, чем автоматически следовать заповедям. Юродивый на Руси брал на себя эту трудную миссию и, невзирая на побои, издевательства и плевки, освобождал души от принуждения веры, чтобы человек смог обновить свои ощущения и восстановить внутренние силы. Апостол Павел высказался об этом предельно ясно: “И когда мир *своею* мудростью не познал Бога в премудрости Божьей, то благоугодно было Богу юродством проповеди спасти верующих” (Коринф., 1; 21). Не сказано: “спасти неверующих”, а именно “верующих”, т.е. таких верующих, которые думают про себя, что идут праведным путем, а на самом деле делают не что иное, как жонглируют своими сентиментами.

Գ. Մ. ՇԱՀՎԵՐԴՅԱՆ - Ավրոմարիկ միաթողության հարցի շուրջ («Բարոյական փառարկները» ի նպաստ անբարոյականության). - Հողվածը նվիրված է ավտոմատիկ մտքերի առեղծվածին, որը կոզնիտիվ հոգեթերապիայի կենտրոնական հասկացություններից է: Հեղինակը դիտարկում է իռացիոնալ դատողությունների օրինակներ, ցույց է տալիս, որ բարոյական կատեգորիաները, որոնք հանդիսանում են այդ իռացիոնալ դատողությունների բովանդակությունը, իրականում կատարում են հակառակ գործառույթը, այն է՝ ծառայում են անբարոյականությանը միջամտողին հարաբերությունների ոլորտում: