

ВЫСШИЙ КУРС



АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС

НЕ ДАЙ  СЕБЯ
ОБМАНУТЬ

ВРЕДНАЯ САМО- ОЦЕНКА

КРАСНЫЕ ТАБЛЕТКИ
ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ♡

Альберт Эллис

Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красные таблетки для всех желающих

Серия «Высший курс»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68328641

*Альберт Эллис. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красные таблетки для всех желающих: Издательство АСТ; Москва; 2022
ISBN 978-5-17-150533-2*

Аннотация

Большинство людей, а также многие психологи и педагоги считают самооценку основой эмоционального благополучия и успеха. Всемирно известный психолог Альберт Эллис, наоборот, называет самооценку величайшим эмоциональным расстройством, ставящим нас в зависимость от мнения окружающих: мы хвалим себя, если нас одобряют другие, мы проклинаяем себя, когда другие не одобряют нас. Получается, что самооценка может принести вред психике.

В книге, которая уже помогла миллионам читателей справиться с гнетом самооценки, доктор Эллис не только разбивает научный миф о значении и пользе самооценивания,

но также дает упражнения для изменения самооценочных шаблонов мышления, эмоций и поведения на позитивный подход самопринятия, как основы для установления здоровых отношений с самим собой и другими людьми.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Благодарность	8
Введение. Самооценка – это болезнь?	9
Глава 1. Натаниэль Бранден и его взгляд на самооценку	15
Глава 2. Карл Роджерс и безусловное положительное отношение	26
Глава 3. Альберт Эллис и безусловное самопринятие	35
Глава 4. Понятие ценности человека в психотерапии	41
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Альберт Эллис

Вредная самооценка.

Не дай себя обмануть.

Красные таблетки

для всех желающих

Albert Ellis

The Myth of Self-esteem: How Rational Emotive
Behavior Therapy Can Change Your Life Forever

© 2005 by Albert Ellis

© Кияновская А., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Права на перевод получены соглашением с Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

*** * ***

«Вдохновляющее исследование того, как учения
величайших мыслителей и философов мира

согласуются (или не согласуются) с тремя основными концепциями Эллиса: безусловное принятие себя, других и мира... Книга, включающая его лучшие упражнения по принятию себя. Каждая страница предлагает свежий взгляд на рационально-эмоциональную поведенческую терапию, доктрину современного стоицизма Эллиса».

Psychology Today

«Альберт Эллис – современный пророк, чьи идеи будут помниться наряду с идеями Иисуса, Будды, Лао-цзы и Сартра. В этой важной книге он показывает, как развить самопринятие, а также научиться создавать здоровые отношения. В мире растущего взаимодействия с машинами (компьютерами, телевизорами, видеоиграми) и уменьшающегося взаимодействия с людьми нет ничего более необходимого».

Джон Карлсон, PsyD, EdD, ABPP

Заслуженный профессор Государственного университета Говернорс

«Это замечательная книга, поскольку она учит нас лучше относиться к самим себе и другим, является еще одним значительным вкладом доктора Эллиса в более гуманное будущее всего мира».

Говард С. Катлер, доктор медицины.

Соавтор (вместе с Далай-ламой) книги «Искусство быть счастливым. Руководство для жизни»

Альберт Эллис (1913–2007) – великий американский психолог и когнитивный терапевт, более шестидесяти лет занимался психотерапией и консультированием по вопросам брака и семьи. Основоположник рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Автор более восьмидесяти книг, в том числе мировых научных бестселлеров.

* * *

*Дебби Йоффе с благодарностью за огромный
вклад,
который она внесла в создание этой книги*

Благодарность

Благодарю Кевина Эверетт Фитцмориса, Эмметта Велтена, Джеймса Макмахона и Шона Блау, которые прочитали эту книгу в рукописи и внесли в нее ценный вклад, но не несут ответственности за ее содержание. Спасибо Тиму Рунioniу за его прекрасную работу с текстом.

Введение. Самооценка – это болезнь?

Можно ли сказать, что привычка постоянно оценивать себя сродни заболеванию? Все зависит от того, что вкладывать в понятие «самооценка». То, что люди – как с психологическим образованием, так и без – обычно понимают под этим словом, на мой взгляд, больше похоже на самое сильное нервное расстройство, известное человеку. По сравнению с ним даже такое неприглядное чувство, как ненависть к другим людям, не так уж и плоха.

Почему же мы относимся к самооценке, которая почти всегда приводит к самоненавистничеству, с меньшим предубеждением, чем к неприятию и осуждению других? Потому что исход вражды *между* людьми очевиден: им становятся ссоры, противостояние, война и геноцид.

Впечатляющий перечень, не так ли? В то время как результат ненависти к себе куда менее драматичен – кончать жизнь самоубийством не обязательно. Можно *продолжать жить* в постоянном самоуничижении и ни во что себя не ставить.

Давайте постараемся дать четкое определение высокой и низкой самооценки. Это не так просто, потому что на протяжении последнего столетия эти понятия постоянно размы-

вались и смешивались. Но для того, чтобы продолжить это повествование, нужно договориться о терминологии.

Самооценка – это восприятие себя, своей жизни, сути, личности и цельности сквозь призму двух основных критериев.

1. *Каких результатов я добиваюсь (в школе, на работе, в личной жизни)?* Когда я получаю то, что хочу (и избегаю того, что мне не нужно), то говорю себе: *это* хорошо. И вроде бы все правильно. Но! Я при этом оцениваю и себя – как хорошего человека, достигшего успеха. Если же я терплю неудачу и не добиваюсь той или иной цели, то определяю это как нечто плохое, а значит, и *сам* становлюсь плохим.

2. *Как я взаимодействую с людьми?* Если отношения с другими влияют на мою самооценку, то, когда я им нравлюсь и получаю их одобрение, расцениваю это положительно, а себя считаю хорошим и достойным человеком. В противном случае – особенно если речь идет об отсутствии одобрения со стороны людей, мнение которых считаю авторитетным, – я воспринимаю свои *действия* и самого *себя* как недостойного.

На первый взгляд, все просто, но именно здесь и кроется подвох. Людям свойственно ошибаться. Никому не удастся избежать неудач на работе или в личной жизни. Так что высокая самооценка носит в лучшем случае временный характер. Предположим, сейчас я на высоте, но где гарантии, что в следующий момент я не оступлюсь и не полечу кубарем

вниз? Что еще хуже, если я считаю, что моя ценность *зависит* от моего успеха, то начинаю стремиться к нему с нездоровым рвением. Страстное желание добиться победы любой ценой часто мешает справляться с жизненными задачами и приводит к ошибкам. Тяжелый случай.

Выходит, потребность в высокой самооценке сводит шансы ее получить практически к нулю, какие бы усилия мы ни прилагали. Счастливое исключение могли бы составить те, у кого совсем нет недостатков, но таких людей не бывает.

Понимая это, философы Древнего Востока, Рима и Греции еще сотни лет назад предложили концепцию принятия себя. Идея заключается в том, что человек может сделать осознанный *выбор* в пользу того, что называется безусловным самопринятием (БСП). Для этого нужно *реши́ть*, что отныне и впредь я принимаю себя таким, какой я есть. Как это работает? Очень просто! Берем любую важную цель, связанную с трудовой деятельностью или личными отношениями, и оцениваем то, как мы ее достигаем: хорошо или плохо, успешно или нет. При этом – внимание! – мы отказываемся оценивать самих себя как «хороших» или «плохих». Вслед за современным мыслителем Альфредом Коржибски мы воспринимаем свои достижения как *часть* себя. Это наш опыт, и мы в значительной степени несем за него *ответственность*. Но каким бы ни было достигнутое сегодня, завтра все может быть иначе: лучше или хуже. Каждый опыт – это всего лишь одна из постоянно меняющихся *форм прояв-*

ления нашей сути. И так будет всегда. Как утверждал Коржибски, не нужно *отождествлять* себя со своим поведением. Каждый из нас совершает тысячи и тысячи разных поступков: хороших, плохих и нейтральных.

Обращаясь к себе, будем точны в формулировках: «Определенно, этот поступок – благовидный или нелицеприятный – не совершал сам себя. Я признаю, что именно я совершил его. Это не последний раз, когда я поступаю таким образом: ведь во мне много достоинств и много недостатков. Но я *не являюсь* моими поступками; я всего лишь человек, который ведет себя хорошо или плохо».

Так, и никак иначе. Можно анализировать, к чему приводят наши мысли, чувства, амбиции, не давая оценку *всей* своей сущности. Потому что это невозможно – мы *постоянно* меняемся. Никто из нас *не стоит на месте*. Мы растем, развиваемся, двигаемся вперед и назад. Почему? Потому что мы так устроены.

Есть ли другой путь к безусловному самопринятию? Да. Можно убедить себя, что некто – будь то Бог, добрая фея, мама, психотерапевт или кто-то еще – приносит нам самопринятие в дар. Но в таком случае придется признать, что именно внешние силы примиряют нас с собой. К счастью, вариант, когда мы сами безусловно и безоговорочно принимаем себя, возможен. Давайте будем честными: это не Бог (и не дьявол) дают нам БСП. Мы сами делаем это. *Поняв*, что условное самопринятие (УСП) не работает, мы *решаем*

принимать себя без каких бы то ни было условий. Почему бы и нет?

Выходит, безусловно принимать себя всегда и везде можно по своей *воле*. Так не откладывайте! Начинайте прямо сейчас. И помните: никто не может отнять у вас это право – кроме *вас самих*. Итак, по порядку: во-первых, вы решаете, что уже сейчас можете безусловно принять себя. Во-вторых, вы обещаете себе делать это всегда. В третьих, вы берете свою жизнь в свои руки. Как сказал Эрнест Хенли в стихотворении «Непокоренный»:

Я – властелин своей судьбы,
Я – капитан своей души.

Если говорить простым языком: «Я принимаю себя целиком *со всеми* недостатками. Жаль, что я несовершенен, но я такой, какой есть. И так и должно быть. Оценивая себя как недостойного, я поступаю неразумно, а значит, *опять* совершаю ошибку. Со мной все в порядке, потому что именно так я себя воспринимаю. Точнее будет сказать, что я *человек*, в характере которого есть много хороших и много плохих черт. И оценивать я буду *их* – какими бы они ни были, – но не *себя*». При таком подходе можно использовать оба понятия – и самопринятие, и самооценку. Что вам больше нравится? Выбор за вами. Решайте! А еще лучше, избегайте *общих* оценок. Анализируйте свой *опыт* достижения тех или

иных целей или соответствия тем или иным ценностям – не важно, хороший он или плохой. Никогда не ставьте знак равенства между таким опытом и собой как личностью. Суть человека слишком сложна и переменчива, чтобы пытаться ее измерить. Постоянно *напоминайте* себе об этом.

А теперь хватит бездействовать. Только вы можете решить, как вам *жить* дальше!

Глава 1. Натаниэль Бранден и его взгляд на самооценку

В 1969 году Натаниэль Бранден опубликовал книгу «Психология самооценки: новый взгляд на природу человеческой психики», после чего его стали считать гуру в этой области. Строго говоря, взгляд не такой уж и новый – это логическое продолжение философии Айн Рэнд, согласно которой рациональность и компетентность возведены в абсолют. Бранден выстраивает свое мировоззрение на этой догме и следует ей с тем же фанатизмом и предвзятостью, как и Рэнд в романе «Атлант расправил плечи» (1957) и ряде других книг.

С точки зрения Брандена, главным условием формирования высокой самооценки является способность «сохранять неукротимую волю к познанию». Чтобы испытывать чувство самоуважения, люди должны четко мыслить, доходчиво изъясняться и хорошо разбираться в том, о чем говорят. Именно эти качества считаются залогом психического здоровья и интеллектуального развития, а двумя неотъемлемыми составляющими высокой самооценки признаются уверенность в себе (или «самоэффективность»), как это в 1987 г. назовет Альберт Бандура) и чувство собственного достоинства.

Но все *не так* однозначно. Людям действительно свойственно уважать себя за достижение успеха, продуктивную

работу и профессионализм, но Рэнд и Бранден буквально преклоняются перед этими качествами, считая, что без них невозможно формирование *настоящего* чувства собственного достоинства.

Справедливости ради нужно отметить, что Бранден со временем отошел от косного мировоззрения Рэнд. Он начал признавать, что самоуважение и самопринятие могут быть обусловлены и другими причинами. Так, в книге «Шесть столпов самооценки» (1994) Бранден представил более широкий взгляд на проблему и выделил шесть ключевых факторов, влияющих на самооценку.

1. Практика осознанной жизни.
2. Практика самопринятия.
3. Практика самоответственности.
4. Практика самоутверждения.
5. Практика целенаправленной жизни.
6. Практика личностной целостности.

Это уже больше похоже на правду. При таком подходе формирование самооценки не ограничивается компетентностью, успешностью, продуктивностью и умением мыслить рационально. Учитываются и черты характера, например честность, приверженность моральным и этическим принципам (таким как *социальная* ответственность), которые до этого ни Рэнд, ни Бранден не принимали в расчет. Жить *сре-*

ди людей – значит уважать и себя, и других. Похожие идеи можно найти у таких философов-экзистенциалистов, как Мартин Бубер, Жан-Поль Сартр, Мартин Хайдеггер и Альфред Адлер. Они также легли в основу рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ).

При этом, как ни странно, в классификации Брандена самопринятие котируется *ниже* самооценки. Временами он близок к тому, чтобы *признать* безусловность самопринятия, но никогда не идет *до конца*. В книге «Шесть столпов самооценки» он советует утром, днем и вечером выполнять упражнения, направленные на принятие (предположительно, безусловное) своего тела, чувств, конфликтов, мыслей, поступков, плохих и хороших качеств, сексуальности, взглядов, знаний, а также того, что вызывает страх, боль и злость или, наоборот, радость и подъем эмоций.

Лучше и не скажешь! Но вот что странно: самопринятие у Брандена всегда чем-то *обусловлено*, хотя и является *элементом безусловной* самооценки – а ведь это не что иное, как БСП. Он заявляет, что принимать себя можно безусловно (и это не вызывает возражений), но *сначала* нужно определить то, чем это обусловлено, – будь то продвижение по службе или успех в личных отношениях. Такой метод *опровергает* саму идею полного принятия себя, но Бранден как будто не замечает противоречия.

Он уже почти – но еще не *совсем* – готов перейти на сторону БСП, хотя пока и остается приверженцем теории УСП.

Так, Бранден – вслед за Рэнд – абсолютно прав, указывая на «рациональность» таких качеств, как компетентность и общительность. Но развивая эту мысль, он в рэндианской манере *безапелляционно* заявляет, что человек может себя уважать и принимать таким, *какой он есть*, только *если* разовьет в себе эти качества.

Так ли это? Разве можно *безусловно* принимать *существенные* условия? Способность добиваться успеха и умение общаться играют значимую роль в жизни каждого человека, что не объясняет, почему Бранден считает эти качества абсолютно необходимыми, если не сказать *сакральными*. На мой взгляд, такой подход несостоятелен, о чем я пишу в книге «Фантастическое, фашистское и фанатичное мировоззрение Айн Рэнд»¹.

С моей точки зрения, Бранден мог бы более четко формулировать свои мысли, *избегая* противоречий. Например.

Условная самооценка – это определение своих мыслей, чувств и поступков как «хороших» и «достойных похвалы», если они помогают вам (и другим) достигать тех или иных важных целей (таких как хорошее здоровье, долголетие и счастье). Добиваясь желаемых результатов, вы оцениваете всего себя как «хорошего». Таким образом, ваша самооценка *зависит* от того, насколько «хороши» ваши достижения.

Безусловное самопринятие – это не только выбор системы ценностей и целей, которые принесут вам (и другим) пользу,

¹ Ayn Rand: Her Fanatical, Fascistic, and Devotedly Religious Philosophy.

но и сознательное самопримирение и самоуважение *вне зависимости* от того, как вы к ним движетесь и что по этому поводу думают окружающие. Вы продолжаете *хорошо* к себе относиться и сохраняете чувство собственного достоинства даже тогда, когда ваши поступки оставляют желать лучшего и идут вразрез с поставленными задачами.

Вы даете оценку своим мыслям, чувствам и поступкам, но не себе самому. Говорите себе: «Двигаться к целям – правильно, ведь я *хочу* их достичь. Но что бы ни произошло со мной по пути, это *не делает* меня *ни* хорошим, *ни* плохим человеком».

Все дело в том, что существует еще одна – третья – форма оценки, и я буду много говорить о ней ниже. Речь идет об отказе от оценки, и этот навык дается труднее всего. Мы рождаемся и воспитываемся в парадигме выставления *общих* (и весьма неточных) баллов, а от этой привычки не так-то просто избавиться. Коржибски был прав: не нужно даже излишне стараться – мы по своей природе склонны к чрезмерному обобщению.

Так же как и многие другие психологи (впрочем, это свойственно большинству людей), Бранден считает, что невозможно перестать осуждать *себя* за *действия* и *поступки*, которые не приводят к нужному результату. Складывается впечатление, что он пытается сказать: «Всегда подвергайте строгой критике свои качества и черты характера – не важно, хорошие они или плохие, – при этом принимайте себя таким,

какой вы есть». Хотел бы я посмотреть, как это у вас получится. Коржибски и я предлагаем другую формулировку: «Можно порицать те или иные особенности своего характера *и тем не менее* безусловно принимать себя на том основании, что суть человека не тождественна ее отдельным частям».

Часть не равна целому. Злом зла не поправишь, но крест на себе ставить рано. При этом даже среди последователей РЭПТ встречаются те, кто считает, что есть страшные поступки – убийство невинного ребенка или лишение жизни большой группы людей, – которые настолько чудовищны, что делают совершившего их *безнадежно* порочным и *безнравственным человеком*. Это не так. Какими бы плохими ни были ваши поступки, их нельзя *приравнять* к сумме того, что вы собой представляете. Они не равны. Даже если вы убийца-рецидивист, то можете по-человечески измениться и перестать убивать. Это не спасет тех, кто уже стал вашей жертвой, но поможет вам вернуть себе человечность. Будь вы Иисусом, простили бы вы Гитлера? Если подумать, то да. Хотя возможно, это приведет к тому, что до конца своих дней вы будете помогать жертвам геноцида и их родственникам.

Итак, мы подошли к БПД – безусловному принятию других. Ни у Брандена, ни у Рэнд – особенно у Рэнд – вы не найдете ни слова об этом понятии. Ни он, ни она так и не смогли простить друг другу предательство. БПД предполагает, что осуждая неправомерные поступки, мысли и чувства дру-

гих, мы всегда выбираем действовать по-христиански: принимать – не значит любить! – грешника, но не его грехи.

И это чертовски трудно. Мы знаем, что Гитлер и Рэнд совершали злодеяния. И хотя в биографии каждого из них есть причины, почему они стали людьми, способными на такие агрессивные поступки, это не освобождает их от всей ответственности. Так же как и любой из нас, они в *некоторой* степени обладали «свободой воли». И вероятно, *могли бы* поступать более гуманно. Тем не менее каждый из них сделал неверный выбор и в результате совершил то, что *совершил*. Никаких оправданий! И все же, чтобы не впадать в сокрушительную ярость, чтобы встать на защиту мира от возможного беспредела и сделать его хоть немного *добрее*, мы должны их простить. Помнить об их преступлениях, но *простить*.

Но разве могут уроки, извлеченные из насилия, приводить к миру? Рано или поздно да. Это непростой путь, но, честно говоря, у нас нет другого выбора. В своем выступлении перед Американской ассоциацией консультирования (*American Counseling Association*) в 1985 г., а также в дальнейших публикациях, особенно в книге «Путь к терпимости»², я сделал особый акцент на том, что, будь оружие массового поражения, например ядерное, применено к Гитлеру, он с большой долей вероятности нанес бы ответный удар. Это привело бы к гибели миллионов, если не к гибели всего мира. Каким бы *справедливым* ни казалось возмездие, те, кто

² *The Road to Tolerance*, 2004b.

был «прав», навряд ли останутся в живых. Кто же продолжит их дело? Пожалуй, только тараканы.

«Справедливое мщение» с помощью того оружия, которое уже существует и которое будет изобретено, в глобальном масштабе просто невозможно. Применение силы в современном мире лишь удваивает риск геноцида. Международный военный трибунал (если он до сих пор существует) признает, что Гитлер и ему подобные были неправы, несправедливы и жестоки. Не было бы слишком поздно!

Многие философы и сторонники РЭПТ считают, что истин в последней инстанции не существует. Нет ничего, что можно было бы возвести в *абсолют* навсегда. Тем не менее мы можем ввести в оборот несколько условных истин: «Если люди непримиримы с мыслями, чувствами и поступками друг друга, если они выносят приговор несправедливым поступкам других, то есть большая вероятность того, что противостоящие стороны применят друг к другу оружие массового поражения. Самая разрушительная из мировых войн может вспыхнуть за считанные секунды». А это значит, что всем влиятельным группам необходимо находить возможности для *мирного* урегулирования конфликтов.

Итак, какими бы ни были разногласия и противоречия, их нельзя решать *военным* путем. Во что бы то ни стало нужно договариваться.

Если мои размышления верны, то те, кто приходит к БСП (безусловному самопринятию), будут в целях самозащиты

стремиться и к БПД (безусловному принятию других). Принимая себя целиком и полностью, со всеми ошибками и грехами, они признают, что и другие могут оступаться и сбиваться с пути. Люди с БСП часто не соглашаются с другими, но редко отстаивают с кулаками свою правду. А бывает, что, обсудив разногласия, они отбрасывают все предубеждения и *сходятся с оппонентом во мнениях*. А если нет, их несогласие с окружающими никогда *не носит воинствующего характера*.

Раз уж мы говорим об этих вещах, то можем коротко коснуться того, как БСП перерастает в БПЖ – безусловное принятие жизни. Предположим, случается что-то плохое – не по нашей *вине*. Уходят близкие, происходят аварии, ураганы и наводнения. Мы имеем полное право негодовать по поводу таких бед: можем попытаться исправить ситуацию, найти в себе силы принять то, что не может быть изменено, и иметь мудрость отличать одно от другого – как сказал Нибур Рейнхольд в 1950-х. Превратности судьбы никому не нравятся, но их можно *принимать*, как бы трудно это ни было.

Ниже я подробнее опишу, из чего складывается формула ABC, которая лежит в основе философии РЭПТ. При возникновении А – активирующего события (*Adversity*) – мы делаем все, что в наших силах, чтобы исправить ситуацию. По мере наступления С – последствий (*Consequence*) – мы переживаем нормальные человеческие эмоции: горе, сожаление, подавленность и ярость. Часто мы виним во всем С (следствия)

и А (активирующее событие), полагая, что именно *они* к нам несправедливы и именно из-за *них* мы испытываем негативные эмоции.

Это неверно. Даже если ничего нельзя изменить в точке А, то это В – мои верования или убеждения (*Belief System*) – приводят к тому, что я *выбираю* испытывать сожаление («Мне жаль, что А произошло, мне плохо, но я могу жить дальше») или злость и депрессию («Эта несправедливость *не может, не должна* случиться со мной! Тот, кто поступает так со мной, просто *дрянь!*»). Получается, что это именно я выбираю впадать в ярость и депрессию, *требуя* справедливости от поступившего дурно. А значит, это В – мои верования (система убеждений) – вызывают во *мне* злость. Теперь я могу *принять* произошедшую несправедливость и вернуться в здоровое состояние сожаления и разочарования в *поведении* другого человека, но не в нем *самом*.

Мы еще поговорим об этом. А пока короткое резюме: мы можем пылко *ненавидеть* свои собственные поступки и огрехи других людей, а также то, что происходит в жизни (А), но при этом принимать то, что нельзя изменить. Тем самым мы будем *создавать* следствия (С) в виде БСП, БПД и БПЖ, вместо того чтобы неодобрительно относиться к себе, другим и жизни в целом.

Как видим, Бранден (вслед за Рэнд) сначала вынес себе приговор за то, что не справился с возложенными на него ожиданиями, а затем пытался наверстать упущенное, взяв на

себя ответственность. Другими словами, сам поставил себе условия, и хотя он и говорил о *безусловном* принятии, но так к нему и не приблизился. С философской точки зрения, эта территория осталась для него чужой.

Глава 2. Карл Роджерс и безусловное положительное отношение

Одним из первых психологов и психотерапевтов, решительно вставших на сторону безусловного самопринятия, был Карл Роджерс. В начале своей карьеры он главным образом практиковал психоанализ, но уже к пятидесятым годам сделал знаменательный поворот в сторону клиент-центрированной или личностно-центрированной терапии. Одна из основных идей Роджерса, которую он отстаивал с почти навязчивой одержимостью, заключалась в том, что терапевт должен слушать клиента не перебивая; воспринимать (и чувствовать) мир сквозь призму *его* опыта; полностью понимать его мысли, чувства и поступки; не подвергать оценке, а тем более отрицанию, слова клиента; быть честным, конгруэнтным и полностью вовлеченным в свои с ним взаимоотношения (Rogers, 1957).

Я был готов сразу согласиться с шестью терапевтическими условиями Роджерса, которые тот называл «необходимыми и достаточными» для личностных изменений, *если бы* он обозначил их *желательными* или *благоприятными*, но не безоговорочно обязательными. К 1955 году я уже создал направление психотерапии, которое получило название раци-

онально-эмоционально-поведенческой терапии (Ellis, 1957, 1958), и написал доклад для научного журнала о психологии консультирования *Journal of Counseling Psychology*, в котором выразил свои возражения Роджерсу в этом отношении. Мои доводы его так и не убедили, хотя многие другие психологи сочли их состоятельными. Опишу их в нескольких словах.

1. Два человека должны находиться в психологическом контакте³. Не соглашусь. Люди *могут* формировать рабочие гипотезы о реальности самостоятельно (без участия терапевта) и/или благодаря лекциям, проповедям и художественной литературе.

2. Клиент находится в состоянии неконгруэнтности, тревожен и уязвим. Обычно так и есть. Однако для некоторых людей терапия эффективнее тогда, когда они непривычно для себя конгруэнтны, менее тревожны и уязвимы, чем обычно. Таким образом, они все еще способны к познанию и росту.

3. Терапевт «должен быть, конгруэнтным, подлинным и целостным во взаимоотношениях с клиентом». Крайне желательно, чтобы так и было! Но многим терапевтам это не удастся (честно говоря, мало кто на это способен), при этом их помощь людям трудно переоценить.

4. Терапевт должен сохранять безусловное положи-

³ Здесь и далее выделены положения теории Роджерса, с которым Эллис ведет полемику. – Прим. пер.

тельное отношение к клиенту, что означает «заботу о клиенте, но не в попечительском смысле и не с целью удовлетворить потребности самого терапевта». Вот это по-настоящему неплохо. Но совершенно не *необходимо*. Случается, что клиенты решают свои проблемы с помощью *незаботливых* терапевтов или же с помощью терапевтов, которых уже нет в живых, когда клиенты «связываются» с ними, читая их книги или слушая их записи.

5. Достаточным и необходимым условием для личностного изменения является «терапевт, который с эмпатией относится к сообщениям клиента, избегает их интерпретаций и переживает события так же, как переживает их клиент». Это, вероятно, большой плюс, но вовсе не необходимость. Терапевты, которые неточно понимают слова клиентов и относятся к ним неэмпатично, тоже – время от времени! – помогают. Пусть не так хорошо, как те, кто безошибочно и с эмпатией трактует все сказанное клиентом, но факт остается фактом.

6. Клиент хотя бы в минимальной степени воспринимает сообщаемое терапевтом эмпатическое понимание и безусловное принятие. Согласен. Единственное возражение: клиент может ошибочно полагать, что терапевт безусловно принимает и понимает его. Эмпатия и принятие нередко дают хорошие результаты, но клиент может почувствовать их даже тогда, когда их *нет*. Я часто курирую психологические консультации, которые ведутся под запись, и

вижу, что некоторые клиенты хотят измениться не благодаря принятию и сочувствию со стороны терапевта, а вопреки их полному *отсутствию*. Они начинают ненавидеть терапевта, а это мотивирует добросовестно выполнять домашние задания и добиваться значительных изменений в лучшую сторону.

Как вы видите, роджерианские условия успешной терапии вызывают у меня возражения не по *сути*, а из-за своего догматизма. Терапевты по-прежнему в основном одобряют их – как «хорошие», но вряд ли необходимые. Самым главным и заслуживающим наибольшей поддержки условием Роджерса является четвертое по списку: терапевт должен безусловно принимать клиента со всеми его слабостями и недостатками, среди которых и неприятие клиентом самого терапевта. Очевидно, что в отличие от Брандена Роджерс не требует от клиента компетентности, продуктивности и неординарных умственных способностей. С его точки зрения, клиент не должен быть ответственным, честным или порядочным. Хотя ему *нравятся* эти черты характера, и Роджерс делает все, что в его силах, чтобы помочь человеку их в себе развить. Но не настойчиво – нет так нет. В любом случае он принимает своего клиента таким, какой он есть. В книге «Становление личности» (1961) Роджерс пишет: «Под принятием я понимаю теплое расположение к нему [клиенту] как к человеку, имеющему безусловную ценность, независимую от его состояния, поведения или чувств». Хорошо продуман-

ная позиция, которая полностью совпадает с РЭПТ.

Не совсем ясно, как именно Роджерс пришел к своему пониманию БСП (безусловного самопринятия). Он собирался стать пастором и два года учился в духовной семинарии. По всей вероятности, там он познакомился с известным профессором богословия Паулем Тиллихом, автором книги «Мужество быть» (1953). Странно, что, после того как Роджерс стал в некотором роде экзистенциалистом, он ни разу не упомянул ни Хайдеггера, ни Сартра, ни Тиллиха.

По счастью, я прочел книгу Тиллиха сразу после ее издания. Изложенные в ней мысли сделали меня убежденным сторонником идеи безусловного самопринятия. Не исключено, что Роджерс пришел к этой необычной для того времени концепции самостоятельно, — как он дает понять, благодаря своим собственным *переживаниям* (*experiencing*) и переживаниям других. Я в этом сомневаюсь и подозреваю, что все дело в Тиллихе. Возможно, Роджерс не хотел признавать, что выстроил свое мировоззрение под его влиянием, поэтому утверждал, что научить самопринятию невозможно, его можно только *пережить* через эмпатию. Я с такой постановкой вопроса не согласен, так как сам сначала почерпнул идею самопринятия у Тиллиха и других экзистенциалистов, а уже *затем*, работая над самим собой (и с другими), смог реализовать эту идею на практике.

Впрочем, я прихожу к выводу (и такой взгляд отличает меня от Роджерса и многих других экзистенциалистов), что

учиться и учить — это *и есть* переживание. Оба занятия подразумевают и эмпатию, и понимание. Как замечает сам Роджерс: «Без понимания в принятии мало смысла». Так же как и в эмпатии, и в преподавании. С чем я решительно не согласен, так это с высказыванием Роджерса из книги «Становление личности»: «Я уверен, что, когда отношусь к человеку с позиции полного принятия и когда он может в какой-то мере ощущать это, изменения неизбежны: человек будет конструктивно развиваться. Я включаю слово „неизбежны“ только после долгого и тщательного обдумывания».

Разве? Именно поэтому наши с ним взгляды на то, что такое БСП, почти полностью совпадают, но представления о терапии не имеют ничего общего. РЭПТ в гораздо большей степени основана на активно-директивном обучающем подходе. Я установил, что мое стремление соблюдать БПД в отношении клиентов (другими словами, принимать их такими, какие они есть, со всеми достоинствами и недостатками) далеко *не всем* помогает прийти к БСП. Кроме того, я знаю некоторых бывших клиентов самого Роджерса и его последователей, кто — вдумайтесь! — ни на шаг не приблизился к БСП, несмотря на безусловное положительное и уважительное отношение со стороны их терапевта. По правде говоря, БПД давалось им не лучше: в результате такого терапевтического опыта они так и не научались безусловно принимать других. Оставаясь беспощадными к себе за свои собственные ошибки, они обрушивались с суровой критикой и

на окружающих.

Приведу пример. В 1960-х я в течение десяти месяцев работал с Дороти – тридцатилетней женщиной в депрессии. В конечном итоге она примирилась с тем, что я ни разу не осудил ее за враждебное отношение к родителям (и многим другим людям), но на то, чтобы маленькими шагами приблизить Дороти к БСП, ушел почти год. Даже БПД (а Дороти смогла принять своих родителей и их жестокие поступки) не сразу привело ее к БСП. Если точнее, то она продолжала жестко наказывать себя за ненависть к родителям, пока я не применил теорию общей семантики, с помощью которой убедил ее в том, что плохие *поступки* не делали их *плохими* людьми.

Мой личный терапевтический опыт, а также опыт тех, кто использовал методы Роджерса, указывает на то, что клиенты могут воспринимать БПД и БСП как по отдельности, так и вместе, а могут и вовсе не поверить в их существование. Безусловное принятие со стороны терапевта, как правило, помогает человеку добиться БСП. Но не бывает правил без исключений. Мой подход отличается тем, что я не просто безусловно принимаю клиента, но и объясняю ему, как работает БПД с философской точки зрения. Кроме того, я снова и снова привожу доводы в пользу БСП и обучаю техникам его достижения. На любой консультации РЭПТ мои клиенты выполняют несколько упражнений сразу по всем трем видам техник: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. Нетрудно догадаться, что, если один метод не помогает до-

стигнуть БСП, БПД и БПЖ, с задачей справляется другой.

Главное отличие моей методики от роджерсианской заключается в том, что моя методика направлена на донесение информации и выстраивание отношений. Она может быть как директивной, так и недирективной – время от времени, а от терапевта требуется живое участие во время консультаций и невозмутимость при проверке домашнего задания. Мои терапевтические цели часто совпадают с целями Роджерса, но применяемые техники отличаются большим разнообразием. Было бы интересно провести исследование, чтобы выяснить, какая из методик – роджерсианская или РЭПТ – дает лучшие результаты по приведению клиентов к состояниям БСП, БПД и БПЖ.

Предполагаю, что в ходе такого исследования будет установлено, что и РЭПТ, и роджерсианская ЛОТ (личностно-ориентированная терапия) показывают хорошие терапевтические результаты. Не исключено, что на начальном этапе ЛОТ будет лучше, чем РЭПТ, справляться с такими состояниями, как депрессия, самоуничтожение и злость. Если моя гипотеза верна, это может произойти, потому что клиентам свойственно воспринимать безусловное принятие других, демонстрируемое терапевтом, как симпатию и даже любовь. Ошибочно приняв БПД за расположение, клиент может начать делать такие выводы: «Мне казалось, что меня нельзя любить, но я вижу, что нравлюсь моему *терапевту*. Он принимает меня. А раз я достоин любви, то я хороший

человек». Это не что иное, как самооценка!

Таким образом, ЛОТ часто *облегчает* состояние клиента, но не решает проблему, в то время как клиенты РЭПТ намного чаще начинают *безусловно* принимать себя и учатся *управлять* своими чувствами – интересный критерий для проверки гипотезы.

Еще одна идея для эксперимента: пусть пятьдесят клиентов с тяжелой формой депрессии пройдут классическую ЛОТ, а другие пятьдесят – ЛОТ, в ходе которой терапевт будет учить их *философии* сознательного пути к БСП и БПД. На самом деле любой человек может этому научиться *самостоятельно*, изучая книги Коржибски, Тиллиха, автора этих строк и других экзистенциалистов. Элиот Коэн, философ, практикующий РЭПТ, может послужить отличным примером.

В заключение этой главы отмечу, что Карл Роджерс внес значительный вклад в теорию принятия. Благодаря ему клиенты освоили важные условия игры. Однако, на мой взгляд, клиентов ЛОТ нужно дополнительно *учить* тому, как *безусловно* принимать себя и других через осмысление *философии* самопринятия.

Глава 3. Альберт Эллис и безусловное самопринятие

До двадцати четырех лет я отчаянно боялся публичных выступлений, временами впадал в депрессию и постоянно оценивал себя по тем или иным критериям. Подробнее я пишу об этом в книге «Рационально-эмоционально-поведенческая терапия: помогла мне – поможет и вам» и ряде других изданий. В целом я был довольно уравновешенным и жизнерадостным, но, встретив мою первую жену Кэрил, потерял покой и сон: любит ли она меня *по-настоящему*? *Достаточно ли сильно*? *Не разлюбит ли*? Какой же я был дурак, что качался на этих опасных качелях крайне нестабильных отношений!

Моим сомнениям и терзаниям не было конца. И вот однажды вечером, устав бессмысленно гадать на ромашке: «Любит – не любит?» – я отправился на прогулку в ботанический сад в Бронксе. Там на меня и снизошло успокоительное озарение: неважно, насколько *сильны и искренни* чувства Кэрил, я не *нуждаюсь* в ее любви, а только *хочу*, чтобы она меня любила. Все просто!

Поняв разницу между желанием и потребностью, я стал другим человеком. Я все еще *серьезно относился* к тому, любит ли меня Кэрил, но это перестало быть поводом для *чрез-*

мерной озабоченности и тревоги. В глубине души я осознал, что не *нуждаюсь* ни в чьей любви, потому что мое принятие *себя* от нее не зависит. Любовь нужна для удовольствия, но не как средство существования. С годами я начал это видеть еще более отчетливо, но на тот момент мне было всего двадцать четыре, а я уже проник в суть вещей: для того чтобы выжить, нужны лишь еда, вода и крыша над головой. Все остальное – любовь, успех, секс – только *дополняют* жизнь, но не являются ее *смыслом*.

Одна эта мысль в корне изменила мое мировоззрение. Именно поэтому РЭПТ (даже в большей степени, чем другие виды когнитивно-поведенческой терапии, которые лишь копируют ее) в первую очередь уделяет внимание убеждениям, мыслям, когнитивным процессам и жизненным установкам, а уже затем – чувствам и поступкам. Иногда одной идеи достаточно, чтобы расставить все по местам. Например: я *хочу* нравиться другим, но ни моя жизнь, ни мое достоинство не зависят от этого.

Возможно, я занялся психотерапией именно благодаря этой идее, так как хотел помочь и другим осознать ее. Не теряя времени, я сразу же стал проводить консультации – на добровольных началах – для моих друзей и родственников (в том числе и Кэрил), а три года спустя поступил в магистратуру по клинической психологии.

Мне было двадцать девять, когда я, получив степень магистра, быстро и решительно начал обучать клиентов тому,

как *стремиться* к мечте, не ставя ее *во главу угла*. На тот момент мне казалось, что этого достаточно. Но спустя десять лет (в 1953 году) я прочитал книгу «Мужество быть» Пауля Тиллиха, которая помогла мне лучше разобраться в философии экзистенциализма, чем работы Сартра, Хайдеггера, а по некоторым аспектам – и Коржибски. Тиллих, будучи гедонистом, испытывал сильное *влечение* к женщинам, но не возводил секс в ранг *потребности*. Он четко понимал, что его достоинство как личности *не зависит* от того, добивается ли он своего. И как же он был прав! Не переставая хотеть, вожделеть, жаждать, я отказываюсь *ассоциировать* всего себя со своими желаниями. Раз и навсегда!

Я отчетливо понял: то, что я не испытываю *потребности* в успехе и любви или не могу их добиться, не делает меня – и кого бы то ни было – неполноценным человеком. Просто на время я становлюсь тем, кто не получает всего, что хочет. Здоро́во! Я снова взялся за книги Хайдеггера, Сартра и других экзистенциалистов, больше, чем когда бы то ни было, увлекся конструктивизмом и полностью перестал нуждаться в любви Кэрил. По иронии судьбы она долгие годы продолжала безумно любить и уважать меня даже после нашего развода.

Итак, в своей терапевтической практике я выбрал тактику обучения и полного принятия клиента. Почти сразу я обнаружил, что есть и другие мыслители, которые самостоятельно пришли к этому мировоззрению. Среди них был Роберт

Ш. Хартман, автор книги «Философия ценности»⁴, с которым я много общался и вел переписку. Хартман проводил различие между внешней ценностью (по отношению к другим), которая зависит от того, как вы ведете себя с окружающими, и ценностью внутренней (по отношению к себе), которой вы обладаете по праву рождения. Выбирать вам! Вспомним слова Коржибски: вы *не тождественны* своим поступкам. Всегда найдется кто-то, кто будет измерять вашу внешнюю ценность, но ваше внутреннее достоинство не подлежит точному определению. Оно слишком сложно и изменчиво. Разве не так?

Вслед за Тиллихом и другими экзистенциалистами, Хартманом, Мартином Бубером и такими психотерапевтами, как Альфред Адлер, Прескотт Лекки и Ролло Мэй во всех своих работах, начиная с книги «Разум и эмоции в психотерапии»⁵, написанной в 1962 году, я указываю на то, что человек сам выбирает, принимать или не принимать себя. Самопринятие – полезный инструмент, осталось решить, нужен он вам или нет.

Сделав выбор в пользу безусловного самопринятия и начав думать, чувствовать и действовать исходя из этого принципа, вы меняете к лучшему всю свою жизнь. Это противодействие от самоуничтожения и депрессии работает чудесным образом.

⁴ *The Philosophy of Value*, 1969.

⁵ *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Ellis, 1962.

Я сделал БСП мощным и неизменным элементом РЭПТ, что отличает ее от когнитивных методик психотерапии, разработанных Аароном Беком, Дональдом Мейхенбаумом, Дэвидом Барлоу и др. Меня иногда критикуют за эмоциональность и повторение одних и тех же идей, но это меня никогда не останавливало.

В 1972 году меня попросили принять участие в издании книги, посвященной работе Роберта Ш. Хартмана. Я написал для нее большую главу под названием «Понятие ценности человека в психотерапии» (*Psychotherapy and the Value of a Human*), в которой подробно и с разных сторон рассмотрел концепцию безусловного самопринятия. Профессору Хартману моя статья очень понравилась, и он сказал, что если бы я писал докторскую по философии, то мог бы получить ученую степень исключительно на ее основании. Он назвал ее «блестящей и нетривиальной».

Разумеется, мне было очень приятно это слышать. И в 1973 году Институт Альберта Эллиса в Нью-Йорке издал эту работу в отдельной брошюре с таким же названием: «Понятие ценности человека в психотерапии»⁶. Ее прочитало много клиентов – как моих личных, так и приходящих на консультации в институт – которым, по их словам, она очень помогла. В следующей главе вы найдете эту судьбоносную статью с небольшими корректировками.

Мои взгляды с тех пор не изменились, и я сохранил эту ра-

⁶ *Psychotherapy and the Value of a Human*, 1973.

боту в качестве краеугольного камня, объясняющего, почему БСП приносит людям пользу, а самооценка, или условное самопринятие, – вред. Если вы, как и некоторые мои клиенты, сочтете мои размышления несколько затянутыми, то просмотрите их, не вдаваясь в детали, и переходите к главе 5.

Глава 4. Понятие ценности человека в психотерапии

7

Почти все современные авторитеты в области психотерапии признают, что то, как люди воспринимают себя, свою ценность и достоинство, играет исключительно важную роль. Если человек низко ценит и не любит себя, то становится крайне несчастным, и это негативно сказывается на всех сторонах его жизни. В этой связи одна из основных функций психотерапии традиционно сводится к тому, чтобы помогать клиентам повышать самооценку («силу эго», «уверенность в себе», «самоуважение», «чувство собственного достоинства» или «чувство идентичности») (*Adler, 1926; Ellis; 1962, Ellis and Harper, 1961; Kelly, 1955; Lecky, 1943; Rogers, 1961*).

Отказ от высокой самооценки приводит к многочисленным негативным последствиям. Сосредоточив все мысли на низменной стороне своей натуры, человек утрачивает способность решать жизненные задачи и становится все менее и менее эффективным. Ошибочное убеждение в том, что та-

⁷ Перепечатано с разрешения журнала «Ценность и оценка: Аксиологические исследования в честь Роберта Ш. Хартмана» под редакцией Джона Уильяма Дэвиса. Издательство университета Теннесси, Ноксвилл, 1972 (*Value and Valuation: Axiological Studies in Honor of Robert S. Hartman, edited by John William Davis. Knoxville: University of Tennessee Press, 1972*).

кие люди, как он, бесполезны, приводит к тому, что человек может прекратить любые попытки добиваться успеха в чем бы то ни было. Он скептически относится даже к лучшим чертам своего характера, часто считает себя «пустышкой». Думает, что тот, кто хорошо о нем отзывается, просто не разобрался в его натуре. Другая крайность: он преисполняется решимости «доказать» свою ценность любой ценой и становится готов пресмыкаться перед другими, лишь бы снискать их расположение. Раз за разом послушно отказывается от своих желаний, чтобы сделать то, что, как ему кажется (справедливо или нет), ждут он него окружающие (*Ellis*, 1962; *Hoffer*, 1955; *Lecky*, 1943). Может иметь склонность к самоуничтожению (как в переносном, так и в буквальном смысле слова) – поскольку все его попытки добиться успеха или угодить другим носят отчаянный характер (*Watzlawick*, 1978). Предпочитает уклоняться от обязательств, избегает ответственности и, по сути, перестает быть живым (*May*, 1969). Саботирует все или почти все свои способности, лишает себя радости творчества. Одержимо сравнивает себя с другими и с их достижениями. Больше стремится к тому, чтобы занять некое положение в обществе, чем к получению удовольствия от жизни. Часто испытывает тревожные и панические состояния (*Ellis*, 1962). Может внезапно броситься в погоню за наслаждениями и так же резко потерять к ним интерес. Как правило, имеет слабую самодисциплину (*Hoffer*, 1955). Часто занимает оборонительную позицию,

что приводит к высокомерному и претенциозному поведению (*Low, 1967*). В качестве компенсаторной стратегии может выбирать нарочито грубый или «мужеподобный» стиль общения (*Adler, 1926*). Проявляет враждебность к окружающим. Впадает в состояние глубокой депрессии. Может уйти от реальности и погрузиться в фантазии. Испытывает колоссальное чувство вины. Саботирует таланты, которыми обладает. Прячется от мира за маской. Легко признает, что недоволен собой. Ругает себя за отсутствие чувства уверенности и тем самым еще больше снижает самооценку (*Ellis and Harper, 1961a, 1961b*). Страдает от целого ряда психосоматических реакций, вследствие которых еще больше дискредитирует себя.

И это далеко не полный перечень. Все книги и статьи по психотерапии за последние пятьдесят лет так или иначе затрагивают следующие вопросы: какой вред может причинить себе человек с низкой самооценкой? Как далеко он может зайти, разрушая свои отношения с другими? Как он погружается в чувство вины и стыда за свои действия и бездействия и иными способами уничижает себя? Там же мы находим бесчисленные иллюстрации обратных процессов. Как только человек начинает в той или иной степени принимать, уважать и ценить себя, то почти неизбежно приходит к изменениям в лучшую сторону: эффективность значительно повышается, а тревога, вина, депрессия и гнев отступают. Человек становится более эмоционально устойчивым.

Встает очевидный вопрос: если то, как человек воспринимает свою ценность и достоинство, играет столь важную роль в формировании его мыслей, эмоций и поведения, то как помочь ему поддерживать стабильно высокую самооценку вне зависимости от его успехов на профессиональном и личном поприще? Как ни странно, в современной психотерапии этот вопрос непопулярен, во всяком случае в изложенной выше формулировке. Вместо него довольно часто задается другой, по сути прямо противоположный вопрос: поскольку самооценка зависит от 1) успехов и достижений в социуме и 2) хороших взаимоотношений с окружающими, как помочь индивиду добиться отличных результатов по этим двум критериям и таким образом обрести уверенность в себе?

На первый взгляд, понятия самопринятия и самооценки кажутся идентичными, но стоит дать им четкие определения, и различие становится очевидным. В трактовке, которая наиболее часто используется Бранденом (1969), Рэнд (1956) и другими приверженцами рэндианской философии объективизма, для высокой самооценки *необходимо* разумное, безошибочное или компетентное поведение. Если довести это определение до логической крайности, то самооценка – «это следствие, проявление и вознаграждение ума, *целиком и полностью* подчиненного рациональности» (Branden, 1969). При этом «несокрушимое рэцио – это несокрушимая решительность использовать свой разум в максимальной степени, *никогда* не отворачиваться от своих знаний и не посту-

пать вразрез с ними. Это *единственно* верный критерий добродетели и *единственно* возможное основание для достоверной самооценки» (Branden, 1969).

В свою очередь, под самопринятием понимается то, что индивид целиком и полностью принимает себя *вне зависимости* от того, насколько разумным, правильным и компетентным является его поведение и как к нему относятся окружающие (Bone, 1968; Ellis, 1962, 1966, Rogers, 1961).

Напрашивается вывод: чувство высокой самооценки могут иметь только те, кто всегда и при любых обстоятельствах ведет себя хорошо (не говоря уже о тех, чье поведение безупречно), в то время как самопринятие доступно практически каждому. При этом число индивидов, которые раз за разом совершают исключительно правильные поступки, ничтожно мало, а тем, кто без конца ошибается и поступает дурно, имя – легион. Следовательно, большинству из нас высокая самооценка будет казаться чем-то недостижимым, а устойчивое чувство самопринятия – вполне реальным.

Таким образом, те психотерапевты, кто целью своей практики видит выработку у клиентов высокой самооценки, идут по неверному пути. Куда более реалистичной задачей было бы помогать людям добиваться самопринятия или *безусловного* положительного отношения к себе. При этом термин «*безусловное положительное отношение*», предложенный Карлом Роджерсом и Стенли Стендаль (Rogers, 1951), сбивает с толку. В нашей культуре к людям принято отно-

ситься положительно, если они сделали что-то хорошее, обладают сильным прекрасным характером, одарены, талантливы или успешны. Тем не менее Роджерс искренне полагает, что принятие и самопринятие человека не зависит от его успехов и уважения в обществе и что он может принять себя просто потому, что он – это он, по праву своего рождения и существования (*Ellis, 1962; Ellis and Gullo, 1971*).

Честный и обоснованный подход к проблематике ценности человека формируют главным образом философы, в частности экзистенциалисты. Они пытаются установить, что нужно для того, чтобы индивид начал осознавать свое достоинство, даже когда его поведение не является образцом для подражания. Ведущая роль в этих изысканиях принадлежит Роберту Ш. Хартману, который, как никто другой, уделяет проблеме ценности много времени и внимания. Насколько мне известно, только ему удалось дать наиболее полное и точное толкование понятию «внутренней ценности».

Согласно теории Хартмана, «ценность определяется степенью, с которой вещь (явление) соответствует своей концепции. Существует три вида концепций: абстрактная модель, конструкт и единичная концепция. Соответственно, можно выделить три измерения ценности: 1) системное, или соответствующее конструкту; 2) внешнее, или соответствующее абстракции, и 3) внутреннее, или соответствующее единичной концепции. Различие между этими тремя концепциями заключается в том, что конструкт имеет конечное, аб-

стракция – исчислимо бесконечное, а единичная, например, человек – неисчислимо бесконечное множество характеристик» (Hartman, 1959).

Строго придерживаясь этих высокоточных и основополагающих определений, Хартман получает возможность сосредоточиться на исключительно важной идее внутренней ценности и с ее помощью доказать (насколько это вообще возможно), что человек сам по себе достоин полного и безусловного принятия как уникальная и индивидуальная личность. Каждый из нас до конца жизни имеет ценность для самого себя, и такая внутренняя ценность (или образ своего Я) никак не зависит от внешней ценности, то есть ценности, определяемой другими людьми. Хартман приводит несколько причин, почему индивид может неизменно принимать себя, а также считать себя хорошим и добропорядочным вне зависимости от наличия или отсутствия талантов и достижений. Рассмотрим некоторые из них.

1. Вещь (явление) является хорошей, если соответствует определению своей концепции. Таким образом, «хороший человек» – это тот, кто соответствует определению человека: он жив, у него есть руки, ноги, глаза, рот, речь и т. д. С этой точки зрения марсианин не будет являться хорошим человеком, а землянин будет (Hartman, 1967).

2. «Быть человеком с моральными принципами в бесконечное число раз (в строгом смысле слова „бесконечность“) важнее, чем быть достойным членом общества: хорошим ди-

рижером, пекарем или профессором. Вкладывать в дело всю свою душу бесконечно важнее, чем само дело» (*Hartman, 1967*). Таким образом, до тех пор пока человек искренен, он обладает величайшей внутренней ценностью, не зависящей от мнения окружающих.

3. Человек может размышлять о бесконечном количестве вещей (явлений) во вселенной, полагая, что имеет представление о каждой из них. Кроме того, он может думать, что осмысливает свои размышления, и так до бесконечности. Следовательно, он бесконечен по существу – «одухотворенный *геистальт*, мощность множества которого равна кардинальному числу непрерывного множества. При этом такая кардинальность присуща всему пространственно-временному континууму. Результатом такого аксиологического доказательства ценности человека является то, что каждый индивид имеет такое же бесконечное число характеристик, как и весь пространственно-временной континуум» (*Hartman, 1967*). Таким образом, в любой аксиологической системе внутренняя ценность человека должна котироваться выше, чем все другие ценности, а он сам – восприниматься как ценный, или хороший.

4. «Бытие, выраженное в экстенсивной величине, – это совокупность всех его форм, а в интенсивной – это совокупность всех непрерывно измышляемых характеристик, не имеющая равных по их числу. Если Бытие есть такая совокупность, то по тому, как определяет хорошее Аксиома, Бы-

тие – это хорошо. А поскольку Бытие измеряется совокупностью всех непрерывно измышляемых характеристик, то его характеристика как хорошего является вторичной, обусловленной этой совокупностью: хороший – это качество из общего числа качеств, определяющих Бытие» (Hartman, 1967).

5. Если человек не воспринимает внутреннюю ценность как более важную в сравнении с ценностью внешней, если он не усваивает, что «внутренняя ценность никак не соотносится с тем, что человек делает, а только с тем, что он есть», то он не сможет различить несправедливого отношения к себе и другим, упустит все возможности, предлагаемые жизнью, и погрузится в мир, полный потерь и отчаяния. Поэтому с прагматической точки зрения для самосохранения и счастья человеку следует принять как данность то, что он хороший, потому что он существует (Hartman, 1960).

6. «Я обладаю моральной ценностью в той степени, в которой соответствую своему собственному определению себя, а именно: „Я – это я“. Таким образом, в той степени, в которой я *есть* я, я добродетельный человек. Добро уходит глубоко корнями в нравственную сущность человека. Это величайшее благо в этом мире» (Hartman, 1962).

7. «Кто дает мне определение меня? Конечно, только я сам. Так, я определяю женщину как *существо, у которого есть свое собственное определение самого себя*... Я знаю, что я человек, если у меня есть собственное определение себя. В таком случае какому качеству я должен соответствовать,

чтобы быть хорошим? Именно такому: осознавать себя, объяснять себя, ибо объяснять и осознавать себя – и есть определение меня. Чем больше я осознаю себя, тем лучшим человеком я являюсь. По этой логике все, что нужно делать, чтобы быть хорошим, – это осознавать себя» (*Hartman*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.