

DOI: [10.17805/ggz.2024.1.2](https://doi.org/10.17805/ggz.2024.1.2)EDN: [DKWNWF](https://www.edn.ru/entry/10.17805/ggz.2024.1.2)

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ЭТИКА О СВОБОДЕ И ЗАВИСИМОСТИ В БЛИЗКИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Ф. Г. Майленова

*Институт философии РАН,
г. Москва, Российская Федерация*

В статье поднимается проблема свободы и зависимости в близких эмоциональных отношениях между людьми. Несмотря на серьезные изменения в социуме и постепенную трансформацию моральных норм, регулирующих взаимоотношения, любовные конфликты и страдания, связанные с ними, продолжают оставаться актуальными. Более того, с изменением моральных норм утрачиваются готовые традиционные ответы на множество ситуаций морального выбора, широкое распространение биомедицинских и психологических технологий вносит дополнительную переменную в это уравнение, которое сегодня каждому индивиду предстоит решать самостоятельно. Как соотносить личную свободу и обязанность соблюдать уважение к границам других, избегание боли и поиск счастья — на все эти вопросы автор предлагает искать ответы в рамках гуманистического общения, теоретической базой которого являются гуманистическая этика и психология.

Ключевые слова: *свобода выбора; психотехнологии; биомедицинские технологии; близкие эмоциональные отношения; ревность; зависимость; гуманистическое общение; гуманистическая этика; гуманистическая психология*

HUMANISTIC ETHICS ON FREEDOM AND DEPENDENCE IN CLOSE EMOTIONAL RELATIONSHIPS

Farida G. Mailenova

*Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences,
Moscow, Russian Federation*

The article raises the problem of freedom and dependence in close emotional relationships between people. Despite drastic changes in society and gradual transformation of moral norms regulating relationships, love conflicts and sufferings associated with them continue to remain relevant. Moreover, as moral norms change, traditional answers to many situations of moral choice are no longer readily available. The widespread diffusion of biomedical and psychological technologies adds an additional variable to this equation, which today each individual must decide for himself or herself. How to relate personal freedom and obligation to respect the boundaries of others, avoiding pain and searching for happiness — the author proposes to seek answers to all these questions within the framework of humanistic communication, the theoretical basis of which is a function of humanistic ethics and psychology.

Keywords: *freedom of choice; psychotechnologies; biomedical technologies; close emotional relationships; jealousy; dependence; humanistic communication; humanistic ethics; humanistic psychology*

ЛЮБОВЬ И УТРАТА СВОБОДЫ

Можно ли сохранить внутреннюю свободу, будучи в тесных, порой зависимых отношениях? Любовь, радость, взаимопонимание, тепло, комфорт, наслаждение близостью — все, в чем мы, как социальные существа, так сильно нуждаемся и что нам дают взаимоотношения с близким человеком, заставляет нас бояться утратить все это, ведь если этот человек уйдет из нашей жизни, он унесет с собой всю ту радость, которую он нам дарил. Возможно, именно этот страх потери является одной из причин, что мы начинаем внутренне зависеть от другого человека, постепенно теряя себя. Если мы добровольно отдаем столь глубинную власть над собой, своим душевным состоянием другому человеку и становимся так зависимы от его желания быть с нами вместе, значит ли это, что любовь — это неизбежно утрата нашей свободы? А другой, который становится для нас смыслом бытия, но может в любой момент перестать нас любить и лишит нас этого смысла — какова его подлинная роль в нашей жизни? И конечно же, все, кто проходил через это горнило страсти, задумывались: неужели любовь обязательно должна сопровождаться болью и страданием?

Как считал Ж.-П. Сартр, свобода одного неизбежно оборачивается несвободой другого, так как «конфликт — это изначальный смысл бытия-для-другого» (Сартр, 1988: 207). Более того: моя свобода может существовать не иначе как при условии поглощения свободы другого. Любовь — это постоянная борьба за главенство, каждый стремится взять верх, поглотить личность своего

любимого. Но драма жизни состоит в том, что как только это поглощение осуществляется и одна из сторон утрачивает свою свободу, отпадает необходимость самих отношений, так как объект, лишенный свободы и растворившийся в другом, утрачивает свою ценность, ведь он утратил то, что в нем было тогда, когда он еще был свободным и отделенным от другого. Постоянное стремление к обладанию близким человеком происходит одновременно с сопротивлением подобному стремлению со стороны другого — никто не хочет быть поглощенным другим, однако тот, кто влюблен сильнее, обычно проигрывает...

Однако выбравшись из отношений, принесших страдание, вплоть до утраты своего «Я», человек все равно продолжает стремиться к близости с другим, в надежде вновь обрести счастье, которое невозможно без близости с другим человеком. У этой неистребимой потребности есть глубинная экзистенциальная причина. Другой необходим, потому что без него я не в состоянии даже приблизиться к обладанию тайной того, чем я являюсь, мое бытие находится у кого-то другого, кто им обладает, поэтому я стремлюсь к другому, ведь он владеет моим бытием и моей свободой, а я пытаюсь обрести власть над своим бытием, которое неотделимо от того другого и от его свободы. Следовательно, его свобода является ценой моего обладания моим бытием. «Выходит, мой проект отвоевания самого себя есть по существу проект поглощения другого», — пишет Сартр (там же: 208; см. также: Сартр, 1996). Однако если в процессе этой борьбы другой утрачивает свою природу, свою особость, станет частью меня, я перестану в нем отражаться и утрачиваю свое бытие-для-другого. Поэтому с достижением желаемого — полного обладания свободой другого, мы начинаем утрачивать самого себя, свою собственную свободу.

Вот он, трагический парадокс любви: каждый влюбленный мечтает, чтобы его любовь была взаимной, чтобы любимый был готов ради него жертвовать всем, в том числе своей свободой, но если другой действительно утрачивает свою волю, свою индивидуальность, свою свободу, он теряет и свою привлекательность, так как полюбили-то его другим, когда он был свободным и независимым!

Все печальные истории утраты любви можно описать через следующую схему: мы влюбляемся в самостоятельную, отдельную от нас личность, но если эта личность перестает быть такой вследствие слишком сильной привязанности к нам, растворяется в нас, нам как будто уже некого любить. Тем не менее страх потери побуждает к стремлению «закрепить» отношения, следить, чтобы наш значимый другой не увлекся кем-то еще, контролировать его контакты, стараться быть в курсе, как он проводит время без нас. В любой паре присутствует определение противостояние, своеобразная борьба за власть: «Любовь дает нам

огромную власть над любящим нас человеком, и эта безмерная власть может тешить наше тщеславие, делая другого рабом, всегда готовым выполнить любую нашу прихоть, любое желание», — пишет Ф. Альберони (Альберони, 1991: 242). Каждый интуитивно понимает это и стремится захватить как можно больше свободы партнера, сохранив при этом собственную свободу, т. к. каждый боится оказаться в подчинении. Однако при этом нередко присутствует и другой страх — страх потери собственного влечения и любви, если другой полностью подчинится, и эти страхи имеют разные векторы, что приводит к внутренним конфликтам.

ФЕНОМЕН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАСЩЕПЛЕНИЯ

Боязнь подчинения, рабской любовной привязанности и страданий, связанных с любовью, нередко приводит к боязни близости, что может проявляться в различных формах. Самая радикальная форма избегания близости — это открытое неприятие, когда человек старается вообще не вступать в отношения и предпочитает годами жить в одиночестве. В то же время существуют и более замысловатые способы избегания чрезмерной близости и удерживания дистанции с близким человеком, даже будучи в отношениях. Человек защищается от страха быть поглощенным другим, строя отношения таким образом, чтобы они не захватывали всю его личность целиком, при этом сам он может думать, что он таким образом ратует за свободные демократичные отношения в паре, когда оба чувствуют себя независимыми, либо же что он попросту эмоционально немного холодный, и поэтому не приемлет чрезмерной, по его меркам, близости. Специалисты говорят о феномене эмоционального расщепления, который наблюдается у многих людей, но он, как правило, не осознается и маскируется под различные рациональные объяснения либо даже под внешние обстоятельства, которые просто складываются вот таким образом: например, сверхзагруженность на работе, географическая удаленность от партнера по любовной связи, постоянный выбор партнера, заведомо не подходящего по возрасту, общественному положению, культурному уровню и т. п. Все эти якобы «объективные» обстоятельства, которые на самом деле лишь кажутся независимыми от воли человека, в итоге не позволяют уже существующим или лишь возникающим отношениям стать по-настоящему близкими. Так что на самом деле все эти непреодолимые обстоятельства не случайны, и постоянный выбор неподходящих, бесперспективных для длительной близкой связи партнеров позволяет опять же сохранять дистанцию, не влюбляться и не привязываться. Эмоциональное расщепление — один из наиболее популярных приемов, и в его основе

лежат вполне здравая и мудрая идея, что не стоит фанатично погружаться в одну-единственную форму активности, будь то любовь, работа, дружба или хобби — чрезмерная зависимость от чего бы то ни было создает аддикцию, а она, в свою очередь, приводит к перекосу в развитии личности, подобно тому, что происходит в случае химической зависимости (от никотина, алкоголя или наркотиков). Однако эмоциональное расщепление в области любви может само по себе стать проблемой.

Существует целый ряд способов сохранить дистанцию, оставаясь при этом социально активным человеком. Например, если установить с разными партнерами разные по уровню отношения: с кем-то дружба с душевными разговорами и веселыми вечеринками, с кем-то совместные занятия спортом, а кто-то сугубо для секса, то потеряв кого-то одного, теряется лишь один аспект жизни, не получится так, что разрушена вся жизнь.

Таким образом, «распределяя» любовные, дружеские и сексуальные отношения между разными партнерами, сохраняют своеобразные границы, которые являются практически непроницаемыми, более того, даже друзья или подруги — тоже разные для разных ситуаций, различных совместных дел или хобби, и эти границы стараются не размывать. Так как свобода и независимость личности становится все более значимой ценностью, подобное расщепление уже не воспринимается как нечто неожиданное и странное, а напротив, оно объясняется сложностью человеческой натуры и многообразием его интересов, которые не в состоянии удовлетворить один-единственный партнер... В то же время существуют и объективные причины для подобного рода эмоционального расщепления в связи с меняющимися социальными реалиями.

РАЗДЕЛЕНИЕ ЛЮБВИ, СЕМЬИ, СЕКСА И ДЕТОРОЖДЕНИЯ

Важнейшие общечеловеческие ценности, касающиеся нашей частной и социальной жизни, — любовь, семья, секс и деторождение — в течение долгого времени воспринимались воедино, а в рамках традиционной морали по сей день считается гармоничным и счастливым именно сочетание реализации всех этих ценностей внутри одной семейной пары. Можно сказать, что тут проходит водораздел между желаемым идеалом и реальными нравами, который зачастую и является почвой для межличностных конфликтов при несовпадении этого идеала с реальностью.

Тем временем в социуме происходят серьезные изменения: с появлением средств контрацепции, которые становятся все надежнее, легализацией аборт в множестве стран и возрастающей экономической независимостью женщин

секс начинает постепенно отделяться от деторождения, превращаясь в самостоятельную ценность. Эти меняющиеся реалии отражаются в искусстве и литературе, и художественные образы, в свою очередь, становятся примером для подражания либо, как минимум, способствуют большей толерантности к подобного рода «отступлениям» от строгих правил традиционной морали. Однако справедливости ради стоит упомянуть, что исторически тесная связь секса и деторождения по биологическим и социальным причинам всегда касалась больше женщин, мужчины (особенно имущего класса) всегда могли себе позволить пользоваться большей свободой. И сегодня, несмотря на смягчение нравов и все более усиливающуюся экономическую свободу женщин, эта разница остается существенной, учитывая то обстоятельство, что биологически мы останемся прежними, разделенными на два пола с определенным периодом вынашивания и выкармливания детей. К тому же с маленькими детьми по-прежнему преимущественно занимаются женщины, и при разводе тоже в преимущественном большинстве стран дети остаются с матерями.

Похожие процессы происходят и с другими связанными ценностями, такими как любовь и секс, а также семья и любовь. В целом в обществе уже не так осуждается секс без любви, однако для женской психологии традиционная связка по сей день остается весьма сильной, хотя и подвергается все большей трансформации. Что же касается романтической любви помимо возникновения семьи и создания семьи без чувства любви, этот драматический конфликт настолько широко раскрыт в великих художественных произведениях, что можно утверждать: он сопровождает человечество на протяжении веков.

Можно сказать, что в современном обществе уживаются как традиционные формы моногамной семьи с эксклюзивным сексом и требованием верности внутри одной пары и детьми именно от этой пары, и множество новых, порой весьма странных и экстравагантных форм семейных, любовных и сексуальных отношений. Современные люди разводятся, вступают в повторные браки и в таких семьях нередко проживают как дети, родившиеся в прежних семьях, так и в нынешней, а семейными психологами уже разработаны приемы работы с такими союзами, призванные помочь урегулировать взаимоотношения между сводными братьями и сестрами, а также приемными детьми с их новыми родителями, т. к. такие семьи во множестве стран являются в настоящее время скорее правилом, нежели исключением.

Возникновение репродуктивных технологий и внедрение их в жизнь обычных людей добавляют еще одну переменную в это сложное уравнение. Искусственное оплодотворение, особенно если оно сочетается с репродуктивным

донорством, идет ли речь о донорстве спермы или яйцеклетки, означает отделение деторождения от секса, а в случае с суррогатным материнством даже вынашивание ребенка оказывается выведено за пределы тела биологической матери. Таким образом создается беспрецедентное сочетание современных биомедицинских технологий, связанных с ними новых форм взаимоотношений между полами и зарождающихся норм их регулировки (моральных и юридических) с привычными, традиционными формами и нормами. Это сложнейшее уравнение морального выбора, в которое включены столь интенсивно эмоционально заряженные элементы, приходится решать каждому, кто решился прибегнуть к помощи репродуктивного донорства. Подобные трансформации в области нравов не могут не влиять на эмоциональные коллизии в парах и способы их решения и, как представляется, увеличивают масштаб эмоционального расщепления, о котором говорилось выше.

В целом сложно дать однозначную оценку с точки зрения морали для попыток соблюдать дистанцию посредством эмоционального расщепления, особенно когда речь идет о причинах, которые не зависят от воли субъекта, например, его темперамент, особенности воспитания, тип нервной системы и т. п., т. к. действительно порой существуют пары с разной степенью потребности в близости. В таких случаях тот, кто получает чрезмерно много внимания, может страдать не меньше, чем тот, кто недополучает. Однако дистанцирование посредством измены является, пожалуй, самым жестоким и причиняющим максимум разочарования, т. к. к тому же убивает доверие. Прикрывая измену идеей свободы и надуманными причинами о «естественной полигамии» человека, можно многократно усилить боль пострадавшей стороны еще и неуважением к ее чувствам.

Стоит упомянуть также о целом ряде мифов и иллюзий, лежащих в основе убеждений по поводу любви, и распознать их иллюзорность весьма непросто, т. к. они встроены в нашу культуру и поддерживаются искусством. В частности такие идеи, как «Настоящая любовь обязательно должна быть сумасшедшей и ее ни с чем не спутаешь» или «Когда любят, то все прощают», вредны для длительных взаимоотношений, т. к. «настоящей» считается лишь пылкая романтическая любовь, а спокойные ровные отношения, для поддержания которых требуются определенные ментальные и эмоциональные усилия, могут интерпретироваться как то, что чувства иссякли, а стало быть, можно (или даже нужно) идти искать новую любовь.

ПАРАДОКСЫ РЕВНОСТИ

Между тем проблема свободы в близких эмоциональных отношениях зачастую сопряжена с другой важнейшей проблемой взаимоотношений — ревностью, особенно ее радикальной формой, сопряженной с эмоциональным и порой физическим насилием, которая становится средством не только контролировать, но и мучить другого, нагнетая чувство вины и побуждая партнера все больше и больше отказываться от собственных интересов. Хроническая ревность способна разрушить самые теплые взаимоотношения, и боль при этом испытывают оба, т. к. тот, кто дорожит своим партнером и заботится о его переживаниях, не сможет не откликнуться на боль близкого ему человека, даже если причина этих его страданий воображаемая. Ревность — мучительное и унижительное чувство, и зачастую она считается морально оправданной, т. к. свидетельствует о сильной привязанности, но далеко не всегда эта привязанность — любовь. Более того, существует и совершенно противоположное общепринятой точке зрения мнение: «Если Ваш Значимый Другой ревнует Вас, это самое ясное доказательство того, что он вас не любит», — утверждает Д. Рейноутер (Рейноутер, 1992: 83), известный американский психотерапевт. На первый взгляд это может показаться парадоксальным, однако только если согласиться, что настоящая любовь существует именно как бездумная невротическая привязанность. Увы, это мнение весьма распространено, поэтому и ревность принято считать доказательством любви. Однако такая привязанность превращает другого, пусть даже страстно любимого, в средство для поддержания собственного душевного равновесия: партнер такого ревнивца должен ради его удовольствия и покоя постоянно жертвовать своими интересами, увлечениями, временем, дружбой, общением с другими людьми — своей свободой и в конечном итоге своей личностью. Спекулируя и козыряя своими страданиями, ревнивец настолько поглощен собой, что не задумывается, что его партнер страдает не меньше, и нередко устанавливает режим жесткого контроля с постоянными сценами ревности и гнева. Разумеется, бывают и внешние причины для ревности, но в случае патологической ревности причина находится во внутренних коллизиях самого ревнивца, его чрезмерном стремлении к контролю и глубинной неуверенности в себе в сочетании с завышенными ожиданиями и требованием фанатичной любви от другого, а в некоторых случаях — и в душевном нездоровье. Очень часто измены партнера происходят лишь в воображении ревнивца, он может построить картину измены из самых безобидных и нейтральных событий, полностью в нее поверить и воспринимать ее как реальную. К сожалению,

в этой воображаемой трагедии абсолютно реальны лишь людские страдания как самого обезумевшего ревнивца, так и его партнера, которого донимают унижительными упреками, безобразными сценами и тотальным контролем.

Неспособность принять себя целиком заставляет постоянно нуждаться во внешнем подтверждении ценности своей личности, однако обратная тенденция также имеет место: глубинная неуверенность в себе как бы заставляет одновременно искать подтверждения и собственной ущербности. Так что ревнивцу постоянно не хватает как доказательств любви и преданности, так и коварности своего партнера, что могло бы подтвердить его правоту и одновременно его подозрения. Отсюда патологическая внимательность ревнивцев к мелочам и деталям, они постоянно нуждаются в материале, из которого они строят свой патологический мир, а еще они как будто постоянно ищут повода «позволить» себе дать выход гневу, страху и прочим деструктивным эмоциям. Можно ли выбраться из этого состояния? Единственный путь лежит прежде всего в осознании главной причины — отсутствия уважения к себе и другим. Человек, который сумеет научиться любить и уважать себя, либо перестанет понапрасну страдать от ревности и мучить ни в чем не повинного партнера, либо же, если оказывается, что партнер действительно неверен и отношения с ним бесперспективны и безрадостны, скорее отстранится от него и примет решение о разрыве.

Существует еще одна причина беспричинной ревности. Нередко патологически ревнивый, но сам при этом безупречно верный партнер теневой стороной своей личности сам тяготеет к изменам и даже разврату, но тотально подавляет в себе эти низменные влечения, а образы, которые постоянно появляются в его голове, переносит на другого. Так он не просто избегает самоосуждения, но и борется за моральную чистоту, правда на прицеле не собственные подавленные пороки, а другой человек. К сожалению, подобная подмена виноватого может привести вовсе к трагическим последствиям. Например, обычай возлагать вину за супружескую неверность исключительно на женщину доведен до абсурда в мусульманских странах, где даже в ситуации изнасилования считается виноватой девушка и известны случаи убийства пострадавшей ее же родственниками, дабы «смыть позор». В СМИ нередко появляются сообщения о так называемых «убийствах чести» в среде радикальных мусульман уже не только в мусульманских странах (Fisk, 2010: Электронный ресурс), но и в Европе, в среде мигрантов, и в некоторых регионах стран СНГ и Кавказа (Сиражудинова, 2019: Электронный ресурс). Женщину могут покалечить и даже убить за одно лишь подозрение в неверности, и если ей удалось сбежать от мужа, ее могут найти члены религиозной общины, порой ее же родственники и казнить ее только за то, что она выглядит привлекательно, не носит хиджаб, не

слушается родителей или развелась с мужем — стало быть она распутна и подлежат наказанию, дабы это стало уроком для других. Подобные дикие истории, увы, не редкость в наше время, т. к. религиозный фанатизм все больше набирает силу. Само собой, люди, о которых идет речь в этих статьях, не приучены анализировать собственные импульсы и они действуют по примитивным схемам и правилам, которые им представляются единственно верными, однако подобные ситуации призваны напомнить о том, до чего может довести стремление контролировать другого человека, считать его виноватым за собственный дискомфорт. Следующий шаг в этой порочной цепочке — желание отомстить и наказать. А фанатичная жестокость питается убежденностью в собственной абсолютной правоте.

Согласно теории социального тела, каждый человек, с которым мы общаемся, особенно когда речь идет о близком человеке, является отражением наших личностных качеств, как положительных, которыми мы гордимся, и тогда нам симпатичен такой человек, так и отрицательными и постыдными — тогда люди, в которых мы обнаруживаем эти качества, кажутся нам отвратительными. Мы отражаемся в других людях и нам необходимо постоянно подтверждать свои мысли, установки, вкусы, эмоции и убеждения по отношению к внешнему миру, и если нет никакого сходства, это воспринимается либо как то, что перед нами — чужой, либо как непонимание, и тогда включается стремление объяснить, переубедить и прийти-таки к единству и взаимопониманию. Однако без готовности иногда признать собственную неправоту или хотя бы допустить возможность не похожей на нашу точку зрения не получится строить долгие отношения. Поэтому важно не только искать взаимопонимание и наслаждаться близостью и сходством взглядов, но быть готовым с уважением отнестись к ситуации, когда эти взгляды не просто не совпадают, но и прямо противоположны. К тому же мы можем со временем перестать совпадать и с нашими собственными мнениями — ведь все люди меняются, и отношения между людьми также трансформируются. Стремление добиться гарантии любви и заботы в будущем может привести к тому, что хорошие отношения могут расстроиться уже сегодня, т. к. попытки постоянно их выяснять, обвиняя другого, лишают радости и удовольствия от жизни.

Есть ли возможность хотя бы немного уменьшить вред, который люди наносят сами себе из-за непонимания и неумения правильно взаимодействовать друг с другом? Как соотносятся личная свобода и обязанность соблюдать уважение к границам других, избегание боли и поиск счастья в эмоциональном вза-

имодействии с другим? На все эти вопросы можно найти ответы в рамках *гуманистического общения*, теоретической базой которого являются гуманистическая этика и психология.

ОСОБЕННОСТИ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Гуманистическое общение — особый вид коммуникации, которая строится таким образом, чтобы каждый из его участников чувствовал себя безусловно принятым. Даже если принципов гуманистического общения придерживается лишь один из участников коммуникации, это может ее изменить, т. к. реализация подлинного принятия позволяет раскрыть творческие возможности личности, способствует росту осознанности и ответственности. Даже в сложных конфликтных ситуациях гуманистическое общение может помочь с минимальными потерями преодолеть конфликт и достичь мира.

Один из важнейших компонентов гуманистического общения — это *конгруэнтность*, под которой понимается максимально полное соответствие между мыслями, эмоциями и тем, что показывается и произносится по их поводу, т. е. соответствие внутреннего содержания и внешнего выражения этого внутреннего. Для это необходимы, как минимум, три компонента:

1) честность и открытость человека по отношению к самому себе, максимально возможная искренность с самим собой и, самое сложное, адекватная саморефлексия, т. е. осознание своих эмоций, переживаний, в том числе не особо благородных, за которые может быть стыдно, т. к. только честная саморефлексия может дать адекватную картину внешнего мира и понимание позиции других людей;

2) принятие (как уже упоминалось выше) и открытость по отношению к другому, его чувств и проявлений;

3) готовность проговаривать и обсуждать чувства, возникающие по отношению к партнеру по общению, стремление к выявлению собственных мотивов, чтобы не было искажений и ложных сигналов в процессе коммуникации.

Однако пожелание быть открытым отнюдь не означает, что дозволено выражать подряд все чувства и мысли, которые спонтанно возникают. Недифференцированный поток сознания, вываливаемый на собеседника безо всякой рефлексии, означает инфантилизм и эгоизм, т. к. прежде чем делиться чем-то с другим, зрелая личность обязательно постарается учесть возможную реакцию с другой стороны и будет стремиться не ранить никого попусту. Отнюдь не все

мысли и чувства должны быть выражены и озвучены, и эта внимательная выборочность в высказываниях означает прежде всего заботу о чувствах другого человека.

Мы неоднократно упоминали необходимость принятия, оно является важнейшим условием гуманистического общения, однако надо подчеркнуть, что принятие необходимо не только по отношению к другим людям, но и к самому себе. Речь идет о любви к себе. Общение — не просто обмен информацией и взаимодействие с другими людьми. Оно вплотную зависит от состояния внутреннего мира самого человека, его ценностей, убеждений, эмоций и стиля их проявления, а также его отношения к самому себе. Человек, который не любит, не уважает сам себя, не сможет любить и уважать и других, впрочем обратная зависимость тоже верна: неуважительное отношение к другим означает неуважение и к самому себе, хотя эта зависимость может быть не столь заметной. Закладывается это отношение к себе в раннем детском возрасте, как пишет Э. Фромм, «нет ничего более способствующего привитию ребенку опыта любви, радости и счастья, чем любовь к нему матери, которая любит себя» (Фромм, 1993: 39). Однако даже если не повезло получить опыт безусловной любви и уважения к личности в детстве, это не значит, что этому нельзя научиться. Существует огромное количество литературы, различных курсов практической психологии, которые могут помочь научиться любить и уважать себя и овладеть навыками гуманистического общения.

Однако любовь к себе ни в коем случае не означает самолюбование и самодовольство, скорее это означает ровное позитивное уважительное отношение к себе, скорее даже самопринятие с устойчивой адекватной самооценкой, которая не должна быть ни заниженной, ни завышенной. Поэтому стоит сказать пару уточняющих слов о том, что же подразумевается под такими понятиями, как «самооценка» и «самопринятие».

Самооценка — это оценка собственных достижений, а также свойств характера, внешности, уровня образования, здоровья, финансового благополучия и прочих аспектов личности. Она должна быть адекватной, и в таком случае восприятие человеком самого себя будет отражать реальное положение дел, он будет четко понимать, в чем он силен и прекрасен, а в чем не очень. Что же касается *самопринятия*, это общий позитивный и уважительный стиль отношения к себе, независимо от актуальных достижений или свойств. Человек с высоким уровнем самоуважения и самопринятия спокойно переносит низкую, точнее адекватную самооценку, если он действительно «проигрывает» в чем-то при сравнении с другими, но для него это всего лишь информация, он не страдает от этого и не нуждается в искусственном повышении своей самооценки

ради защиты. Более того, как раз человек с высоким уровнем самопринятия спокойно сравнивает свои достижения и личностные качества с теми, кто лучше него, не испытывая при этом психологического дискомфорта, а напротив, использует эту информацию для собственного дальнейшего развития. Сравнивая искусственное завышение самооценки, которое, к сожалению, весьма часто в современной популярной психологии, и истинное спокойное самопринятие, американский психолог и психотерапевт Т. Шибутани подчеркивает, что самопринятие определяется «не тем, что человек заявляет публично, и не тем, что он искренне думает о себе самом, но тем, как он постоянно действует по отношению к самому себе» (Шибутани, 1969: 363). Другими словами, если человек спокойно признает свою недостаточную компетентность в той или иной области, но готов учиться, или же не боится приниматься за дело, в котором он может быть не совсем силен, но надо и больше некому, и он как говорится «идет и делает», не боясь ранить свое самолюбие тем, что кто-то может оказаться лучше его.

Сказанное весьма актуально в свете широко распространенных «психологических» советов о вреде низкой самооценки и необходимости ее повышать любой ценой — в итоге получают люди с завышенной неадекватной самооценкой, которая обрушивается при первом же серьезном столкновении с действительностью. Способность выдерживать критику (в том числе несправедливую) и при этом сохранять позитивное отношение к себе также зависит от адекватной самооценки и высокого уровня самопринятия и самоуважения. Так что высокий уровень самопринятия и самоуважения является одним из условий нравственного здоровья личности, ее нормальной жизнедеятельности и общения. Такая личность в целом относится с уважением и принятием к другим людям, что в свою очередь повышает симпатию к ней со стороны других людей.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ЭТИКА КАК ОСНОВА ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

Когда мы говорим о понятии гуманистической этики, также как и о гуманистическом общении в философии, нужно помнить, что, как большая часть прочих философских и психологических терминов, понятие «гуманистический» имеет достаточно широкий спектр толкования. Сами основы гуманистической этики были заложены еще Аристотелем, в его трактатах по этике говорилось и о психологии. Согласно греческому философу, психология как наука о человеке, его природе, душе и добродетелях лежит в основе этики, а изучающему этику «нужно в известном смысле знать то, что относится к душе, точно

так, как, вознамерившись лечить глаза, [нужно знать] все тело...» (Аристотель, 1983: 74). Таким образом, изучение природы человека — это необходимое условие изучения нравственности или, по Аристотелю, этических и дианоэтических добродетелей, а основания человеческой нравственности нужно искать именно в его психологии.

О единстве психологии как учения о душе, и этики говорит и Б. Спиноза. Он выделяет два противоположных вида этики: авторитарную и релятивистскую. Будучи убежденным противником авторитарной этики, нидерландский философ подчеркивает, что человек является целью, а не средством, и что человек должен следовать своей природе. Также он много говорил о необходимости изучать природу человека, т. к. именно через познание себя, расширение своих возможностей человек может стать более совершенным и начать жить в большем соответствии с собственной природой. При этом он подчеркивал, что следование природе не означает потакания любым желаниям и прихотям, это не наивный примитивный гедонизм, а проявление свободы человека через развитие его способности к творческому, продуктивному применению своих сил и талантов (Spinoza, 1994: 189–201).

Все эти положения весьма созвучны современной гуманистической этике, которая не является ни авторитарной, ни релятивистской. От авторитарной этики гуманистическая этика отличается прежде всего отношением к человеческой природе. Все авторитарные мыслители полагали, что человеческая природа постоянна и неизменна, и ее изучали именно как нечто статичное, раз и навсегда данное, и эти идеи служили теоретической базой для поддержания существующих социальных институтов и этических систем, которые, в свою очередь, обосновывали «вечные» законы бытия. Однако на протяжении всей нашей истории убеждения относительно природы человека в рамках авторитарной этики практически всегда были лишь отражением определенных общественных норм и интересов. И лишь этика гуманистическая ставит в центр человека, его свободу и его достоинство.

Говоря о различиях между этикой авторитарной и гуманистической, Э. Фромм выделяет два критерия, формальный и содержательный (Фромм, 1993). С *формальной* точки зрения авторитарная этика отрицает способность человека самостоятельно различать добро и зло, исходя из того, что нормы, которым человек должен подчиняться определены извне и поддерживаются посредством страха и силы. Это авторитет иррациональный, который понимается как синоним тоталитаризма, и источником его является власть. Эта власть может быть как физической, так и нравственно-идеологической, которая внешне не столь заметная, как физическая власть, но это власть, источник и движущая

сила которой — запрет, когда субъект сам не позволяет себе что-то в силу жестких, единственно верных, по ему мнению, убеждений. Противоположная ему моральная мотивация — рациональный авторитет, который базируется на разуме и уважении и не требует бездумного подчинения: он допускает и споры, и критику.

Добровольное подчинение авторитарной системе морали приносит своеобразные выгоды как материального, так и психического, духовного порядка. Существует определенный социально-психологический тип личности, который соответствует режиму диктатуры. Люди этого типа существуют в любой стране, в любом сообществе, включая демократические, и их легко узнать по их безапелляционным высказываниям и неумению воспринимать критику. Известный российский психолог и политик Л. Я. Гозман¹ описывает его следующим образом: «Это человек, которому нравится тоталитарная власть, который благоговеет перед ней и готов служить этому порядку, даже и не имея от него выгод лично для себя» (Гозман, Шестопап, 1996: 279). Это те самые люди, которых постоянно говорят о необходимости порядка — в государстве ли, в семье ли, в любом сообществе он является для них ведущей ценностью в жизни. Представители такого типа личности — приверженцы авторитарной системы власти и морали, они абсолютизируют ценность правил и законов и твердо убеждены, что процветание страны, семьи и вообще любых сообществ возможно лишь при строгом ограничении личной свободы индивидов, т. к. если «людям дать волю» и все разрешить, они не только перестанут выполнять свои обязательства, но вообще могут все разрушить. Также таким людям чрезвычайно сложно делегировать ответственность, если они руководители, они либо стремятся максимально делать все сами, либо пытаются жестко контролировать всех вокруг, причем не только собственных подчиненных. Если же такой человек находится в позиции подчиненного, он будет предельно послушным вплоть до услужливости и лебезения, и такой полярный стиль поведения в зависимости от статуса является для них органичным и очень характерным. При этом они не просто сознательно подчиняются, а зачастую искренне любят волевых и жестких руководителей.

Специалисты в области политической психологии отмечают, что существует целый ряд глубинных причин, почему тоталитарная и деспотичная власть гораздо более любима теми, кто этой власти вынужден подчиняться. Самая первая причина, конечно, — страх, ведь такой руководитель может и жестко наказать в любой момент, но постоянно испытывать страх — это слишком затратно для человеческой психики, и необходимо как-то приспособиться

¹ Л. Я. Гозман включен в Реестр иностранных агентов РФ. — *Прим. ред.*

к стрессу, связанному со страхом. Очевидно, что в тоталитарном обществе избавиться от гнета страха напрямую невозможно, т. к. любой, даже самый высокопоставленный чиновник не застрахован от опасности наказания, но защитный механизм психики срабатывает таким образом, что чувство страха замещается чувством любви и восхищения. «Любят диктаторов и верят их словам не мазохисты и не садисты, помешанные на насилии. Как правило, это вполне нормальные люди. Просто для тех, кому выпало несчастье жить при тоталитарном режиме, любовь к системе была единственным доступным для них способом избавиться от парализующего страха перед будущим, вытеснить ужас в подсознание. Невротическая любовь к источнику насилия — не оптимальная, но, пожалуй, самая распространенная реакция людей при столкновении с пугающими и неподвластными им обстоятельствами, будь то жестокие и непредсказуемые родители или диктаторы, знающие рецепт всеобщего счастья и готовые заплатить за это чужими жизнями», — отмечает Л. Я. Гозман (там же: 285). Не случайно, говоря о диктаторах, он сопоставляет их с жестокими родителями. Есть принципиальное сходство между чувствами людей, живущими под гнетом жесткой авторитарной власти, и ранними детскими чувствами по отношению к родителям, особенно придерживающихся строгих правил воспитания, где страх, любовь и подчинение спаяны воедино. Авторитарные режимы как бы отбрасывают взрослых людей к инфантильным переживаниям, и, возможно, еще и в этом кроется причина популярности авторитарной власти — кроме прочего, она позволяет не брать на себя ответственность. Весь груз ответственности оказывается на правителе, а его подчиненные подобны несовершеннолетним детям, их задача — быть преданными и послушными, и они, выходит, освобождаются от бремени ответственности, а заодно и свободы. Можно предположить, что проживание в авторитарном обществе освобождает от экзистенциальных мук выбора и отсутствия смысла жизни, что несомненно повышает чувство внутреннего комфорта, и это обстоятельство несомненно можно рассматривать как еще одно неявное преимущество. Человек, воспитанный в рамках авторитарной этики и живущий в ней, адаптируется к ее особенностям и зачастую уверен, что именно такой способ морального долженствования является единственно верным.

Подобный склад личности не может не влиять и на межличностные отношения: тот, кто убежден, что сила и власть — отличные моральные аргументы, в межличностных конфликтах скорее всего будет склонен именно к авторитарному стилю — сам подчинится силе либо же будет стремиться подчинять тех, кто слабее и не будет видеть большого вреда в ущемлении их свободы «ради порядка». Соответственно, к демократической власти любовь народа гораздо

меньше, ее больше критикуют и ее недостатки заметнее, т. к. механизмы ее поддержки более прозрачны и основывается большей частью на рации, нежели на эмоциях — отсюда совершенно различные типы идеологии, СМИ и в целом образа жизни, а также представления о природе человека.

Имеет большое значение также то, что в исторической и религиозной традиции превалирует именно авторитарные системы морали. Идея «первородного греха» иллюстрирует как раз их базовое положение, что человек от природы зол и греховен, и потому нуждается в жестких моральных нормах для обуздания своей природы. Утверждение и вера, что человек по самой своей природе склонен к лени, злу, зависти, ревности, враждебности по отношению к другим, вывод, что мотивом добропорядочных поступков и сдерживающим от пороков фактором может быть только страх наказания или стыда, также являются своеобразной формой морального наказания.

Гуманистическая этика, напротив, настаивает на положении, что в человеке от природы заложено стремление к добру и продуктивной деятельности. Факт, что человек все-таки может становиться злым и деструктивным, гуманистическая этика объясняет тем, что такое происходит потому, что силы добра, заложенные в нем, не развились в силу каких-то причин — внутренних или внешних. Подчеркивая, что кроме объективных обстоятельств, которые могут помешать развиваться силам добра, существуют еще и субъективные, гуманистическая этика учит, что достижение морального совершенства требует определенных нравственных усилий, и положение об изначально доброй природе человека отнюдь не значит, что он таковым станет безо всяких особых усилий. Полагать так, все равно что ожидать, что все возможности и таланты, заложенные в человеке от рождения, автоматически превратятся в успех, независимо от того, будет ли он учиться, стараться оттачивать свои умения и т. п., и когда касается каких-то навыков, умений, это представляется логичным, правильным и понятным. Тем не менее когда речь заходит о глубинных человеческих качествах, необходимость усилий для их развития уже не столь очевидна, иногда можно столкнуться с поразительным упрощением: предполагается, что коли человек добр от природы, ему нужно лишь научиться прислушиваться к себе, собственным внутренним импульсам и поступать сообразно с ними, искренне и открыто. Однако эти импульсы могут быть весьма противоречивого свойства, а учитывая, как много среди людей незрелых, инфантильных и эгоистичных личностей, несложно предположить, какие импульсы у них будут преобладать. Свободное безвольное следование своим импульсам — это вовсе не свобода, а напротив, рабство уже иного толка, т. к. личность проявляет, напротив, тотальную зависимость от своих сиюминутных импульсов и желаний.

С другой стороны, упрощенно понятая идея изначальной порочности и злобности человеческой природы может стать удобным оправданием безответственности и душевной лени. При отсутствии внешних сдерживающих факторов или религиозной веры такая позиция может стать основанием цинизма, т. к. кажущаяся «мудрой» и оправданной фраза «Такова уж человеческая природа» как будто снимает моральную ответственность с личности за любые, самые низменные ее поступки относительно себя или окружающих.

Таким образом, ни одна из этих крайних позиций не является верной, т. к. обе они основываются на предположении, что человеческая природа является чем-то статичным, с изначально заданными свойствами, и неважно, будь она от природы злой или доброй — представление о человеческой природе как о чем-то неизменном несет в себе зерно нравственной пассивности. Даже теория психоанализа З. Фрейда, которой, пожалуй, досталось больше всех от различных псевдопсихологов и искажающих интерпретаторов, на которую часто ссылаются при попытках объяснить и оправдать детскими травмами, «комплексами» и не проработанным обидами к родителям любые неблагоприятные поступки, от банальной лени и распушенности вплоть до жутких преступлений, при внимательном прочтении оставляет гораздо больше места для нравственной деятельности личности. Как отмечает Э. Фромм, Фрейд «не рассматривает человека ни как по существу доброго, ни как по существу злого, но как ведомого двумя равными и противоположно направленными силами. Такой же дуалистический взгляд на природу человека характерен для многих религиозных и философских систем. <...> Такая дуалистическая теория поистине весьма привлекательна для изучающего человеческую природу. Она оставляет место для идеи о добродетельности человека, но одновременно объясняет дремлющую в человеке неимоверную разрушительную силу, которую только поверхностно мыслящий человек, склонный принимать желаемое за действительное, может игнорировать» (Фромм, 1993: 164). Как проживается этот трагический дуализм внутри каждой личности, каким образом противоречивая человеческая душа преодолевает темную, разрушительную часть своего «я», какие деструктивные силы вступают в борьбу со стремлением к моральному совершенству — ответы на эти вопросы следует искать в пространстве гуманистической этики и психологии. Человек с присущей ему свободой воли, несмотря на все сложности, неизбежные и порой горькие ошибки, слабости и искушения поддаться различным соблазнам и импульсам, все же всегда в состоянии выбрать, каким импульсам будет подчиняться, какие мысли и эмоции он будет реализовать, а какие постарается превозмочь и забыть. Свобода выбора, которой мы наделены, прежде всего означает, что мы должны стремиться в каждый момент нашей жизни совершать

наилучший выбор, т. к. наша сегодняшняя жизнь — это результат тех выборов, которые мы совершали ранее, а следовательно, сегодня мы с помощью наших выборов создаем наше будущее, так что сегодняшняя свобода — это прежде всего наша ответственность за наше настоящее и грядущее. Свобода в близких отношениях — это еще большая ответственность, т. к. пространство взаимоотношений общее, и все наши мысли, чувства, поступки влияют не только на наше собственное будущее, но также на будущее тех людей, которые живут рядом с нами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Альберони, Ф. (1991) Дружба и любовь / пер. с итал.: Т. З. Клебанова ; общ. ред.: А. В. Мудрик. М. : Прогресс. 320 с. ISBN 5-01-001600-1.

Аристотель. (1983) Собр. соч. : в 4 т. М. : Мысль. Т. 4 / пер. с древнегреч.; общ. ред.: А. И. Доватур. 830 с.

Гозман, Л. Я., Шестопал, Е. Б. (1996) Политическая психология. Ростов-на-Дону : Феникс. 448 с. EDN [UORXTA](#). ISBN 5-85882-219-2.

Рейноутер, Д. (1992) Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М. : Прогресс. 240 с. ISBN 5-01-004117-0.

Сартр, Ж.-П. (1988) Первичное отношение к другому: любовь, язык, мазохизм / пер.: В. Биbihин // Проблема человека в западной философии / сост. и послесл.: П. С. Гуревич ; общ. ред.: Ю. Н. Попов. М. : Прогресс. С. 207–228.

Сартр, Ж.-П. (1996) Мухи. Философские пьесы. М. : Канон. 384 с.

Сиражудинова, С. (2019) Жертвы сплетен в Ингушетии [Электронный ресурс] // ДАРТАР. 19 февраля. URL: <https://daptar.ru/2019/02/19/жертвы-сплетен-в-ингушетии/> [архивировано в [Wayback Machine](#)] (дата обращения 22.02.2024).

Фромм, Э. (1993) Человек для самого себя. Введение в психологию этики / пер.: Е. А. Жукова // Психоанализ и этика / сост.: П. С. Гуревич, С. Я. Левит ; пер. с англ.: Е. А. Жукова и др. М. : Республика. С. 19–192.

Шибутани, Т. (1969) Социальная психология / сокр. пер. с англ.: В. Б. Ольшанский ; общ. ред. и послесл.: Г. В. Осипов. М. : Прогресс. 535 с.

Fisk, R. (2010) The crimewave that shames the world [Электронный ресурс] // The Independent. September 7. URL: <https://independent.co.uk/voices/commentators/fisk/robert-fisk-the-crimewave-that-shames-the-world-2072201.html> [архивировано в [Wayback Machine](#)] (дата обращения: 22.02.2024).

Spinoza, B. (1994) A Spinoza reader: The *Ethics* and other works / ed. and transl. by E. Curley. Princeton, NJ : Princeton University Press. xxxv, 280 p. ISBN 0-691-00067-0.

Дата поступления: 22.02.2024 г.

Дата принятия: 28.02.2024 г.

REFERENCES

Alberoni, F. (1991) *Druzhba i liubov' [L'amicizia: innamoramento e amore]* / transl. from Italian by T. Z. Klebanova ; ed. by A. V. Mudrik. Moscow : Progress. 320 p. (In Russ.). ISBN 5-01-001600-1.

Aristotle. (1983) *Sobranie sochinenii [Works]* : in 4 vols. Moscow : Mysl'. Vol. 4 / transl. from ancient Greek ; ed. by A. I. Dovatur. 830 p. (In Russ.).

Gozman, L. Ya. and Shestopal, E. B. (1996) *Politicheskaiia psikhologiiia [Political psychology]*. Rostov-on-Don : Feniks. 448 p. (In Russ.). EDN [UORXTA](#). ISBN 5-85882-219-2.

Rainwater, J. (1992) *Eto v vashikh silakh. Kak stat' sobstvennym psikhoterapevtom [You're in charge! : A guide to becoming your own therapist]*. Moscow : Progress. 240 p. (In Russ.). ISBN 5-01-004117-0.

Sartre, J.-P. (1988) *Pervichnoe otnoshenie k drugomu: liubov', iazyk, mazo-khizm [La première attitude envers autrui: L'amour, le langage, le masochisme]* / transl. by V. Bibikhin. In: *Problema cheloveka v zapadnoi filosofii [The problem of the man in Western philosophy]* / comp. and afterword by P. S. Gurevich ; ed. by Yu. N. Popov. Moscow : Progress. Pp. 207–228. (In Russ.).

Sartre, J.-P. (1996) *Mukhi. Filosofskie p'esy [Les Mouches. Pièces philosophiques]*. Moscow : Kanon. 384 p. (In Russ.).

Sirazhudinova, S. (2019) Zhertvy spleten v Ingushetii [Victims of gossip in Ingushetia]. *DAPTAR*, February 19. [online] Available at: <https://daptar.ru/2019/02/19/жертвы-сплетен-в-ингушетии/> [archived in [Wayback Machine](#)] (accessed 22.02.2024). (In Russ.).

Fromm, E. (1993) *Chelovek dlia samogo sebia. Vvedenie v psikhologiiu etiki [Man for himself: Introduction to the psychology of ethics]* / transl. by E. A. Zhukova. In: *Psikhoanaliz i etika [Psychoanalysis and ethics]* / comp. by P. S. Gurevich and S. Ya. Levit ; transl. from English by E. A. Zhukova et al. Moscow : Respublika. Pp. 19–192. (In Russ.).

Shibutani, T. (1969) *Sotsial'naia psikhologiiia [Society and personality]* / abridged transl. from English by V. B. Olshanskii ; ed. and afterword by G. V. Osipov. Moscow : Progress. 535 p. (In Russ.).

Fisk, R. (2010) The crimewave that shames the world. *The Independent*, September 7. [online] Available at: <https://independent.co.uk/voices/commentators/>

[fisk/robert-fisk-the-crimewave-that-shames-the-world-2072201.html](https://www.fisk/robert-fisk-the-crimewave-that-shames-the-world-2072201.html) [archived in [Wayback Machine](#)] (accessed 22.02.2024).

Spinoza, B. (1994) *A Spinoza reader: The Ethics and other works* / ed. and transl. by E. Curley. Princeton, NJ : Princeton University Press. xxxv, 280 p. ISBN 0-691-00067-0.

Submission date: 22.02.2024.

Acceptance date: 28.02.2024.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Майленова Фарида Габделхаковна — доктор философских наук, ведущий научный сотрудник сектора гуманитарных экспертиз и биоэтики Института философии Российской академии наук. Адрес: 109240, Россия, г. Москва, ул. Гончарная, д. 12, стр. 1. Тел.: +7 (495) 697-90-67. Эл. адрес: farida.mailenova@gmail.com

SPIN-код: [9108-8000](#)

ABOUT THE AUTHOR

MAILENOVA Farida Gabdelkhakovna, Doctor of Philosophy, Leading Researcher, Department of Humanitarian Expertise and Bioethics, Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences. Postal address: Bldg. 1, 12 Goncharnaya St., 109240 Moscow, Russian Federation. Tel.: +7 (495) 697-90-67. E-mail: farida.mailenova@gmail.com

ORCID: [0000-0003-0812-3518](#)

Scopus ID: [57204963524](#)

Web of Science ResearcherID: [U-9231-2018](#)

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ

Майленова Ф. Г. Гуманистическая этика о свободе и зависимости в близких эмоциональных отношениях [Электронный ресурс] // Горизонты гуманитарного знания. 2024. № 1. С. 15–35. URL: <https://journals.mosgu.ru/ggz/article/view/1981> (дата обращения: дд.мм.гггг). EDN [DKWNWF](#). DOI [10.17805/ggz.2024.1.2](https://doi.org/10.17805/ggz.2024.1.2).