***Проблема гуманизации человеческой деятельности.***

***Развитие альтруистического поведения как одно из направлений гуманизации***

Солнце не ждет, чтобы его просили уделить часть

своего света и своей теплоты. Точно так же делай

и ты все зависящее от тебя добро, не ожидая,

чтобы тебя об этом попросили.

*Эпиктет*

Не причиняй зла никому и делай добро всем

людям, хотя бы потому, что это - люди.

*Цицерон*

***Человек в современном обществе***

Качественное изменение жизни человека, последовавшее за бурным научно-техническим прогрессом последних ста лет и социально-политические изменения, вызвавшие «пересмотр» ценностных ориентиров бытия человека. «Великие Обещания Безграничного Прогресса» индустриального века, как об этом пишет Э. Фромм, дали человеку предчувствие господства над природой, материального изобилия и неограниченной личной свободы для всех. Техника дала иллюзию всезнания, а наука - всемогущества. Основными психологическими предпосылками этой индустриальной системы стал радикальный гедонизм (как стремление к удовлетворению любого желания или потребности) эгоизм, и себялюбие.

В современном обществе все большее значение приобретает модус обладания, означающий быть эгоистом; владеть, не делясь с другими; логику «чем-больше-я-имеею-тем-больше-я-значу»; не возможность полного удовлетворения своих потребностей. Другим симптомом этого морального заболевания является презрение к природе - как ко всем вещам и людям, не задействованных в процесс машинного производства. Все это, вместе с одержимостью работой, идеалом полного безделья в свободное от работы время и появлением возможности удовлетворения потребностей не только у меньшинства, привело к сдвигу представления о человеке, его месте и цели существования.

Потеря чувства уникальности и значительности индивида, овеществление и себя и других отразились в потере веры в человека и собственные силы. «Мы - стадо, верящее, что дорога, по которой мы идем, должна вести к цели, раз мы видим, что и другие идут той же дорогой» - подытоживает Фромм. «Мы в темноте и ободряем себя тем, что слышим чей-то свист в ответ на наш собственный».

Ориентация на модус Иметь приводить к тому, что человек становиться Манипулятором, противоположностью которого, по мнению Э. Шострома, является Актуализатор. Автор выделяет следующие причины манипуляции:

* наличие вечного человеческого конфликта между опорой на себя и внешнюю среду;
* не умение любить и не принимать себя. Нормальным отношением между людьми является любовь, которая предполагает знание человека таким, какой он есть и уважение его истинной сущности. Большинство из нас не понимают, что нельзя полюбить другого не полюбив себя. Мы думаем, что чем более мы совершенны, тем более любимы. В действительности же, чем выше наша готовность принять себя со всеми недостатками, тем больше нас любят;
* боязнь тесных межличностных контактов, которая приводит к тому, что люди начинают играть в игры для того, чтобы избежать интимности;
* наличие ориентации на получение одобрение всех.

Стиль жизни Манипулятора базируется на четырех принципах: ложь, неосознанность, контроль и цинизм. В отличии от него Актуализатор ищет в себе самобытность и уникальность. Манипулятор же наоборот загоняет это внутрь и повторяет, копирует чьи-то поведенческие модели. Ему также свойственна замена одной эмоции на другую; сохранение их про запас, чтобы воспользоваться ими в удобный момент; склонность приукрашивать нормальные чувства; не способность делать различия между чувствами и фактами.

***Значение альтруизма в системе общечеловеческих ценностей***

Даже краткое знакомство с мировым религиями позволяет выделить общую в них черту - преодоление собственного эгоизма. Это особенно выражено в буддизме: лишь когда человек откажется от иллюзорности несокрушимости своего Я, а также от других «объектов своей алчности», он сможет открыть себя миру и полностью вступить в отношения с ним. В христианстве это достигается принятием и реализацией в жизни принципа Любви - возлюби врагов своих как себя самого. Ведь если другой больше не враг, то он становиться абсолютным человеком, поскольку «ты сам становишься истинно человечным». С этим перекликается мнение А. В. Меня: «... отрицание Бога есть путь к торжеству безграничного эгоизма и взаимной борьбы». По сути об этом же пишут и некоторые психологи. Ф.Е.Василюк считает, что высший тип ценностного развития личности есть способность пожертвовать любым из своих мотивов. В этом случае, при столкновении с трудностями и опасностями, у человека происходит обратное движение, не *в себя*, а *от себя*, движение сосредотачивающее все душевные и физические силы человека не на достижении собственного счастья, благополучия и безопасности, а на служении высшей ценности. Предельным выражением этого движения является состояние «безусловной готовности к самопожертвованию». Принимая тезис В. Франкла о том, что путь преодоления человеческой «тварности» лежит в преломлении ее через феномен трансцендентности (т.е. человеческое бытие всегда ориентировано вовне, на нечто не являющееся самим человеком), В.Э. Чудновский видит суть смысла жизни в следующем. Возникая в результате взаимодействия «внешнего» и «внутреннего», он (смысл) вместе с тем эмансипируется от того и другого и начинает действовать как «буферный механизм», как система «сдержек и противовесов», не допускающих одностороннего подчинения «внешнему» и вместе с тем препятствующих превращения человека в раба собственных потребностей, влечений и сиюминутных интересов.

Таким образом, можно сделать выводы о наличии ряда универсальных[[1]](#footnote-1) смыслов жизни. Среди них можно выделить направленность конечного развития человека, его финальной точки вне себя, на других людей, что может быть определено как альтруизм.

***Понятие об альтруизме***

Альтруизм (или альтруистическое поведение) имеет разные дефиниции: он определяется как любовь и забота о других; стремление к благополучию других при отсутствии выгоды для себя , склонность безвозмездно жертвовать собой ради группы и др. Это понятие тесно связано с термином просоциального поведения, которое имеет более общий характер и характеризует различные формы поведения, осуществляемые в интересах различных социальных объектов, в противовес поведению, преследующему личные цели.

В истории психологии сложилось несколько точек зрения, объясняющих природу альтруизма.

*1. Альтруистические нормы.* Под ними понимаются такие термины как потребность отдавать, норма социальной ответственности. Согласно последней, если другой человек зависит от тебя в достижении своей цели, то ты должен ему помогать. Мера, в которой человек следует этой норме зависит от степени ее актуализации в сознании индивида. Последняя же определяется прошлым опытом человека. Как показали эксперименты Гринласса, альтруистическая «норма социальной ответственности» (стремление помогать всем людям) актуализируется в том случае, если предыдущая помощь индивиду носит позитивный характер или вообще отсутствовала; если же она имела негативный характер, то актуализируется «норма реципрокности» (добро за добро).

*2. В рамках бихевиоризма* альтруизм рассматривается как поведение обусловленное негативным или позитивным эмпатическим подкреплением (т.е. исчезновением неприятного чувства, возникающего при виде страданий другого человека или появлением приятного чувства при виде освобождения человека от этих страданий). Здесь альтруизм отождествляется с эгоистическим поведением. Ряд других авторов (Вейсс и др.) считают, что альтруистический поступок имеет самостоятельное подкрепляющее значение.

*3. В психоанализе* альтруизм рассматривается как стремление редуцировать присущее человеку чувство вины перед другим путем бескорыстного поступка. Основываясь на этой гипотезе ряд авторов предположили, что испытуемые нарушившие определенное правило, будут более склонны к альтруистическому поведению (например больше соглашались на участие в эксперименте, в котором их подвергали ударам электротока). Аналогичные результаты были получены в исследовании Харрис и др. Так, католики, идущие на исповедь, жертвуют гораздо большую сумму на благотворительные цели, чем верующие выходящие после исповеди. Авторы объясняют этот феномен уменьшением чувства вины после исповеди.

*4. Синтез представлений* об альтруизме некоторых западных (Шварца, Хекхаузена, Рейковского и др.) и отечественных психологов (Божович, Запорожца и др.) позволяет выделить два типа альтруистических мотивов: личностно-нормативный (мотив морального долга) и эмоциональный (мотив сочувствия). Первый является следствием нормативного воспитания личности и формируется на основе интериоризации альтруистических социальных норм, которые стали внутренними императивами, регулирующими деятельность. Реализация этого мотива сопровождается позитивными чувствами морального удовлетворения. Мотив сочувствия основан на воспитании идентификационных и эмпатических способностей. Его реализация не возможна без процесса сочувствия и вчувствования в переживания нуждающегося в помощи человека. Этот механизм основан временном исчезновении границ между моим «Я» и «Я» другого человека.

***Развитие гуманности в детском возрасте***

Этимологически слово «детство» берет свое начало в древне-индийском корне «dhei-», одно из значений которого «сосать, кормить». Метафорически это хорошо характеризует процесс развития ребенка: вырастая ребенок «впитывает», сначала в семье, а затем и в социуме, морально-нравственные нормы поведения, которые впоследствии «перевариваются» и «усваиваются». Иначе говоря, в процессе интернализации механизмы социального контроля превращаются во внутренние императивы индивидуального сознания.

Эгоистические и альтруистические тенденции в поведении ребенка проходят сложную динамику развития. Выделяют три стадии морального развития ребенка:

1. доморальный уровень, на котором ребенок руководствуется своими эгоистическими побуждениями;
2. уровень конвенциональной морали как ориентация на заданные извне нормы;
3. уровень автономной морали как ориентация на интернализованную систему принципов.

В процессе развития у ребенка постепенно формируются совершенно новые нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства, несвязанные с натуральными аффектами. На первых годах жизни ребенок связан с миром через аффективную сферу и его эмоциональные контакты устанавливаются по принципу эмоционального заражения. На втором году жизни ребенок вступает в «ситуацию симпатии». Здесь он слит с ситуацией и партнером, чьи переживания он разделяет. Симпатия - это первичная эмоция, на основе которой развиваются все социальные чувства. Впоследствии симпатия дифференцируется на «чувства к другим» (любовь) и «чувства с другими» (сострадание). Первое есть предпосылка развития второго. Эта стадия подготавливает ребенка к «ситуации альтруизма» (4-5 лет), на которой он может соотносить себя и другого, осознавать переживания других людей и предвидеть последствия собственного поведения.

В рамках различных психологических школ были проведены исследования по развитию гуманного поведения. Приведу некоторые из них.

*1. Развитие эмпатии под влиянием художественного произведения.* Теоретической основой исследований, проведенных Запорожцем и др. стали следующие положения. Для морального развития ребенка необходимо не просто усвоение норм и требований, но и включение ребенка в содержательную совместную с другими детьми и взрослыми деятельность. Особенности эмоционального отношения ребенка к окружающему зависят от характера его деятельности. Однако, существенную роль здесь играет не столько исполнительская часть детской деятельности, а сколько ее ориентировочная часть. Во время эмоционального процесса происходит решение определенных задач. Эмоция возникает тогда, когда перед субъектом стоит проблема, которую он не может решить привычным путем. Восприятие рассказа, сказки и других ярких описательных взаимоотношений персонажей, их действий и т.п. вызывают у детей непосредственный отклик: сочувствие, неприязнь и т.п. В этом процессе объединяются оценка персонажей с соответствующим эмоциональным и нравственным отношением к ним. В проведенном исследовании изучалась динамика мотивационно-эмоциональных сдвигов при восприятии произведений художественной литературы. Эти сдвиги становятся возможными при условии слияния адекватной когнитивной оценки детьми персонажей с их эмоциональной оценкой. Однако для того, чтобы это слияние не только произошло, но и оказало влияние на отношение ребенка к окружающим, необходим процесс «сближения» детей с литературными персонажами. Существуют разные формы этого сближения: от восприятия спектакля до игры-драматизации.

Исследования проводились по следующей схеме: детям предъявлялась сказка, после которой проводилась беседа с предложением альтернативного (альтруистического) поведения, за которой следовала ролевая игра, заканчивавшаяся переносом эмоций, пережитых во время восприятия сказки, в реальные жизненные условия. Повторно инициируемое взрослыми сопереживание на основе возникшего сочувствия может вызвать не только появление импульса к содействию, но и его реализацию. Таким образом, динамика эмпатического процесса имеет здесь одностороннюю направленность и развивается по следующему сценарию: сопереживание - сочувствие - импульс к действию - реальное содействие. Как показали эти исследования, при систематической работе по этой схеме, дети из экспериментальной группы, по сравнению с детьми из контрольной группы, реализовывали альтруистическое поведение гораздо чаще и более осознанно.

*2. Использование эмпатического взаимодействия ребенка и взрослого как способ научения альтруистическому поведению.* Авторы исследований (Аронфрид и Паскаль) положили в основу своих экспериментов идею о том, что удовольствие социализирующего агента от поведения ребенка выступает как подкрепление для него же, т.к. он разделяет это удовольствие. Подкрепление здесь является результатом поступка, а эмпатия - средством для усвоения поведения. В проведенных экспериментах ребенок мог выбирать между «действиями для себя» (нажать на кнопку и получить конфету) и «для другого» (зажечь лампочку и вызвать улыбку у экспериментатора). Выбор «действия для другого» связывается у ребенка с удовольствием экспериментатора. Его улыбка является не знаком социального одобрения, а символом эмоционального состояния, вызывающего аналогичные переживания у ребенка и стимулирующее его к альтруистическому поведению. Авторы исследования высказали предположение, что для альтруистического поведения необходимо зрительно воспринять или осознать эмоциональную ценность своих поступков. И эмпатия, как способность переживать чувства другого, обеспечивает усвоение такого поведения.

*3.* Множество исследований, по изучению *влияния «моделей» и различных факторов, влияющих на проявление альтруистического поведения* детей, было проведено в рамках бихевиоризма. Вот лишь некоторые результаты этих экспериментов.

* Дети, наблюдавшие альтруистическую модель (щедрое поведение взрослого) поведения проявили больший альтруизм. Однако недостаточно менторски актуализировать эту норму социальной ответственности перед детьми; необходимо воспитывать альтруизм личным примером. Причем здесь важную роль играет последовательность поведения альтруистической модели: дети больше ценят похвалу щедрого взрослого, последовательного в своих проявлениях и суждениях, чем эгоистичного и непоследовательного. Если агент социализации (взрослый) ведет себя эгоистично, и пытается поощрить альтруистические поступки у детей, то он добивается противоположного результата: поощрение со стороны такого взрослого становиться наказанием («эффект бумеранга»).
* Действия взрослого, удовлетворяющего потребности ребенка, приобретают для него самостоятельное подкрепляющее значение и вызывают с его стороны «немотивированную» имитацию помогающего поведения. С другой стороны, дети, с положительным опытом общения (привыкшие к поощрению от сверстников) больше имитировали позитивную модель поведения.
* Воспитание установок на помощь и сочувствие другим наиболее эффективно на материале реальных ситуаций, с последующей реализацией помогающего поведения, чем вербально, на материале обсуждения картинок с изображением людей или животных, нуждающихся в помощи. Причем, максимальное влияние альтруистические установки воспитателя имели только в случае, если между ним и детьми сложились теплые и дружественные отношения.
* Альтруистическое поведение возникает чаще после предварительного возбуждения приятных эмоций (например после воспоминаний о самом приятном событии в жизни).

Ряд других экспериментов, позволил выделить некоторые субъект-объектные детерминанты альтруизма:

* альтруизм возрастает если субъект получает признание своей высокой компетентности в какой-то области, а также тогда, когда помощь оказывается добровольно;
* больший альтруизм проявляется в отношении к человеку который зависим от субъекта альтруистического поведения по сравнению с независимым (аналогично для приятного и неприятного, привлекательного и непривлекательного, знакомого и т.п.);

Было также выявлено тормозное влияние группы на проявление альтруистического поведения: чем больше свидетелей события, требующего такого поведения, тем меньше вероятность его проявления. Это связано с «распределением ответственности» между членами группы, которое ослабляет стыд и страх невмешательства. Однако если группа, от которой требуется проявление альтруизма, объединена, то имеет место обратное - «кумуляция ответственности». Проведенные эксперименты показали, что группа, объединенная общей задачей, чаще приходит на помощь в экстремальной ситуации, чем разобщенная.

В развитии гуманного поведения у детей большую роль играет отношение родителей к ним. Сочувствие и альтруистическое поведение свойственно детям, родители которых разъясняли им нравственных нормы, а не прививали их строгими мерами. Воспитание гуманных чувств и усвоение нравственных правил - разные стороны единого процесса воспитания, основанного на уважении к ребенку, поэтому при формировании альтруизма в детстве большое значение имеет понимание родителями чувств детей и их участие в делах детей. Другой стороной процесса этого воспитания является собственная нравственная позиция родителей и ее стабильность. Как и было показано выше, дети хорошо «считывают» последовательность поведения родителей. Декларативный гуманизм и противоположное реальное поведения родителей не могут служить базой для воспитания альтруистического поведения. Ряд других педагогических аспектов, влияющих на формирование помогающего поведения у детей будет рассмотрен ниже.

***Гуманизация некоторых видов человеческой деятельности:***

 *общие направления и конкретные рекомендации*

Из сказанного в начале этой работы, можно сделать вывод, что одной из основных проблем человека в современном обществе является потеря веры в себя. Отсутствие веры приводит к безразличию как к себе, так и к другим людям. При этом ценностные ориентиры Современного Человека основываются на идеологии консюмеризма. Поэтому не случайно с середины ХХ века, с начала эпохи Потребителя, в области человекознания появилось множество работ, авторы которых предлагали разные пути гуманизации человеческой деятельности. К ним можно отнести работы в области экзистенциальной философии и гуманистической психологии; появление групп, способствующих личностному росту; появление смежных наук, составные элементы которых считались ранее несовместимыми - христианской психологии, а также интеграция западного представления о человеке с восточными духовными практиками и др.

Одним из представителей этого направления является Э. Фромм. Основной проблемой человека сегодня, по его мнению, является безразличие к себе и ориентация на обладание (в противоположность ориентации на Бытие[[2]](#footnote-2)). Рассматривая любовь как одну из возможных основ существования человека, Фромм выделяет братскую любовь, которая составляет основу всех других видов любви. Под ней он понимается ответственность, забота и уважение, знание другого человеческого существа, желание продлить его жизнь (Возлюби ближнего своего, как себя самого). Эта любовь есть любовь ко всем человеческим существам, при полном отсутствии предпочтения. В ней наличествует переживание единства со всеми людьми. Различия в чем бы то ни было здесь не имеют никакого значения - главное здесь - идентичность человеческой сущности, общей всем людям. Как люди, пишет Фромм, мы все нуждаемся в помощи. Однако, потребность в ней не означает, что один беспомощен, а другой всесилен. Беспомощность - временное состояние, а способность обходиться собственными силами - постоянное. В связи с этим, Фромм выделяет несколько компонентов, необходимых для развития любви, как основы гуманизации человеческих взаимоотношений. Кроме дисциплины и терпения, большое внимание должно быть уделено воспитанию сосредоточенности. Для того, чтобы развить сосредоточенность человек должен:

* научиться оставаться наедине с собой, без чтения. слушания радио и т.п. (например с помощью медитативных практик); научиться быть сосредоточенным во всем, чтобы ни делалось: то, что делается в данный момент, должно быть единственной вещью, которой следует отдаваться целиком. Это связано с тем, что нельзя научиться чувствовать другого, не умея анализировать себя. Так например, можно отдавать себе отчет в чувстве усталости или депрессии, но вместо того, чтобы предаваться им и поддерживать себя в угнетенном состоянии, надо спросить себя почему я подавлен. Быть сосредоточенным в отношениях с другими значит, в первую очередь, быть в состоянии слушать;
* достичь смирения как способности быть объективным, пользоваться собственным разумом при достижении установки на смирение, при избавлении от мечтаний о всезнании и всемогуществе;
* быть способным освободиться от нарцисстической привязанности к матери и клану. Это поможет нам развивать собственную созидательную ориентацию;
* процесс освобождения от этой привязанности требует веры, причем веры не во что-то, а определенность и стойкость, свойственная нашим убеждениям;
* для веры нужна отвага, способность идти на риск, готовность принять даже муки и разочарование. Тот, кто дорожит своей безопасностью и спокойствием, как первостепенными условиями жизни, тот не может верить. Для начала человек должен заметить где и когда вера была утрачена, исследовать объяснения, которые используются, чтобы скрыть эту утрату веры, осознать где ты действовал трусливо и понять как эта трусость объясняется.

Как и говорилось выше, человек ориентирующийся на Обладание (в противоположность Бытию) является Манипулятором. Э. Шостром, считает, что обязательным условием для тех, кто хочет изжить в себе манипулятора - осознать где и как он проявляет частичные эмоции, определить - какие именно, и разобраться реальные чувства, которые за этим спрятаны. А далее не бояться выразить их. Другим компонентом является принятие себя. Это связанно с тем, что манипуляторы часто односторонни в своем поведении - они стремятся вытравить в себе «слабых и зависимых Я».

Манипулятивность может проявляться также и в воспитании ребенка. Поскольку, одной из тем данной работы является рассмотрение конкретных рекомендаций по гуманизации общения (в том числе и общения родителей с детьми), приведу лишь некоторые из таких рекомендаций, данных Э. Шостромом:

* при конфликтах отделяйте чувства от действий;
* отвечайте на чувства ребенка - дайте ему выпустить пар;
* если необходимо наказание, пусть его выберет сам ребенок;
* наказывая ребенка, убедитесь, что он понимает за что; что он винит себя в этом, а не тех, кто его наказывает;
* сделайте так, чтобы проблемы дисциплины стали ваши общими, а не только ребенка. Это поможет как вам самим отделиться от проблемы, так и отделить ее от ребенка. Тогда вы сможете поместить ее на некоторое отдаление и вместе исследовать и работать над ней. Поняв, что у проблемы есть внешняя точка отсчета, ребенок не станет превращать дисциплинарную проблему в межличностный конфликт.

Общим направлением общения неманипулятивного родителя является ориентация на то, что есть, а не на то, что должно быть, что следует. Такой родитель принимает своего ребенка таким, какой он есть и помогает ему расти; он не делит мир на две половинки - детский и взрослый. Для него мир един - и каждый имеет право удовлетворять свои потребности.

 Следующими компонентами, способствующими гуманизации человеческой деятельности и общения, в частности, являются открытость, доверие и эмпатия. Открытость - это умение поделиться своими впечатлениями о ситуации, чтобы помочь партнеру лучше понять лучше понять другого. Чем более мы открыты, тем больше информации доступно и тем вероятнее, что общение будет полноценным и глубоким. Одним из позитивных аспектов открытости является получение обратной связи. Ее цель - помочь окружающим в лучшем осознании того, как мы воспринимаем их поступки, какие чувства они вызывают у нас. E. Мелибруа предлагает следующие приемы для повышения эффективности обратной связи :

* в своих замечаниях затрагивайте прежде всего особенности поведения партнера, а не его личности;
* говорите о своих наблюдениях, а не о заключениях к которым вы пришли;
* высказывайтесь в форме описаний, чем в форме оценок;
* при описании поведения другого человека, пользуйтесь категориями типа «в большей степени и т.п.», чем «ты всегда ...»;
* сосредотачивайте внимание на конкретных поступках, в ситуациях недавнего прошлого, чем на расплывчатых историях, произошедших давно;
* давайте как можно меньше советов, а лучше высказывайте собственные соображения;
* давая обратную связь, старайтесь подчеркнуть то, что может быть ценным для вашего партнера, а не то, что может принести удовлетворение лично вам;
* внимательно выслушивайте собеседника до конца, а затем перескажите своими словами, то что услышали;

Готовность партнеров по общению к взаимной открытости тесно связанна с уровнем доверия между ними. Когда человек решается на проявление доверия, нужно понимать, что оно может обернуться и против него.

Эмпатия - способность понимать мир другого человека или способность приобщаться к эмоциональной жизни другого, разделяя его переживания. Эмпатия основана на способности с помощью воображения прочувствовать жизненную ситуацию другого, а также «исполняемые» им роли. Способность человека к эмпатии тесно связано с богатством и разнообразием представления о других и степенью гибкости, с которой он этим пользуется. Т.о., понимание других тесно связанно с пониманием себя. Стараясь познать себя, причины своих поступков и потребностей, человек прибегает к тем же способам, которыми он использует при познании других. В этических системах Смита, Спенсера и Шопенгауэра эмпатия (или, как она раньше понималась, симпатия) понимается как свойство человеческой души и рассматривается в качестве регулятора взаимоотношений между людьми в обществе, основы совести и альтруизма.

 Развитие этих и ряда других качеств, способствующих гуманизации поведения осуществляется не только в рамках воспитания (как педагогической деятельности, так и саморазвития), но с помощью психотерапевтических и психотехнических средств. К ним, в частности относят индивидуальное консультирование, группы встреч (личностного роста) и перцептивно-ориентированных группы.

Перцептивно-ориетированные группы дают участникам опыт переживания, который становиться важной эмоциональной компонентой целого ряда эффектов: децентрации, проявляющейся в большей обращенности к партнерам по общению; развитии гуманистической установки на них и др. Постоянная экспликация обратных связей эмоциональных состояний партнеров по группе делает более точной диагностики его участниками своих социально-перцептивных образований. Вся работа группы оказывается погруженной в насыщенную эмоциональную среду, активно влияющую на интенсификацию подачи и принятия обратной связи, рост ее коммуникативной адекватности и информативности. Основными принципами работы этих группы являются:

* общение по типу «здесь и сейчас» (в противоположность тенденции ухода в область общих рассуждений и отвлеченных аналогий);
* персонификация высказываний или отказ от безличных речевых форм, помогающих скрывать собственную позицию или же избегать прямого адресования в нежелательных случаях;
* акцентирование языка чувств;
* доверительное общение и соблюдение конфиденциальности.

Основными принципами работы групп личностного роста являются:

* самораскрытие: избегая его, мы создаем у других впечатление о своем благополучии и успехе, но ценой этому становиться невозможность построения значимых отношений с окружающими. Самораскрытие связано с экзистенциальным понятием аутентичности, как умением быть в согласии с реальным течением жизненных событий. Отчужденная личность не имеет четкого ощущения своей самоидентичности и считает себя существом, играющим социальные роли и имеющим биологические потребности.
* осознание самого себя: выражая личностно значимые мысли и чувства и получая обратную связь, члены группы получают возможность исследовать себя со стороны. Рост осознания себя сопровождается тем, что члены группы больше принимают себя и становятся более склонными к изменению в личностных установках и поведении, приближающимся к идеалу их «Я».
* ответственность: участник группы должен отвечать за поведение, которое он демонстрирует или отказывается показывать.
* внимание к чувствам как достижение более высокого уровня осознания членами группы своего аффективного потенциала. Прежде чем, начать действовать, люди должны научиться постоянно и всегда осознавать собственные чувства. Акцентируя чувства и ощущения, участники групп создают противовес интеллектуализированному образу жизни и создают возможность восстановления ценности эмоциональной выразительности как наиболее тонкой формы человеческих отношений.
* здесь-и-теперь.

Группы личностного роста основаны на теории К. Роджерса. Суть его теории заключается в том, что люди свой используют опыт для определения себя. Это достигается за счет тенденции к самоактуализации (как стремления становиться автономным и зрелыми способным настолько, насколько это возможно биологически) и психологического роста (как способности пережить и осознать свою неправильную приспособляемость). Самоакуализировашийся (или полностью функционирующий) человек, наиболее полно осознающий свою самость (представление человека о себе). Для него характерна открытость опыту, чувствам и переживания; жизнь в настоящем, полная реализация текущего момента и доверие собственным внутренним побуждениям и интуитивным суждениям.

 На этих же принципах основана и клиенто-центрированная терапия, целью которой высвобождение уже «наличной способности в потенциально компетентном индивиде, а не квалифицированная манипуляция более или менее пассивной личностью». Суть этих отношения между терапевтом и клиентом можно точно передать словами Лао Цзы: «Если я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся ос себе. Если я удерживаюсь от того, чтобы приказывать людям, они сами ведут себя правильно. Если я удерживаюсь от проповедования людям, они сами улучшают себя. Если я ничего не навязываю людям, они становятся сами собой».

 Здесь было бы уместным упомянуть о двух моделях оказания помощи (в широком смысле этого слова) выделенных Е. Мелибруда. Первая основывается на идее давать другому то, в чем он нуждается и тогда, когда он этого заслужил. Здесь первостепенное значение имеют добрая воля помогающего и средства, которыми он располагает. Помощь здесь оказывается в форме готовых рецептов решения проблемы, добрых советов, попыток уменьшить остроту переживания, путем внушения или поддержки. Второй тип, связан с тем, что помогающий прежде всего должен активизировать внутренние процессы, того кому он помогает, чтобы он сам справился со своими проблемами. Главное здесь то, что помогающий не стремиться ликвидировать трудности другого, не выдает ему готовых рецептов, а старается усилить его веру в себя. Человек приобретает стойкость не того, когда вытесняет или устраняет свои переживания, а когда осознает, что способен вынести еще более тяжкие переживания. Клиенто-центрированная терапия «использует» второй тип оказания помощи.

Личностный рост клиента, и, следовательно, гуманизация его деятельности возможно при соблюдении терапевтом следующих условий работы:

* конгруэнтности как умения быть собой;
* эмпатии как понимании внутреннего мира другого человека;
* бескорыстной доброжелательность и теплота;
* безусловном принятии переживаний другого человека.

Личность терапевта играет значительную роль в созданию этих условий. По Роджерсу, терапевт должен:

* вести себя так, чтобы клиент понял, что он искренен, правдив и достоин доверия с его стороны;
* быть способным испытывать теплые чувства по отношению к человеку, которому помогаешь, проявлять симпатию, уважение;
* быть способным чувствовать себя независимым от того, кому помогаешь (т.е. не идентифицироваться с ним);
* уметь не претендовать на свободу и независимость другого человека;
* быть способным полностью проникать во внутренний мир чувств и переживаний клиента и уметь видеть его таким, какой он есть и показать ему это принятие;
* способность поддерживать с этим человеком, отношения в которых он не будет чувствовать угрозы;
* способность воспринимать другого человека как постоянно изменяющегося и развивающегося.

Терапевт также должен обладать способностью к необусловленному позитивному вниманию. Это похоже на названную А. Маслоу «любовь дао», которая «не предполагает, не ограничивает, не определяет». Однако здесь важно не только принятие. Позитивное внимание должно также включать и эмпатическое понимание, которое позволяет чувствовать мир клиента как свой собственный, но при этом оставаясь собой. Третьим критерием хорошего терапевта является способность передать это понимание клиенту.

Отдельно стоит упомянуть эмпатичный способ общения, поскольку он имеет отношение не только к процессу консультирования, но и может быть использован как средство гуманизации общения. Для него характерно:

* вхождение в мир другого и пребывание в нем «как дома», сочетающееся с постоянной чувствительностью к меняющимся переживания другого;
* временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения; при этом важно не касаться совершенно неосознаваемых чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими;
* сообщение ваши впечатлений о внутреннем мире другого; это дает возможность спокойно смотреть на моменты, которые волнуют или пугают вашего собеседника;
* частное обращение к другому для проверки своих впечатлений и внимательное прислушивание к получаем ответам;
* способность оставить на некоторое время свои точки зрения и ценности, что позволяет войти в мир другого без предвзятости.

В западных странах, а в последнее время и в нашей стране, давно приобрели популярность «книги-поучения». Советы по решению разных житейских (а иногда и полуфилософских) проблем отличаются лаконизмом, конкретностью, доходчивостью, но достаточно часто страдают примитивизмом. Особое место среди них занимают книги Д. Карнеги, характеризующиеся неоднозначностью и противоречивостью. Несмотря на порой справедливые обвинения в том, что его рекомендации способствуют формированию манипулятивной ориентации, среди них есть ряд «советов», помогающих установлению гуманных отношений. К ним, например, можно отнести следующие:

* не критикуйте, а начните изменения с себя перед тем как вы начнете изменять других;
* перестаньте думать о собственных достижениях и желаниях, попытайтесь оценить положительные качества других людей;
* забудьте о лести - честно и искренне высказывайте свое одобрение;
* секрет успеха заключается в умении понять точку зрения другого человека и смотреть на вещи и с его и со своей точек зрения.

Является ли утопичным стремление гуманистов изменить людей, так, чтобы сделать их добрыми, отзывчивыми, способными безвозмездно жертвовать и т.п.? Или же т.н. «зло» имманентно человеку и все попытки гуманистически настроенных философов, психологов и педагогов бесполезны? На этот вопрос вряд ли можно ответить однозначно. Это прежде всего связано с тем, что категории Добра и Зла по-разному понимаются в разных культурах и в разных мировоззренческих системах. Так, например, то, как понимается «Я», личность на Западе прямо противоположно взгляду Востока. Тем не менее, выделенная в начале работы общая черта основных религий (преодоление собственного эгоизма) может, как мне кажется, говорить о наличии одного из общих смыслов существования человека.

За историю человечества было предпринято множество попыток создать идеальное общество, основанное на уважении и братстве, в котором человек смог бы полностью реализовать свой потенциал, т.е. общество, стремлением к появлению которого служило желание сделать человека и его жизнь лучше. При этом выбирались самые разные формы реализации этого стремления: от масштабных революций и объединений стран до сект и благотворительных организаций. Некоторые из этих «проектов» прекратили свое существование (например построение коммунистического «рая» на всей Земле), другие находятся в развитии (Объединенная Европа), третьи - успешно функционируют уже много лет (Армия Спасения). И если задуматься над тем, почему последние два из указанных «проектов» до сих пор существуют, то можно предположить, что основной причиной является их гуманистическая ориентация. На мой взгляд, эти «общества» выжили не столько за счет высоконравственных лидеров, а сколько за счет их поддержки рядовыми членами. Именно здесь и возникает вопрос, о гуманизации общества вообще, а не только отдельных его членов, наличии заинтересованности в этом и поддержки на уровне правительства. И от того, как скоро эта ориентация станет значимой при создании правительственных программ и принятии политических решений, зависит то, когда мир станет человечным (от слова «гуманный»).

Тем не менее, осознавая некоторую утопичность этого ожидания, каждый заинтересованный в этих изменениях человек должен понять, что помимо таких масштабных задач, вокруг него существуют множество людей которым требуется помощь. И, возможно, если таких понимающих и делающих людей станет много, то эти изменения могут произойти, поскольку они станут не «психологией меньшинства», а ценностями этого общества.

***Литература:***

1. *Абраменкова В.В. Совместная деятельность дошкольника как условие формирования гуманного отношения к сверстникам // Вопросы психологии, 1980, №5*
2. *Бубер М. Два образа веры. М. 1995*
3. *Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. 1984*
4. *Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. // Вопросы психологии. 1975 №2*
5. *Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. М. 1989*
6. *Кон И.С. Моральное сознание личности и регулятивные механизмы культуры // Социальная психологии личности. М. 1979*
7. *Мелибруда Е. Я - Ты - Мы: Психологические возможности улучшения общения. М. 1986*
8. *Мень А.В. История религия: В поисках Пути, Истины и Жизни. М. 1991*
9. *Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности. М. 1988*
10. *Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический трейнинг. М. 1989*
11. *Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А.В. Запорожца и др. М. 1986*
12. *Роджерс К. Эмпатия //Психология эмоций. Тексты. М. 1984*
13. *Рудестам К. Групповая психотерапия. М. 1990*
14. *Субботинский Е.В. Исследование проблем взаимопомощи и альтруизма в зарубежной психологии // Вопросы психологии, 1977. №1*
15. *Фейдимен Дж. Личность и личностный рост. Вып. 4, М. 1992*
16. *Фромм Э. Искусство любви: исследование природы любви. М. 1990*
17. *Фромм Э. Иметь или быть. Минск. 1997*
18. *Чудновский В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // «Психология личности в трудах отечественных психологов», под ред. Куликова Л.В. СПб. 2000*
19. *Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. Минск. 1992*
1. под универсальностью здесь понимается независимость направленности этого смысла от религиозных и научных взглядов. [↑](#footnote-ref-1)
2. это созвучно представлению М. Бубера, который разделял два типа отношений: «Я-Ты» и «Я-Оно». «Между Я и Ты» - пишет он - «нет никакой цели, никакого вожделения... Человек не есть вещь среди вещей и не состоит из вещей... Я-Ты может быть сказано только всем существом. Сосредоточение и сплавление в целостное существо не может осуществиться ни через меня, ни без меня; Я становлюсь Я, соотнося себя с Ты». [↑](#footnote-ref-2)