

Юбилейная конференция

ОТ ИСТОКОВ К СОВРЕМЕННОСТИ

130 лет Московскому психологическому обществу

Том VI

Составитель и ответственный редактор
Д. Б. Богоявленская

УДК 159.9
ББК 88
О 80

*Все права защищены. Любое использование материалов
данной книги полностью или частично
без разрешения правообладателя запрещается*

Ответственный редактор
Д. Б. Богоявленская

О 80 От истоков к современности: 130 лет Московскому психологическому обществу: Материалы юбилейной конференции: Том 6 /
Отв. ред. Д. Б. Богоявленская. – М.: Когито-Центр, 2017. – 360 с.

ISBN 978-5-89353-518-1 (Том VI)
ISBN 978-5-89353-456-6

УДК 159.9
ББК 88

© Богоявленская Д. Б., 2017
© Московское психологическое общество, 2017

ISBN 978-5-89353-518-1 (Том VI)
ISBN 978-5-89353-456-6

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

В соответствии с названием-лозунгом конференции прозвучал пленарный доклад Д. А. Леонтьева. Начав анализ проблемы «Личности» с истоков ее понимания у Аристотеля, он дал ее трактовку в современной методологии, соотнеся три категории: счастье, деятельность и развитие.



Счастье, деятельность, развитие: к вершинной психологии

Д. А. Леонтьев

доктор псих. н., профессор, заведующий Международной лабораторией
позитивной психологии личности и мотивации в НИУ ВШЭ

Доклад направлен на осмысление понятия счастья в более широком философском и психологическом контексте проблемы развития. Различаются разные уровни счастья, рассматриваемого в функциональной парадигме саморегуляции, как сигнал обратной связи о дистанции между желаемым и действительным. Наиболее общим контекстом выступает проблема развития как оформления механизмов произвольного управления собой и своей деятельностью, движения к взрослости. Изучение этих механизмов рассматривается как основное содержание того, что Л. С. Выготский называл понятием «вершинная психология».

Уважаемые коллеги, я решил на этом юбилейном мероприятии поделиться некоторыми соображениями в попытке связать воедино три понятия, перечисленные в заглавии.

С недавнего времени я веду Международную лабораторию позитивной психологии личности и мотивации в НИУ ВШЭ. Позитивная психология – это не новый подход, это новая повестка дня, новая предметная область в психологической науке, которая доступна самым разным подходам (см.: Леонтьев, 2012). Суть этой повестки дня – изучение не того, как выживать, а того, как жить хорошо, жить достойной жизнью в самом разнообразном ее понимании. Давно известно, что если вылечить у человека все болезни, все симптомы, он не станет счастливым и даже не станет здоровым. Здоровье – это не отсутствие болезни, это некоторое новое позитивное качество, точнее даже, не столько статичное качество, сколько определенным образом направленная динамическая траектория. «С точки зрения возможного значения для последующей судьбы человека, для его психологической истории, стало быть, также и с точки зрения психотерапии, приходится задавать вопрос: о каком здоровье (соответственно – болезни) идет речь: о здоровье (болезни) „к смерти“ или „к жизни“?» (Пузырей, 2005, с. 244). Сам факт здоровья и болезни еще не говорит, на какой траектории мы находимся и насколько актуальная динамика позитивна или, наоборот, негативна.

Хорошую жизнь часто упрощенно сводят к понятию счастья. Хотя то, что входит в позитивную повестку дня, конечно, шире и к счастью

не сводится, но именно вокруг идеи счастья разворачивается больше всего дискуссий и критики позитивной психологии. Но счастье, как в последнее время стали все чаще признавать, – это не цель, а путь, не фиксированное состояние, а способ жить. Данная статья посвящена осмыслению традиционного понятия счастья в контексте проблемы деятельности и еще более широком контексте проблемы развития.

Счастье как философская и психологическая проблема

Первым, кто про это всерьез заговорил, выдвинув, по сути, деятельностную теорию счастья, был Аристотель, давший классическое определение: «Счастье – это деятельность души в полноте добродетели» (Аристотель, 1983, с. 74). Это неслучайная формулировка, он повторяет это несколько раз в разных местах своей «Никомаховой этики». Именно деятельность, *euphrosyne*, – не просто некое состояние, не эмоция, не оценка, а работа души, то, что мы сами вырабатываем, в духе известной поговорки, гласящей, что человек кузнец своего счастья. Здесь открывается большой простор для понимания и осмысления того, в какой степени счастье является характеристикой именно нашей деятельности, а не просто эмоциональной динамики.

Является ли счастье целью, можно ли стремиться к счастью? Было много философских дискуссий, которые оспаривали идею стремления к счастью, берущую начало в работах британских философов-утилитаристов И. Бентама и Дж. С. Милля, откуда она перекечевала в преамбулу Конституции США. Еще в конце XIX века Ницше писал: что за бредовая идея, что человек стремится к счастью, разве что англичане... Много дискуссий было в русской религиозной философии рубежа XIX–XX веков, представители которой критиковали этический идеал стремления к счастью, выдвигая в качестве альтернативы принцип стремления к смыслу (см. об этом: Леонтьев, 2007, с. 504–505; Леонтьев, 2011а). В очень похожей логике, только более конкретно, предметно и психологично, критиковал принцип стремления к счастью В. Франкл, показывая, что счастье не может быть целью, смыслом, объектом направленности, потому что это внутреннее состояние, а мы не можем быть направлены на достижение собственных внутренних состояний (там же). По этой же причине смыслом жизни не может быть самоактуализация, потому что это что-то, что происходит внутри нас, а смысл всегда в мире: мы стремимся к чему-то в мире, и в качестве побочного результата у нас появляются те эффекты, которые описываются в терминах счастья, самоактуализации и т. д.

Еще одна важная особенность состояния счастья, которое вырабатывается в этом процессе достижения смысла – оно всегда преходящее. Оно не может быть устойчивым, нельзя прийти в состояние счастья и в нем «зависнуть». В этом случае вся мотивация кончается, все движение останавливается, ничего больше не нужно. Состояние актуального счастья здесь-и-сейчас, «острого счастья», если использовать медицинский термин – это состояние, в котором происходит полное слияние желаемого с действительным. Вся мотивация исчезает, человек в этом состоянии ничего не хочет кроме остановившегося мгновения, поэтому не случайно оно часто описывается как состояние, в котором можно было бы, или даже хочется умереть, потому что ничего лучше уже не будет.

Счастье в функциональной парадигме

Если задаться вопросом, что же такое счастье, о котором мы все время говорим, с точки зрения психологических механизмов, наиболее точный ответ можно дать в терминах взгляда на общую психологию, который я в последние годы называю словами «функциональная парадигма» (Леонтьев, 2011б, 2016). В XX в. психология занималась в основном решением вопросов о том, каким образом и почему мы тождественны самим себе, за счет чего наши психологические характеристики обнаруживают определенную стабильность, воспроизводимость и устойчивость. Это диспозиционная парадигма В. Штерна, который поставил этот вопрос в начале века, исходящая от идеи Аристотеля о внутренних сущностях, которые постоянно вновь и вновь раскрываются во внешних проявлениях. К концу XX в. эта парадигма стала обнаруживать свою ограниченность и стали возникать новые вопросы, на которые она ответить не может: каким образом нам удастся целесообразно изменяться. И на этот вопрос отвечают лучше всего три подхода, очень сходных с друг другом во многом, кроме языка, которые возникли в середине XX в. и долго были сравнительно маргинальными, а в XXI в. они, как мне кажется, имеют шанс слиться в единую общую парадигму и завоевать позиции мейнстрима, потому что эта парадигма как раз и отвечает на те вопросы, которые сейчас встали. Эти три подхода – культурно-деятельностная психология, экзистенциальная психология и системно-кибернетические модели саморегуляции и самоорганизации. Они все говорят по сути одно и то же, противоположное тому, что говорил Аристотель, немного разными словами. «Существование предшествует сущности», – говорил Сартр. «Деятельность порождает психические структуры», – говорил А. Н. Ле-

онтъев. «Задача рождает орган», – говорил Н. А. Бернштейн, основоположник моделей саморегуляции. Другими словами, процесс первичен, функционирование, деятельность, или бытие-в-мире, первичны, а все структуры вторичны. Это модель, прямо противоположная диспозиционной парадигме, под знаком которой главным образом развивалась психология в XX в., как раз отвечает на вопросы о механизмах неслучайного изменения.

Важное звено в этом взаимодействии с миром – получение обратной связи о том, как оно идет и требует ли коррекции со стороны субъекта. Н. А. Бернштейн нарисовал в 1929 г. рефлекторное кольцо, Н. Винер нарисовал тоже самое в 1943 г.: речь идет о том, что наша активность представляет собой непрерывный циклический процесс, управляемый на каждом этапе соотношением желаемого с действительным, того, что мы стремимся достичь с тем, что реально происходит. По результатам этого сличения мы корректируем наши действия. Это бесконечный процесс: у кольца нет конца, и в этом цикле саморегуляции нельзя выделить независимые и зависимые переменные, точнее, их можно выделить только произвольно. Здесь требуются другие подходы, другие методы, другие способы обработки, что сейчас является очень актуальной задачей, которая стоит перед всей общей психологией.

Счастье с позиции функциональной парадигмы – это обратная связь от процесса жизни. Мы живем, и все эмоции служат в этой системе механизмами обратной связи. Они говорят о том, все ли хорошо, действовать ли дальше в том же духе или, наоборот, что-то не так: «Меняй дорогу, путник, ты был неправ, как видишь» (М. Щербаков). И все эмоции, так или иначе, дают нам сигналы, а счастье – это конечный сигнал, который, как флажок на навигаторе, показывает: все, приехали, маршрут окончен, дальше никуда двигаться не надо. Об этом нам и говорит эмоциональное переживание счастья, и именно поэтому оно не может длиться долго. Иллюзию перманентности счастья подробно анализировал Р. Баумайстер (Baumeister, 1991). Маршрут окончен, но стоянка запрещена.

Итак, счастье – это обратная связь от жизни в целом, а жизнь – это взаимодействие с миром. Известно определение жизни как тире между двумя датами на могильном камне. Действительно, эти две даты определяют жизнь как обмен веществ и другие формы взаимодействия с миром. Первая дата означает тот момент, когда живое существо начало взаимодействовать с миром напрямую. Автономное взаимодействие с миром и автономный метаболизм начинается с момента перерезки пуповины. Дискуссионные этико-политические вопросы о пренатальном развитии затрагивать сейчас не буду, но автономное

взаимодействие с миром представляет собой достаточно объективный критерий. А вторая дата – это прекращение метаболизма и всех других форм взаимодействия, за исключением разложения. Итак, жизнь определяется через взаимодействие с миром и счастье – это эмоциональный сигнал того, как это взаимодействие протекает.

Здесь возникает еще одна психологическая ловушка. Поскольку счастье – это сигнал обратной связи, порой возникает желание получить позитивные сигналы обратной связи, независимо от того, как идет жизнь на самом деле. Фальсифицировать сигналы, фальсифицировать чувства, фальсифицировать эмоции. Они отрываются от того, как идет жизнь; Мартин Селигман, лидер позитивной психологии, называл это короткими замыканиями (Селигман, 2006). Это способы получения такой эмоциональной обратной связи, как если бы было счастье, но в отсутствие реальных жизненных процессов, с которыми они соотносятся. Классический пример – наркомания как способ обеспечения позитивных эмоций, минуя жизнь. Жизнь выносятся за скобки, в жизни наркомана ничего хорошего, поэтому надо исключить это звено и замкнуть систему исключительно на сигналах обратной связи. Вспомним известные эксперименты 1950-х гг. Дж. Олдса: крысы с вживленным электродом, которые нажимали на рычаг, игнорируя вкусную пищу, реального сексуального партнера, занимались исключительно тем, что замыкали электрическую цепь, которая посылала сигналы счастья в мозг в центр удовольствия. Это замечательно выразил один из ведущих специалистов по вопросам наркомании К. С. Ли-сецкий, процитировав одного из бывших наркоманов: «Жизнь – это горе от горя, радость от радости. А радость от горя – это наркомания».

Два вида счастья

Вынеся за скобки короткие замыкания и вернувшись к жизни, деятельности и счастью, перейдем к следующему различию: полученное счастье и выкованное счастье. Маленький ребенок, в общем, гораздо счастливее взрослого. Ребенка легче сделать счастливым. Гораздо труднее сделать счастливым взрослого. Причем, чем более он взрослый (я не имею в виду «старый»), тем труднее его сделать счастливым, тем больше его способность или неспособность быть счастливым зависит от него самого. Я описал два варианта счастья, которые я назвал Б-счастье (бытийное) и Д-счастье (дефицитарное) (см. Леонтьев, 2011а), по аналогии со второй теорией мотивации А. Маслоу – теорией мотивации дефицита и мотивации роста, где он, отвечая на критику в адрес своей первой ранней теории, отказался от идеи иерар-

хий удовлетворения базовых потребностей и пришел к новой модели (см. Леонтьев, 2002). Есть два качественно разных типа мотивации, писал Маслоу, которые идут параллельно с начала до конца, с низших уровней до высших. Один из них – мотивация дефицита, или нужды, – когда чего-то конкретно не хватает и мы мотивированы тем, чтобы восполнить эту нехватку. Хочется пить – ищу, где попить; недолюбили в детстве, дефицит любви – отчаянно ищу, к кому бы прислониться любой ценой. Кроме этого, есть еще бытийная мотивация, она же мотивация роста или развития, которая не вытекает из того, что чего-то не хватает, но она толкает человека к раскрытию, к разворачиванию заложенных возможностей, к новым формам взаимодействия с миром. Формально одно и то же, скажем, любовь, может быть мотивировано дефицитом, в духе фрейдизма или теории привязанности Боулби, а может и тем, что в другом человеке обнаруживаются новые возможности, перспективы развития, новые миры. Тоже самое с познавательной потребностью. Бывают ситуации, когда необходимо что-то обязательно узнать, есть конкретный дефицит, а бывает, что ничего не ищу, просто любопытно. Любознательность – форма бытийной мотивации.

Счастье тоже может принимать эти две формы. Есть простой вариант счастья, который связан с мерой удовлетворения базовых потребностей. С конца 1990-х гг. публикуются исследования, посвященные сравнению разных стран по уровню удовлетворенности жизнью и попыткам связать эти различия с объективными причинами. Например, в деньгах ли счастье? Ответ оказался абсолютно четкий. Кривая зависимости удовлетворенности жизнью от материального благосостояния как на национальном уровне (ВВП на душу населения), так и на индивидуальном уровне, делится на две части, имеющие разную форму. Нижняя часть этой кривой обнаруживает сильную прямую зависимость, а дальше эта кривая преломляется и вторая часть этой кривой почти плоская, чуть-чуть восходящая. Продолжаются дискуссии о том, совсем перестает влиять дальнейшее увеличение дохода выше определенной планки на счастье и удовлетворенность жизнью или все-таки некоторая значимая корреляция сохраняется (Weimann, Knabe, Schoeb, 2015), но общепризнано, что даже если связь есть, она намного меньше, чем в начале графика. Другими словами, пока мы не достигли определенного уровня материального благосостояния, наш уровень счастья прямо от него зависит, потому что базовые потребности не удовлетворены: не могу учиться, не могу лечиться, ем не то, что надо и т. д. Но эти базовые потребности имеют некоторый предел насыщения. Когда уровень благосостояния доходит до точки,

которая позволяет удовлетворить все основные потребности, когда я могу есть вкусную, здоровую, качественную пищу, у меня есть нормальная крыша над головой, я могу получать качественную медицинскую помощь и образование, давать образование детям, членам семьи, могу отдыхать по мере необходимости и периодически путешествовать – это все имеет вполне конкретные пределы насыщения, описываемые понятием «средний класс». Средний класс – это такой уровень благосостояния, при котором ваше счастье перестает определяться материальным благополучием, а начинает определяться прежде всего другими факторами. Ключевую роль играют такие вещи, как близкие отношения, а также качество целей и их достижение. До точки насыщения мы стремимся к счастью – дефицитарному счастью, определяемому преодолением дефицита удовлетворения базовых потребностей; после точки насыщения работает уже другое, бытийное счастье. К тому же рост в нижней части графика может быть обеспечен поддержкой других людей, общества, социальных организаций: они могут способствовать удовлетворению наших базовых потребностей, приближая нас тем самым к счастью. В верхней части графика уже никто другой не может нас сделать счастливыми, только мы сами можем выработать, выковать свое счастье. И на первый план выходит проблема развития.

Если сначала, однако, речь шла о счастье, как о некотором абсолюте, то сейчас мы перешли к разговору об удовлетворенности жизнью, или благополучии, как относительной шкале счастья, которое может иметь разную количественную меру. Наряду с «острой» формой счастья, слиянием желаемого с действительным в виде интенсивных эмоциональных переживаний, можно говорить и о «хронической» форме счастья, т. е. об обобщенной оценке дистанции между желаемым и действительным в случае их несовпадения. Я могу быть дальше от желаемого или ближе к желаемому, и это измеряется множеством разных шкал удовлетворенности жизнью, или субъективного благополучия. Не только сама эта дистанция говорит о том, хорошо ли мы живем. Вопрос еще в том, что именно является для нас желаемым? Почему ребенка легко сделать счастливым? Потому что у него обычно такие желания, которые удовлетворить легко (или вовсе невозможно). Мороженое может сделать ребенка абсолютно, полностью, безмятежно счастливым на какое-то время. Говоря упрощенно, есть потребности низкие, примитивные, есть потребности сложные, изощренные. Еще Аристотель зафиксировал это различие, говоря: «В вопросе о том, что есть счастье, возникает расхождение, и большинство дает ему иное определение, нежели мудрецы» (Аристотель, 1983, с. 57).

Поэтому необходимо различать два независимых измерения: уровень самих потребностей, желаний, того, к чему человек стремится и степень приближения к достижению этого желаемого. Человек может быть очень далек от удовлетворения своих желаний, но если сами желания у него высокие и возвышенные, то сильная их фрустрированность – это трагедия, а если низкие и примитивные, то это убожество. Тоже относится к удовлетворению потребностей. Если удовлетворены примитивные потребности – это не более чем насыщение (вспомним образ существа, удовлетворенного желудочно, из бессмертной повести А. и Б. Стругацких «Понедельник начинается в субботу»). Удовлетворение же высоких потребностей лучше всего описывается понятием потока (Чиксентмихайи, 2011).

Теория потока является одновременно и теорией переживаний – подходом к счастью и качеству жизни, с одной стороны (именно под этим углом зрения она получила широчайшую популярность), и теорией мотивации – с другой. Ключевым понятием теории является понятие «аутотелические переживания» – то есть переживания, которые являются сами по себе целью (в переводе с древнегреческого). Впоследствии это понятие заместилось понятием потока, потоковых переживаний. Состояние потока, если описывать его житейски – это состояние слияния с собственной деятельностью, когда человек полностью растворяется в том, что он делает. В книгах Чиксентмихайи неоднократно описаны признаки потока и условия его возникновения, причем они часто смешиваются между собой. Прямой вопрос позволил четко развести их. Для возникновения переживаний потока необходимы (но не достаточны) три условия: а) наличие четких, самостоятельно выбранных человеком целей, б) возможность непосредственной обратной связи, в) оптимальное соотношение трудности задачи и навыков (М. Чиксентмихайи, личное сообщение, январь 2007). Феноменология потока проявляется, в частности, в таких признаках как слияние Я с предметом деятельности, слияние действия и осознания, утрата самосознания, искажение переживания времени. При этом благодаря навыкам и умениям присутствует абсолютное чувство контроля над ситуацией (см.: Ф. Гальтон, Д. Б. Богоявленская).

Вернемся к двум уровням счастья. Люди могут по-разному относиться к себе и к своим желаниям, и в соответствии с этим возможны две стратегии достижения счастья: игра на повышение и игра на понижение. Самый простой способ быть счастливым – это ограничить свои желания, не обязательно в количественном, но хотя бы в качественном отношении, сведя их к деньгам, сексу и успеху. Но это счастье другого качества, чем то счастье, которое происходит на траек-

тории игры на повышение, когда я ставлю себе высокие цели и имею высокие желания, и, не жалея себя, вкладываю усилия для того, чтобы этого добиться. Это путь, которым движутся выдающиеся люди в искусстве, культуре, науке, изобретательстве и многих других областях. Даже если человек на этом пути не сможет реализовать все задуманное, он все равно добивается гораздо большего, чем если бы он ставил менее амбициозные цели.

Психологические механизмы взрослости: к вершинной психологии

Здесь встает вопрос о связи счастья с личностным развитием и с взрослостью, которая в современном обществе находится в дефиците. Как четко объясняет классический транзактный анализ Э. Берна и Т. Харриса, не надо путать взрослость с родительским стремлением поучать (которого в современном обществе, напротив, переизбыток). Взрослость – это способность отвечать за себя. Мы часто стремимся отвечать за других, не будучи способны в достаточной степени отвечать за себя, и даже более того, чем хуже мы владеем собой, тем больше рвемся управлять другими. Очень острая проблема психологии – именно взрослость как способность управлять своей собственной жизнью, своим собственным развитием, становиться в активную позицию по отношению к самому себе, что, по сути дела, еще 110 лет назад В. М. Бехтерев назвал самодеятельностью (Бехтерев, 1999, с. 232).

Вопрос в том, где и как эта взрослость начинается. Л. С. Выготский ввел в свое время понятие «социальная ситуация развития» – это те нормативные требования, которые общество к нам предъявляет, что мы должны на каждом возрастном этапе достичь (Выготский, 1984). Однако когда мы получили паспорт, аттестат зрелости и сдали ЕГЭ, социальные ситуации развития, строго говоря, кончаются, а начинается то, что точнее назвать индивидуальной ситуацией развития, т. е. те задачи и требования, которые человек себе сам ставит или не ставит. После достижения совершеннолетия, развитие на собственно личностном уровне есть процесс факультативный, не обязательный: дело вкуса, дело выбора. Кто хочет, развивается дальше практически безгранично, кто не хочет, тот до конца своей жизни и пребывает в этом состоянии (см. подробнее Леонтьев, 2013).

Ключевым моментом оказывается отношение к самому себе. Вновь вернемся к Л. С. Выготскому, который говорил, что ключевое понятие для личностного развития есть понятие «овладение» (Выготский, 1983, с. 315); тот вектор, который описывает направление личностного раз-

вития – это прогрессивное овладение. Продолжая ход мыслей Выготского и достраивая те лакуны, которые Выготский, двигаясь постепенно от познавательных процессов к личности, достроить не успел, можно прийти к выводу о том, что Выготский двигался к рассмотрению личности как наиболее глобальной высшей психической функции (Леонтьев 2001). Если высшие психические функции в известном нам и описанном Выготским понимании – это произвольно управляемые конкретные познавательные процессы, то личность – это произвольно управляемая целостная система поведения. Выготский шел к этому довольно прямо, по сути, к тому же, к чему шел и его старший современник и во многом единомышленник, правда проживший в три раза дольше, чем он, Пьер Жане. Жане в своей последней книге «Психологическая эволюция личности» (Жане, 2010) впервые выдвинул и прописал идею саморегуляции применительно к личности и идею работы личности над собой, которая является, по сути дела, интериоризацией того воздействия, которое общество оказывает на личность.

Выготский описал это направление личностного развития в контексте понимания высших и низших психических функций. Это разведение, хоть его многократно и критиковали, тем не менее, сохраняет очень большое значение, более того, его значение вновь выросло. Последнее время эту идею начинают в мире открывать заново и описывать под немножко другой терминологией. Еще до войны К. Левин ввел различие волевого и полевого поведения, сильно с этим перекликающееся (Левин, 2001). Недавно Чарльз Карвер, который очень много сделал для введения в психологию кибернетических моделей саморегуляции, пришел к необходимости различения двух разновидностей регуляции – произвольной, рефлексивной, и непроизвольной, рефлкторной (Carver, Johnson, Joormann, 2008). Несколько раньше У. Мишел с Дж. Меткалфом ввели различие «горячих» и «холодных» систем (Metcalf, Mischel, 1999). Наконец, Д. Канеман в своем последнем бестселлере «Думай быстро, думай медленно» (Kahneman, 2011) говорит про две системы переработки информации, одна из них основана на быстрых непосредственных механизмах переработки, другая на опосредованных и произвольных. Все это представляет собой современные реинкарнации идей Выготского. По большому счету все сводится к тому, что существуют два различных режима работы нашего сознания и нашей регуляции. Первый – когда мы расслабляемся, отключаем произвольные усилия и все идет, как идет, и тогда все закономерности нашей психики, нашего реагирования описываются простыми механизмами подкрепления, полевого поведения, как это называл Курт Левин. Второй, когда мы включаем сознание и рефлексивное управление.

Рефлексивные процессы – это, пожалуй, самое интересное, что есть в психологии, потому что по большому счету они отменяют старую психологию. Например, вся классическая психология мотивации написана для существа, не обладающего рефлексивным сознанием. Рефлексивное сознание, у тех, кто им обладает, тоже работает не всегда. Ситуация напоминает восточную метафору сна и бодрствования: мы большую часть жизни проводим во сне, действуя на уровне непроизвольных механизмов. Когда мы просыпаемся, мы можем поместить собственные действия и их причины в фокус сознания, М.К. Мамардашвили (1995) описывал это в своей модели двух режимов жизни: поверхностной жизни – майи, когда мы просто реагируем на стимулы и плывем по течению, и жизни подлинной, настоящей, когда мы просыпаемся, включаем рефлексивное сознание, получаем возможность посмотреть на себя со стороны, поместить себя в фокус внимания и сделать объектом управления. В результате возникает возможность отнестись к себе произвольно, вступить с самим собой в диалог. Сейчас появился ряд новых интересных методических инструментов, которые позволяют эти вещи разводить. Еще достаточно давно один из пионеров исследований в этой области А. В. Карпов (2004) показал, что степень развитости рефлексии – это непременная, которая просто с чем-то коррелирует, а переменная, которая разбивает выборку на два уровня с качественно разными закономерностями у людей с высокой и низкой рефлексией. Это хорошо перекликается с изложенным выше.

Последние годы продолжается работа над инструментами позволяющими это уловить. Недавно опубликована новая методика «Дифференциальный тест рефлексивности» (Леонтьев, Осин, 2014), которая позволяет развести продуктивные и непродуктивные, «мусорные» формы рефлексии. Часто разворачивались дискуссии, хороша или плоха рефлексия с точки зрения саморегуляции; она помогает решать проблемы или наоборот, только все запутывает. Оказалось, что есть разные формы рефлексии, разные механизмы, нам удалось их развести и отделить зерна от плевел: хорошую рефлексию от дурной рефлексии. Опубликована новая адаптация польской методики внутреннего диалога (Астрецов, Леонтьев, 2015), которая тоже имеет отношение к этим вещам. Очень интересные перспективы обнаруживаются, если обратить внимание на проблему человека как субъекта не просто деятельности, а как субъекта отношения к самому себе: рефлексивного человека. У нас всегда есть какие-то мотивы, мы что-то хотим, но у нас есть и рефлексивное отношение к этим мотивам. Я, например, хочу есть и думаю: как некстати я хочу есть, мне сейчас некогда есть, я сейчас не могу тратить на это время, я лучше

потерплю. У нас есть ценности и у нас может быть рефлексивное отношение к собственным ценностям. Я испытываю определенные эмоции, в то же время я испытываю чувства по поводу тех эмоций, которые я испытываю. Все это необязательно; рефлексивная надстройка факультативна, у многих ее просто нет, прекрасно обходятся без нее. Но у кого-то она есть и тогда возникает даже такой парадокс: я испытываю счастье, полное слияние желаемого с действительным, чувство полной безмятежности, но рефлексия подбрасывает ложку дегтя: неправильно, нехорошо, что я испытываю счастье, ведь в Судане дети голодают, не должно так быть. Рефлексивная надстройка возникает даже над такими, казалось бы, чисто эмоциональными состояниями. Я делаю выбор, но я могу и по-разному относиться к собственному выбору, могу потом сам себя винить за сделанный выбор или понимать, что хотя ничего хорошего не будет, но все равно другого варианта не было и я, скрипя зубами, делаю этот выбор. Есть рефлексивные надстройки по отношению к собственному поведению, к собственным переживаниям, к собственным чувствам.

И здесь обрисовывается огромное поле исследований, которое так или иначе относится ко многим темам. Именно это является для меня главным наполнением того, что в начале 1930-х гг. параллельно, независимо друг от друга два великих психолога, Лев Выготский (1982, с. 166) и Виктор Франкл (1990, с. 165), назвали одними и теми же словами «вершинная психология», имея в виду психологию, которая не должна быть поверхностной, но и отличается от глубинной. Это психология вершин личности. Добавим, что вершины личности факультативны и к ним можно прийти только через работу над собой, через осознанное усилие. Встает вопрос, каким образом к этим вершинам двигаться, опираясь не только на устоявшиеся схемы причина-следствие, но и на те пути, которые ведут нас к качественно новым возможностям управления собственной жизнью. На этом пути мы не обнаруживаем жестких детерминант и однозначных механизмов, только возможности, и дальше уже от нас зависит, что мы с этими возможностями можем сделать, чтобы помочь и самим себе, и тем, кто нас слушает, и с кем мы работаем.

Литература

- Аристотель*. Никомахова этика // Соч. в 4 т. Т. 4. М.: Мысль, 1983. С. 57.
Астрецов Д. А., Леонтьев Д. А. Психодиагностические возможности «Шкалы внутренней диалоговой активности» П. Олеса // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2015. № 4. С. 66–82.

- Бехтерев В. М.* Объективное изучение личности. Избранные труды по психологии личности в двух томах. Т. 2. СПб.: Алетейя, 1999.
- Богоявленская Д. Б.* Интеллектуальная активность как проблема творчества. Ростов-н/Д.: РГУ, 1983.
- Выготский Л. С.* Проблема сознания // Собр. соч.: в 6 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1982. С. 156–167.
- Выготский Л. С.* История развития высших психических функций // Собр. соч.: в 6 т. Т. 3. М.: Педагогика, 1983. С. 6–328.
- Выготский Л. С.* Проблема возраста // Собр. соч.: в 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. С. 244–268.
- Жане П.* Психологическая эволюция личности. М.: Академический проект, 2010.
- Карпов А. В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
- Левин К.* Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001.
- Леонтьев Д. А.* Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-историческая психология развития / Под ред. И. А. Петуховой. М.: Смысл, 2001. С. 154–161.
- Леонтьев Д. А.* Самоактуализация как движущая сила личностного развития: Историко-критический анализ // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 13–46.
- Леонтьев Д. А.* Психология смысла. 3 изд., доп. М.: Смысл, 2007.
- Леонтьев Д. А.* Кантропологии счастья: состояние благополучия и путь радости // Человек. 2011а. Т. 5. С. 34–46.
- Леонтьев Д. А.* Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XXI в. / Под ред. В. И. Моросановой. СПб.–М.: Нестор-История, 2011б. С. 74–89.
- Леонтьев Д. А.* Позитивная психология – повестка дня нового столетия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 36–58.
- Леонтьев Д. А.* Личностное изменение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67–80.
- Леонтьев Д. А.* Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 3–15.
- Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. 2014, № 4. С. 110–135.
- Мамардашвили М. К.* Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995.
- Пузырей А. А.* Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005.
- Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.

- Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл–Альпина Нон-фикшн, 2011.
- Baumeister R. F. The meanings of life. N. Y.: Guilford, 1991.
- Carver C. S., Johnson S. L., Joormann J. Serotonergic function, two-mode models of self-regulation and vulnerability to depression: What depression has in common with impulsive aggression // Psychological Bulletin. 2008. V. 134. P. 912–943.
- Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. N. Y.: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
- Metcalf J., Mischel W. A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower // Psychological Review. 1999. V. 106. P. 3–19.
- Weimann J., Knabe A., Schoeb R. Measuring Happiness: The economics of well-being. Cambridge, Mass.: MIT Press, 2015.

Возможны ли науки о человеке?

В. А. Лекторский

академик РАН и РАО

В статье обосновывается, что современные науки о человеке могут создать принципиально иной уровень человеческого развития. Однако без ценностной компоненты, без ориентации на гуманистический идеал развитие наук о человеке и их использование может использоваться для его расчеловечивания. В связи с этим подчеркивается актуальность развиваемого в отечественной философии и психологии деятельностного и культурно-исторического подхода к пониманию человеческой субъективности.

Могут ли науки о человеке погубить человека?

Около 50 лет тому назад ряд известных ученых говорили о том, что наука XXI века будет наукой о человеке.

Сегодня мы оказались в очень любопытной ситуации. Кажется, что предсказания относительно развития наук о человеке сбываются. Есть серьезные основания считать, что науки о человеке – это передний край развития современной науки в целом. Методы естественных и точных наук начинают применяться к изучению феномена человека. Представляется, что сегодня осуществляется вековая мечта о единстве науки: наук о природе и наук о человеке. Огромны успехи генетики человека: расшифрован геном человека, открываются ко-