

РАЗБИРАНЕТО НА ДРУГИЯ В СЪВРЕМЕННАТА И В ПРАВОСЛАВНАТА ПСИХОЛОГИЯ

“Он върнулся /св. Иоан Максимович/, узнав в духе, что я плакала, и с таким виноватым видом, будто говорил, что ему неудобно, если он кому-то причинил боль.”

Зинаида Юлем¹

Съвременният свят прави все повече и повече в опитите си да опознае психиката на човека. В никоя друга епоха до сега не е съществувал такъв огромен интерес към вътрешния свят на отделната личност. До преди едно-две десетилетия този интерес се ограничаваше в рамките на научните среди, а днес психологията става занимание за масовия читател и зрител. Потребността от психологически знания се провокира и задоволява от списания и игрални филми, от телевизионни реалити и ток-шоута. В тях се показват, коментират и прогнозираят реакции, чувства, взаимоотношения. В резултат на това човешкото съзнание и самосъзнание се разголва, като се стига до абсурден душевен екхибиционизъм...

От една страна хората получават все по-обширна теоретична и популярна информация от областта на психологията. От друга – те с интерес и готовност участват в различни обучителни тренинги и терапевтични групи: за решаване на конфликти, за подобряване на климата в колектива, за постигане на себепознание и лична ефективност. Една от целите, поставяна в тях е, да се усвоят комуникативни умения и общуването да се направи максимално безпроблемно.

Но въпреки тези знания, въпреки възможностите да изкажат и обяснят усещанията и мислите си, да правят психологически анализи, хората все по-малко разбират другите и все по-често се чувстват неразбрани. Най-близките взаимоотношения се раздират от противоречия и конфликти. Агресивността, депресивните състояния, отчуждението са факти, с които се сблъскваме ежедневно. Като че ли разбирането на другия се изплъзва толкова повече, колкото по-неистово съвременното човечество желае да го постигне и се превръща в една от многото съвременни химери ...

•••

Общата способност за разбиране е част от разумната природа на човека. Като разчитане на смисли и значения то е сродно с тълкуването и интерпретацията. Но не разбирането по принцип е тема на нашите разсъждения тук, а само тази негова страна, която е свързана с взаимодействието между хората и която прави възможна комуникацията между тях – разбирането на другия². Човешките взаимоотношения също така, както и познането, се основават на способността ни да схващаме и проумяваме. Но за разлика от научните знания, разбирането на другия не се преподава и никой не прави проверки доколко точно сме схванали неговите “правила”.

1. Блаженный Иоан Чудотворец, Предварительные сведения о жизни и чудесах архиепископа Иоанна /Максимовича/, Русский Паломник, Москва, 1993, стр.87

2. „Разбиране” е понятие по-скоро от ежедневния език. Поради многозначността, с която се употребява, в психологията рядко се използва като термин. Замества се от понятия като възприемане, декодиране, тълкуване и др., но нито едно от тях, струва ми се, не покрива изцяло смисъла му.

Как усещаме, че човекът, с когото общуваме, ни е разбрал? Едновременно с думите, които потвърждават това и показват съчувствие, загриженост и готовност за помощ, ние подсъзнателно възприемаме и множество невербални индикатори. Тяхното точно дешифриране вероятно е заложено генетически. Те се определят и разграничават по-трудно от вербалните, но имат съществена роля за формирането на вътрешното ни усещане, че сме разбрани. Ние не винаги можем да ги назовем с точност, но те ни влияят в много по-голяма степен от думите, особено когато противоречат на смисъла на казаното. Най-информативни са погледът, изражението на лицето и позата на тялото. За да показват разбиране, те би трябвало да съответстват на общия смисъл и на емоционалния фон на разговора.

Какво означава да проумеем другия човек, неговите преживявания, мисли и чувства, т.е. да го разберем? Можем да отговорим по различни начини:

- Това означава да видим проблема от **гледната точка** на другия, да погледнем **света през очите му**;

- Означава още да разпознаем **уникалността** на човека до нас, да признаем различието му;

- Да го възприемем така, както той **възприема себе си**;

- Да узнаем **действителните** му подбуди и мотиви.

Следователно разбирането не е само съчувствие, и съвсем не е задължително да бъде съгласие. То преди всичко е опит правилно да дешифрираме чуждата гледна точка, опит да превърнем чуждите мисли и чувства в свои, опит да се поставим поне за малко на мястото на другия човек. Ето защо най-много се доближаваме до тези, които обичаме. Ние лесно се идентифицираме с тях и няма пречки да приемем различието, защото в любовта то е по-малко “застрашаващо”.

От какво зависи адекватното разбиране? Според една сравнително нова психологическа теория то е тясно свързано с т.н. емоционална интелигентност³. Хората с висок коефициент на ЕИ, имат добре развити умения да общуват, алтруисти са и са оптимистично настроени. Те притежават качества като способност за емпатия⁴, дружелюбност, приспособимост, настойчивост. Осъзнават по-добре от останалите собствените си чувства и поради това по-правилно разпознават и чувствата на другите хора. Способността за правилно възприемане и преценка на другия човек, т.е. за адекватно разбиране, зависи от това как и доколко са били развити характеристиките на емоционалната интелигентност в детството чрез примера и взаимоотношенията в семейството. Голяма част от проблемите в общуването се дължат на това, че на

3. Понятието емоционална интелигентност е въведено през 1990 г. от Питър Салови, професор от Йейлския университет и според него включва: способност да се разбират и управляват собствените чувства; развитие на самосъзнанието; способност за силно мотивиране и стремеж към самоусъвършенстване; разпознаване на емоциите на другите и способност за емпатия; контрол над взаимоотношенията.

Друг американски специалист по въпросите на емоционалната интелигентност Даниел Голман я определя като “ключов набор... от качества като способност за мотивация и устойчивост към фрустрация; контрол над импулсите и отлагане на търсенето на удовлетворение; контрол над собствените настроения и умение да не допускаме неуспехите да потиснат способността ни да мислим; склонност към емпатия и надежда”. /Даниел Голман, Емоционална интелигентност, Кибее, 2000, стр.71/

4. Емпатия е понятие, въведено от хуманистичната психология и по-точно от Карл Роджърс. Според него емпатията е „навлизане в личния свят на другия, деликатно пребиваване без оценяване и осъждане...”, а също и „постоянна чувствителност към променящите се преживявания на другия...”. /Карл Роджърс, „Емпатията, неоценен начин на съществуване”, Психология, Просвета, София, 1992, стр. 231/

потребността на децата от близост и подкрепа родителите отговарят неадекватно – с противоречиви послания, свръхопека, авторитарност или пренебрегване. За да се приспособят, децата изработват неправилни, но съответстващи на ситуацията, реакции и модели на интерпретация. Погрешното схващане и тълкуване на чувствата и поведението на другия са част от социалната некомпетентност, имат голям психопатологичен потенциал и ако не се коригират в по-нататъшния опит на човека, могат да доведат до дезинтеграция на личността. Те са в основата на агресивността, депресията и социалната изолация, при които действията и намеренията на другите хора се приемат най-често като враждебни и злонамерени.

В ежедневно съзнание разбирането се свързва с доброжелателното отношение, приятелството и любовта, а липсата му – с конфликтите, завистта, омразата. Усещането, че някой те приема такъв, какъвто си, е сред най-удовлетворителните лични преживявания. То е в основата на създаването на близки и трайни връзки - приятелските и семейните. Неразбирането също има огромен, но отрицателен емоционален заряд. То може да бъде източник на стрес и да провокира психосоматични заболявания. Едно от най-тягостните и болезнени душевни състояния е свързано с усещането, че близките ни не искат или не са в състояние да схванат нашата гледна точка. Мъчително безсилие изпитваме и тогава, когато ние също не можем да проумеем тези, които обичаме.

На пръв поглед разбирането трябва да присъства винаги, когато хората имат нещо, което да ги сближава – занимания, интереси, убеждения. Но съществуват твърде много примери и за обратното. Противоречия и вражди се появяват често, въпреки това, че хората са близки, живеят заедно или имат обща дейност. И така, защо понякога ни се струва, че за да се разберем, не са нужни никакви обяснения, а друг път - дори всички думи на света не могат да ни помогнат? Нещо се променя във взаимоотношенията и ние ослепяваме за това, което само преди малко сме виждали пределно отчетливо. Какво става? Отслабват възприятията ни или разумът ни се замъглява?

При отговора на въпросите, свързани с ограничената ни способност да вникваме в света на другия, психологията използва като обяснителен материал индивидуалните различия - темперамент, самооценка, нагласи, ценности и др.. Тези понятия могат да помогнат за изясняването на конкретните случаи, но не могат да установят причините за проблема като цяло. Ето защо разглеждането на погрешното възприемане и интерпретиране при общуването, трябва да излезе извън рамките на психологическата теория.⁵

• • •

По-нататък ще се опитаме да намерим отговора на въпросите, свързани с разбирането, чрез православно учение за природата на човека. Моделът на съвременната психология за човека е непълен и в някаква степен - неточен, защото в пояснителния ѝ апарат липсват такива понятия като греховност и страсти. Не се взема в предвид и връзката на човека с Бога и духовния свят. Разбирането на другия като

5. Границите и възможностите на разбирането се разглеждат и от философската херменевтика и феноменология. Х.-Г. Гадамер, най-яркият представител на съвременната херменевтика пише следното: „Когато се стремим да разбираме, ние сами изпитваме границата в свободата на разбирането. Едва с това, че свободата на разбирането трябва да се ограничи, то наистина достига до своята действителност – именно там, където то се отказва от себе си, т.е. пред неразбираемостта. /.../ Тук опитът ни учи, че нищо друго не стои на пътя на едно истинско разбирателство между Мен и Теб, освен когато някой издигне претенцията да разбира другия в неговото битие и в неговото мнение. Да изпревариш, „разбирайки“ всеки отговор на другия, наистина не служи за нищо друго освен да се отклони претенцията на другия.” /Ханс-Георг Гадамер, Проблемът за историята в най-новата немска философия, Философия, Хронологична антология, Анупис, София, 2001, стр. 294/

елемент от общата способност на човека да опознава света, не може да не е засегнато и повредено от грехопадението и също така, не може да не е получило възможност за изцеление чрез изкуплението с кръстната смърт на Спасителя. Светиите, според мярата на очистването си от греховете и възходането си към Господа, са получавали дара на свръхестественото виждане. Човекът, дошъл при тях да търси помощ или наставление, не е трябвало да обяснява нищо. Бог е давал на светците тъкмо това знание, което им е било нужно, за да подкрепят и упътят хората за тяхно добро. В житията, в древните патерици и в разказите за живелите в по-ново време божии угодници има многобройни примери за това как този дар на разбирането, сходен с прозорливостта, служи за духовна полза, как чрез него може да се обърне сърцето на човека към вярата и покаянието. За подобни чудеса четем в Евангелието, когато само една дума на Господа е била достатъчна, за да преобърне живота на непокаяли се грешници. Вероятно и на нас ни се дава да разбираме другия в по-голяма степен от обикновеното едва тогава, когато това е за негово и за наше добро.

Дотолкова, доколкото духовното познание е опитно познание, то се получава не чрез обучение, а чрез борба със страстите. Избягването на греха и стремежът към постигане на добродетели са единствено възможните /и допустими/ средства за натрупването на това познание. Едва когато духовното зрение на човека се прояви, а това става, щом той прогледне за собствените си немощи, той може да се докосне до душата на другия човек. Покаянието ни помага да вникнем в собствените си страсти и в човешката природа изобщо. А липсата на покаяние и гордостта водят до осъждане. Думите: “Аз не бих постъпил така, т.е. не съм способен да направя нещо толкова лошо и да падна толкова ниско!” – са думи на човек, който не проумява, че е способен на всякакво зло и че само Бог е този, който го пази от това.

Самолюбието, гневът и егоизмът са страсти, които издигат собствения ни Аз в единствен, нетърпящ корекции, критерий. Те променят възприятията ни и ни пречат да се доближим истински до човека край нас. И обратно – до него ни приближават пренебрегването на себе си, милосърдието и най-вече любовта. В схващанията на православната психология разбиране без търпение, състрадание и любов не може да има. Само когато се стремим да постигнем тези добродетели, недостатъците и слабостите на другите хора не предизвикват у нас недоволство и осъждане, а приемащо и милостиво отношение, защото греховете са повреда на човешката душа, за която можем единствено да скърбим.

За съжаление, и тук са възможни подмени и изкривявания. Злото, което няма собствена същност, а е липса на добро, е многолико и изменчиво. То е способно на имитация, може да приеме образа на добро, като използва познанието на вътрешния свят за постигане на цели, които са положени извън човека, за да бъде принуден той да направи някакъв избор или да действа по определен начин, т.е. да бъде манипулиран. Разбирането, което се е давало на светиите, е служило единствено за добро и е имало за цел благото, усъвършенстването и спасението на хората. Разбирането с цел манипулация, превръща човека в средство и подтиска, парализира и сковава волята му. Критерий за преценка тук може да бъде отношението към уникалността на другия човек като образ Божий. Зачитането, уважението и признаването на свободата му, са необходим елемент на истинското разбиране, а унижението, negliжирането, обезличаването - са белег за духовно насилие.

Трудно е да се повярва, но и сред православните християни такава злоупотреба с разбирането е възможна. Властта, която спекулира с авторитета на Църквата, а служи за лични цели, в крайна сметка не води до нищо добро. Могат не само да се деформират понятията за духовен живот, но и да се унищожи другия психически. Псевдоразбирането, което използва назидателно изобличаване и фатализиране на чуждите слабости, обвинения в неизлечима греховност, насаждане на чувство за вина, разрушава устоите на личността и води човека до духовна безизходица. Това са похвати,

които нямат нищо общо с деликатното, продиктувано от любов разбиране на истинските божии угодници. Похвати, чрез които може да се нахълта в най-интимните пространства на душата, там, където само Бог и човешката съвест имат право да пребивават. Доверието и беззащитността на човека, който е положил себе си в ръцете на подобен узурпатор, правят тази злоупотреба още по-чудовищна. Да опознаеш някого, само за да го подчиниш, е във висша степен зло. Още по-ужасното е, обаче, че в затворени групи, където няма корективи, подобен пример на отношение към човека е заразителен. Възприет безкритично, той може да се мултиплицира и понякога дори жертвата се превръща в морален насилник. Характерното в случая е, че духовното насилие над другия не само че не се осъзнава като нещо лошо и нередно, а се счита за помощ и благоденствие. Ето защо това явление по същността си се приближава до духовната прелест.

• • •

Ако сега се върнем към въвеждащите редове, само духовната перспектива, струва ми се, може да ни помогне да си обясним всеобщата липса на разбиране в съвременния свят. То все повече се превръща в нещо, което всички търсят и никой не намира, защото се дава на човека според степента на приближаването му до Господа и отдалечаването му от греха. Когато не се разбираме с някого, освен психологическите причини – различия във възпитанието, темперамента, убежденията, трябва да потърсим и духовните причини – егоизма, завистта или гордостта си. Ние сме ограничени същества и нашето вникване във вътрешния свят на другия също е ограничено, непълно. Ето защо, дори да се обучаваме и да развиваме комуникативните си умения /което само по себе си не е излишно/, ако не използваме наученото с любов и снизхождение, това познание може само да навреди. И на нас.

В заключение можем да кажем, че разбирането е една от най-същностните човешки способности. Тя, като част от съзнанието, е присъща само на човека. Въпреки това, не е даденост, а може и трябва да се развива. Това, обаче, не е обикновен процес на обучение и усвояване на знания. Единствено според мярката на откъсването от греха е възможно адекватното възприемане на човека до нас.

април – май 2006 г.

Маргарита Бонева-завършила психология и богословие