



**ЛЕОНТЬЕВ
ДМИТРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ**

доктор психологических наук,
заведующий Международной лабораторией
позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ

СМЫСЛЫ БУДУЩЕГО¹

Прошлое VS будущее, неизменность VS неизвестность

Я занимался темой причин короткого горизонта планирования как психолог, на уровне индивидуальных различий — в какой степени люди ориентированы на будущее, в какой степени на прошлое. Есть очень интересная теория экзистенциальной дилеммы недавно ушедшего от нас замечательного американского психолога Сальваторе Мадди. Согласно Мадди, все главные выборы, которые мы делаем в жизни, — это выборы одной из двух альтернатив: неизменность либо неизвестность, прошлое или будущее, все оставить как есть, сохранить статус-кво либо что-то изменить и двинуться вперед. Каждый из этих выборов несет в себе определенные риски и угрозы.

Выбирая будущее, мы вместе с будущим получаем чувство тревоги, которое всегда сопровождает неизвестность. Будущее — это то, чего еще не было, мы не знаем, что будет завтра, никогда не можем быть уверены в завтрашнем дне. И поэтому тревога — это то, чего не может не быть, если мы ориентированы на изменения. Чтобы избежать этого неприятного чувства, мы можем пытаться ликвидировать любые изменения и стремиться к прошлому, к неизменности, к стабильности, к воспроизведению того, что есть. И тогда у нас возникает чувство вины за нереализованные возможности, потому что все возможности — они в будущем. Так что одно или другое — тревога или вина — нам в любом случае, при любом выборе гарантировано. Но при этом, говорит Мадди, эти два выбора не вполне эквиваленты, потому что выбор будущего расширяет наши возможности найти смысл, а выбор прошлого их сужает.

¹ По мотивам интервью специально для Социодиггера. Интервью брала и готовила текст Наталья Седова.

Я в свое время с моей бывшей аспиранткой Еленой Мандриковой провел эксперимент, который воспроизводил модель Мадди. Участники эксперимента, студенты, должны были сделать простой выбор. Им предлагалось разделиться на две группы: одна пойдет в аудиторию, где они будут делать то же самое, что они делали неделю назад на этом курсе. Другие пойдут в другую аудиторию, где им скажут, что они будут делать. То есть моделировались и неизвестность, и неизменность. После распределения по аудиториям они выполняли одно и то же задание — аргументировали, почему оказались именно в этой аудитории, и заполняли батарею личностных опросников. Оказалось, что для 60 % из них выбор аудитории был более-менее случаен. Остальные распределились примерно поровну: 20 % осознанно выбрали неизвестность и 20 % — неизменность. Мы сравнили эти три группы студентов по особенностям их личности. Те, кто выбрал неизвестность, по многим параметрам (осмысленность жизни, автономия, оптимизм, самоконтроль, жизнестойкость и т. д.) представляли собой «личностную элиту», это были наиболее сильные, устойчивые личности, которые оказались в состоянии двинуться в неизвестность, в непонятное будущее. Также мы сравнивали у трех групп протяженность временной перспективы. Оказалось, что эта продвинутая группа, сделавшая выбор в пользу неизвестности, имеет не очень протяженную временную перспективу целеполагания, ограниченную диапазоном полтора-два года. Это очень осмысленно. Если я строю себе планы до конца жизни, это означает, что я не собираюсь в своей жизни ничего менять, я собираюсь только воспроизводить то, что есть, двигаться по кругу, воспроизводить прошлое, ибо это и есть уверенность в завтрашнем дне. В прекрасном фильме «Убить дракона» М. Захарова Ланцелот говорит: «Я иногда завидую рабам. Они твердо знают, что будет, у них твердые убеждения». Уверенность в завтрашнем дне — это, по сути дела, неизменность завтрашнего дня. А будущее, которое воспроизводит полностью прошлое, — это квазибудущее, это повторение пройденного.

Выученная беспомощность как фактор (не)выбора будущего

Помимо растущей неопределенности, отдаляющей нас от выбора в пользу будущего, есть еще один важный фактор. Сегодня, судя по опросам, большинство россиян считают, что не могут влиять на свою жизнь. Нежелание и неготовность брать на себя ответственность может принимать одну из двух зеркальных форм. Одна — это выученная беспомощность, неспособность влиять на то, что с тобой происходит, после того как тебя отучили от этого с помощью определенных манипуляций, заставили поверить в то, что ты ни на что влиять не можешь. Обратная сторона того же самого, которая тоже является в некотором смысле формой выученной беспомощности, — это халява. И халява, и выученная беспомощность

представляют собой различные варианты разрыва связи между усилием и результатом. Выученная беспомощность: какие бы ни были усилия — результата нет. Халява: никакие усилия не нужны, результат все равно есть. Это уже достаточно давно привело и продолжает приводить к снижению психологического качества населения с точки зрения возможностей в построении собственной жизни.

Как выглядели классические эксперименты на выученную беспомощность? Помещают животных или людей в неприятную, фрустрирующую, болезненную ситуацию. И что бы они ни делали, они никакими способами не могут из нее выйти. В результате возникают разного рода эмоциональные, когнитивные, поведенческие нарушения и у животных, и у людей. Потому что происходит нарушение самого главного, что есть вообще в жизни, — связи между действиями и результатом. Взрослый человек — это человек, у которого существует прямая связь между его действием и результатом. Дети постепенно осваивают эту связь. И суть взросления — это, собственно, усвоение механизмов, которые связывают наши действия с результатами. И с будущим, потому что именно там находятся цели, к которым могут привести наши действия.

Будущее во времени и пространстве

Предполагаю, что россияне в своем отношении к будущему заметным образом отличаются от представителей других культур. Мы планируем в будущем году провести большое исследование и посмотреть, каким образом разные аспекты отношения ко времени у человека отличаются в культурном сравнении. У нас в России всегда исторически не хватало чувства движения во времени. П. Я. Чаадаеву приписывают фразу: «У России нет истории, вместо нее география». Мы всегда озабочены пространством, границами, «пяди не отдадим». Но совершенно не озабочены тем, чтобы меняться, двигаться, развиваться. Нет развития, есть только собирание земель. Интересует пространство, не интересуется время. Есть гениальное определение пространства и времени, которое дал несколько десятилетий назад наш отечественный философ Мераб Мамардашвили: пространство — это то, чем один предмет отличается от другого, а время — это то, чем предмет отличается от самого себя. Мы замираем и не хотим отличаться от самих себя.

Будущее: прогноз, проект или неизвестность?

Есть три способа отношения к будущему. Во-первых, мы можем воспринимать будущее через призму прогноза. Когда спрашивают, что будет, я экстраполирую наблюдаемые тенденции, пытаюсь предсказать будущее. Это будущее будет таким независимо от того, что я буду делать. Второй способ отношения к будущему — проектирование. Будущее может быть для меня проектом, это желаемое

будущее, то, которое я хочу и которое я строю. Для этого я ставлю цель и прокладываю к ней путь. Это проектное мышление, очень модная тема. Но, относясь к будущему как к проекту, мы видим только то, что входит в наш проект, и не видим, не замечаем того, что в него не вписывается. Как говорит восточная поговорка, «если ты чего-то очень сильно хочешь, то ты этого добьешься, и ничего больше». Третье, самое важное и наиболее адекватное отношение к будущему — это признание границ наших возможностей планирования и проектирования и отношение к будущему как к неизвестности. Будущее — это то, чего еще не было. И поэтому надо с любопытством в него всматриваться, вести диалог с тем, что происходит, быть открытым разным возможностям. Понимать, какие возможности соответствуют нашим целям и смыслам, а какие нет, видеть развилки на пути, расходящиеся смыслы. Там, где есть возможности и где есть свобода, там мы можем взаимодействовать с нашей жизнью. Андрей Синявский дал гениальное определение: «Жизнь — это диалог с обстоятельствами». Диалог — это отношение к будущему, позволяющее преодолеть ловушки, в которые мы можем попасть. С одной стороны, важно быть открытым к будущему и не терять свою способность влиять на него, с другой стороны, не быть в рабстве у собственных целей, у собственных проектов и у собственных прогнозов. Мы не знаем, что будет. Но, как говорил принц Гамлет, «Готовность — это все».

Будущее: не цели, но смыслы

Сейчас между учеными всех дисциплин: естественных наук, гуманитарных наук и так далее, — существует полный консенсус, согласие в том, что современный мир характеризуется непрерывными и очень быстрыми изменениями. Мир никогда не менялся так быстро и так неожиданно. Поэтому надо самому быть в готовности к изменениям. Я с огромным удивлением обнаружил фразу, которая выражает эту мысль, сказанную в начале семидесятых годов прошлого века в лекциях моего деда, Алексея Николаевича Леонтьева, фразу, которая бы очень хорошо звучала и сейчас, в две тысячи десятых и двадцатых: «Мир сейчас настолько сильно и интенсивно меняется, что лучшее приспособление к нему — не иметь к нему фиксированного приспособления». Это радикальное изменение в постановке вопроса вообще о приспособлении, об адаптации — не иметь фиксированного приспособления. Только так можно как-то удержаться в этом мире, не отстать от него, оказаться в состоянии сохранять с ним динамический контакт.

Это означает отказаться от длительного целеполагания. Но кроме целеполагания, кроме цели, есть еще смыслы и ценности. В чем опасность жизненных целей? Жизненная цель — это некоторый конкретный образ результата. И самое ужасное, что может быть с жизненными целями, — они могут быть достигнуты. Что тогда, за-

чем жить? У Джека Лондона был известный роман «Мартин Иден» про человека, с трудом пробивавшегося с низов общества и ставившего себе очень высокие цели. Он был очень сильной личностью и достиг этих целей. Роман кончается суицидом, потому что цели достигнуты, и жить дальше незачем. Врач и психолог Вадим Ротенберг ввел понятие «Синдром Мартина Идена». Важно, чтобы стержнем были не цели, а ценности и смыслы, потому что ценности и смыслы — это то, чего никогда нельзя достичь, но чем все время можно руководствоваться, двигаясь от одной цели к другой.