

**Пример группового теоретического занятия
по когнитивному искажению «Морализация»
(на примере отрывка из к/ф «Покровские ворота»)**

1. Объяснение действия когнитивного искажения.

Морализация – это требование повышенной моральной ответственности, особенно от других людей, стремление обеспечить безопасность за счет контроля поведения других через опору на моральные ценности. Проявляется как оперирование моральными суждениями и оценками в отношениях с другими людьми. Ориентирование на моральные «идеалы».

Морализация также является механизмом психологической защиты и относится к подгруппе интеллектуальных защит. Морализирующий человек старается убедить себя и/или окружающих в морально-этической необходимости происходящего.

Морализация применительно к себе может использоваться для того, чтобы избежать контакта со своими настоящими чувствами или мотивами поступков. Например, мать 10-летней девочки объясняет свое нежелание устраивать личную жизнь заботой о дочери: «Дочке в таком возрасте тяжело привыкать к постороннему человеку. Она уже привыкла, что мы с ней вдвоем. К тому же она нуждается во мне, а тут я буду отдавать свое внимание чужому. Ей будет обидно. Нет, моя дочь мне дороже. Я ее мать, я ее люблю, и я должна заботиться о том, чтобы ей было хорошо». На самом деле эта женщина может чувствовать, например, страх, уязвимость, неполноценность, что заставляет ее избегать знакомств с мужчинами. А объяснение в виде заботы о дочери выглядит приемлемо, исключает дальнейшие вопросы и позволяет ей показывать себя хорошей и заботливой матерью.

Морализация применительно к другим людям может использоваться для того, чтобы навязать им определенные способы поведения, помогающие морализирующему оставаться в зоне комфорта. Например, мать упрекает 30-летнюю дочь за то, что она редко звонит: «Я тебе всю жизнь отдала. Сколько времени просидела рядом, когда ты болела. А ты, мало того, что съехала, оставила меня одну, так еще и позвонить не можешь матери хотя бы раз в день. Нормальные дочери думают о матери и навещают постоянно. Я ведь уже не молодая. Ты должна заботиться обо мне также, как я заботилась о тебе». На самом деле эта женщина может чувствовать, например, одиночество, ненужность, страх, что дочь про нее забудет. С помощью морализации она пытается контролировать поведение дочери, чтобы чувствовать себя комфортно и не встречаться с негативными мыслями и переживаниями.

Представим, что дочь этой женщины послушается маму, и начнет ей звонить по несколько раз в день. Она будет по долгу с ней разговаривать, внутри злиться, но не показывать виду, убеждая себя в том, что она должна заботиться о маме, ведь мама так нуждается в ее внимании. Здесь тоже будет пример использования морализации. Дочь с помощью этого когнитивного

искажения будет избегать осознания своего протеста и нежелания тратить столько времени на ненужные ей разговоры. Потому что за этим протестом есть другие чувства и убеждения, например, страх конфликта с мамой, чувство вины, привычка быть удобной для других и т.д.

Мы можем предположить, что истоки морализации идут из детства, когда ребенку приходилось вписываться в строгие рамки и правила семьи, где родители оправдывали свое, часто деструктивное, по отношению к ребенку поведение моральными правилами и принципами. А с другой стороны, показывали ребенку любовь и принятие только тогда, когда он следовал не своим чувствам и желаниям, а оправдывал ожидания родителей, вписывался в их нормы с стандарты. Именно такая модель поведения родителей формирует созависимое поведение у ребенка и «убивает» индивидуальность. Привычка морализировать также могла быть «выучена» ребенком, как модель поведения, перенятая у родителей, близких или из социума.

Привычка ориентироваться на определенные моральные принципы приводит взрослого человека к тому, что он продолжает «морализировать», жить в соответствии с моральными принципами, часто ущемляющими его интересы, заставляющими терпеть, не выражать свои чувства, приспособливаться, отказываться от своих желаний, не быть собой. Он ориентируются не на свой внутренний мир, не на свои цели, ценности и желания, а на то, что будет правильным с общепринятой точки зрения. Такого же поведения он ждет и от окружающих. По его мнению, другие люди должны отказаться от своих желаний или чувств и действовать по моральным правилам морализирующего.

2. Просмотр ролика, в котором происходит диалог двух героев фильма:

Л.Е. Хоботов: «Савва, скажи, зачем тебе надо, чтобы я с вами жил?»

Савва Игнатьевич: «Живут не для радости, а для совести»



На примере отрывка из фильма объясняется действие когнитивного искажения на примере поведения персонажей. В данном ролике когнитивное искажение (КИ) демонстрирует Савва, отвечая на вопрос Л.Е.Хоботова не объяснением своих мотивов, а «общепринятым» правилом, моральным законом, говорящим о том, как нужно правильно жить.

3. **Самостоятельное заполнение участниками таблицы** (пример заполнения см. в Таблице 1). Заполняется в первую очередь касаясь персонажа, демонстрирующего когнитивное искажение. В данном примере это Савва. Касаясь второго персонажа - заполняется по желанию и по возможности.
4. **Обсуждение таблиц, прояснение действия когнитивного искажения, ответы на вопросы.**

	Персонаж 1 (Лев Евгеньевич Хоботов)		Персонаж 2 (Савва Игнатьевич)	
	На поверхности	Более глубоко	На поверхности	Более глубоко
Чувства	Непонимание, усталость	Протест, злость	Участие, сопереживание	Страх конфликта с женой, страх не оправдать ожидания
Потребности	В том, чтобы быть понятым; в мире с окружающими	В свободе, самостоятельности	В послушании со стороны Хоботова	Выполнить поручение, быть хорошим исполнительным мужем
Намерения	Убедить Савву, объяснить свою точку зрения	Следовать своему желанию	Выполнить поручение жены	Соответствовать правилам жены, избежать ее недовольства
Ценности	Быть хорошим для других, отсутствие конфликтов	Свобода, возможность быть услышанным и понятым	Забота о ближнем	Забота о себе. Мир с женой, быть хорошим мужем, поступать правильно
Убеждения	Я должен быть хорошим для других. Чтобы что-то сделать, я должен получить одобрение у значимых людей		Я должен поступать правильно. Я не должен заявлять о своих желаниях	

Таблица 1. Один из вариантов заполнения таблицы после просмотра ролика

Каждый участник делится своей интерпретацией поведения персонажа, читает заполненные пункты таблицы. Работа ведется последовательно по каждой строке таблицы (сначала обсуждаются чувства, затем потребности и т.д.). Цель обсуждения – добиться понимания участниками смысла использования когнитивного искажения.

Пример обсуждения:

Морализация в данном примере скрывает истинные чувства Саввы, такие как страх конфликта с женой, страх не выполнить ее поручение, не оправдать ожидания, страх быть плохим в ее глазах, возможно, страх ее гнева, уязвимость, неспособность защититься. Морализация защищает Савву от контакта с его чувствами и от последствий этого контакта. Если бы он признал наличие этих чувств, возможно, он решил бы что-то с этим сделать. И тогда ему бы пришлось признаться самому себе в своей неспособности пойти на конфронтацию с женой, неспособности заявлять о своих желаниях, а возможно и в непонимании своих желаний и в потребности во внешнем управлении. Морализация у Саввы в данном примере реализуется с помощью общечеловеческих правил, на которые он ссылается и которыми руководствуется. И предполагается, что следовать этим правилам должен любой порядочный человек. Последствия применения Саввой морализации – он выглядит в глазах других людей «правильным» с моральной точки зрения человеком, уважающим общепринятые законы и жертвующим своим счастьем ради комфорта других людей. Это очень надежная защита, за которой очень сложно разглядеть свои собственные убеждения, ценности и принципы. Савва, используя морализацию, провоцирует окружающих к признанию истинности его убеждения, «правильности» его действий, одобрения, принятия такой же моральной позиции, а также ожидает от Хоботова принятия его точки зрения и послушания. Если бы Хоботов принял это убеждение как свое и решил, что жить и правда надо не для радости, а для совести, тогда ему пришлось бы во имя спокойствия Маргариты Павловны подчиниться Савве и поехать с ним, забыв о своих собственных желаниях и планах.

5. Поиск вариантов других способов мышления и поведения на основе информации, полученной через заполнение таблиц.

При обсуждении других вариантов реагирования особое внимание уделяется вторым колонкам таблицы, иллюстрирующих глубинные чувства, намерения и потребности персонажей. На основании заполненных колонок происходит моделирование вариантов развития событий в соответствии с содержанием каждой колонки таблицы. Этому помогают такие вопросы, как:

- Какие действия и слова помогли бы персонажу быть искренним?
- Какие могли бы быть последствия его искренности (для других людей и для самого персонажа)?
- Как вел бы себя персонаж, если бы он руководствовался своими истинными чувствами?
- Как вел бы себя персонаж, если бы он руководствовался своими истинными ценностями?

Пример обсуждения:

В данном примере Савве, прежде чем быть искренним с другими людьми, нужна искренность с собой. Для начала ему нужно осознать свое собственное отношение к тому, что Хоботов будет жить с ними. А также осознать свое отношение к тому, что он выполняет роль посыльного, исполняющего поручения жены. Возможно, ему мешают страхи и ожидание возможных негативных последствий. Возможно, он опасается вообще разрушить отношения с женой, если перестанет играть с ней в эту игру, в которой нужно сделать Хоботова крайним и ни на что не способным. Вероятно, он догадывается, что последствием его искренности с женой мог бы быть ее гнев, обесценивание, а возможно даже отвержение. Из окружения Саввы никто, кроме Хоботова, пока не готов к искренности. И его искренность, вряд ли была бы встречена с радостью и принята. Савва действует в соответствие со своими ценностями – жить в мире с женой, быть хорошим исполнительным мужем. Конечно, он имеет на это полное право. Но, если бы мы говорили о терапевтической работе, то сказали бы, что такие ценности нуждаются в пересмотре, так как они касаются не самого человека, а интересов его близких. И тогда мы можем говорить, что это их ценности, а не Саввы. То есть, это ценность Маргариты Павловны – иметь послушного мужа, выполняющего все поручения и позволяющего ей чувствовать себя мудрой и знающей как надо жить хозяйкой. А Савва просто принял эти ценности, как свои. Таким образом, Савва нуждается в том, чтобы найти свои собственные ценности и научиться жить в соответствии с ними.

1. Домашнее задание

Участникам предлагается к следующей неделе (к групповому практическому занятию) записать минимум 3 примера диалогов, которые иллюстрируют КИ Морализация. Каждый пример необходимо разобрать по таблице, а также предложить варианты других способов реагирования в каждой ситуации.