

## ГЛАВА 5<sup>1</sup>

### «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК»

#### В ПОИСКАХ СМЫСЛА:

#### МЕЖДУ НАРЦИССИЗМОМ И ЖЕРТВЕННОСТЬЮ

Ольга Оришева

«И я не есть средство для достижения целей других. Я не служу ничьим желаниям. Я не бинт для их ран. Я не жертва на их алтарях. Я человек. ... Я никого не прошу жить ради меня, но и сам живу только для себя. Я не домогаюсь ничьей души, но и не хочу, чтобы кто-нибудь домогался моей. ... И мы соединим руки, когда захотим, и пойдем в одиночку, когда захотим. В храме своей души человек одинок. ... Пусть человек протянет руку другому, когда захочет, но, только не переступив этот святой порог. А слово “мы” люди смогут употреблять, только когда захотят, и с великой осмотрительностью. И никогда это слово не будет главным в душе человека...»

Айн Рэнд<sup>2</sup>

Главной составляющей этой главы является анализ глубинных интервью с клиентами психотерапевтов, при проведении которых, участники проекта руководствовались следующей основной целью: обнаружить и обозначить основные «точки» влияния, которое оказывают психотерапевтические дискурсы и практики на то, как люди, вовлеченные в эти практики, понимают и отстраивают себя и собственную жизнь. Задаваясь вопросом о такого рода влиянии, мы неизбежно затрагиваем более масштабную проблему взаимопереплетенности (вплоть до неразличимости) и взаимообратимости индивидуального и социального измерений жизни. Поэтому в данной статье анализ эмпирического материала будет предварен размышлениями над такими общими вопросами, как вопрос о статусе психологического знания в современных обществах, о социальных запросах, послуживших основой оформления психологии в самостоятельную дисциплину и ее дальнейшей экспансии в различные области социальной жизни и пр. Центральными понятиями, на которые я буду опираться при рассмотрении этих вопросов, станут понятие психологического общества и психологического субъекта.

Говоря о феномене психологического общества, важно с самого начала устранить некоторую терминологическую двусмысленность, так как это словосочетание может навести на мысль о том, что речь идет о многочисленных ассоциациях психологов, как локального, так и интернационального масштаба.<sup>3</sup> В данном тексте «психологическое общество» нагружено со-

---

<sup>1</sup> Данный текст представляет собой главу из коллективной монографии *Ты хочешь поговорить об этом?* Новая психологическая культура в постсоветской Беларуси и Украине / сост. и науч. ред. Т. В. Щитцова – Вильнюс: ЕГУ. – 2014. – С. 118-143.

<sup>2</sup> Рэнд А. *Гимн* [Электронный ресурс] Точка доступа: [http://www.litmir.net/br/?b=136809&p=11#section\\_13](http://www.litmir.net/br/?b=136809&p=11#section_13)

<sup>3</sup> Например, если вы введете словосочетание «психологическое общество» в интернет-поисковик, то, практически независимо от языка – будь-то русский, английский, французский или немецкий – в результате вы получите ссылки на сайты различных организаций психологов и психотерапевтов: Российского психологического общества, Санкт-Петербургского психологического общества, Ассоциации практических психологов, Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, Российской психотерапевтической ассоциации, Киевской ассоциации практикующих психологов и психотерапевтов, Белорусского общества психологов, Белорусской ассоциации психотерапевтов, American Psychological Association, Association for Psychological Science, Eastern Psychological Association, European Federation of Psychologists' Associations, British Psychological Society, The Dutch Association of

вершено иным смыслом, и отсылает не к тем или иным институциям, объединяющих профессионалов, а скорее к определенным характеристикам эпохи модернити. В этом смысле «психологическое общество» является понятием, описывающим социетальный уровень жизни общества, понятием, использование которого позволяет конкретизировать концепт современного общества, в той мере, в которой оно сохраняет свою актуальность сегодня.

Именно в таком значении этот термин используется в работах исследователей, работающих в русле истории психологии и социологии психологического знания. Одним из наиболее значимых (с точки зрения целей данной статьи) источников, в которых распространение психологических дискурсов и практик рассматривается, с одной стороны, как симптом определенных социальных изменений, с другой стороны, как социальный фактор, оказывающий активное обратное влияние на состояние социума, прежде всего на состояние умов, населяющих его граждан, является книга Стивена Уорда «Модернизируя разум: психологическое знание и трансформация общества»<sup>4</sup>. Особого внимания заслуживает совместная статья Р. Смита и И. Е. Сироткиной «"Психологическое общество" и социально-политические перемены в России»<sup>5</sup>, так как в ней, помимо четкого и лаконичного обобщения проблемы, делается интересная попытка применить западные концептуализации феномена психологического общества к российским реалиям.

### «Психологическое общество»

Что же конкретно вкладывается в содержание понятия психологического общества?

1) Первая характеристика связана с особым статусом психологии в обществе. Обозначение «пси»-общество может быть отнесено к обществам, в которых, психология является не просто автономной областью знания, чье существование обрaмлено такими институциональными формами как кафедры, лаборатории, специализации, аспирантские программы, научные издания, ассоциации и пр., но и сложной системой техник, практик, «локусов», агентов, которая активно захватывает самые разные сферы социальной жизни. Психология заявляет о себе в областях образования, юриспруденции и судопроизводства, рекламы, управления и организации производственными процессами, колонизирует масс-медиа и, что особенно важно, вторгается область самого «близкого» и интимного, исподволь определяя способы истолкования субъектом себя и других. Как пишет С. Уорд: «Хотя психология и не снискала такого публичного уважения и не финансируется так, как физика, химия и другие естественные науки, среди других современных форм знания она, пожалуй, оказала наибольшее влияние на способы концептуализации «Я» (self) и сознания, на наш повседневный опыт и практики. (...) Фактически, можно утверждать, что психологическое знание является столь вездесущим, что думать и чувствовать в начале XXI-го века невозможно, не используя его термины, классификации и способы понимания»<sup>6</sup>.

Эта характеристика является наиболее общей, важной и самой очевидной, остальные особенности психологического общества, речь о которых пойдет ниже, можно рассматривать как ее конкретизации.

2) Значительное число профессиональных психологов и постоянный их «прирост».<sup>7</sup> В данном случае мы, по-видимому, имеем право говорить не только о людях, которые зарабаты-

---

Psychologists, Deutsche Gesellschaft für Psychologie, Deutsche Gesellschaft für Medizinische Psychologie, Deutsche Gesellschaft für Analytische Psychologie, Societe francaise de psychologie, Australian Psychological Society и т. д. и т. п.

<sup>4</sup> Ward S. C. *Modernizing the Mind: psychological Knowledge and the Remaking of Society*. Westport (Connecticut), London: Praeger, 2002.

<sup>5</sup> Сироткина И. Е., Смит Р. «Психологическое общество» и социально-политические перемены в России // [Электронный ресурс] Точка доступа: <http://gefeter.ru/archive/7198> (от 28.12.2012). См. также: Сироткина И. Е., Смит Р. *Что такое «психологическое общество»?* // Психологический журнал. 2006. № 1. С. 114–121.

<sup>6</sup> Ward S. C., op. cit., P. 1.

<sup>7</sup> Американская психологическая ассоциация (АРА) на данный момент включает 134000 членов, Европейская федерация ассоциаций психологов (ЕФРА) насчитывает 300000 человек, Европейская ассоциация психотерапии (ЕАР) – 120 000 человек, Российское психологическое общество (РПА) – 5000 человек. Для сравнения: Бело-

вают на жизнь, оказывая психологические услуги, но и о тех, кто идентифицирует себя как психолога, имея в кармане соответствующий диплом.<sup>8</sup> Если брать случай США, как образцового «пси»-общества, то для иллюстрации этой особенности можно сослаться на Майкла Вертгеймера<sup>9</sup>, который еще в 1987 году сказал: «Если число членов Американской психологической ассоциации будет расти с той же скоростью, что и за последние три четверти века, в ней будет больше психологов, чем людей на Земле».<sup>10</sup>

3) В рамках общества, которое может быть квалифицировано как «психологическое», психология становится не просто профессиональным призванием для многих, но определенным стилем жизни, характерным для основной массы рядовых граждан. В таком обществе «психологический субъект»<sup>11</sup> оказывается если не доминирующим, то весьма распространенным типом, а психология, предлагаемые ей понятия и схемы, образуют тот язык, в терминах которого, «простые смертные» интерпретируют свой повседневный опыт, описывают самих себя и свое окружение. Приобрести минимальную компетентность в вопросах психологии достаточно несложно, так как психологические дискурсы и практики обнаруживают себя в самых разных регионах социальной жизни: люди участвуют в производственных тренингах и тренингах личностного роста, раскупают тонны популярной психологической литературы, выбрасываемой на рынок, читают психологические рубрики в журналах, смотрят телепередачи разного уровня и калибра, от «Доктора Курпатова» до «Науки о душе» Александра Гордона, и пр.

Значимой деталью к портрету психологического субъекта является то, что такого рода человек рассматривает себя как, по крайней мере, потенциального клиента психотерапевта. Соответственно, фигура психотерапевта или практического психолога становится чем-то обыденным, наряду с фигурами стоматолога, педагога, дизайнера и прочих специалистов, в чьих услугах мы периодически нуждаемся. Для тех, кто в эту практику вовлечен, посещение психотерапевта нередко рутинизируется и становится своего рода ритуалом.

4) В психологическом обществе существует развитый рынок психологических услуг: широкий набор направлений, в рамках которых работают психотерапевты, разнообразие тренингов, школ, обучающих программ и т. д. Проблему одиночества и общей неудовлетворенности жизнью лучше решать, обратившись к психотерапевту гуманистического толка, с душевными переживаниями по поводу старения поможет разобраться геронтопсихолог, конфликт между супругами может быть снят благодаря семейной психотерапии, определиться с жизненными приоритетами поможет коуч и пр.

5) Признаком развитого психологического общества является высокий «градус» общественного внимания к проблемам определения и поддержания стандартов профессии. Речь идет как о разомкнутых для широкой общественности дискуссиях в масс-медиа, так и деятельности государства и, прежде всего, самих сообществ психологов по институционализации определенных

---

русская ассоциация психотерапевтов (БАП) включает 200 членов, на основании контента сайта Белорусского общества психологов членов (БОП) (<http://psychosociety.by/>) мне не удалось получить информацию о количестве членов этого общества.

<sup>8</sup> В главе 1 *Как стать психологом: психологическое просвещение как социальная практика* (см. наст. изд.) Ирина Глухова дает краткий исторический очерк возникновения в Беларуси университетских образовательных программ по подготовке психологов, на основании которого можно утверждать, что, начиная с конца 1980-х годов, количество людей, получивших психологическое образование в республике *исчисляется десятками тысяч* (не считая тех, кто получил диплом психолога в рамках институций, предлагающих постдипломное образование).

<sup>9</sup> Майкл Вертгеймер, сын основателя гештальтпсихологии Макса Вертгеймера, известен в США в том числе как исследователь, работающий в области истории психологии.

<sup>10</sup> Цит. по Hergenhahn, V. R. *An Introduction to the History of Psychology*, Belmont: Cengage Learning, 2009. – P. 354.

<sup>11</sup> Это понятие будет определено чуть ниже. Значение психологии – её техник, понятий, концептуальных схем – для формирования нового типа субъективности («психологического субъекта») рассматривается в работах таких историков как Курт Данцигер (Kurt Danziger), Грэхэм Ричардс (Graham Richards), Никлас Роуз (Nikolas Rose), Иэн Хэкинг (Ian Hacking).

«фильтров», барьеров, благодаря которым сохраняется и культивируется граница между профессионалами и любителями<sup>12</sup>.

Все, что говорилось до сих пор, порождает один принципиальный вопрос – является ли белорусское общество психологическим, насколько эта кондиция стала нашей реальностью? В этой статье не ставится цель дать ответ на этот сложный вопрос. Простой ответ – мы где-то на полдороги к психологическому обществу – звучит, пожалуй, слишком банально. Утверждать так, значит одновременно говорить и слишком много, и слишком мало. Полноценный ответ требует более серьезной концептуализации и масштабных эмпирических исследований. Поэтому я сосредоточусь только на одном аспекте темы – проблеме «психологического субъекта» – чтобы в дальнейшем попытаться увязать общие выкладки с тем «кусочком реальности», который высветился при проведении интервью с клиентами психотерапевтов.<sup>13</sup>

### **Homo psychologicus**

Если первое явление психологического человека можно при желании обнаружить у Св. Августина, или, уже в модерную эпоху, у Декарта, изобретшего «машину сознания»<sup>14</sup>, то основная заслуга в том, что касается четкой артикуляции и техник культивирования этого типа субъективности, принадлежит Фрейдю, как «наиболее успешному и, безусловно, самому тонкому идеологу самоспасения (self-salvation)»<sup>15</sup>. По выражению Филипа Риффа, фрейдизм приводит к завершению длительное противостояние западного человека и его собственного духа. Теория и практика психоанализа демонстрирует исчерпанность исторических предшественников психологического субъекта, обобщенными образами которых выступают абстракции *политического, религиозного и экономического* человека<sup>16</sup>.

Психологический человек, как особый тип, может быть специфицирован с помощью следующих характеристик<sup>17</sup>:

- Как уже отчасти говорилось ранее, такого рода субъект понимает человеческую реальность в психологических терминах. Прежде всего, «индивиды, интерпретируют себя и других как существ, являющихся носителями субъективных, внутренних ментальных состояний; при этом считается, что структуры и формы нашего внутреннего мира содержат какие-то важ-

---

<sup>12</sup> В США активное обсуждение профессиональных проблем психологов, приходится на 1950-ые годы. Важнейшим историческим эпизодом в данном контексте является полемика между Американской психологической ассоциацией и Американской психиатрической ассоциацией по поводу легитимности специализации «клиническая психология». С конца 50-х правительства штатов начинают издавать законы о лицензировании и сертификации, регламентирующих деятельность клинических психологов, психологов-консультантов и др.

Вопросы сертификации деятельности психологов в странах Запада и в России рассматриваются в статье С. А. Маничева «Профессиональные стандарты как основа сертификации в области психологии» // [Электронный ресурс] Точка доступа:

[http://cc.psytest.ru/ru/Dokumenty.\\_Informacija/Manichev\\_S.A.\\_Professionalnye\\_standarty\\_kak\\_osnova\\_sertifikacii\\_v\\_oblasti\\_psihologii](http://cc.psytest.ru/ru/Dokumenty._Informacija/Manichev_S.A._Professionalnye_standarty_kak_osnova_sertifikacii_v_oblasti_psihologii)

<sup>13</sup> Учитывая, что по вполне понятным историческим и политическим причинам ситуация в России и Беларуси по многим параметрам оказывается если не идентичной, то сопоставимой, читателя можно адресовать к уже не раз упоминавшейся статье Сироткиной и Смита.

<sup>14</sup> Общим местом в рамках эпистемологии является представление о том, что в домодерную эпоху сознание, разум не рассматривались как свойство, собственность человека. Они мыслились как свойство самого мира или Бога, и только через причастность к ним становилась возможной разумность отдельного индивида. Провозглашив «мышление» (осознавание) единственным свойством души и, выстраивая свою философию на основе определенной техники работы с собственным сознанием (радикальное сомнение), Декарт заложил основы современного понимания сознания как «моего» или «чужого», но в любом случае, как чего-то принадлежащего конкретному субъекту.

<sup>15</sup> Rieff F. *Freud: The Mind of the Moralizer*. London: Methuen, 1965. P. 329.

<sup>16</sup> *Ibid*, p. 358.

<sup>17</sup> Выделяя характеристики субъекта психологического, я в основном опираюсь на статью Сироткиной и Роджерса.

ные истины о нас самих».<sup>18</sup> При этом, по замечанию Стивена Уорда, отношение к психологии как форме знания, поставляющей определенные понятия и объяснительные модели, может быть двойственным. Люди могут воспринимать психологию в большой доле скепсиса, но при этом охотно использовать ее термины для интерпретации собственных неудач, конфликтов, проблем, связанных с развитием и поведением собственных детей и т. д. Это не всегда осознаваемое влияние обнаруживается на уровне терминологических замещений: «негодяи» нередко превращаются в «психопатов», «шалопайи» – в «гиперактивных детей», «тупость» именуется «отставанием в развитии», «трусость» – «фобией», «отсутствие интереса к жизни» – «депрессией», «застенчивость» – «низкой самооценкой» и т. д. и т. п.

- Безусловно, важнейшим атрибутом субъекта психологического является *индивидуализм*. Как отмечают Сироткина и Смит, повышенное внимание к собственному внутреннему миру, интерпретация взаимоотношений и связей с другими людьми в терминах психологических состояний, становится возможной за счет слепоты к другим измерениям жизни, в первую очередь, к тому факту, что эти взаимоотношения и связи включены в широкий социально-политический контекст. Здесь как нельзя кстати оказывается определение индивидуализма, которое в свое время дал Алексис де Токвиль в контексте противопоставления индивидуализма и эгоизма:

«Индивидуализм – это взвешенное, спокойное чувство, побуждающее каждого гражданина изолировать себя от массы себе подобных и замыкаться в узком семейном и дружеском круге. Создав для себя, таким образом, маленькое общество, человек охотно перестает тревожиться обо всем обществе в целом».<sup>19</sup>

Риторика «самореализации», «веры в свои силы», «повышения самооценки», собственного «жизненного проекта» и пр. оказывается весьма условно совместимой с сильной гражданской позицией.

- И, наконец, можно сказать, что психологический человек – это субъект «самодисциплинирующийся», обладающий высокой степенью рефлексивности и гибкости. Такой тип человека возникает в ответ на определенный запрос, возникший в связи с формированием современных обществ – обществ со сложной и постоянно усложняющейся структурой, в которых «сословные» перегородки становятся проницаемыми, а социальные ритуалы становятся все более разнообразными и все в меньшей мере поддающимся кодификации. Именно такой – способный самостоятельно управлять своим поведением – человек наилучшим образом приспособлен к условиям общества с динамичной экономикой, в котором происходит постоянное отмирание старых и возникновение новых профессий и требуется высокая степень мобильности. Отмечу, что для иллюстрации этой особенности человека психологического вовсе не обязательно обращаться к классическим примерам *a la* Мишель Фуко (тюрьма, больница, школа): современный индивид, добровольно ограничивающий себя в еде, поддерживающий свою физическую форму с помощью пробежек и занятий в тренажерном зале, способный жить в режиме дефайнов и т. д. дает прекрасный пример самодисциплины, нередко граничащей с аскетизмом.<sup>20</sup>

Анализируя материал, полученный при проведении интервью с клиентами психотерапевтов, я опиралась на концепт психологического человека, однако, акцент сделан именно на формировании *индивидуалистической позиции* как одним из результатов психотерапевтической работы. Это не случайно, так как клиенты, с которыми мы беседовали, в основном принадлежат поколению людей, формирование личности которых происходило в период перестройки. Другими словами, это люди, опыт которых характеризует определенная двойственность: фаза ак-

<sup>18</sup> Louw J. *Constructing Subjectivity in Unexpected Places* // Internationalizing the History of Psychology / ed. By A. C. Brock. – N.Y., London: New York Univ. Press, 2006. P. 17.

<sup>19</sup> Токвиль А. Де *Демократия в Америке* М.: Прогресс, 1992. С. 373.

<sup>20</sup> Как пишет Славой Жижек, «само развитие нарциссической личности, стремящейся к “самореализации”, приводит к растущему самоконтролю ..., то есть к субъектам, которые сами относятся к себе как к объектам биополитики». (Жижек С. Устройство разрыва. Параллаксное видение. [Электронный ресурс] Точка доступа: <http://abuss.narod.ru/Biblio/polis/zizek48.htm>).

тивной, самостоятельной жизни приходится на постсоветские времена, в то время как их детство еще отмечено печатью «советскости». Трудносочетаемость и даже контрастность ценностей индивидуальной самореализации и коллективистской окрашенности советской идеологии, образует особую интригу, провоцирующую исследовательский интерес.

### Психотерапия и «привитый индивидуализм»

Для того чтобы понять в какой мере, и в каких узловых пунктах психотерапевтические дискурсы и практики влияют на то, как люди, имеющие клиентский опыт, отстраивают свою «самость», мы разработали анкету, включающую три основных тематических блока: биографический; блок вопросов, связанных с «эмоциональной культурой» интервьюируемого<sup>21</sup>; блок, связанный с практикой посещения психотерапевта.<sup>22</sup> Необходимо сказать, что в рамках данной главы нет возможности представить полученную информацию во всем ее многообразии. Интервьюируемые в основном являются хорошо образованными, думающими людьми с широким кругом интересов, имеющими достаточно отстроенное мнение по многим проблемам, имеющим общественное значение. Разговор нередко выходил за рамки «приватного» формата<sup>23</sup>: люди затрагивали вопросы политики, экономики и истории, рассуждали о социальном значении психотерапии и перспективах ее развития в Беларуси<sup>24</sup> и т. д. Такого рода информация, безусловно, релевантна по отношению к проблематике психологического общества, но я, сознательно суживая поле анализа, буду опираться только на те высказывания, которые имеют более-менее прямое отношение к проблематике психологического человека.

В рамках первого – биографического – блока, мы просили клиентов кратко охарактеризовать свой жизненный путь: описать родительскую семью, основные события образовательной и профессиональной карьеры. В рамках этой части беседы для нас было важно узнать, что представляла собой психологическая культура, которую опрашиваемые усвоили в детстве и юности. Составляющими такого рода культуры можно считать умение справляться с психологическим дискомфортом, коммуникативные навыки обсуждения бытовых и душевных проблем, стратегии разрешения конфликтов и разногласий, способность предъявлять свои чувства, умение просить о поддержке и оказывать помощь и т. д. При этом, как уже отмечалось выше, был важен «советский контекст» взросления: то, насколько ценности, прививаемые родителями, несли на себе отпечаток «социалистического» общества, в какой мере интервьюируемые были во-

---

<sup>21</sup> В рамках этого блока в основном были представлены вопросы, нацеленные на то, чтобы выяснить, как клиенты «обходятся» со своими психологическими состояниями, в первую очередь, с эмоциями. С чем ассоциируется психологический комфорт? Какие эмоции мешают и помогают в жизни, в каких именно ее областях? Какие эмоции стоит скрывать от других? Как, с помощью каких техник, можно справиться с «нежелательными» эмоциями? Имеет ли смысл специально вызывать у себя определенные эмоции, если этого требует ситуация и нормы приличия? Какие психологические состояния должны побудить человека обратиться за помощью к психотерапевту? И т. д.

<sup>22</sup> Что побудило обратиться к психотерапевту? Был ли выбор конкретного специалиста осознанным, и как он происходил? Каковы были предварительные знания о психологии и представления о психотерапевтической практике до обращения? Испытывал ли человек сложности во время первых сеансов и, если да, то что это были за сложности? Чему клиент отдает предпочтение – групповой или индивидуальной терапии, и почему? Являлось / является ли посещение психотерапевта секретом и, если да, то от кого именно (близкие, друзья, коллеги, малознакомые люди)? Как воспринимают факт посещения психотерапевта люди из окружения? Как изменилось представление о себе и о других в результате психотерапевтической работы? Повлекла ли она за собой существенное изменение качества жизни? Является ли посещение терапевта необходимым только в случае кризисной ситуации или это посещение является для клиента нормальным жизненным сопровождением? И т. д.

<sup>23</sup> Поводом для такого рода выхода, как правило, служили следующие вопросы анкеты: «С какими психологическими трудностями, на ваш взгляд, сталкивается современный (живущий в Беларуси) человек?», «Какие новые факторы, вызывающие психологический дискомфорт, возникли за последние 10 (15-20) лет?».

<sup>24</sup> У многих интервьюируемых за плечами богатый опыт не только личной психотерапии, но и групповой, а также самого разного рода тренингов. Многие из опрошенных обучаются в Белорусском институте гештальта, некоторые получили второе психологическое образование государственного образца, что позволяет им рассказывать не только о собственном опыте, но и рассуждать об общей ситуации психотерапии в Беларуси. Однако этот пласт информации, несмотря на свою ценность, не вписывается в тематические рамки текста, и поэтому остается за пределами рассмотрения.

влечены в ритуализированные формы советской жизни (октябрята, пионерская организация, для некоторых – комсомол), как воспринимался период перестройки и др.

Одним из первых вопросов, который мы задавали клиентам, был вопрос о (психологической) атмосфере в семье, характере отношений, которые складывались между ее членами.<sup>25</sup> Многие из опрашиваемых указывали на выраженный морализм родителей, гипертрофированное чувство порядочности, связанное с озабоченностью тем, как они выглядят в глазах своих друзей и знакомых. К детям предъявлялись достаточно жесткие формальные требования, связанные, с соответствием определенным стандартам.<sup>26</sup>

Ключевым выражением при описании сложившегося стиля отношений, психологической атмосферы были «закрытость», «эмоциональная отстраненность»<sup>27</sup>. Практически все говорили о том, что в собственной семье они стараются отстраивать (или, если речь шла о будущей семье, *планируют* отстраивать) отношения принципиально иначе, нежели это имело место в их родительском доме.<sup>28</sup> Общим практически для всех семей было, пожалуй, *отсутствие культуры самопредъявления*, которое зачастую соседствовало с тем, что можно назвать «культурой неуважения к себе». Одна из клиенток рассказала, что юность была для нее настолько тяжелым в психологическом плане периодом, что она почти постоянно думала о самоубийстве, балансируя на грани между жизнью и смертью. На вопрос о том, куда же, собственно, смотрели близкие люди, например, её мама, она ответила, что мать помощь «не предлагала, потому что не умела предлагать, а я ее не просила, потому что не умела просить».

Только два случая выпадают из этого ряда. Так, клиентка Н. описывала атмосферу в доме как исключительно благополучную:

«Как складывались отношения в доме? Отлично. Меня бабушка с дедушкой воспринимали как своего ребенка. Я их воспринимаю как родителей, как основу. Для меня мама – это мама, а с бабушкой у меня больше эмоциональной, физической близости. Мы с мамой очень близко дружим, но бабушка – это моя опора, тыл. А дедушка для меня как отец».<sup>29</sup>

Клиентка И., однозначно (и позитивно) охарактеризовала свою семью как «советскую», как семью, в которой культивируется, по ее выражению, строгая любовь.

<sup>25</sup> В основном, те, кого мы опрашивали, выросли в достаточно интеллигентных семьях, где родители были служащими, принадлежали к технической интеллигенции, преподавали в вузе и т. д.

<sup>26</sup> «Меня не ограничивали явно, а вот как-то неявно я был хорошо ограничен в ранние годы, даже не очень понятно, каким именно образом. (...) Мне были выставлены рамки, которым я должен был соответствовать. Получается, что я в определенном возрасте должен делать то-то, учиться так-то. Но каким образом я должен это выполнять, я не знал».

<sup>27</sup> «Холодно, ни конфликтов, ни любви». Другой респондент описал ситуацию с эмоциональными проявлениями так: «не принято было выражать свои чувства, не принято было как-то говорить о них, в процессе отзывать, только по мере, когда уже накопилось, когда плещет, прорывает ...». Вот еще несколько фрагментов из других интервью. «Мне хотелось, чтобы было все открыто, ... чтобы чувства не зажимались, сразу... а не застревали внутри, а потом вылезали в головных болях. У меня у мамы постоянно болела голова, теперь я понимаю почему – потому что она все загоняла внутрь... эти эмоции душили ее». «С чувствами было все фигово, вернее, с их предъявлением. Да. Как-то было не сильно принято». «Да, вообще, страшно было говорить о чем-то и выражать свои мысли, тем более, делиться своими переживаниями какими-то глубокими, непонятно как это делать». «[М]не какой-то эмоциональной обратной связи не хватало. (...) Мне без обратной связи никуда. С этой проблемой я и пришел к психологу».

<sup>28</sup> «Я бы больше внимания уделял детям. Больше с ними делился информацией об изменении условий в семье, больше бы давал поддержки, поддерживал их интересы». «Ну, мне, конечно, в своей будущей семье, очень хотелось, чтобы было принято говорить друг другу о чувствах. Говорить о чувствах, выражать их, проявлять нежность, любовь, заботу». «Очень важно, что у тебя дома есть с кем поговорить. Вот именно о каких-то твоих проблемах ты можешь сказать, или просто поделиться тем, что с тобой происходит. Тот же самый интерес к тому, с кем ты живешь и интерес того, с кем ты живешь».

<sup>29</sup> Характерно, что эта клиентка – чуть ли не единственный человек, у которого интерес к психологии был связан не столько с попытками разрешить собственные внутренние проблемы, сколько с интеллектуальными запросами. Клиентский опыт она получила в силу необходимости, так как определенное количество часов личной терапии (наряду с другими ее видами) – одно из требований, которые предъявляются тем, кто учится по программе Белорусского института гештальта.

«Советская семья... В ней все строго ... но в ней родители любят детей, и в ней родители заинтересованы в своих детях. Ну, в том плане, что, возможно, они не будут спрашивать каждый вечер (*говорит с наигранной заботливостью*) “Что у тебя случилось?” и лезть в душу, но ты всегда знаешь, что ты не один, ты не брошен на произвол судьбы. И ты прекрасно знаешь, что все, что ты делаешь, и все твои успехи и неудачи родители чувствуют, знают и, ... как бы это сказать, они не равнодушны, далеко не равнодушны. Но ты должен попытаться сначала решить вопросы самостоятельно. А если тебе будет нужна помощь, тебе ее окажут. (...)

Но, может быть, это и плохо, что мы не проявляем нежности какой-то. Вот это недостаток, наверное, советской семьи, где нежность и ласка – это были скорее проявления ... слабости, нежели вот какой-то такой ... любви. Строгая любовь. Наверное, в советской семье это строгая любовь».

Вопрос «Была ли ваша семья советской?» мы задавали, намеренно избегая того, чтобы дать предварительное определение «советскости», «советской семьи», предлагая клиентам объяснить, какой смысл они сами вкладывают в эти выражения. В основном, термин «советский» был (за исключением двух человек) нагружен определенным смыслом, причем приведенное выше описание советской семьи, будучи позитивно окрашенным, является исключением. Слово сочетание «советская семья» употреблялось интервьюируемыми в значении «стандартная», «обычная». Эта обычность проявлялась, в том числе, в политической индифферентности – в окружении, как правило, не было ни ярых приверженцев режима, ни откровенных диссидентов.<sup>30</sup> «Советскость» ассоциировалась с поглощенностью бытом<sup>31</sup>, режимом жизни «дом – работа», без разнообразия и ярких увлечений.

«Скорее всего, они жили, вот, всеми обыкновенными заботами *a là* дожить до зарплаты и добыть какую-то вкусную колбасу. Ну, наверное, в этом смысле, да, можно было назвать их советскими. Чтобы кто-то был как-то яро политизирован, такого у нас не было. Как-то на счет политической обстановки, все было весьма индифферентно. Я не помню каких-то там дебатов, дискуссий, по крайней мере, в моей сознании это вообще никак не отпечаталось».

Степень личной вовлеченности клиентов в советский контекст варьировалась довольно сильно, и здесь трудно вывести некий усредненный результат: для кого-то стандартные этапы «советской социализации» – октябренок, пионер/пионерка, комсомолец/комсомолка – были чем-то рутинным, никак эмоционально не отмеченным, некоторые, напротив, говорили об этом как об определенном опыте товарищества, идеологическая нагруженность которого была весьма условной:

«Дружба была, да, коллективизм был... мы тусили, мы очень там поддерживали так друг друга, мы собирались все время, мы какие-то стенгазеты делали, какие-то отрядные дела у нас были. Я, правда, сейчас уже не помню, какие, но у нас была какая-то жизнь, именно такой ячейкой созданной, созданной октябрятами-пионерами».<sup>32</sup>

Соответственно *перестройка*, которая многими людьми старшего поколения нередко оценивается как глобальный ценностный коллапс и личная катастрофа, связанная с тем, что значение целого ряда профессий (инженер, преподаватель и т. д.), их профессий обесценилось, как в денежном эквиваленте, так и в плане престижа, многими интервьюируемым воспринималась вполне нейтрально. Она воспринималась скорее как появление новых возможностей, пре-

<sup>30</sup> «Обыкновенная советская семья: на коммунистическую партию и СССР «кляли», безыдейность общая – живем и живем».

<sup>31</sup> «Нужно трудиться, (...) нужно работать, чтобы, вот, на кусок хлеба что-то отложить и как-то вокруг этого была вся жизнь построена». Одна из респонденток определила свою родительскую семью как советскую в силу того, что она представляла собой «жестко сложенную патриархальную структуру», в которой муж – основной добытчик, а жена – «сбоку-припеку».

<sup>32</sup> Еще одно интересное свидетельство: «у меня много слова как тусовка сейчас не находится, потому что ... идеология уже не принималась внутренне, она была неким антуражем: как если мы приходим в клуб какой-то. Клуб имеет какой-то свой стиль, «размер», и там – под красными знаменами – мы тусовались. Это было место, где мы могли поговорить скорее, пообщаться ...».

жде всего, возможностей найти новые источники дохода.<sup>33</sup> Любопытно, что один из респондентов связал свой опыт стояния в очередях за продуктами как первый значимый опыт самостоятельности и собственной значимости. Другими словами, негативные стороны перестройки оставались в основном «проблемами родителей», которые задевали детей лишь относительно.

Необходимо указать, что выяснение степени, в которой интервьюируемые были затронуты советским ценностным контекстом, конечно, не являлось самоцелью. Важно было заметить некий разрыв между поколениями, появление типа людей, которые готовы заниматься разбором собственных душевных переживаний и проблем, обращаясь при этом к специалисту.

Причины, по которым, люди советской эпохи за психологической помощью, как правило, не обращались, лежат, что называется, на поверхности – скудость предложения и страх стигматизации. За этими «поверхностными» факторами можно и должно искать сложную констелляцию причин социокультурного характера, в силу которых «в советском обществе структурно не было места для разговорной психотерапии».<sup>34</sup> Как вариант, при объяснении этой структурной невозможности можно сослаться на то, что «психологический субъект» – это человек самодисциплинирующийся, возникший в условиях либерализованного общества и воспроизводящий эти условия. Поэтому тоталитарные государства, делающие ставку на жесткое внешнее управление индивидами, не заинтересованы в том, чтобы психологические знания становились элементом повседневных практик.<sup>35</sup>

Важно указать на то, что каким бы формальным и риторическим не был коллективизм советского общества<sup>36</sup>, он способствовал формированию того, что можно назвать «этосом самопреодоления». Как отмечали интервьюируемые психотерапевты, к ним почти не обращаются (а если и обращаются, то с ними почти бессмысленно работать) люди двух категорий – глубоко верующие и, с другой стороны, люди с выраженным советским воспитанием. Одна из терапевтов ответила на вопрос о том, для каких категорий людей психотерапия не востребована, таким образом:

Это «старшее поколение, которое насквозь советское... Там идеология заменяет все ... Их не переделать. В смысле – “Раньше думай о Родине, а потом о себе”. Вот какая-то такая саможертвенность ... работа, дети, внуки, еще что-то. То есть их обратить к самим себе очень сложно. Они, даже страдая, стараются это каким-то образом выместить и ... волевым усилием преодолеть. Понимаете, на Павке Корчагине все воспитаны и на Матросове. Вот для этой категории – совершенно намертво. И, может быть, где-то такие же попадают и из более

---

<sup>33</sup> «Для меня перестройка - это неплохо, для меня это нормально и естественно, исходя из, ну, в основном с точки зрения экономической». «Наверное, у меня перестройка, она как-то связана с переходом на немного другой уровень жизни, когда оказалось, что мы можем себе позволить что-то большее, чем раньше».

<sup>34</sup> См. главу 4 *Индивидуальная психотерапия как социальная практика и как интерсубъективный опыт*, написанную Татьяной Щитцовой, в которой невозможность разговорной терапии как устойчивой социальной практики в координатах советского общества (и ее возможность и востребованность в постсоветском контексте) связываются с конкретной формой, которую принимает системная взаимосвязь «самость – общество» в том или ином типе общества.

<sup>35</sup> Сироткина И. Е., Смит Р. *«Психологическое общество»*, указ. соч.

Это обстоятельство можно проиллюстрировать на примере печальной судьбы советской педологии, психотехники и русского психоанализа, которые пережили период бурного расцвета в первое десятилетие после Октябрьской революции, но в 1930-ые, в момент стабилизации социально-политического поля, подверглись жестокой зачистке.

<sup>36</sup> Опираясь на работы Ханны Арендт, Авизер Такер указывает на тот факт, что в тоталитарных обществах степень отчуждения между людьми значительно выше, чем в либеральных капиталистических обществах. «Если изначально тоталитарная идеологическая утопия культивировала образ всецело самоотверженной и бескорыстной личности, то механизмы ее тоталитарного естественного отбора способствуют выживанию её антипода. А именно: изолированного эгоистичного и эгоцентричного индивида, озабоченного исключительно проблемой собственного выживания, в лучшем случае – выживания своей семьи...» (Такер А. *К критике исторических телеологий: роль элит в посттоталитарных трансформациях // Ян Паточка и идея Европы* / под ред. П. Барковского и др. – Вильнюс, 2011. – С. 127). Тоталитарные государства заинтересованы в поданных, а не гражданах, способных к самоорганизации и образованию альянсов. Одним из самых эффективных инструментов для разобщения людей и подавления низовой инициативы является развитая и поощряемая практика доносительства. Именно поэтому в посттоталитарных обществах так трудно найти прочные основания для формирования гражданского общества.

молодых, воспитанные вот этими ... этим старым поколением. То есть иногда приходят дети, по которым, ну, видно, что их родители в этом смысле очень жестки».<sup>37</sup>

Притом, что клиенты, опрашиваемые нами, уже не были людьми советской эпохи, у многих жесткая позиция по отношению к самим себе оказалась первоначальным багажом, полученным в рамках семьи, опытом, который дальнейшем, в процессе психотерапевтической работы подвергся серьезной ревизии.

Учитывая, что на постсоветском пространстве психотерапия стала фактом коллективного сознания относительно недавно, нам было важно выяснить, как, через какие каналы произошел «вход»<sup>38</sup> опрашиваемых в психотерапию: как сформировался общий интерес к психологии (если таковой изначально был), каким образом они узнали о том, что психотерапия вообще существует, знакомство с какими практиками предшествовало решению работать с терапевтом, каковы были предварительные представления о ней, насколько осознанным был выбор терапевта (определенного направления). Как оказалось, многие из интервьюируемых еще в юности увлекались чтением популярной психологической литературы: упоминались книги Владимира Леви и Николая Козлова.<sup>39</sup> Для многих «встреча» с психологией была предварена увлечением эзотерикой и нетрадиционной медициной.<sup>40</sup> Несколько человек до того, как стать клиентами терапевта, были активными участниками тренингов, которые проводил клуб личностного роста «Синтон».<sup>41</sup> Люди, которые обратились к терапевту экзистенциального направления, рассказывали о своем участии в работе группы «Анонимные эмоционалы», организованной Игорем Соловьевым, существовавшей в рамках медицинского отдела Белорусской епархии РПЦ. О каких-то систематических, дифференцированных знаниях о поле психотерапии, существующих направлениях и подходах говорить не приходится.

«Нет, знаний вообще не было. Да и сейчас не особо. Я знаю, что есть психоаналитики, юнгианство в Минске представлено, видел. Ну и все. У меня не было знаний. Что-то получал из окружения, о чем узнавал, туда и шел. Так сказать, по знакомству». «Нет, у меня не было каких-то четких представлений, у меня вообще все представления о школах были очень размытыми».<sup>42</sup> «Мне, наверное, хватает неких вещей повседневных, над которыми надо думать... Если я еду на поезде – я купил билет на этот поезд, еду на нем, и я не думаю, как машинист ведет этот поезд – это его задачи. Я заплатил за то, что он меня везет из точки А в точку Б и все. Так и с психологией и с психотерапевтом, если я иду на сеанс, я не думаю о том, каким образом психотерапевт пытается мне помочь это сделать, то бишь я не думаю, что такое психотерапия. Я иду и общаюсь с человеком, и в результате этого общения я либо нахожу то, что искал, либо не нахожу».

Соответственно, решение обратиться к терапевту и сам его «выбор» были обусловлены ситуативно – решение принималось на основании доверия или симпатии к конкретному человеку из окружения, который порекомендовал специалиста.

---

<sup>37</sup> Характерно, что при ответах на обращенный к клиентам вопрос «Что, по вашему мнению, мешает людям обратиться к психотерапевту?», выражение «справляться сам» было ключевым выражением. «Что мешает человеку? Неспособность признать проблему. Это как у алкоголиков: “Я не алкоголик”. Так и здесь: “Мне не нужна помощь, я все решаю сам”. Когда все совсем уже и никак: “Я все решу сам”». «Нарциссизм, стыд, убеждение, что это какое-то проявление слабости». «Много незнания, непонимание, что такое терапия. И какая-то установка, что должен справляться сам». «Есть стереотип, что “человек справляется сам со своими проблемами и, если он справляется – молодец, не справляется – значит, плохо старается”...».

<sup>38</sup> Период, в который произошло обращение к терапевту у тех, с кем мы разговаривали, представляет собой промежуток с конца 1990-х по конец 2000-х годов.

<sup>39</sup> Два человека, в контексте разговора о том, как сформировался их интерес к психологии, указали на роль, которую сыграло для них чтение русской классической литературы, прежде всего, книг Льва Толстого.

<sup>40</sup> В данной связи упоминались работы С. Н. Лазарева, Ошо. Респонденты рассказывали об увлечении различными видами йоги, рэйки, участии в тренингах и семинарах по Ошо-медитации, занятиях астрологией.

<sup>41</sup> В Минске клуб работает с 2001-го года.

<sup>42</sup> Как сказал клиент, работавший с терапевтом экзистенциальной ориентации, про сам термин «экзистенциальный», «я даже такого слова до сих пор, наверное, четко не выговорю (*с усмешкой*) ... они [другие направления] существуют, я знаю, но не более того».

Среди вопросов, связанных с клиентским опытом опрошенных, были вопросы об ожиданиях, с которыми они шли к психотерапевту, о ситуации, которая спровоцировала обращение, о трудностях первых встреч и т. д., но, пожалуй, самый важный вопрос, который заслуживает специального рассмотрения, касался *изменений в самовосприятии, мироощущении, в отношениях с другими людьми*, которые стали *результатом* психотерапевтической работы. Если приводить полученные ответы к некоему общему знаменателю, то его можно обозначить с помощью таких выражений, как «привитый индивидуализм» и «жизнь в модусе заботы о себе».

Перед тем, как рассмотреть различные аспекты этой темы, я бы хотела более подробно остановиться на конкретной истории, в которой эта трансформация, если сравнивать её с историями других клиентов, выглядит наиболее драматично. Речь идет о клиентке И., которая определила свою родительскую семью как советскую «в полном смысле этого слова».<sup>43</sup> Из разговора с ней сложилось впечатление, что для нее «советскость» тесно ассоциирована с такими ценностями как порядочность, альтруизм, открытость, взаимовыручка, товарищество и т. д. При чем эти ценности (до определенного момента) рассматривались ею не просто как нечто абстрактное, но как нормы, которые определяют не только ее собственную жизнь, но и поведение всякого нормального человека. Из всех опрашиваемых И. был единственным человеком, который воспринял перестройку крайне болезненно. Одной из причин такого отношения стало ощущение «провисания» базовых ценностей:

«... в 90-х годах, 91-ый – 95-ый, пошло это вот нивелирование... Просто настолько очевидно было, как рвут вот эти вещи: дружба – рвут, любовь – рвут. (...) Доверие – рвут. То есть эти вот понятия, их стирают с лица земли, чтобы люди потеряли под ногами почву<sup>44</sup> и ... Что такое порядочность? Рвут, она никому не нужна якобы».

В ответ на вопрос о том, что означало для нее жить в изменившейся реальности, И. ответила так:

«Скажем так, мы не были никому нужны. Мы – поколение никому не нужных людей. Никому не нужных людей. И то, что мы где-то себя проявили, и где-то появились, то это наша заслуга, и наших родителей, ну, и наших друзей, конечно, потому что мы все вместе в едином порыве (*усмехается*) куда-то там стремились. (...) Мы поступили в институт – в институте мы тоже никому не нужны, потому что все заняты своими делами. (...) У нас на потоке очень много было талантливых девчонок, очень много – красивых, умных и талантливых ... Никому не были нужны ни талант, ни красота, ни ум. (...) В моем представлении студенческая жизнь, ... студенческое общение – это выезды со стройотрядами, это спортивные соревнования, это вечера творческие ... Можно забомбить все, что угодно. Но нужен лидер, который это сделает, который направит, который скажет “А давайте. Давайте, мы сделаем вот это”. Все, дальше пойдет работа сама. Просто сделать шаг навстречу людям. Никому этого не было нужно».

После университета И. идет работать в школу, где происходит, пожалуй, первое серьезное столкновение с социальной реальностью.<sup>45</sup> И. попадает в коллектив, где, по сути, работают люди советской закалки, но их «советскость» никак не связана с альтруизмом, открытостью, порядочностью и пр. Если охарактеризовать ситуацию абстрактно – И. становится объектом зависти и сплетен, оказавшись поневоле втянутой в серьезный конфликт. Будучи человеком

---

<sup>43</sup> «Все должно быть нравственно, морально и ... как-то уверенно, ответственно. (...) Уверенная и ответственная, да. Нравственность – обязательно, моральные принципы – обязательно, и, конечно, самостоятельность. Вот, вот что-то такое. Вот это, наверное, советская семья». О любви «мы не говорили ... и сейчас не говорим, но мы точно знаем, что аж до самой-самой-самой какой-то такой маленькой клеточки, что [родители] нас любят, а мы любим их».

<sup>44</sup> О себе и своих сверстниках И. говорила как поколению потерянным. «Мы – такое поколение, на которых ставятся опыты. Ну, вот, честно скажу, вот ... это не одно мое мнение, это и многих моих знакомых... То есть, вот наше поколение тридцатилетних ... на нас просто ставили опыты, разного рода ... разных проб (*усмехается с горечью*)».

<sup>45</sup> «Это школа, и пять лет в школе. Это замечательно. Но там я впервые, наверное, и получила впервые такой хороший удар под дых, (*смеется*) который привел меня туда, куда он меня привел». То есть привел в кабинет психотерапевта.

очень сильным и активным, она, тем не менее, не в силах справиться сама. Свое состояние, на фоне которого она обратилась к специалисту, она описала так:

«Проблема была в чем: все мои ... до двадцати пяти лет устоявшиеся принципы, все мои понятия о том, что такое хорошо, что такое плохо, вся моя работа с детьми и все мое вообще ощущение мира, оно разбито было в прах. Просто меня не было, меня не стало. Я вообще не понимала, как оказалось, что все неправильно, я неправильная даже, все неправильно. Потому что случается, такое случается ...».

Таковая была ситуация «входа» в терапию. Судя по всему, в процессе общения с психотерапевтом представления И. о себе других претерпевают настоящую метаморфозу, так как результат, обнаруживаемый на «выходе», радикально отличается от исходной ситуации. Вместо стремления «спасать мир», И. начинает ориентировать на «спасение себя самой», место открытости и альтруизма по отношению ко всем и каждому занимает дистанцированность, осторожность, разборчивость в том, по отношению к кому стоит проявлять эти качества.

«Скажем так, я всегда к себе очень строго относилась, а вот к людям я лояльно относилась. (...) Если раньше я была “за Родину, за Сталина”, за правду, даже там, где мои пять копеек не спрашивали, то сейчас я спокойно смотрю, анализирую, ... Не надо, люди сами разберутся. Я могу высказать свое мнение по этому поводу, но лезть на рожон и разнимать тех, которые сцепились в схватке ... на данный момент я не буду этого делать»<sup>46</sup>.

Если говорить в целом, то анализ различных интервью, позволяет выделить несколько аспектов, повторяющихся тем, относящихся к вопросу о результатах терапии.

В первую очередь, клиенты указывают, что благодаря психотерапии стали в большей мере принимать себя, относиться к себе с большим уважением.

«Прежде всего, изменилось отношение к себе, это самое главное и ценное, что мне дала терапия. Меня преследовало чувство стыда, которое я не замечал, но люди, которые меня знали, они знали, что я склонен к самобичеванию, метанию. Сам про себя я тоже об этом догадывалась, но считал это нормальным и правильным. Только в психотерапии я смог услышать голоса, постоянно меня оценивающие, и от этих голосов отделиться». «Самое первое, что изменилось – это самооценка. Раньше очень сильно страдала».

Способность принимать себя, в том числе выражалась в более бережном и терпимом отношении к собственным эмоциональным состояниям.

Результатом терапии стало «принятие тех чувств, состояний, которых я раньше не принимал: страха, злости, тревоги, ступора. Я стал этому уделять больше внимания. Раньше я думал “Почему я чего-то важного не делаю?” и ощущал себя каким-то неполноценным и плохим. Если сейчас я что-то не делаю, то я понимаю, что да, действительно тревожусь, потому что хочу, чтобы получилось хорошо». «Мне стало жить легче. *(Смеется)* Легче, спокойнее, увереннее жить. Страхов меньше стало. Я чувствую свободу, когда я в этом нахожусь, живу. Я хочу сейчас позлиться, и у меня не сидит в голове, что “это некрасиво, страшно”, я “просканировала” себя, и понимаю – это как раз тот случай, надо сейчас позлиться». «Самое главное открытие, которое произошло со мной за вот это время – это ... то, что я имею право чувствовать то, что я чувствую. Я имею право о своих чувствах говорить».

В частности, на вопрос о том, делят ли они эмоции на положительные и отрицательные (в более мягком варианте – мешающие и помогающие), клиенты, чаще всего, отвечали, что же-

---

<sup>46</sup> «Я стала жесткая. Я считаю, что я стала жесткая». И еще один интересный фрагмент из этого же интервью: «Мы были все очень скромны, мы - еще то поколение, которое очень скромное, всего боящееся... Не было нам привито “Иди, пробивай стены”. Такого не было. Сейчас, вот, мне нравится молодежь. Она не боится ничего. А это вот, кстати, о советской семье и о советской вообще школе ... Примерно так: “Будь скромным. Достигай, добивайся, но будь скромным. Не надо выставлять себя”. Это в корне неправильный подход. Надо по-другому: “Если ты достоин, представь себя другим людям, возможно, в тебе будут нуждаться. (...)”. Такого не было. “Нет, будь скромной. Пускай там люди догадаются, что ты там в чем-то сможешь”. Ну, смешно просто. Что это за ерунда? Какой-то кошмар. Но мы же были послушные дети. Вот. И потихонечку мы росли. А потом, когда мы поняли, что уже мир изменился... мы начали потихонечку работать над этими вопросами, но, в общем-то, время ушло. Немножечко время ушло».

сткого разделения для них нет, многое зависит от ситуации, и, в принципе, любая эмоция имеет право на существование.

«Ещё недавно я бы могла их поделить по критерию “помогают – мешают”. Сейчас я бы больше сказала, что в зависимости от ситуации: в одном случае, злость помогает, а в другом – меня или кого-то разрушает. Для меня главное понимать, в чем причина этой злости или радости». «Есть скорее приятные и неприятные. Позитивные и негативные я не разделяю, для меня такого нет». «Раньше мне казалось, что моя злость и агрессивность – это нечто со знаком «–». Но в последнее время я поняла, что эти эмоции для меня со знаком «+», потому что зачастую помогают получить желаемое. Те же страхи оказываются полезными, это как сигнал “туда лучше не ходить, не будет там хорошо”. (...) Я вообще думаю, что все эмоции полезны». «Я их [“негативные” эмоции] не выбрасываю, не стараюсь выбросить из своей жизни. (...) Если я начну делить себя на радостного, веселого или наоборот грустного, печального, то мне от этого никакой пользы нет»<sup>47</sup>.

Мотив принятия собственных состояний, «позволение» себе в них находиться переплетается с мотивами автономии, внутренней устойчивости и ответственности за свою жизнь.

«Я могу себя чувствовать, как хочу, вне зависимости от того, что мне там мама говорит, например, “не злись” ... я могу злиться тогда, когда я хочу ... я сама себе устанавливаю критерии, условия, желания. В моей жизни это зависит от меня. Сколько я захочу себе психологического дискомфорта предоставить, столько и предоставлю или не предоставлю. Я как-то очень большую долю всемогущества на себя возлагаю, и это порой неправильно. Но если бы все-таки в нашем обществе каждый брал большую долю ответственности на себя, то дискомфорта было бы меньше». «Я научилась брать ответственность за свою жизнь, моя жизнь – это моя жизнь. Моя ответственность – это моя ответственность». «[В результате терапии] изменилась устойчивость – в плане психологическом, на какие-то внешние воздействия, чужие эмоции. В этом плане устойчивость точно выросла». «[Я] смог найти внутреннюю опору: я могу, даже когда я в чем-то сомневаюсь – в других людях, своей жизни, – я могу внутренне признать, что да, я так живу, я не идеален, я не робот, не машина, я человек. Ни грандиозный, ни слишком мелкий, вполне обыкновенный человек, который подвержен человеческим слабостям. Мне не надо быть правильным, стерильным». «У меня изменился концепт жизни. Я поняла, что нет жестких правил. ... Нет единого рецепта, вообще его нет. Каждый раз – что-то новое. И с этим новым можно по-разному обращаться, именно я решаю, как именно».

На вопрос о том, приходится ли им «накручивать» себя, искусственно вызывать у себя определенные эмоции, если того требует ситуация и правила приличия,<sup>48</sup> клиенты как правило отвечали негативно, уточняя, что позволять себе чувствовать, то что чувствуешь<sup>49</sup> и эпатировать окружающих не одно и то же.

«Я уже не заморачиваюсь, что от меня требует концепт [мероприятия]. Если мне грустно, то я приду в грустном состоянии или не приду. Себя заставлять я не буду, даже если требует формат. Пусть формат отдохнет». «Я стараюсь выдавать то, что у меня есть. Я стараюсь осознавать свои чувства, и те, что социально приемлемы – предъявлять; а социально-неприемлемые как-то обдумать, не оставлять их без внимания и реагирования». «[Я] понимаю, что от меня этого ждут, но, если я этого не чувствую, значит не чувствую».

В целом можно также говорить о понижении уровня конформности, иногда даже – об уменьшении количества близких контактов.

«Я перестала быть “хорошей девочкой”. В общепринятом понятии “хорошей девочки”, у которой все замечательно, которая ко всем ласковая, нежная, заботливая. Стало больше злости, ненависти, обиды...». «Стала позволять себе быть кому-то неудобной. То есть,

<sup>47</sup> Как сказал один клиент по поводу страха: «Сейчас ... я не считаю это слабостью. У каждого человека он есть. Это, прежде всего, инстинкт самосохранения. Страх – это природа».

<sup>48</sup> Например, ситуация праздника или похорон.

<sup>49</sup> Как признался один клиент: «У меня бабушка умерла больше года назад, и я помню, что испытал облегчение. Она долго сама мучилась, мучила моих родителей – с ней было тяжело, и ей было тяжело. И я испытал облегчение и высказал эти чувства. Это было неловкое такое ощущение, но тем не менее».

вот, осознание, что я абсолютно не обязана подстраиваться и выравняться под всех вокруг, а имею право говорить о том, что удобно мне, и что хочется мне. Это было вообще для меня какое-то мегаоткрытие». «[Я] стал свои границы<sup>50</sup> более жестко обозначать или просто обозначать, в том месте, где их у меня вообще не было. Это отразилось: я не всем стал удобен, как было раньше. Да. И вот с некоторыми людьми я больше не общаюсь, с кем-то общаюсь дальше, с теми, кто меня принял каким-то другим». «Как-то стало меньше людей, с которыми охота быть ближе ... а, в принципе, реально близких – их как было немного, так немного и остается».

С другой стороны, клиенты говорят о том, что улучшилось *качество* контактов и в целом общаться стало проще.

«Я стал спокойнее чувствовать себя среди людей и в общении с ними. Я стал иногда рисковать, и мне стало легче говорить о том, что я думаю и чувствую в адрес других людей, даже когда я подозреваю, что человеку это не понравится. Раньше я этого избегал, говорить что-то болезненное. Раньше мне нельзя было говорить этого. [Раньше] я не умел конфликтовать ... говорить, что я хочу, что мне не нравится – невозможно было договориться об изменениях, потому что я не мог сказать и объяснить, что мне не нравится. И сказать, чего я хочу. Сейчас я могу, я вступаю в конфликт. Когда есть конфликт внутренний – я могу вынести его наружу». «Чисто внешне – мой социальный статус, мое положение – ничего вроде не изменилось ... Но качество отношений очень поменялось. Я стала больше говорить, меньше бояться. (...) Я сейчас больше работаю над выстраиванием прозрачности в отношениях с близкими: я и папа, я и мама, я и брат. Потому что у нас так всегда было запутанно».

### Вместо заключения

Все, что до сих пор говорилось об опыте психотерапии, о самотрансформации клиентов в процессе психотерапевтической работы создает идиллическую картинку: психотерапия предстает как «практика свободы», орудие внутреннего раскрепощения и, одновременно, путь к выстраиванию полноценных отношений с другими людьми. Однако многие высказывания, используемые клиентами, вызывают легкое ощущение шока и наводят на мысль, что психотерапия, по сути, «воспитывает эгоистов», способствуя распространению «эпидемии нарциссизма».<sup>51</sup>

Некоторые формулировки, свидетельствующие о повышении уровня личной автономии, поражают какой-то избыточной жесткостью.

«Я просто перестала быть лояльной к людям. Если ты хороший человек, и я вижу, что ты толковый, либо ты не очень хороший человек, но ты толковый, и на данный момент *мне* это нужно, и я вижу тебя, я тебе буду прямо говорить: “У нас с тобой сотрудничество? Сотрудничаем?”. «Если кто-то ожидает от меня сочувствия? Пусть ожидает дальше. (...) Просто я понимаю, что всем всегда что-то друг от друга нужно, и это хорошо, но ставить это во главе угла я больше не хочу. Потому что очень долго я занималась чужими потребностями, а мои потребности были второстепенны. Я так больше не хочу. Я готова выстраивать отношения на равных. Я вижу, что человеку плохо, и я хочу ему помочь. Я буду и могу. Но если он будет требовать от меня, то это уже смотря, кто требует, когда требует. Это очень зависит от ситуации».

Возникает ощущение, что речь идет об отношениях, построенных сугубо на контрактной основе, как если бы какие-то органичные формы включенности в сообщество, отношения, существующие на основе взаимного безоговорочного доверия и безусловного принятия другого, просто перестали быть возможными.

<sup>50</sup> Навык «выстраивания границ» в отношениях с другими людьми, который очень часто упоминался клиентами гештальттерапевтов, играл большую роль в разрешении межличностных проблем: кому-то он помог вернуться в семью, кому-то – уйти из семьи, кому-то – переформатировать отношения с родителями, подчиненными и т. д.

<sup>51</sup> Выражение позаимствовано мной из названия книги Джин Твенж и Кита Кэмпбелла (Twenge J. M., Campbell W. K. *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, New York: Free Press, 2009).

Если, для контраста, поместить такого рода высказывания в контекст левого дискурса, то их можно истолковать как тревожный симптом того, что отчуждение человека от человека достигло какой-то критической точки, как свидетельство сужения горизонта сознания, когда реальность оказывается ограниченной, метафорически выражаясь, поверхностью тела изолированного индивида. Однако мне кажется, что такая интерпретация, очерчивая важную утопическую перспективу возможности иного общества, иного типа отношений между людьми, в каких-то важных моментах «промахивается» мимо реальности, в которую погружен реальный белорусский индивид.

Было бы большой натяжкой сказать, что Маркс (и марксисты, тем более – нео- и постмарксисты) растворяют человека в потоке внешних социально-экономических детерминаций, оставляя проблему самореализации человека за пределами своего внимания<sup>52</sup>. Тем не менее, общий пафос левой идеи предполагает, что такого рода самореализация оказывается действительно возможной только в рамках иного – некапиталистического – типа общества. Поэтому можно сказать, что мыслителей левого толка больше интересует человек будущего, человек, трансцендирующий самого себя и, в перспективе, наличный социальный порядок. Вне фокуса внимания оказывается *невротизированный атомарный индивид*, для которого отчуждение, инструментальное отношение к человеку, невозможность обрести устойчивую символическую идентичность является той «фактичностью», в контексте которой разворачивается его существование. Если говорить о специфике белорусского общества, то в нем «капитализация» социальной реальности, порождающая новые факторы и формы нестабильности «Я», парадоксальным образом сочетается с тем, что, вслед за Владимиром Фурсом, можно назвать этикой «самоумаления» индивида, которая навязывается официальными структурами.<sup>53</sup> Одна из терапевтов сформулировала этот момент следующим образом:

«[Е]сть такая патерналистская схема ... в государстве, где президент как отец, и руководителями заводов или фирм воспроизводятся все эти модели. И в них все должны занимать какую-то определенную отведенную им нишу и быть достаточно маленькими. Так вот, ко мне достаточно часто приходят на психотерапию те, кто вот в эти стандарты не вмещается. Я уже говорила о том, что психотерапия придумана как социальная практика, это способ адаптировать клиента к требованиям общества. И считается, что дезадаптированный клиент, он как бы не дотягивает до каких-то социальных стандартов, его нужно как-то адаптировать и вернуть в социум. Но сейчас ко мне все чаще приходят клиенты, которые не вмещаются в социальные стандарты не снизу – не дотягивая – а сверху, т. е. они не могут настолько уменьшиться, чтобы в эти стандарты влезть. Но чувствуют себя несоответствующими. Не осознавая того, что они превосходят эти стандарты, а не недотягивают до них».

Человек, живущий в координатах белорусской реальности, оказывается перед выбором между стратегией «самоумаления»<sup>54</sup> и стратегией самостоятельного отстраивания своей «самости» в ситуации возрастающей неопределенности и «необсчитываемого риска». И, если человек предпочитает второй путь, индивидуализирующий дискурс, который с большой долей условно-

---

<sup>52</sup> Интересный анализ связки «Маркс – индивидуализм» можно найти в книге Пьера Розанваллона «Утопический капитализм» // [Электронный ресурс] Точка доступа: [http://www.e-reading.co.uk/chapter.php/1011231/50/Rozanvallon - Utopicheskiy kapitalizm.html](http://www.e-reading.co.uk/chapter.php/1011231/50/Rozanvallon_-_Utopicheskiy_kapitalizm.html)

Необходимо добавить, что концептуализации проблемы индивидуальности, темы субъективности в работах современных левых мыслителей (К. Касториадиса, Ф. Джемисона, А. Бадью, Э. Лаклау и Ш. Муффа и др.) вероятно интересны и могли бы стать предметом специального теоретического исследования.

<sup>53</sup> Фурс В. *Белорусская «реальность» в системе координат глобализации (постановка вопроса)* // [Электронный ресурс] Точка доступа: <http://nmnby.eu/news/analytics/2165.html>

<sup>54</sup> По мысли В. Фурса, стратегия «самоумаления» предполагает, среди прочих, следующие моменты: 1) идентификацию с официальными инстанциями и/или с харизматическим лидером, позволяющая перенести на них бремя ответственности за принятие решений в опасном «большом мире»; 2) самофункционализацию: дезориентированный индивид заново обретает себя как исполнитель позитивных социальных ролей, одобренных властями; 3) «заземление» индивидуальных жизненных проектов: перспектива осмысленной и счастливой жизни ассоциируется с проживанием в ближайшем социальном окружении с минимальной мобильностью.

сти можно назвать «психотерапевтическим»<sup>55</sup>, оказывается в большей мере адекватным его фактичности, нежели, скажем, левые дискурсы. При этом речь явно не идет о простом противопоставлении коллективизму махрового нарциссизма. Беседы с клиентами психотерапевтов, показывают, что для них важны оба момента – и высокая степень самодостаточности, и наличие прочных связей с другими людьми.<sup>56</sup> Как выразилась одна клиентка: «Это не нарциссизм, это отстраивание отношений из автономной позиции». Другое дело, что само наличие и устойчивость отношений воспринимаются как нечто, требующее постоянной работы – их прояснения, «установления границ», распределения зон ответственности и пр.<sup>57</sup>

Говорить о том, что в Беларуси психотерапия принимает на себя какие-то важные социальные функции, стало быть, разделяет ответственность за процессы «монадизации» индивидов, пока не приходится. Скорее, она является тем «локусом» социальной реальности, попадая в который, индивиды могут получить какие-то навыки выживания в обществе, где атомизация превратилась в свершившийся факт, и где человек в каком-то смысле *вынужден* «опираться на себя», так как внешние точки опоры – будь-то принадлежность к семье, профессиональному сообществу, безусловная поддержка друзей, реальная (а не декларативная) озабоченность государства нуждами граждан и пр. – становится все труднее найти. И если мы по-прежнему опознаем сотрудничество, совместное делание как ценность, то, возможно, следует признать, что сейчас установление связей с другими людьми, прочерчивание линий солидарности требует особых усилий и особой степени рефлексивности, в противном случае бытие-с-другими рискует выродиться в «липкую манипулятивную симбиотическую близость».<sup>58</sup> Возможно, опыт психотерапии указывает на возможность каких-то механизмов формирования общности, которые находятся «по ту сторону» как коллективизма, так и идиотической заикленности на себе.

---

<sup>55</sup> Неизбежная условность этого обобщающего термина связана с многообразием психотерапевтических подходов, дискурсы которых основываются на подчас несовместимым между собой вариантах «философии человека».

<sup>56</sup> Специфическим подтверждением ориентированности наших собеседников на активное взаимодействие стала сама ситуация интервью: люди находили время для разговора и, как правило, не жалели его, охотно шли на контакт, «выкладывались» в процессе и нередко очень уставали к концу беседы. Меня лично поразила степень искренности, с которой интервьюируемые отвечали на вопросы подчас довольно интимного свойства. В связи с этим хочу выразить им огромную признательность.

<sup>57</sup> «Лучше конкретно сразу все расставить на свои места и конкретно в глаза об этом объявить. Потом, пропадает огромное количество проблем, и никакого самоистязания . . . , и все отлично».

<sup>58</sup> Выражение из статьи С. Джоунса и Р. Батмена (*Гештальттерапия* [Электронный ресурс] Точка доступа: <http://noelrt.com/?p=221#more-221>).