

выпуск 94

библиотека
психологии
и психотерапии



КЛАСС
независимая
фирма

Александр Бондаренко

Психологическая помощь: теория и практика

Учебное пособие для студентов старших курсов
психологических факультетов
и отделений университетов

Москва

Независимая фирма «Класс»

2001

УДК 615.851

ББК 53.57

Б 27

Бондаренко А.Ф.

Б 27 Психологическая помощь: теория и практика. — Изд. 3-е, испр. и доп. — М.: Независимая фирма "Класс", 2001. — 336 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 94).

ISBN 5-86375-040-5

В книге профессора А.Ф. Бондаренко впервые в отечественной психологии дается систематизированное описание основных направлений современной психотерапии и психологического консультирования. В контексте общепризнанных психотерапевтических парадигм восстановлена отечественная психотерапевтическая традиция, восходящая к классической русской философии. Отличительной чертой издания является описание реальных ситуаций психологической помощи из личного опыта автора.

Книга предназначена для студентов психологических факультетов, а также широкого круга специалистов смежных профессий.

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль
Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

ISBN 5-86375-040-5

© 2001 А.Ф. Бондаренко

© 2001 Независимая фирма "Класс", издание, оформление

© 2001 Мастерская-таф, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству "Независимая фирма "Класс". Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу "У КРОЛЯ"

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Психологическая помощь — емкое понятие, содержание которого включает в себя многообразие теорий и практик, варьирующихся от специфического применения такого метода социологических обследований, как глубинное интервью, до многообразных техник социально-психологического тренинга, понятий и методов, восходящих к медицинской психотерапии, без которых тонкая живая ткань отношений психолога-консультанта и его клиента может легко разрушиться, а сама психологическая помощь — превратиться то ли в морализаторство, то ли в простое выражение сочувствия. Не вызывает сомнения, что способность сочувствовать и сопереживать — столь же необходимый дар для специалиста в области консультативной психологии, как для музыканта — музыкальный слух. Однако так же несомненно, что одной этой способности недостаточно для решения многочисленных и многообразных проблем, ежедневно возникающих в деятельности психолога-практика в его двух основных ипостасях, оформившихся в последние годы на отечественных просторах: школьный психолог (психолог-наставник) и психолог-консультант. Поэтому свою основную задачу автор видел в том, чтобы показать студенту, специализирующемуся в области психологического консультирования и психологической помощи, весь спектр проблем, методов и требований, предъявляемых к специалисту в данной области. Причем, не ограничиваясь простым описанием процесса, обратиться к разнообразному социально-культурному, историческому контексту возникновения соответствующей профессии, глубоко и всесторонне проанализировать сложившиеся традиции и намечающиеся перспективы деятельности, связанной с психологической помощью личности и сообществу. И уже исходя из обобщенных и дифференцированных тенденций, дать описание конкретных проблем, практик и нормативных требований, каковыми последние представляются на сегодняшний день применительно к личности и деятельности специалиста, профессионально занятого в области психологической помощи.

Предлагаемое учебное пособие предназначается в первую очередь для студентов факультетов психологии университетов и других высших учебных заведений, специализирующихся в области психологической помощи. Но оно может оказаться полезным и широкому кругу других специалистов смежных профессий — врачам-психиатрам, учителям, священникам, да и просто любому интеллигентному человеку, поскольку наиболее полно и стройно представляет всю систему научных знаний, практических требований и умений, охватывающих теорию и практику психологического консультирования. Вместе с тем хорошо известно и другое: теория и практика психологической помощи, в особенности на просторах бывшего Союза, а теперь Содружества, не то что далека от окончательного становления, но, попросту

говоря, делает первые шаги как в смысле социальной институционализации, так и в смысле научного и прикладного оформления в самостоятельную область социальной практики и, соответственно, в отдельную профессию.

Поэтому пойти традиционным способом, т.е. просто изложить некоторые “данности”, как принято при написании подобных книг, вообще не представлялось возможным. Невозможно ограничиться простой констатацией состояния дел еще и потому, что сама профессия в нашем случае требует от своего представителя прежде всего вполне определенной личной работы: проработки собственных эмоциональных и смысловых проблем, овладения определенной культурой самоанализа и личностной рефлексии, осознания в возможно более полном объеме своих собственных личностных, нравственных, культурных, когнитивных и глубинных (“самостных”) ценностей, без соотнесения с которыми практика психологической помощи не может быть профессиональной. В самом деле, трудно и даже невозможно представить себе профессионального психолога-консультанта незрелым, не способным интегрировать в себя многообразные ценности мира, обремененным собственными личностными или экзистенциальными конфликтами, навязывающим свою концепцию мира клиенту...

Ясно, что подобная личностная работа не может осуществляться по учебному пособию, даже по самому совершенному, поскольку требует принципиально иного способа обучения, а именно: опыта проживания собственного бытия в непосредственно личностном общении и анализе.

Для того чтобы облегчить эту работу, сделать ее возможной, и предназначается наша книга.

Настоящее учебное пособие написано на основе многочисленных авторских курсов лекций, психологических школ, обобщения собственных исследований, достижений и трудностей в практике оказания психологической помощи, а также с учетом всей доступной как отечественной, так и зарубежной литературы по этому вопросу.

В понимании смысла и специфики психологической помощи автор обязан общению с близкими и далекими коллегами и друзьями, среди которых особый след оставили Карл Роджерс, Карл Витакер, Роберт Янг, А. Е. Алексейчик, Б. С. Братусь, Ф. Е. Василюк, И. В. Дубровина, Ю. Н. Емельянов, А. Ф. Ерошин, А. В. Зинченко, Г. Л. Исурина, А. А. Леонтьев, Э. Лауренайтис, М. Мейгас, О. М. Лобач, В. Ф. Петренко, Т. С. Яценко и многие, многие другие, чей бесценный опыт и сердечную теплоту автор надеется передать своим коллегам и последователям.

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Наука и жизнь... Почти что архетипический образ чудаковатого профессора, отгородившегося в заваленной регортами и фолиантами лаборатории от живущего своей жизнью мира, все еще бытует в человеческом сознании. Но все мы, люди, имеющие отношение к научным занятиям, хорошо помним: с некоторого времени “мандарины духа натолкнулись на плотность собственного тела”. С тех пор как наука утратила свой просветительский статус, а ученый — возможность независимого

индивидуального исследования действительности, особой — и профессиональной, и личностной, — его задачей становится самоопределение в отношении к окружающему миру, рефлексия собственной этической, социальной и ценностной позиции. В особенности это относится к профессиональной деятельности и личностному развитию практикующего психолога.

Дело в том, что по своему объективному содержанию деятельность практикующего психолога, психолога-психотерапевта не может не реализовать в некотором смысле проектное, психотехническое, а в перспективе — и социотехническое — отношение к миру. Что бы ни делал психолог-психотерапевт, оказывая психологическую помощь, он в конце концов способствует восстановлению или выстраиванию некой изначально предполагаемой, а возможно, в идеале и полагаемой целостности индивидуального способа бытия, возвращая ему достоинство самоценности. Однако испытание этого достоинства и, так сказать, установление его не мнимой, не иллюзорной, но подлинной значимости означает дальнейшее осуществление себя в мире, т.е. целе- и смыслополагание, реализацию замыслов и проектов как в отношении себя самого, так и в отношении мира, с которым человек находится в сложной и неразрывной связи. Изменяя себя, изменяешь вселенную. Жизнь в семье, в группе, в ситуации, в социуме, в культуре, в эпохе, во времени, в себе самом — все эти измерения человеческого бытия так или иначе включены в теорию и практику психологической помощи.

Работая над вторым изданием этого учебного пособия для студентов, специализирующихся в области практической психологии и психотерапии, я прежде всего попытался углубить именно историко-культурный контекст деятельности отечественного практикующего психолога. Кроме того, я посчитал возможным расширить круг представлений о масштабах и ответственности психолога-психотерапевта, а также отметить нравственные и социальные аспекты этого, смею полагать, вечного вида профессиональной деятельности. Отсюда некоторая проблемность и, возможно, дискуссионность обновленного содержания, цель которого — способствовать развитию экзистенциально углубленной и социально ориентированной профессиональной рефлексии. Текст учебного пособия снабжен ссылками на новые и новейшие источники, содержит описание реальных случаев из консультативной и терапевтической практики автора, а также ряд наблюдений и обобщений, относящихся к общему контексту работы русского психолога.

Александр Бондаренко,
март 1999, Киев

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

Психологическая помощь как вид практики имеет самое прямое отношение к проблеме смысла. Смысл, как известно, означает таинственное, подчас туманное, по-гречески *μυστικός*. Не потому ли, что смысл можно выдумать, чем занимаются богословы и философы? Или избрести, в чем преуспевают идеологи и демагоги? Или

создать, что уже по части искусства? И эти, сотворенные, смыслы могут быть хорошими или плохими, высокими или низкими, простыми или изощренными. Такими, чтобы их можно было принять, или такими, чтобы можно было отвергнуть. Эти смыслы можно изучать, потреблять. Ими можно манипулировать. Даже наслаждаться. Можно и зарабатывать на способах их изготовления, обучая ремеслу, которое называется “методология” или “идеология”, или “мастерство” — в зависимости от сферы деятельности.

Каким же должно быть отношение психолога-психотерапевта к проблеме смысла? С каких позиций стоит нам подходить к ней? С позиций науки или с позиций искусства? С позиций философско-идеологически-теологических или с позиций естественно-клинических? От чего мы должны отталкиваться в первую очередь — от специфики личности клиента или от нашего собственного мировидения? В эпоху поразительных достижений нейронауки, сочетающей молекулярную биологию, биофизику и нейропсихологию, вопросы эти представляются далеко не риторическим.

Отличие науки от иных форм сознания и практики в том, что только в науке не выдумывают и не изготавливают смыслы. Наука служит способам их открытия. И лишь вследствие этой счастливой особенности человеческого интеллекта — не измышлять, а постигать — открываются смыслы, которые принадлежат природе вещей и потому безотносительны к любым оценкам и отношениям. Они сами выступают онтологическим основанием для выработки тех или иных норм и принципов существования. Открытые ученым явления, закономерности или законы нельзя принять или не принять, оценить как хорошие или плохие. Их можно либо учитывать и соотносываться с ними, либо игнорировать, воспроизводя в себе неандертальца.

Беда лишь в том, что научные истины порой мало совместимы с ценностью единичной и конечной человеческой жизни. Возможно, в этом и состоит существо противоречия между психологией академической и психологией практической. В тексте третьего издания, исправленном и дополненном, я пытаюсь, как и прежде, совместить науку и гуманизм в синтезе психотехнического действия.

Александр Бондаренко,
март 2001 г., г. Киев.

Раздел I

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Глава 1

СМЫСЛ И СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ

Понятия, как известно, существуют в двух основных разновидностях: формальной и содержательной. Формальное понятие, т.е. данное в одном из определений, развертываясь в процессе познания и обнаруживая все более и более полную совокупность определений, превращается в содержательное знание, обладающее всей полнотой и целостностью. Именно в этом смысле понятие, согласно Гегелю, “столь же является началом, сколь и результатом” (Гегель, с. 147). И именно поэтому обучение любой дисциплине требует вначале ориентировочной, отвлеченной от всего богатства истинного содержания, формальной и в гносеологическом, и в логическом смысле процедуры введения в предмет.

В самом деле, что представляет собой, хотя бы в самых общих чертах, такое емкое понятие, как “психологическая помощь”? Каковы истоки соответствующей деятельности? Диапазон применения и возможности? Исходные позиции в отношении своего назначения как в жизни личности, так и в обществе в целом? Каковы концепции и методы, лежащие в ее основе? Существуют ли и в чем проявляются, если существуют, отличия от других форм вспомоществования человеку, например, религиозной и медицинской? Каковы требования к профессионалу в этой области? В чем, наконец, причины столь позднего объявления, по сравнению с другими странами, соответствующей дисциплины в постсоветском обществе и каковы перспективы ее развития?

Раскрытие этих и других фундаментальных вопросов, требующих освещения в процессе овладения сложной и тонкой областью прикладной психологии, призванной обеспечить психологическую помощь личности и обществу, и составляет то самое развертывание исходного содержания, в овладение которым вводят начальные формальные определения.

Итак, какое рабочее определение понятия может быть положено в основу при введении в предметную область психологического вспомоществования?

Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим некоторые предварительные условия такого определения. Начнем с очевидных допущений. Понятие “психологическая помощь” отражает некоторую реальность, некую психосоциальную практику, полем деятельности которой является совокупность вопросов, затруднений и проблем, относящихся к психической жизни человека. Уже такое, предварительное, хотя и очевидное, допущение требует, в свою очередь, уточнения границ понятий “психика”, “психическое”. И здесь, думается, небезосновательным критерием может послужить широко распространившееся в последние десятилетия как в отечественной, так и в зарубежной психологии представление о человеке как о трехуровневом единстве: физическом (body), психоэмоциональном (mind) и духовном (spirit). Даже такое схематическое членение понимания человека довольно явно указывает на сферу приложения усилий, отражаемых словосочетанием “психологическая помощь”. Очевидно, что областью деятельности соответствующего специалиста является широкий круг проблем, относящихся именно к срединному звену указанного трехчлена: проблемы, в которых отражаются особенности психической жизни человека как социального существа, равно как и особенности сообщества, в которых отражается психологическая специфика его функционирования. Логично поэтому исходить из такого понимания психологической помощи, которое очевидно вытекает из самого трезвого, пусть многократно критикуемого, но от этого отнюдь не утратившего свое простодушное обаяние понимания, называемого здоровым смыслом. Психологическая помощь есть область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку и сообществу в решении разнообразных проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме. Ясно поэтому, что понимание проблематики психологической помощи связано с пониманием психики как такого пространства (уровня, способа) человеческого бытия, многообразие и многогранность которого и определяет совокупность проблем в деятельности соответствующего специалиста: межличностные отношения, эмоциональные внутриличностные (как глубинные, так и ситуативные) конфликты и переживания; проблемы социализации (выбор профессии, создание семьи, разные формы общественных отправлений), проблемы персонализации (возрастные и экзистенциальные), т.е. весь спектр эмоционально-смысловой жизни человека как общественного существа, наделенного психикой.

Что же является определяющим в содержании психологической помощи? Уже в первом приближении к характеристике объема и содержания данного понятия, в отвлечении от разнообразных позиций, исследований и воз-

зрений в отношении проблемы нетрудно представить главное: содержание психологической помощи заключается в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в трудных ситуациях, возникающих в ходе их личностного или социального бытия.

Легко заметить, что в глубинной основе психологической помощи обнаруживается свойственная различным уровням движения (существования) материи способность к самоорганизации, структурированию. Тот же инстинкт помощи существует и у животных. В человеческом же обществе феномен помощи существовал всегда, хотя в качестве социального института возник и оформился только к середине XX века, вызвав к жизни появление целого ряда новых профессионалов: социальный работник, психолог-консультант, психолог-психотерапевт. И это — помимо уже традиционных фигур священника, психиатра и психоаналитика. Более подробное разграничение сфер деятельности внутри указанного круга специалистов и вне его требует углубления в историю становления и оформления психологической помощи как особого социального института.

2. СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ КАК СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА И ПРОФЕССИИ

Традиции вспомоществования среди людей уходят корнями вглубь тысячелетий. Уже в текстах Священного Писания, начиная со Второзакония, кодекса гражданских и религиозных узаконений, по преданию принадлежащих библейскому пророку Моисею, сказано: “Если же будет у тебя кто-либо нищий из братьев твоих, в одном из жилищ твоих, на земле твоей, которую Господь Бог твой дает тебе, то не ожесточи сердца своего и не сожми руки твоей перед нищим братом твоим, но открой ему руку свою, и дай ему займы смотря по его нужде, в чем он нуждается” (Втор., 15: 7). И далее: “Дай ему, *(и займы дай ему, сколько он просит, и сколько ему нужно)*, и когда будешь давать, не должно скорбеть сердце твое; ибо за то благословит тебя Господь Бог твой во всех делах твоих, и во всем, что будет делаться руками твоими” (Втор., 15: 10).

Тексты всех книг Нового Завета пронизаны великой идеей милосердия, изгоняющей “нечистый дух” болезней, пороков и заблуждений, несущей животворный свет веры, надежды и любви, просвещающей силу духа истины, Святого Духа человеческой жизни. Недаром К. Юнг писал, что “религии суть системы исцеления психического нездоровья” (Jung С., р. 278), а П. Флоренский употребил понятие “духовная ортопедия”, когда в своем ка-

питальном произведении “Столп и утверждение истины” писал о необходимости и предназначении духовной и душевной поддержки.

В появлении же профессий, непосредственно относящихся именно к психологической помощи, на основании данных, имеющихся в современной литературе, можно выделить шесть основных предпосылок и источников:

1. Развитие экспериментальной психологии, начавшееся с создания в 1879 г. первой психологической лаборатории В. Вундта в Лейпциге.
2. Формирование нового, гуманного и научного подхода к людям, страдающим психическими заболеваниями (от Ф. Пинеля, в 1793 г. снявшего цепи с пациентов психиатрической лечебницы, до Ж. Шарко и П. Жане, описавших такое психическое расстройство, как “истерия”, с обоснованием в последующем катарсически-гипнотического метода его излечения Дж. Брейером и З. Фрейдом и — параллельно с открытием в 1905 г. бледной спирохеты, непосредственно доказавшим материальную обусловленность поражения психических функций, — до возникновения психоанализа как предтечи всей современной научной психотерапии).
3. Развитие психологического тестирования и движения за умственную гигиену (это направление связано с деятельностью Ф. Гальтона и Ф. Бине, создавшего первые тесты IQ, Л. Термена, Э. Торндайка и К. Бирса, организовавшего в начале столетия в США Общество умственной гигиены).
4. Возникновение в Бостоне в первом десятилетии XX века (благодаря Ф. Парсону) консультирования, связанного с выбором профессии и предназначавшегося для помощи человеку в выборе подходящей работы во имя “полезной и счастливой жизни” (Belkin G., p. 17).
5. Возникновение и утверждение в 1940-х годах в США “недирективной психотерапии” К. Роджерса, который ввел в психотерапию философию экзистенциализма, отказался от термина “пациент” в пользу термина “клиент” и, по существу, закрепил в общественном сознании представление о психологической помощи, каковым оно и является в настоящее время, вообраз в себя как собственно консультирование, так и психотерапию.
6. Наконец, восходящий к американским традициям протестантизма, возникший в годы, предшествовавшие Второй мировой войне, институт религиозного попечительства (counselors) и социальных работников. Являясь выпускниками совмещенных факультетов философии и теологии, а также факультетов социологии, эти специалисты были призваны оказывать непосредственно наставническую и практическую помощь лицам, попавшим в трудную эмоциональную или житейскую ситуацию.

Таким образом, к 50-м годам XX века многообразные течения в психологической, психиатрической, психотерапевтической, социальной и религиоз-

ной практике привели к оформлению специфической области человеческой деятельности, получившей название “counseling” (консультирование, наставничество, психологическое вспомоществование).

Очевидным является также определенный социально-экономический контекст эпохи, на протяжении которой возникли основные источники, составившие в своей совокупности новую общественную практику и новый социальный институт. Начиная с конца XIX столетия и вплоть до 20-х годов XX века почти все из указанных выше течений возникли в результате промышленной революции: индустриализации, появления новых транспортных средств и новых профессий, повышения уровня напряженности в социальных отношениях и массовой безработицы, связанной с переселением больших масс людей в города. Кроме этого, огромную роль сыграли и такие обстоятельства, как завершение эпохи классической рациональности в научном познании, возникновение на руинах европейского нигилизма экзистенциализма как постхристианского мировоззрения, связанного с осмыслением глобальной по своим последствиям идеи исчезновения Бога (слова Ницше: “Бог умер”). Это привело к осознанию необходимости существования в мире на основе нового принципа — личной ответственности и личного выбора. Наконец, своеобразная реакция на последнее обстоятельство в американском протестантизме в виде секуляризации религиозного попечительства и превращения его фактически в психологическое вспомоществование, хотя и на основании христианской этики, в сочетании с конкретной практикой социальной помощи. Все это составило тот фундамент, ту социально-культурную матрицу, в рамках которой психологическая помощь личности и сообществу получила развитие как особый социальный и профессиональный институт. Следует особо подчеркнуть бросающуюся в глаза параллель между развитием социума и развитием соответствующих духовно-практических способов деятельности. Так, эллинистический период античности (эпоха войн, переворотов, бедствий — одновременно и эпоха высочайшего взлета человеческой мысли) привел к возникновению целого ряда направлений в философии, выполняющих психотерапевтическую миссию, обучающих людей искусству жизни: эпикурейство, стоицизм, скептицизм, софизм (см.: Ярошевский М. Г., с. 83). Эпоха крушения Римской империи породила христианство, психотерапевтическая направленность ранних форм и текстов которого совершенно очевидна. Распад империй в XX веке, освобождение человеческого “Я” от любых форм закрепощения, признание человека свободным и обладающим неотъемлемыми правами от рождения (“Декларация прав человека”, принятая ООН в 1949 г.) создала, в конечном итоге, новые общественные средства и способы личностного самопостижения, открыла целый спектр дисциплин, объединенных термином “психологическая помощь”.

В послевоенные годы, прежде всего в США, в университетах и других учебных заведениях (семинариях, колледжах) появились специальные факультеты: семейной психотерапии, философии и теологии, психологии и социологии (с отделениями психологического консультирования и социальной работы), выпускники которых получали диплом и соответствующее право на оказание психологической и практической помощи человеку — как в общине, так и в различных культурных и образовательных центрах. Их деятельность была связана именно с социально-психологическими и личностными проблемами граждан как членов общества и с превентивными мерами, направленными на предотвращение социальных отклонений. Наряду с указанными специалистами, к 60-м годам XX века стандартизировались и основные разновидности профессионалов, работающих в области медицинской психотерапии.

Это, во-первых, традиционная фигура психиатра. Во-вторых — психоаналитик, который, как правило, должен быть психиатром с ученой степенью доктора медицины (M. D.) и человеком, умеющим к тому же получить дополнительное образование в области психоанализа. В-третьих — клинический (медицинский) психолог с ученой степенью доктора философии (Ph. D.) или психологии (Psy. D.). В четвертых — социальный работник (с ученой степенью магистра), отвечающий за амбулаторное и непосредственно по месту жительства курирование пациентов (Hilgard E. et. al., p. 497).

Таким образом, становится понятным, что институционализация психологической помощи вызвала к жизни, наряду с параллельным развитием традиционного медицинского и религиозного (церковного) вспомоществования, два принципиально новых вида услуг и профессий (социальная помощь-содействие и психологическая помощь-консультирование) и трансформировала традиционное пасторское попечительство в новую форму религиозного наставничества — духовное вспомоществование на основе Нового Завета, но вне Церкви.

Общей тенденцией в развитии данного института является, как явственно видно, его прямая нацеленность на социально-психологические и личностные формы проживания жизни индивида в социуме. Методы же и формы работы соответствующих специалистов были позаимствованы из смежных областей: социологии (массовые опросы, глубинное интервью), психиатрии (практически весь, в том числе и с элементами гипноза, богатейший арсенал психотерапевтических техник) и религии (пасторское наставление).

3. ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Анализ многочисленной, практически необозримой литературы по проблематике “counseling” показывает, что нет буквально ни одной области человеческой (личной и общественной) жизни, в которой человек оставался бы без психологической помощи.

Самый общий контент-анализ доступных нам источников, а также впечатления от совместной работы с американскими и европейскими коллегами позволяют выделить следующие главные области применения науки и искусства психологической помощи.

1. Психическое (и духовное) развитие ребенка. Специальными проблемами здесь становятся: психологическая помощь ребенку в преодолении эдипова комплекса; удовлетворение эмоциональных запросов в обретении личностной идентичности в процессах культурного, этнического и этического самоопределения; психологическая помощь в избегании эмоциональных травм при осознании неизбежности смерти либо в случае действительной потери родителей и близких родственников; содействие в выработке устойчивых ценностных и моральных норм, особенно в критический период развития, и другое.

2. Экзистенциальные и личностные проблемы подростка. Главное направление работы в данной области — помощь в преодолении кризиса психологического отделения от родителей и идентификация подростка с другими значимыми лицами. По существу, психолог-консультант и психотерапевт сталкиваются здесь со всем возможным спектром проблем подросткового возраста — чувством неполноценности, осознанием ограниченных возможностей родителей, сексуальными проблемами, борьбой за личный и социальный статус, процессами трансформации инфантильного религиозного сознания и т.п.

3. Брак и семья. Институт супружества остается одной из наиболее насыщенных сфер деятельности психологов-консультантов и семейных психотерапевтов. Супружеские и родительские конфликты, семейные кризисы, отношения в семье — привычные проблемы в этой области. Уже ставшие привычными 50% разводов с небольшими вариациями в первых браках в дополнение к традиционным проблемам добрачного консультирования, обычной семейной и супружеской психотерапии в последние десятилетия выдвигают на одно из важных мест проблематику психологической помощи разведенным, незамужним и неженатым, равно как и консультирование и психологическую поддержку при заключении повторных браков. Причем

в США, например, к этому прибавляются проблемы при заключении брака между лицами разных конфессий.

4. Проблематика психического и личностного здоровья. Традиционная превентивная и текущая помощь при психических и соматических заболеваниях, при душевных и духовных страданиях, связанных с расстройствами настроения, алкоголизмом, наркоманией, житейскими стрессами, конфликтами, пограничными состояниями и т.п.

5. Отдельной и глубоко разработанной областью психологического вспомоществования является такая важная и почти совершенно отсутствующая у нас сфера деятельности, как психологическая помощь умирающему и психотерапия горя. В американской психотерапии только последних лет можно насчитать более 700 работ, освещающих эту, одну из сложнейших, проблем психологической помощи*.

6. Проблемы пожилого возраста. Выработка адекватного ему мирозерцания, удовлетворение эмоциональных запросов пожилых людей, отклик на возникающие религиозные проблемы, регулярный патронаж и помощь в организации соответствующего стиля и способа жизни — все это обычный круг забот психологического попечения на Западе.

7. Места заключения, больницы, казармы, студенческие городки — давно уже освоенные области работы, где проблемы личности, общения, психического состояния, а также духовности представляют собой настолько же привычные, насколько и требующие постоянного усилия проблемы.

8. Психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях: внезапная смерть, попытка суицида, изнасилование, измена, потеря любви, работы и т.п.

9. Школьное консультирование, охватывающее проблемы отношений учителя и учащихся, учащихся между собой, вопросы отношений с родителями, проблемы школьной успеваемости, развитие способностей, отклонения в поведении и т.п.

10. Профессиональное консультирование, включающее в себя как общую ориентировку в выборе той или иной профессии, так и частные вопросы: как составить “резюме”, как и где получить вторую профессию, где найти работу по своим возможностям и т.п.

11. Психологическая помощь, относящаяся к кросскультурной проблематике: барьеры в адаптации, преодоление этнических предрассудков и стереотипов у эмигрантов, наконец, самостоятельная проблема подготовки кон-

*В силу особой сложности данная проблематика является преимущественно сферой деятельности религиозных (в частности, христианских) психотерапевтов и священнослужителей (см.: раздел 2, глава 4. 5).

сультантов для работы с этническими меньшинствами, исключая опасность отношения профессионала к клиенту не как к личности, а как к представителю этноса или расы.

12. Управленческое консультирование (консультирование в организациях). Возникший в 1970-е годы, к настоящему времени данный вид социально-психологической помощи обладает широким спектром возможностей, включающих помощь в принятии управленческих решений, тренинг коммуникативных навыков, отслеживание и разрешение конфликтов, работа с персоналом и т.п.

При этом нельзя не отметить любопытное обстоятельство, касающееся развития психологической помощи в тех или иных странах в зависимости от уровня экономического развития и качества жизни. Так, в развитых странах Европы и Америки, где после Второй мировой войны материальные проблемы существования в целом были разрешены, широкое распространение получила так называемая гуманистическая парадигма, в пределах которой отстаивались и служили рабочим материалом в практике психологической помощи экзистенциальные ценности и понятия: встреча, выбор, подлинность, самореализация, бытие. А основной акцент приходился и приходится на уникальность, ценность и безусловную значимость личности, личностного бытия, что, собственно говоря, и находится в центре проблематики психологической помощи.

В странах же третьего мира и бывшего “социалистического лагеря” упор делался не столько на личность, сколько на социальные и социально-психологические аспекты бытия, так как ученые ясно осознавали пагубное воздействие патологического общества на человека, в котором обычная позиция личности — это позиция жертвы (см.: Бондаренко А. Ф., с. 33—34).

Показательным в этом смысле является направление, созданное в 1960-е годы в Бразилии психоаналитиком Норберто Кеппе, работавшим вначале в Вене вместе с В. Франклом, названное им “интегральным психоанализом”. Отличительная черта этого направления — упор на исследование патологии общества развивающихся стран, порождающей специфические личностные проблемы. Отсюда такие названия работ, как “Социопатология”, “Патология власти”, “Освобождение через осознание” и их просветительский пафос*.

В этих работах — как “у них”, так и “у нас” — понятие “психологическая помощь” усиливается до смысловой нагрузки понятия “психотерапия”, и речь идет уже не об отдельной личности или семье, а о целых социальных

*Весьма отрезвляющей для автора этих строк стала обусловленная открытием работ Н. Кеппе и его последователей рефлексия по поводу психологических проблем, порождаемых постсоветским обществом, и осознание в связи с этим как объективных причин названия собственной книги “Социальная психотерапия личности”, — так и подлинного местоположения нашего общества в пространстве современной цивилизации.

группах, предприятиях, общинах, без психотерапии которых, — в перспективе и в сущности — невозможно вести речь о психологической помощи личности, которая иначе будет ничем иным, как паллиативом.

4. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕССА, ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ФОРМЫ РАБОТЫ

Ситуация общения клиента с психологом-консультантом включает составляющие: 1) личность клиента и его переживания; 2) личность психолога-консультанта (наставника) в единстве его самостных и функциональных образований; 3) взаимоотношения между клиентом и психологом.

Разумеется, саму эту ситуацию создают вполне определенные внешние жизненные и даже житейские обстоятельства. Поэтому то, чем создается ситуация обращения за психологической помощью, и то, как эта ситуация структурируется профессионалом, психологом-консультантом, — суть вещи различные.

Сопоставим, например, ситуацию обращения клиента к представителю любой другой профессии системы “человек-человек”: юристу, учителю, врачу, священнику, руководителю, даже официанту. Обращаясь ко всем без исключения представителям иных коммуникативных профессий, потребитель: а) знает, чего хочет; б) осведомлен в той или иной мере о нормах взаимоотношений с представителем данной профессии; в) достаточно хорошо понимает меру ответственности и ограничений — свою и профессионала, к которому обращается. Скажем, пациент понимает и заранее принимает возможность, что результат лечения не зависит исключительно от квалификации врача и его рекомендаций даже при наличии самых необходимых медикаментов.

В области психологической помощи существуют вполне определенные трудности, связанные как со спецификой профессии, так и с неопределенностью статуса и прерогатив психолога-консультанта в постсоветском обществе.

Первая из трудностей состоит в том, что психолог-консультант работает не с ситуацией и не с ее трансформацией, а с переживаниями, с системой ценностей, отношений и состояний человека. Во-вторых, прояснение подлинных мотивов или жизненных смыслов человека в процессе получения соответствующей психологической помощи может вообще сделать излишней саму жизненную ситуацию, коль скоро она является производной от психологических проблем клиента. В-третьих, если в остальных профессиях межличностные отношения играют важную, порой даже определяющую роль, а иногда не играют никакой роли, не говоря уже о личностных досто-

инствах специалиста (например, официанта), то в рассматриваемой нами ситуации именно характер, динамика, своеобразие межличностных отношений, личностные качества психолога-консультанта, предъявляемые и не предъявляемые клиенту, но улавливаемые последним, играют определяющую роль в динамике процесса и, в конечном итоге, в действительности психологической помощи. Уже первая встреча, первая беседа психолога с обратившимся к нему за помощью человеком подчас оказывается решающей и в том, и в другом смысле. Не случайно одним из важнейших ориентировочных критериев для выбора психолога или психотерапевта является следующий: “Почувствовали ли вы облегчение после первой беседы?” (см.: Quinett P., p. 191). И не случайно поэтому в одном из известнейших американских учебников по психологическому консультированию говорится: “Если бы психологическая помощь сводилась только к приемам, необходимость в самих консультантах была бы ничтожной” (Belkin G., p. 133), а такой всемирно известный авторитет, как Карл Роджерс, в своей книге “О том, как становятся личностью” поместил целый ряд вопросов, освещающих именно человеческое, личностное “измерение” в практике психологической помощи.

Назовем некоторые из них: “Могу ли я быть личностью, которая воспринимается как заслуживающая доверие?”; “Могу ли я быть достаточно выразительным?”; “Могу ли я позволить себе испытывать положительные чувства к другому?”; “Способен ли я быть достаточно сильной личностью, чтобы отделить себя от другого?”; “Достаточно ли я внутренне защищен, чтобы позволить себе это разьединение?”; “Могу ли я позволить себе полностью войти в мир чувств и смыслов другого и увидеть их так, как видит он:?”; “Способен ли я принять его таким, какой он есть?” (Rogers C., p. 50—54).

Насколько непростыми оказываются эти вопросы, может свидетельствовать ответ на них, развернутый в процессе нашей собственной исследовательской работы и отражающий структуру процесса принятия человека человеком (см.: Бондаренко А. Ф. с. 105).

Структура процесса принятия человека человеком

Притяжение	Отталкивание
опознание-аттракция	опознание-дистракция
идентификация	дифференциация
потребность принадлежности	потребность независимости
приближение (выделение из общего ряда)	дистанцирование (помещение в общий ряд)
доверие	недоверие
инициация (принятие)	отвержение (исключение)

Очевидно, что нарушение процесса на любом из уровней, в любом из звеньев, делает невозможным полноценное принятие.

Каковы же в самом общем виде задачи психологической помощи?

В ответах на подобные вопросы принято обращаться к толковому словарю и выписывать все определения искомого слова. И действительно, толковый словарь Даля или Ожегова, не говоря уже о словаре древнегреческого языка, в котором среди значений слова *θεραπεία* определение “лечение” находится только на шестом месте после таких понятий, как “служение”, “забота”, “попечение”, — прекрасное средство для уточнения этимологии и значения слова. Но, как известно, понятийное значение отличается от словесного. Поэтому в нашем ориентировочном ответе на поставленный вопрос мы будем исходить не из словарных, а из практических значений, составляющих объем и содержание понятия “психологическая помощь”.

Начнем с того, что эти задачи в принципе не сводимы к какому-либо одному понятийному ряду по многим причинам.

Прежде всего, по причине различной трактовки психологической помощи в той или иной психотехнической концепции (парадигме). Далее, по причине различных, в зависимости от концепций, трактовок самих понятий “человек” и “личность” в их философских, общенаучных и собственно психологических аспектах. Наконец, потому, что разнообразие проблематики, с которой приходится иметь дело психологу-консультанту, просто не позволяет обобщить, скажем, задачи психологической помощи подростку (в его конкретной житейской ситуации), супружеской паре в предразводном состоянии или руководителю предприятия при решении социально-психологического конфликта.

Нам представляется поэтому разумным в предварительном, ориентировочном определении задач психологического вспомоществования выделить несколько предметных перспектив, доминант, которые создают эффект панорамного видения такого сложного психосоциального пространства, каким является консультативная практика.

Первой из таких предметных перспектив, на наш взгляд, несомненно становится личность. В конкретной социальной, событийной, межличностной или онтогенетической ситуации человек, обратившийся за помощью, заранее не только предполагает, но как бы и предписывает психологу-консультанту или другому специалисту в данной профессиональной позиции учесть весь спектр личностной проблематики, один или несколько вопросов которой ему придется помогать решать. Это могут быть задачи: самоопределения (идентичности), выбора (принятия решения), самосознания (личностной рефлексии); совладания с критической (кризисной) ситуацией и т.п.; задачи, относящиеся к развитию субъектности, к развитию функ-

циональных и экзистенциальных (инструментальных и “самостных”) начал личностного “Я”. Едва ли не самым существенным моментом здесь является то, что цели и задачи зачастую определяются самим клиентом.

Следующей несомненной доминантой выступает непосредственно сам процесс оказания психологической помощи, где самостоятельными задачами, задачами, обеспечивающими вспомоществовательный потенциал процесса, являются: установление отношений доверия и принятия; обеспечение надлежащей динамики рабочих отношений, ведущей к осознанию и возможно-му разрешению психологических проблем клиента; проработка или, наоборот, снятие психологических защит; определение и использование степени воздействия на клиента (от минимальной, ограничивающейся простой эмпатией, до максимальной, как в конфронтации или в технике НЛП). Самостоятельными задачами становятся определение форм и техник ведения начального интервью, сроков совместной работы и способов завершения психологической помощи.

Третья группа задач относится к психологической помощи сообществу — коллективу предприятия, школы, общины и т.п. Основные и возможные задачи: адекватная ориентировка в ситуации, идентификация и локализация (при необходимости) конфликта; снятие социально-психологической напряженности, помощь в ценностно-смысловой переориентации группы; повышение (при необходимости) сплоченности и помощь в определении лидера.

Совершенно особые задачи, стоящие перед профессионалом, — это задачи, которые касаются уже не непосредственно процесса психологической помощи, но, собственно говоря, определяющие его целесообразность и действенность: задачи, относящиеся к его (профессионала) собственному личностному развитию и благополучию, к его профессиональному мастерству. Нет, наверное, необходимости подчеркивать, что недостаточная проработанность личностных проблем (фрустрированных или нереалистичных потребностей, фантазий, страхов, конфликтов, защит, ценностных смыслов, самооценок, мотивов и т.п.) и недостаточная профессиональная (техническая и теоретическая) подготовка легко могут вместо психологической помощи травмировать как клиента, так и консультанта и добавить к неразрешенным проблемам психогенные расстройства.

В зависимости от специфики конкретной ситуации психологической помощи применяются две основные формы работы — индивидуальная и групповая. Индивидуальная работа проводится в тех случаях, когда по личностным, социальным или общественным причинам (специфика проблемы, например, измена, горе; статус клиента; чрезмерная застенчивость и др.) групповая форма психологической помощи не представляется возможной. Можно сказать, что индивидуальная форма работы предпочтительна во

всех случаях, когда характер проблематики требует не столько развивающей и обучающей направленности, сколько утешения и изживания, сближая психологическую помощь с психотерапевтическим воздействием. В отечественной традиции подобную практику все чаще именуют “внемедицинской психотерапией”.

Когда же акцент делается на развитие, обучение или же момент групповой, социальной поддержки, как, например, в течении “анонимные алкоголики” или “движении за актуализацию человеческого потенциала” (Human Potential Movement) в 1970-е годы в США, несомненное преимущество находится на стороне групповой работы. Возможность разноплановой обратной связи, групповая динамика, сам факт совместного проживания эмоционально насыщенных событий в группе — важнейший источник и фактор психологической поддержки и личностного развития.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте рабочее определение понятию “психологическая помощь”.
2. Какие социальные, философские и научные события привели к возникновению психологической помощи как института и профессии?
3. Назовите основную проблематику, предполагающую оказание психологической помощи.
4. Сформулируйте основные различия в разработке проблематики психологической помощи в развитых странах и странах “третьего мира”.
5. Чем объясняется специфика ситуации обращения за психологической помощью?
6. Определите этапные моменты в процессе принятия человека человеком.
7. Каковы в общем виде задачи оказания психологической помощи?
8. Укажите основания для предпочтения индивидуальной или групповой формы работы.

Список использованной литературы (в порядке цитирования)

Гегель. Философские произведения. Учение о понятии и философская энциклопедия // Работы разных лет. — М.: Мысль, 1973, т. 2. — 630 с.

Jung C. G. *Modern Man in Search of a Soul*. — N. Y.: Harcourt, Brace & Co., 1933. — 282 p.

- Belkin G. S.* Introduction to Counseling. — Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1988. — 630 p.
- Ярошевский М. Г.* История психологии, М.: Мысль, 1985. — 575 с.
- Hilgard E. R. et. al.* Introduction to Psychology. — N. Y.: Harcourt Brace Jovanivich Inc, 1975. — 658 p.
- Бондаренко А. Ф.* Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). — К.: КГПИИЯ, 1991. — 189 с.
- Quinnett P.* The Key to Successful Therapy // Psychology. The Annual Edition Series, 20-th Ed., Dushkin Publishing Group, Inc., 1990. — p. 190—193.
- Rogers C. R.* On Becoming a Person. A Therapist's View on Psychology. — Boston: Houghton Mifflin, 1961. — 420 p.

Глава 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ: ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

1. КВАЛИФИКАЦИЯ, ФУНКЦИИ И ЭТИКА СПЕЦИАЛИСТА

Один из основных вопросов, возникших в самом начале внедрения в практику институциональной психологической помощи, — вопрос о том, кто профессионально может выполнять эти обязанности.

В условиях тоталитарного правления, когда функции всеобщего благодетеля и гаранта возлагались на политическую систему, ядром которой являлась коммунистическая партия, а институтом реализации могущества — государство, никакой нужды, никакой необходимости в существовании иной психологической помощи, нежели исходящей от самого государства и его “политического ядра”, попросту говоря, не было. Политика государственного патернализма предусматривала стройную иерархическую систему идеологического и политического патронажа граждан, осуществлявшуюся посредством корпуса партторгов, комиссаров, секретарей комсомола и пионервожатых. Любой член общества с младшего школьного возраста включался в непрерывный конвейер государственного патронажа, который не только культивировал авторитет и само собой разумеющуюся целесообразность комитета комсомола, политорганов в армии, партийного комитета (вспомним хотя бы многочисленные обращения в эти инстанции жен по поводу супружеской неверности, пьянства и т.п.), но и напрямую запрещал негосударственную психологическую помощь (например, от лица Церкви, религиозной общины и т.п.). Миф о человеческом партторге, о душевном секретаре райкома, который, вопреки черствому бюрократу из райисполкома, непременно удовлетворит просьбу пенсионера о выделении дров, миф о том, что “там всегда помогут”, являлся не просто идеологической выдумкой. Это был реальный миф, структурировавший и овеществлявший в каком-то смысле и психологическую помощь. Реальность мифа обеспечивалась реальной системой власти, т.е. распоряжением ресурсами, проведением определенной политики и т.п. С середины семидесятых годов

XX века, очевидно, под влиянием чрезвычайно мощного в США и на Западе движения “counseling”, в Советском Союзе была инициирована долговременная кампания “наставничества”. “Наставнику” — кстати, один из вариантов перевода термина *counselor*, — как правило, авторитетному в данном учебном или производственном коллективе человеку, вменялось психологическое шефство над подчиненными: опека, присмотр в неблагоприятных жизненных обстоятельствах, оказание помощи советом и делом. Впрочем, наставничество относилось, в основном, к молодежи* или к тем, кто не внушал доверия в смысле достаточной социализации (лица после заключения, ЛТП). В тех же случаях, когда американская гражданка обращалась к пастору, наставнику (*counselor*) в общине или же к консультирующему психологу (*counseling psychologist*) — неприятности в семье, проблемы в отношениях с руководителями, внезапное семейное несчастье, — советские женщины приходили с надеждой в партком и получали необходимую моральную и социальную поддержку. Другое дело, какой в сущности и насколько психологичной была эта помощь. В основном, она состояла в оказании социальной и эмоциональной поддержки, подкреплении идеологических ориентаций. Ни о какой личностной проработке проблем речи быть не могло.

С крушением коммунистической системы правления канули в прошлое парткомы и партторги, наставники и замполиты, но остались человеческие проблемы. И теперь как никогда наше общество нуждается, во-первых, в квалифицированных специалистах, а во-вторых, в принципиально другой системе регуляции общественных связей для оказания полноценной психологической и социальной помощи каждому человеку в ситуации, в которой без такой помощи со стороны общества личность может разрушиться, патологизироваться, а то и просто погибнуть.

Не касаясь в целом проблемы принципиально иного построения общественной жизни, основу которого, несомненно, должны составить принципы самоорганизации социума (советы, общины, ассоциации — микрорайона, предприятия, социальных групп и т.п.), сосредоточимся на прояснении главного и весьма важного вопроса: кто и каким образом может обеспечить оказание именно психологической помощи в нашем реальном, нынешнем обществе?

Естественно, прежде всего наш взор обращается к фигуре учителя, психолога и психиатра. Даже если добавить к ним работников службы занятости и профконсультаций и так называемых народных целителей (“экстрасенсов”, “магов”, “астрологов” и т.п.), все равно этот обширный список нельзя сопоставить с принципиально иной профессиональной и культурной традицией стран Запада, прежде всего — англоязычного мира и США. И дело

*Вспомним кураторство в советских вузах.

здесь не столько даже в отличии содержания образования, хотя и это немало важно, сколько в степени дифференциации полей деятельности и в социокультурных традициях.

В самом деле, исключим фигуру врача-психиатра из перечня специалистов, имеющих квалификацию и право заниматься оказанием психологической помощи, скажем, в англоязычных странах. Исключим даже одиозные фигуры астрологов, магов и прочих шарлатанов, использующих внушаемость истероидов, эффект плацебо и так называемое самоподкрепляющееся пророчество. И в этом случае перечень специалистов остается внушительным.

Психолог — непременно с высшим образованием и ученой степенью, регулярно и успешно сдающий авторитетный экзамен для получения лицензии в одной из следующих областей: социальная психология, психодиагностика, клиническая психология и собственно консультирование. По существу, речь в данном случае идет о **четырёх** специалистах, с указанием их точной специализации, квалификации и возможности объединения своих усилий как в частной практике, так и при работе в корпоративной, академической или государственной психологической службах.

При этом клинический психолог соотносится в общем направлении работы с нашим медицинским психологом, но с одной оговоркой: этот профессионал должен пройти специальную подготовку в области оказания помощи людям в решении их психологических проблем*.

Консультирующий психолог — специализируется, как правило, в области проблем, относящихся к социальным ролям и позициям: проблемы семьи и брака (квалификация “семейный терапевт”); проблемы работы и занятости (“консультант службы занятости”), школьные проблемы (“школьный психолог”) и т.п.

Консультант (counselor) — как правило, не психолог, однако это специалист, прошедший необходимую подготовку по психологическому вспомоществованию. Работает в области проблем социальной адаптации. Место работы, как правило, — средняя школа, общинные центры, центры общественного попечительства.

Религиозный наставник или пастор — традиционная фигура протестантского мира. Место деятельности — община, учебные и культурные центры. Особое место, как указывалось ранее, в процессе оказания психологической помощи отводится фигурам психиатра, психоаналитика, медицинского психотерапевта и психиатрического социального работника, которые могут работать как в лечебных учреждениях (государственных или частных),

*Учебные планы американских высших учебных заведений свидетельствуют, что объем этой подготовки варьирует от минимума (1200 часов) до 2 тыс. часов. Во Франции, например, подготовка психоаналитика занимает 9 лет.

так и заниматься приватной практикой. При этом различия в психотерапевтической (медицинской) и психологической помощи и психотерапии (внемедицинской) можно обобщить следующим образом (см. табл. 1)*.

Как явствует из предложенной нами обобщенной схемы, отражающей соотношения в содержании, способах и объемах деятельности смежных областей науки и практики, психологическая помощь и психотерапия представляют фактически взаимопроницаемый континуум проблематики, методов и самого содержания деятельности, в котором разные полюсы психологического вмешательства определяются спецификой проблематики, интенсивностью вовлеченности и особенностями решаемых задач.

Следует особо подчеркнуть, что все указанные специалисты в обязательном порядке проходят регулярное лицензирование и являются членами одной из профессиональных ассоциаций, принадлежность к которой служит своеобразным гарантом качества работы и одновременно — гарантом защиты прав как консультанта, так и его клиента**.

Таблица 1

Соотношение уровней и форм терапевтической помощи личности и сообществу

Уровень психологической помощи	Психологическое консультирование	Внемедицинская психотерапия (личностная и социальная)	Медицинская психотерапия
Проблематика	Личностное благополучие	Личностное и социальное здоровье	Психическое и соматическое здоровье
Объект и предмет деятельности	Экзистенциальные ценности и их преломления в жизненных ситуациях	Личность и сообщество в проживании критических ситуаций	Организм и психика в конкретных заболеваниях

*При составлении таблицы в основу критериев положены концептуальные построения и эмпирические данные следующих авторов: Б. С. Братуся, А. Ф. Бондаренко, Ф. Е. Василюка, Б. Д. Карвасарского, Г. С. Белкина, Ю. М. Емельянова, Л. А. Петровской и др.

**Таких ассоциаций в США, к примеру, — около полутора десятков, крупнейшая из них — Американская ассоциация консультирования и развития — насчитывает более 55 тыс. членов. Ассоциации имеют свою периодику и институт супервизорства.

Продолжение таблицы 1

Уровень психологической помощи	Психологическое консультирование	Внемедицинская психотерапия (личностная и социальная)	Медицинская психотерапия
Содержание деятельности	Эмоциональная поддержка, ценностно-смысловая ориентировка, проработка жизненных стратегий	Объективация и рефлексия ситуации, структурирование совладающих процессов и создание условий для изживания психосоциальных травм и конфликтов	Лечение основного и сопутствующего заболевания, устранение симптомов и причин страдания
Методы и психологические парадигмы помощи	Консультативная беседа, группы встреч, СПТ, когнитивная и гуманистическая психология	Психотерапевтическая беседа, группы встреч, СПТ, группы интенсивной психотерапии, ауто-тренинг, гуманистическая, глубинная и трансперсональная психотерапия	Психотерапевтический сеанс, косвенное и прямое внушение (гипноз), ауто-тренинг, групповая психотерапия, поведенческая глубинная психотерапия
Цели и результаты	Углубление самопонимания, прояснение ситуации, изменение социальной или экзистенциальной позиции, выработка новых психосоциальных умений	Эмоциональное отреагирование (снятие стресса, выработка новых жизненных смыслов, изживание эмоциональной травмы, разрешение конфликтов, преодоление кризисов	Улучшение состояния, выздоровление

Что касается организации психологической помощи в странах Содружества, в частности, на Украине, следует отметить, что в последние годы преимущественное развитие получили четыре области психологического консультирования: в рамках школьной психологической службы и службы вуза (психолог в учреждениях народного образования), в рамках профконсультации (психолог центра профконсультации), в рамках психологической службы предприятий (социальный психолог) и психолог семейной консультации. Традиционным местом работы отечественного психолога-консультанта являются: психологическая служба школы, вуза и предприятия, семейная консультация и должность медицинского психолога в учреждениях Минздрава. К настоящему времени открыты новые специальности в вузах, предусматривающие подготовку консультирующих психологов, созданы годовичные факультеты переподготовки учителей для работы школьными психологами, имеется весомый опыт работы школьных психологов в Москве, Минске, Киеве, Петербурге, странах Балтии.

Немаловажную роль в развитии института психологической помощи, несомненно, играет экономическое состояние общества. Ясно, что общество, в котором подавляющее большинство населения не в состоянии удовлетворить свои первичные нужды, лишает людей возможности осознать свои психологические потребности и проблемы. Причем в равной степени это относится к личности самого психолога. Человек, который сам озабочен проблемами пропитания и просто не может думать о благе клиента, не способен оказать психологическую помощь, не обеспечив мало-мальски приемлемого благополучия для себя и своей семьи.

Так мы подошли к вопросу о профессиональной этике консультирующего психолога. Анализ литературы, обобщение собственного опыта консультативной работы, опыта коллег, обобщение итогов дискуссий в отечественной периодике последних лет по вопросам этики профессионального поведения консультирующего психолога позволяет сформулировать ряд этических стандартов, следование которым является непрременной обязанностью профессионала (см.: Братусь Б. С., Бондаренко А. Ф., Woody G. D., Этические стандарты...; Правовое регулирование...).

Прежде всего отметим, что психология как профессия подчиняется этическим нормам, общим для любой профессии, относящейся непосредственно к человеку: уважение личности, человеческих прав и свобод, достоинства, надлежащая профессиональная компетенция, совестливость, доброжелательность и безусловная установка на благо клиента.

Помимо общих этических требований в ряде стран выработаны этические стандарты и нормативы, специфичные для практикующих и консультирующих психологов. Одно из первых мест в них принадлежит принципу кон-

фиденциальности, т.е. сохранения личной тайны клиента. Этот принцип заключается не только в неразглашении сведений из личной жизни клиентов, но и в разъяснении клиенту исходных позиций психолога во избежание утаивания информации, затрагивающей, к примеру, уголовное право (см.: Бондаренко А. Ф., 1993, с. 67). Специфическим этическим нормативом является требование избегать физического контакта с клиентом (кроме предусмотренных технических или процедурных манипуляций), ограничиваясь принятыми в обществе выражениями приветствия (рукопожатие, поклон и т.п.). Экспрессивное проявление со стороны клиента, выходящее за рамки принятого этикета, требует специального анализа.

Особыми требованиями к психологу являются также: избегание (по возможности) социальных контактов со своим клиентом, если последние не предусмотрены процедурой совместной работы; отказ от совместного ведения дел, недопущение манипулирования клиентом или собой со стороны последнего (например, вручение дорогого подарка). Консультирующие психологи должны быть особенно осторожны в том, чтобы не вызвать необоснованных ожиданий или превысить пределы своей компетенции.

Психолог имеет право отказаться от услуг, если наряду с психологическим вмешательством одновременно осуществляется независимое и не согласованное с психологом иное воздействие на психику.

В случае платной психологической помощи размер гонорара заранее оговаривается с учетом возможностей и взаимной приемлемости вознаграждения. Консультирующий психолог должен быть готов к тому, что клиент не сможет оплатить предоставляемые услуги, и принять решение, не ущемляющее достоинства человека и не лишаящее его необходимой психологической помощи.

Клиент имеет право:

- на выбор психолога;
- на обсуждение и принятие решения о приемлемости для него того или иного метода психологической помощи;
- на оценку результатов психологической помощи по ходу ее оказания;
- на отказ от услуг консультирующего психолога;
- на ориентировку в концепциях и сроках психологической помощи;
- на информацию об образовании и квалификации психолога.

Решение о необходимости психологической помощи, как правило, принимает сам клиент.

2. СТРУКТУРИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА: ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Процесс психологической помощи начинается со встречи. Встреча — вообще одно из ценностных понятий в современной гуманистической и консультативной психологии, привнесенное в психологию из экзистенциализма. Рассматривая его более детально во втором разделе (глава 4), ограничимся в настоящем описании характеристикой процедурных и процессуальных моментов встречи в оказании психологической помощи, придающих ей профессиональную содержательность.

В длительных и скрупулезных исследованиях первоначальных моментов контакта установлено, что решающими для начальной ориентировки в партнере, *оспособлении* себя (термин Г. П. Щедровицкого) в ситуации общения, формирования собственного самоощущения, влияющего на выбор той или иной стратегии поведения с собеседником, являются первые 4 минуты контакта (Zupin L. p. 27). Именно они наиболее трудны для обоих партнеров. За это время чаще всего происходит выработка неосознаваемых, но стратегически важных решений, относящихся к принятию партнера (см. главу 1.4), к оценке его личности и прогнозированию возможных отношений. Первые минуты встречи чрезвычайно важны как безустановочное пространство для формирования первого впечатления о человеке и, в нашем случае, — оценки личностного (психотерапевтического) потенциала клиента (подробнее об этом ниже).

Из трех фаз любого человеческого общения — начала отношений, их развития, динамики и прекращения — первая фаза, несомненно, является ключевой. Особенно в ситуациях оказания психологической помощи.

В проживании первой встречи с клиентом нет буквально ни одной детали, не имеющей значения для успешного осуществления первого контакта: от выражения лица, взгляда, интонации и расстояния до клиента (оптимальное — 1,5 м) до введения клиента в семантику консультативной и психотерапевтической работы. Конечно, вся последующая психологическая работа не может определяться первой встречей, и проживание психологической помощи как переобучения, просвещения или психотерапии проходит несколько этапов, но в консультативной работе, в частности, дело может ограничиться и одной-единственной беседой. Вот почему начальному контакту придается такое большое значение.

Что необходимо и желательно для успешного осуществления первой консультативной беседы?

Информация. В принципе желательно (так показывает практика консультативной работы во многих странах), чтобы до первой встречи, допустим,

во время записи на консультацию, клиент сообщил о себе ориентирующие формальные сведения примерно в следующем объеме: имя и фамилия, возраст, профессия и образование, семейный статус, кем направлен, имеет ли опыт общения с психиатром или психологом. Наличие подобной формальной информации освобождает рабочее время психолога и клиента для содержательной работы.

Психодиагностическое обследование. В ряде случаев (профконсультация или иная ситуация, требующая немедицинской психотерапии) полезной оказывается предварительная личностная диагностика. Это облегчает ориентировку в личностных особенностях клиента и его состоянии. Если обследование проводится до консультативной беседы, лучше, чтобы проводил его не сам психолог-консультант, а его сотрудники или коллеги.

Что нежелательно и противопоказано для успешного проведения первой встречи?

Нежелательно нагружать себя информацией о личности и жизни клиента, которая не исходит лично от него.

Нежелательно: спорить с клиентом, опровергать его утверждения (это не означает, конечно, что психолог обязан во всем соглашаться с клиентом, разделять его заблуждения или явные предрассудки, но активно противодействовать им с места — непрофессионально); хвалить клиента или обнадеживать без видимых оснований; давать ложные обещания; интерпретировать его поведение или давать оценку действиям и поступкам; задавать клиенту дополнительные вопросы о сторонах жизни или проблемах, к которым он особенно чувствителен; убеждать клиента в необходимости работы с вами или другим психологом; поддерживать клиента в его нападках на других лиц (родители, дети, супруг, другой специалист и т.п.).

Кроме того, следует учитывать тенденции в восприятии психологов-консультантов. Из психологических исследований известны, по крайней мере, следующие особенности восприятия клиентами психологов-консультантов: физически привлекательные психологи воспринимаются более положительно, чем непривлекательные; одни и те же психологи воспринимаются по-разному в зависимости от того, с какой проблемой приходит клиент — с личной или социальной (потеря работы, профконсультация); люди больше склонны полагаться на тех профессионалов, чьи социокультурные ценности (религиозные, мировоззренческие) не расходятся с их собственными; люди разнятся в своих оценках степени соответствия психолога принятым в обществе социальным нормам благополучия и статуса (семейное положение, соответствие “лицу профессии”, степень видимого благополучия и т.д.). Эти и многие другие обстоятельства, не говоря уже о репутации и авторитете, играют свою роль в проведении первой встречи.

Перейдем теперь к описанию собственно консультативной беседы. Начнем с определения. Консультативная беседа — один из основных методов оказания психологической помощи. Восходящая к социологической технике опроса, именуемой “глубинным интервью”, консультативная беседа — это лично-ориентированное общение, в котором осуществляется ориентировка в личностных особенностях и проблемах клиента, устанавливается и поддерживается партнерский стиль отношений (на равных), оказывается требуемая психологическая помощь в соответствии с потребностями, проблематикой и характером консультативной работы. Консультативная беседа, в зависимости от этапа работы, бывает начальной, процессуальной, завершающей и поддерживающей.

В задачи начальной консультативной беседы входят: расположение клиента к себе и снятие напряжения; установление контакта; поощрение обсуждения проблематики и определение (при необходимости) временных и других возможностей клиента для совместной работы; предоставление информации; установление рабочих (сотруднических, партнерских) отношений с клиентом — того, что называется “рабочий контакт”; поощрение самопонимания, собственной активности и ответственности; формирование реалистичных ожиданий в отношении совместной работы.

Одна из наиболее трудных задач — поощрение клиента рассказывать о себе и своих проблемах. Даже если клиент испытывает доверие к консультанту и не чувствует никаких межличностных барьеров, в действие, активируя сопротивление, могут включаться психологические защиты, тем более когда человека волнуют очень личные, подчас интимные проблемы. Если к тому же человек обратился за помощью не сам, а был направлен другим специалистом, педагогом или, чаще всего, знакомыми или родителями, сопротивление нередко представляет собой значительное затруднение для консультанта. Ясно, помимо всего прочего, что ни один человек, в каком бы возрасте он ни был, не придет к другому, чужому человеку, без особой на то причины просто так, “по душам” поговорить на темы, которые не всегда можно открыть не только близкому другу, но и самому себе.

Проговаривание, признание субъективных барьеров, которые пришлось преодолеть клиенту, выражение в связи с этим уважения и положительно-го, понимающего отношения — один из возможных ключей к снижению сопротивления. Вопросы, относящиеся к состоянию клиента, к его самоощущению в обстановке консультирования также помогают снять напряжение. Основная начальная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы послужить катализатором, “облегчителем” процесса коммуникации.

Чрезвычайно важно прочувствовать человека, уловить его нужды, переживания, устремления. Как правило, за время встречи клиент не раз непре-

думьшленно продемонстрирует свои потребности и проблемы. Недаром Фрейд говорил о том, что “тайна человека сочится через поры его кожи”. Хотя клиент может прямо и не сказать о том, что его волнует больше всего (в сущности, порой он и не осознает свои подлинные проблемы), уже первая встреча дает богатый материал для понимания личности, вероятной проблематики и реальных, хотя и подспудных нужд клиента.

Завершение первой консультативной беседы — не менее важное дело, чем ее начало. Критерии положительного завершения именно первой встречи настолько важны, что в современной литературе их выделяют как основание для предпочтения в выборе психолога и психотерапевта.

Практика показывает, что именно последние минуты первой встречи могут вызвать ощущение дискомфорта как у консультанта, так и у консультируемого. Главным основанием для возникновения чувства разочарования, ощущения непонятости или обращения не по адресу чаще всего — при всех равных и в профессиональном отношении безукоризненных параметрах — является ощущение незавершенности ситуации. В самом деле, у врача пациент получает направление на анализ или рецепт, у юриста — консультацию и руководство к действию, а у психолога — обманутые ожидания: не только не выписали рецепт, но даже не дали совета... Поэтому весьма существенным моментом является именно словесное, означенное завершение встречи и беседы при потенциальной незавершенности данной ситуации.

Приведем некоторые ключевые завершающие реплики:

— К сожалению, на сегодня наше время истекло. Наша следующая встреча, как мы говорили, может состояться во вторник в 14 часов. Если вы примете окончательное решение о нашей совместной работе в том объеме, который мы обозначили, пожалуйста, позвоните мне накануне.

— Что ж, сегодня нам удалось, если и не полностью, то, по крайней мере, отчасти, увидеть, что с вами происходит. Надеюсь, наша дальнейшая работа позволит углубить процесс. Итак, до вторника?

— Сегодня мы о стольком переговорили... И, знаете, мне кажется, что еще больше осталось невысказанным. Если вы действительно решили разобраться и с этой ситуацией, и в себе, я буду ждать вашего звонка до конца недели, чтобы точнее оговорить дату и расписание нашей работы.

Первая встреча, первая консультативная беседа вводит клиента в контекст психологической помощи как специфической по содержанию и по целям психосоциальной практики. Конечно, она далеко не исчерпывает и даже

частично не может охватить весь многосложный репертуар психотехник, которыми пользуется психолог в зависимости от проблематики клиента, интенсивности и характера психологической помощи и собственных предпочтений. Детально техники консультативной и психотерапевтической работы будут рассмотрены в следующих разделах, где дается подробный анализ психологических парадигм, используемых в практике психологической помощи. Сейчас же, согласно логике изложения, мы охарактеризуем основные коммуникативные техники, владение которыми требуется при любой, тем более первой, консультативной беседе, и разъясним некоторые рабочие и процедурные моменты, относящиеся к самой ситуации психологической помощи.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ В КОНСУЛЬТАТИВНОЙ БЕСЕДЕ И ЭТИКЕТ

Общеизвестно, что чем менее опытен консультант, тем более значимы для него коммуникативные техники. Это и понятно: приемы и методики позволяют избежать чувства неуверенности, “отклониться” от клиента за санкционированным авторитетом науки и практики техническими приемами, прибегнуть к ним в ситуациях, когда не вполне ясен ход вещей или когда приверженность избранной парадигме вселяет представление о том, что “все идет как надо”, о контролируемости процесса и т.п.

Вместе с тем, по мере углубления в практику психологической помощи, психолог, консультант или психотерапевт, для которых благополучие клиента, содержание и оценка результатов деятельности, собственный опыт начинают приобретать большее значение, чем избранный вначале метод работы или предпочитаемая парадигма, могут обнаружить, что несмотря, например, на требование безусловно положительного отношения к клиенту в роджерсианской традиции, которой они всегда были верны, данный конкретный клиент никак не вызывает положительных чувств, а даже наоборот. Или же психолог, предпочитающий трансперсональную психологию, в частности, психосинтез, обнаруживает, что в конкретном случае концепция “субличностей” не работает, потому что эмоциональная травма захватывает всего человека, всю его целостную личность, а не отдельные стороны. В таких случаях возникающий когнитивный диссонанс ведет к тому, что в конце концов побеждают индивидуальный стиль и опыт профессионала. А чаще всего — некий обобщенный инвариант, содержащий коммуникативные техники и приемы универсального характера. Назовем наиболее распространенные и чаще всего провоцируемые в ситуации первой встречи коммуникативные техники*.

*Подчеркиваем, что конкретное овладение техниками, как и личностная подготовка к оказанию психологической помощи, требует учебной практики, но наша цель — дать описание и основу для этой практики.

Молчание. Хотя молчание, более или менее длительные паузы, порой тягостные для неопытного специалиста, представляются вначале почти непреодолимым препятствием, на самом деле оно является одной из важнейших техник в процессе оказания психологической помощи. Ее надо уметь осмыслить, необходимо ею овладеть. Смысл молчания может быть различным: признак сопротивления, признак самоанализа, выражение отчаяния и безысходности или, наоборот, — канун инсайта. Распознать психологический и символический лик молчания, тем более эффективно распорядиться им, — большое искусство. Наиболее общие приемы реагирования в ситуации молчания: кивок, повторение последних слов (своих или клиента), перепарфразировка последнего высказывания (своего или клиента); если клиент продолжает молчать — помочь ему в выражении состояния: “Вам сейчас трудно говорить”; “Возможно, вы не знаете, как на это отреагировать” или “Возможно, вас это расстроило”. В крайнем случае, если молчание продолжается, консультант обязан с уважением отнестись к поведению клиента и принять его как данность.

Эмпатическое слушание. Консультант внимательно слушает клиента, невербально или словесно выражая свое следование мыслям и чувствам клиента, временами почти незаметно взглядом, словом, вербализацией поощряя клиента к более глубокому выражению самого себя и к самораскрытию. Основное правило эмпатического слушания (т.е. принимающего, рассказывающего о том, что слушающий испытывает те же чувства, что и говорящий) — не сочувствовать, а сопереживать, создавая эмоциональный резонанс переживаниям клиента.

Прояснение. Техника направлена на раскрытие смысла (мотивационного, целевого, операционального) как для консультанта, так и для клиента, его собственных действий. Помогает отследить амбивалентность чувств и отношений, особенности используемых защитных механизмов, мышления и т.д.

Пример:

Клиентка. *Мне плохо. Просто плохо, и все.*

Психолог. *Быть может, какое-то ощущение особенно сильно заставляет вас сосредоточиться именно на этой формулировке?*

Клиентка. *Не знаю.*

Психолог. *Сейчас, когда вы говорите “Не знаю”, вы действительно только “не знаете” или присутствуют и какие-то другие чувства?*

Клиентка: *Понимаете, так трудно об этом говорить... Когда болит душа, когда я понимаю, что помочь никто не может... (плачет).*

Рефлексивная вербализация. Относится к разновидностям вербализаций, назначение которых — усиление эмоционально-смыслового резонанса высказываний клиента. Носит не интеллектуальный, как в методологии, характер, а скорее эмоциональный, что отличает рефлексивный парафраз от интерпретации. Содержание рефлексивной вербализации отражает не мотивационно-причинный, а эмоционально-модальный пласт высказываний. Различаются различные уровни рефлексивных вербализаций — от “эхо-вербализаций” до “вербализаций-генерализаций”.

Интерпретация. Техника разъяснения (объяснения) клиенту скрытого смысла его высказываний. Интерпретация может выражаться в утвердительной, пропозициональной или вопросительной форме. Одна из наиболее сложных и неоднозначных в оценке техник, интерпретация обладает чрезвычайно мощным терапевтическим потенциалом, помогая при правильном использовании справиться с беспокойством, осознать или смягчить психологические защиты. Наиболее продуктивный способ использования интерпретаций — предоставить клиенту возможность самому проинтерпретировать свои высказывания или поведение. Иногда интерпретация может выглядеть как “чтение между строк”.

Пример. На вопрос о семейной жизни клиент долго рассказывал, какая у него чудесная жена.

Клиент. *Она изумительная женщина... Просто изумительная...*

Психолог. *В таком случае, с нею, наверное, нелегко жить?*

Клиент. *Да, черт побери! Не то слово...*

Интерпретация сама требует особой техники подачи. Желательно смягчать интерпретацию словами “возможно”, “наверное”, “может быть”, “складывается впечатление”; категоричность может превратить интерпретацию из терапевтической коммуникативной техники в средство усугубления неадекватных защит и сопротивления.

Самораскрытие. Функции этой коммуникативной техники по-разному трактуются и используются в различных концепциях консультирования и психотерапии. В гуманистической парадигме самораскрытие психолога трактуется как один из основополагающих приемов в установлении рабочих отношений и облегчении самораскрытия клиента. В поведенческих концепциях самораскрытие понимается как разновидность моделирования поведения психологом, смысл которого — в подкреплении желательного образа действий со стороны клиента. Как бы то ни было, существенным моментом в самораскрытии является следующий: техника должна применяться не по принципу “А вот у меня тоже, помню, было...”, а в русле потока переживаний клиента, отзываясь на его чувства и подтверждая, что его переживания понимают и разделяют.

Конфронтация. Техника предназначена для ответственного обнажения противоречий, игр, нереалистичных защит, которые затрудняют самопонимание клиента и ведут в тупик консультативную беседу. Сложная и требующая большого мастерства в применении (к примеру, в роджерсианском направлении она вообще не используется) техника создает определенное напряжение в беседе и поэтому должна использоваться с особым искусством. Поскольку она способна вызывать ощущение давления, следует избегать излишней категоричности, обвинительного тона, оценочности суждений. Наоборот, мягкость, нейтральность, даже некоторая эмоциональная отстраненность способствуют более эффективному воздействию этой техники.

Пример:

Клиент. *Знаете, я у вас уже у третьего консультируюсь, и впечатления одно: или я чего-то не понимаю, или меня не хотят понять.*

Психолог (после паузы). *Не кажется ли вам, что один из способов ухода от напряжения, связанного с усилиями понять, — это посещение психологов? Выгода получается многократная. Чувство собственной значимости возрастает: ведь я — загадка. Ответственность с себя снимается — “пусть они думают”, откладывается принятие решения, не так ли?*

Подведение итогов. Эта техника является одной из наиболее предпочитаемых при завершении первой встречи. Специфика ее применения заключается в том, что она может использоваться как реальное обобщение и связывание воедино порой сбивчивых, фрагментарных высказываний клиента и, наоборот — путем демонстрации отказа от использования заключительных обобщений с целью подчеркнуть значимость, сложность обсуждаемых вопросов и нежелание психолога-консультанта упрощать их. Текущее подведение итогов, в отличие от завершающего, помогает структурировать процесс консультативной беседы и расставить некоторые смысловые вехи.

Помимо чисто профессиональных, технических аспектов психологической помощи в процессе установления отношений, в ходе первой встречи возникает множество на первый взгляд незначительных, высказываемых и невысказываемых вопросов, которые, тем не менее, следует предусмотреть и учесть. Эти вопросы в совокупности характеризуют профессиональный этикет поведения психолога-консультанта и общую атмосферу ситуации.

Рассмотрим простейшие из этих вопросов.

Курение. Иногда клиенты, нервничая, спрашивают, можно ли закурить. Воспретить курение клиенту — нетактично. Это может быть воспринято как давление или нежелательное ограничение свободы. Поощрять куре-

ние — негигиенично и вредно для здоровья. Один из приемлемых способов поведения состоит в том, чтобы отделить процесс курения от консультативной беседы. Тактичность и уместность мотивировок, партнерский тон обращения поможет снять напряжение, побуждающее клиента к курению.

Ведение записей. Любой способ фиксации информации (магнитофонные записи, заметки и т.п.) должен непременно обсуждаться с клиентом и при малейшем возражении безусловно отвергаться. Однако после завершения встречи психолог вправе зафиксировать в своем рабочем дневнике существенные моменты общения, поведения или переживаний клиента, чтобы осмыслить их и основательнее подготовиться к следующей встрече.

Частые опаздывания. Если клиент — чаще, конечно, женщина — регулярно опаздывает к заранее оговоренному времени, следует проработать возможные причины опозданий: сопротивление, демонстрация, снижение мотивации и т.п. Опоздание психолога на встречу, если оно не вызвано неблагоприятным стечением обстоятельств, также требует, помимо извинения, особой проработки.

Вопросы оплаты. В тех случаях, когда психолог консультирует в условиях частной практики, следует специально и заранее оговорить стоимость услуг и порядок оплаты (почасово, по результату) на взаимно приемлемых основаниях. В связи со спецификой психологической помощи взимание платы за услуги психолога может не зависеть от успешного или иного исхода действий психолога.

Ориентировка клиента во времени. Практика показывает, что разъяснение клиенту временных рамок работы, включая общую ориентировку в возможных сроках консультативной работы в целом и длительность каждой отдельной встречи, — важный и в процедурном, и в поведенческом отношении момент. Психолог должен чувствовать себя свободным, сообщая клиенту об окончании времени встречи, анализируя отношения клиента со временем, поскольку за соответствующим поведением могут скрываться весьма важные для психологической проработки основания.

Одежда и имидж консультанта. Одежда, внешний облик и манеры поведения психолога (мужчины или женщины) должны соответствовать общепринятым в обществе стандартам. Излишний макияж, слишком броская, дорогая или, наоборот, чересчур демократизированная одежда, подчеркнута официальный или нарочито небрежный стиль поведения — все это может сигнализировать о явных или неявных личностных проблемах самого специалиста, подрывая доверие к нему еще до начала совместной работы. Выражение лица, глаз, манеры, одежда — все должно свидетельствовать о здоровом образе жизни психолога-консультанта, сбалансированности его (ее) личности и вселять уверенность в клиента в то, что ему смогут помочь.

4. ЭТАПЫ ПРОЦЕССА И ПРОГНОЗ ПЕРСПЕКТИВ

Психологическая помощь во всех своих разновидностях (от консультирования до немедицинской психотерапии), если не ограничивается однократной ситуативной консультацией, независимо от формы осуществления, индивидуальной или групповой, как правило, проходит несколько стадий.

Синтезированный с описаниями, имеющимися в литературе, наш собственный опыт практической работы позволяет с достаточной степенью обоснованности выделить следующие (в функциональном и содержательном смысле значимые) этапы.

1. Начальный этап.

Этап вхождения в ситуацию психологической помощи

Ориентировка в проблеме, установление контакта и рабочих отношений, принятие решения о проживании предложенного курса консультативного или психотерапевтического процесса — по времени этот этап может занять одну встречу или развернуться в продолжение нескольких консультативных бесед. Дело в том, что подчас формальное согласие войти в ситуацию психологической помощи не означает фактического принятия ее клиентом. И только после завершения процесса принятия личности психолога-консультанта (см. гл. 1.4) клиент сможет принять саму ситуацию психологической помощи.

Соответственно, основные задачи психолога на первом этапе, основополагающем для установления рабочих отношений, заключаются в следующем:

- поддержка мотивации клиента к совместной работе;
- разъяснение истинных (реалистичных) возможностей психологической помощи и коррекция нереалистичных ожиданий (например, “вернуть мужа”);
- выражение готовности понять, принять клиента и оказать ему возможную психологическую помощь;
- пробная постановка целей психологической помощи и определение ориентировочных сроков и результатов работы;
- проработка, при необходимости, собственных затруднений, связанных с возможным контрпереносом или возникающими проекциями.

Со стороны клиента первый этап работы может сопровождаться сомнениями, колебаниями, сопротивлением, проявляющимися в нежелании принять определение ситуации психологом, в агрессивном, враждебном либо, на-

оборот, чрезмерно зависимом отношении, возникновении сексуального интереса, — т.е. всей той гаммой переживаний, которая характерна для проявления защит, препятствующих установлению доверительных и уважительных рабочих отношений.

II. Этап действия и проживания ситуации психологической помощи

Включает в себя работу с личностным материалом клиента: переживаниями, отношениями, чувствами, снами, ценностными смыслами. Это пространство для возникновения и проявления специфических психологических феноменов, свойственных консультативной и психотерапевтической работе, формируемых той или иной психотерапевтической или консультативной парадигмой и техникой.

Возможные задачи психолога вытекают из логики его действий и феноменологии переживаний клиента, среди них:

- обеспечение эмоционального отреагирования;
- прорабатывание и символическое удовлетворение тех или иных фрустрированных потребностей;
- создание условий для инсайта и катарсиса;
- подкрепление желаемого направления действий (переобучение);
- анализ при необходимости явлений переноса и контрпереноса;
- обеспечение условий для глубокой личностной рефлексии и проживания ситуации свободного и ответственного выбора и т.д.

Со стороны клиента эта стадия характеризуется чрезвычайно напряженными и насыщенными переживаниями, обилием личностного материала, всплывающего во всем своем многообразии во время и в промежутках между консультативными беседами и психотерапевтическими сеансами. Критериями успешного прохождения данного этапа могут служить спонтанно возникающие чувства облегчения и благодарности. Далее наступает следующий этап.

III. Этап вхождения в новый опыт

Это стадия личностных трансформаций и попыток приобщения к иному способу проживания жизни, свободному от прежних заблуждений и проблем. На данном этапе психологической помощи клиент переводит свое новое постижение себя и мира в пространство действий, формирует и формулирует новые мотивы и цели, новые жизненные ценности и стратегии, испытывает удивление, сомнение, восторг, ощущение преодоления прежних препятствий, нахождение выхода и — вместе с тем — сомнения, же-

лания поддержки, потребность понять, “что же со мной было”. Это этап расставания с собой прежним и возврата к “подлинному себе”.

Отсюда вытекают следующие возможные задачи в деятельности психолога:

- эмоциональная и экзистенциальная поддержка;
- подкрепление тенденций к личностным переориентациям и трансформациям;
- помощь в совладании с личностной и ситуативной тревогой, вызванной изменениями жизненного мира;
- проработка ценностно-смысловых или поведенческих препятствий, блокирующих осуществление необходимых действий;
- санкционирование возможности иного способа (действий, отношений, смыслополагания) бытия.

Со стороны клиента типичными проявлениями могут стать чувства неуверенности в своих силах, колебания от грусти к радости, страх предстоящей разлуки с психологом (“Как же я теперь буду без вас?”) и подобные чувства, связанные с вхождением в иное семантическое пространство, в иные способы бытия.

IV. Последний этап — этап вхождения в повседневность, обогащенный новым опытом

Это заключительная стадия основной психологической консультативной и терапевтической работы. Как и завершение любого дела, где, как известно, конец — делу венец, данный этап чрезвычайно важен во многих отношениях. Его значимость отражают специфические задачи, стоящие перед психологом-психотерапевтом:

- подбадривание клиента и подчеркивание временных границ как травмировавшей проблематики, так и консультативного (терапевтического) процесса;
- анализ элементов зависимости в поведении клиента и помощь в достижении максимально возможной самостоятельности и самодостаточности;
- переопределение и переосмысление ситуации психологической помощи как предоставленной возможности человеку глубже понять собственные мотивы, ценности, цели и выборы;
- нахождение “золотой середины” между тенденциями гиперопеки, покровительства и эмоционального отстранения от клиента.

Для клиента завершающая стадия совместной работы достаточно трудна. Трудности эти связаны и с прекращением эмоционально насыщенных от-

ношений, когда человек чувствовал себя защищенным, и с определенным страхом вхождения в “настоящую” жизнь, где невозможно бывает переиграть еще раз ситуацию и где подчас у человека вообще нет никакой страховки. Ведь ценность отношений с психологом в том и состоит, между прочим, что они — самостоятельная ценность и представляют собой “роскошь человеческого общения”, далеко не всегда достижимую в жизни, а в чистом, целебном, ничем не замутненном виде возможную только в ситуации психологической помощи. Понять опасения клиента, вселить уверенность в него, указать на то, что в случае необходимости он может рассчитывать на несколько поддерживающих встреч — такова, в принципе, схема завершающего этапа. *Вовремя освободить жизненное пространство клиента от себя — одна из профессионально важных, если не важнейшая задача психолога на последнем этапе.*

Естественно, каждый из указанных этапов имеет свою длительность — так же, как и поддерживающая фаза. В зависимости от специфики проблемы, подхода, возможностей клиента и психолога длительность совместной работы, как уже говорилось, колеблется от одной встречи до нескольких месяцев и лет. При этом работа может ограничиться или прерваться на любом из этапов. За исключением классического психоанализа, где весь курс занимает от 5 до 20 лет, обычная длительность работы современных психологов и психотерапевтов — от 1 часа до 2 лет (по материалам отечественной и американской научной периодики). Практика отечественных специалистов свидетельствует, что психологическая помощь в наших условиях ограничивается, как правило, несколькими встречами, в среднем, от 1 до 40 часов. Причем со временем возможно повторное прохождение той или иной процедуры психологической помощи, что конкретно определяется уже под влиянием целого ряда параметров (проблематика, вид работы, личностные особенности и т.п.).

Однако в самом начале процесса возникает важнейший вопрос, в каком-то смысле даже профессионально существенная проблема (причем обоюдно значимая — и для клиента, и для специалиста), — ориентировка в личностном потенциале клиента и прогноз перспектив совместной работы.

Обобщение опыта коллег и своего собственного, специальные исследования, направленные на выяснение степени прогнозируемости и оценки перспектив работы с данным клиентом, позволяют выделить следующие параметры, существенные для ориентировки в клиенте, возможных сроков работы и ее успешности. Эти параметры учитываются, естественно, на начальном этапе работы даже во время первой встречи, поэтому они не включают в себя такой специфический признак, как отношения клиента с психологом. Ясно однако, что именно возможность полноценных рабочих отношений есть во многом функция от оценки двух средних определяю-

щих конституентов: личности клиента и личности психолога. Рассмотрим значимые параметры по порядку.

Таблица 2

**Общезначимые параметры,
влияющие на оценку перспектив совместной работы
в ситуации психологической помощи**

Положительный признак	Отрицательный признак
1. Клиент физически и психически здоров	Клиент физически или психически нездоров (психиатрический диагноз, патронаж в ПНД, инвалидность)
2. Возраст до 45 лет	Возраст свыше 45 лет, что затрудняет переобучение и принятие нового опыта
3. Клиент осознает наличие у него проблемы и адекватно мотивирован в принятии психологической помощи	Клиент не осознает наличие у него проблемы, немотивирован или неадекватно мотивирован к работе с психологом (например, “решил вот у вас попробовать, что выйдет” или “пройти эксперимент”)
4. Клиент готов принять на себя ответственность в совместной деятельности	Клиент не готов принять на себя ответственность в совместной деятельности, заявляет: “Делайте со мной, что хотите”, “Загипнотизируйте меня, чтобы я не страдал” и т.п.
5. Не имел вовсе или имел положительный опыт работы с психологом	Имел отрицательный опыт работы с психологом
6. Незначительные жалобы на отношения в родительской семье	Значительные трудности, дисгармония в родительской семье, жалобы на серьезные нарушения в отношениях с родителями
7. Адекватные самооценка и самоуважение, уровень притязаний	Неадекватные самооценка и самоуважение, амбициозный уровень притязаний
8. Клиент способен справляться со стрессом без регрессивных или репрессивных реакций	Клиент не способен адекватно справляться с состоянием стресса, прибегает к алкоголю, медикаментам, агрессии, теряет реалистич-

Продолжение таблицы 2

Положительный признак	Отрицательный признак
	ность, контактность, заикается, апатичен, с идеями самобичевания, зависимости и т.д.
9. Благоприятные житейские обстоятельства	Неблагоприятные житейские обстоятельства (психически нездоровые члены семьи, плохие жилищные условия и т.п.)
10. Психологическая проблема ситуативна, форма адекватна содержанию	Психологическая проблема является давнишней и даже хронической, психологическая форма скрывает содержание (органическое, моральное и т.п.)
11. Клиент — социально зрелая личность (наличие образования, профессии, семьи, материальная независимость, зрелость)	Социально незрелая личность (дефекты в образовании, материальная зависимость, отсутствие профессии, семьи, инфантильность)
12. Ситуация психологической помощи не налагает чрезмерных издержек (во времени, деньгах, поездках и т.п.)	Ситуация психологической помощи налагает слишком большие издержки на клиента

Проведенное нами специальное исследование зависимости оценки прогноза успешности работы с клиентом от его поведенческих особенностей позволило сконструировать семантический дифференциал (СД) специфических признаков, с помощью которого психолог-консультант может достаточно быстро сориентироваться в клиенте по предъявляемому последним поведению. В конструировании СД оценочного прогноза были использованы тесты ММРІ, 16-F Cattell, экспертные оценки, формальные статистические параметры, высказывания клиентов, контент-анализ самоотчетов, обработанные методами многомерной статистики (см. Бондаренко А. Ф., 1991, с. 145—164).

Семантическое пространство основных перцептивных признаков СД включает в себя следующие ориентировочные параметры: тревожность и напряженность (1); неестественность и неуверенность в себе, “плохость” (2); витиеватость и сбивчивость речи (3); пристрастность и энергичность речевого поведения (4); вразумительность и зрелость высказываний (5); естественность (6); благорасположенность и откликаемость (7); местоименность и неопределенность речи (8); закрытость (9). Из данного ряда от-

дельного комментария заслуживают, пожалуй, лишь восьмой и первый. Местоименность, специфическая черта детской речи, выражающаяся в частом употреблении неопределенных и личных местоимений и наречий (какой-то, как-то, когда-то, он, она, кто-то) в речи клиента свидетельствует об инфантильности и незрелости. Что касается признака “тревожность, напряженность”, то, в отличие от других, он оказался униполярным, что связано, по-видимому, с тем, что уже сама ситуация обращения за психологической помощью исключает противоположный полюс — спокойствие. Поэтому он отмечается как данность со стороны способов своего проявления, в то время как остальные, биполярные признаки, отражают манеру поведения (2 и 6); установочные отношения и дистанцию к психологу (7 и 9); личностную зрелость клиента и его отношение к своим проблемам (3 и 5); степень мотивированности в решении проблем и степень личностной зависимости-независимости — как в отношении к проблеме, так и по отношению к психологу (4 и 8). (Окончательный вид СД прогностической оценки представлен в табл. 3.)

Поскольку ситуация психологической помощи предполагает совместное взаимодействие, из оценки прогноза нельзя исключить и личность самого психолога-консультанта, у которого могут быть свои общие и специфические ограничения. К первым относится, например, уровень подготовки, ко вторым — типология клиентов или проблем, с которыми данный психолог лучше всего справляется (“его” клиенты).

Таблица 3

Семантический дифференциал оценки терапевтического потенциала клиента

Тревожность неадекватная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Тревожность адекватная
Неестественность поведения	-3	-2	-1	0	1	2	3	Естественность поведения
Закрытость	-3	-2	-1	0	1	2	3	Благорасположенность и откликаемость
Витиеватость и сбивчивость высказываний	-3	-2	-1	0	1	2	3	Вразумительность и зрелость высказываний
Местоименность и неопределенность суждений	-3	-2	-1	0	1	2	3	Пристрастность и энергичность суждений

Значимыми в этом смысле показателями являются: высокий уровень культуры и профессиональной подготовки психолога; сензитивность и способность рефлексии в отношении процессов, происходящих и в нем, и в клиенте; личностная емкость, жизнелюбие и способность к партнерству с данным клиентом; сбалансированность и удовлетворенность собственных базисных ценностей (финансовых и сексуальных в том числе); способность и умение выдерживать превратности работы с данным личностным типом клиента (удары по самолюбию, интенсивность сопротивления или переноса, притворства и т.п.), физическое, психическое и личностное здоровье психолога (от чувства юмора и знания собственных ограничений до адекватной энергетики и отсутствия или компенсированности невротических потребностей и черт).

Прогноз успешности совместной работы всегда обоюден, поскольку включает, помимо указанных моментов, и такой немаловажный фактор, как обожанная вера в успех.

Вопросы для самоконтроля

1. Какой специалист (специальность, квалификация) имеет право на оказание профессиональной психологической помощи?
2. В чем состоит различие и общность таких смежных областей деятельности, как психологическое консультирование и психотерапия?
3. Что такое немедицинская психотерапия?
4. Сформулируйте основные права консультирующего психолога и клиента.
5. Назовите желательные и нежелательные моменты в первой встрече психолога-консультанта с клиентом.
6. Перечислите основные коммуникативные техники, наиболее часто применяющиеся в консультативной беседе.
7. Каковы основные этапы процесса психологической помощи и какова их специфика?
8. Укажите ряд оснований и признаков для неблагоприятного прогноза в отношении дальнейшей работы с клиентом.

Список использованной литературы

- Братусь Б. С.* Опыт обоснования гуманитарной психологии // *Вопр. психологии*, 1990, № 6. — С. 9—16.

- Бондаренко А. Ф.* Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика. // Моск. психотерапевт. журнал, 1993, № 1. — С. 63—76.
- Woody G. D.* Resolving Ethical Concerns in Clinical Practice: Toward a pragmatic Model // Journal of Marital and Family Therapy, 1990, vol. 16, №2. — P. 133—150.
- Этические стандарты для психолога. Мадрид. Испания. 1987 // Вопр. психологии, 1990, №5. — С. 158—162.
- Правовое регулирование психотерапевтической деятельности в Австрии: Закон о психотерапии от 7 июня 1990 г. // Моск. психотерапевт. журнал, 1993, №3. — С. 140—156.
- Zunin, Leonard et Natalie.* Contact. — Montreal: Les editions de l'homme, 1975. — 325 p.

Литература для самостоятельной работы по проблематике раздела I

1. *Алешина Ю. Е. и др.* Спецпрактикум по социальной психологии: опрос, семейное и индивидуальное консультирование. — М.: Изд-во МГУ, 1989. — 89 с.
2. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. — М.: Мысль, 1988. — 301 с.
3. *Бурно М. Е.* Клиническая психотерапия. — М.: Академический проект, 2000. — 719 с.
4. *Васильюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
5. *Васильюк Ф. Е.* От психологической практики к психотехнической теории // Моск. психотерапевт. журнал, 1992, №1. — С. 15—32.
6. *Дубровина И. В.* Школьная психологическая служба. — М.: Педагогика, 1991. — 232 с.
7. *Емельянов Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. — 168 с.
8. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. — М.: Медицина, 1985. — 304 с.
9. *Каннабих Ю.* История психиатрии. Репринтное издание. — М.: ЦТР МГП ВОС, 1994. — 528 с.
10. *Петровская Л. А.* Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 216 с.
11. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1990. — 310 с.

Раздел II

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ЗАРУБЕЖНОЙ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ
И ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

В настоящее время известно более двухсот различных техник, используемых в психологическом консультировании и терапии. Удивление вызывает даже не столько разнообразие и количество подходов, сколько то обстоятельство, что все они не только находят своих приверженцев, но при этом и “работают”*. Как показывает анализ, происхождение подходов и, соответственно, способов воздействия имеет различные источники: “от” собственно науки; “от” собственно психотерапевтической практики; “от” религиозной психотехники; “от” народной фольклорной психотехники (например, традиция причитаний и плачей), а также “от” определенных социокультурных форм общения. Анализ свидетельствует также и о том, что все они, по крайней мере, из первых двух позиций имеют некоторые общие основания, в частности, относящиеся к наиболее общим концептуальным моделям, составляющим, так сказать, прототип теории. Обратимся вначале к характеристике наиболее известных традиций в консультативной психологии и психотерапии, чтобы затем рассмотреть их базисные основы.

Исходя из информационно-ориентировочной целесообразности, попытаемся раскрыть сущностные стороны каждого из них через характеристику основных проблем (идей), понятий и методологических основ психотехник. При всей неизбежной фрагментарности подробного описания жертва, приносимая нами, на наш взгляд, оправдана тем, что в отечественной литературе пока еще попросту не существует сколько-нибудь систематического изложения контекста существования и развития современной консультативной психологии. Это обстоятельство не позволяет обеспечить приемлемой ориентировочной основой студентов и психологов-практиков, специализирующихся в данной научно-практической области.

*Хорошо известно, что своеобразие данной ситуации достигается еще и тем, что адепты определенной концепции склонны весьма сильно идентифицироваться именно с избранным ими направлением, тем самым демонстрируя психологическую защиту в отношении других.

Глава 1

ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

1. КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Термин “психодинамика” был введен, как известно, в 1918 г. Р. Вудвортсом, однако в современной психологии объем и содержание соответствующего понятия в основном определяются психоаналитическими концепциями и индивидуальной психологией А. Адлера. Согласно определению, в центре психодинамического подхода находятся вопросы, связанные с динамическими аспектами психики — мотивами, влечениями, побуждениями, внутренними конфликтами (противоречиями), существование и развитие которых обеспечивает функционирование и развитие личностного “Я”.

Классический психоанализ З. Фрейда всегда рассматривался в консультативной психологии как весьма ограниченный по своим возможностям метод (в силу целого ряда причин: акцент на сексуальность и проблемы детского возраста; слишком большая временная длительность работы; отвлеченность от непосредственной проблемы клиента и др.), но значимость теории и практики З. Фрейда этим никак не умаляется. Дело в том, что классический психоанализ оказался на редкость продуктивным в качестве “прародителя” как непосредственно вытекающих и ассоциирующихся с ним течений (концепций и психотехник), так и тех, которые появились как реакция, пусть даже негативная, на него*.

Являясь одновременно теорией личности (первой в психологии), культурологической концепцией и методом психотерапии, учение З. Фрейда оказало беспрецедентное влияние не только на психологию, но и, по существу, на всю культурную ситуацию XX века.

Рассмотрим понятийную структуру и основные особенности консультативного и психотерапевтического процесса в классическом психоанализе.

Представление о человеке. Человек — природное существо, которым управляют влечения (непознаваемые мотивы, биологические потребности и

*Любопытно, насколько этот феномен иллюстрирует психологический защитный механизм “формирования реакции”.

инстинкты), а также специфические психосексуальные переживания, относящиеся к первым шести годам жизни. Концепция З. Фрейда детерминистична, она восходит в своих основах к смешанной объяснительной модели в теории познания, которая сочетает в себе одновременно взгляды Локка и Канта, т.е. подчиняется: а) принципу иерархичности и прямой зависимости “высших” переменных от “низших”; б) принципу, согласно которому наиболее сложные вещи (значения) наиболее абстрактны, а находящиеся в их основании наиболее простые вещи (значения) наименее абстрактны (принцип линейной зависимости).

В то же время — это отражено во взглядах З. Фрейда о том, подчиняясь инстинктам жизни, человек направляется ими к росту, развитию и творчеству (посредством стремления к удовольствию и избеганию боли), — его концепция строится с учетом кантовской модели познания, предполагающей: а) отсутствие линейной зависимости между “нижними” и “высшими” переменными; б) наиболее сложные вещи (значения) суть не наиболее абстрактные — они образуют наибольшее количество связей с другими в рамках данной теории.

Помимо инстинкта жизни, воплощенного в понятии “libido”, З. Фрейд сформулировал и инстинкт смерти (“mortido”), который может проявляться в виде агрессивного влечения. Согласно основам психоанализа, совладание с врожденной агрессивностью — одна из основных задач человечества.

Структура личности. Личностная структура включает три инстанции:

Ид (Оно) — биологический компонент, первичный источник психической активности, вместилище инстинктов, управляемое принципом удовольствия. Сохраняется неизменным на протяжении всей жизни человека. Это неосознаваемая часть личностного “Я”, выступающая импульсивным источником влечений и действий.

Эго (Я) — центральная инстанция саморегуляции личности. Управляемое принципом реальности, Эго контролирует поведение, уравнивая импульсы с требованиями социального окружения, осуществляет рациональный анализ ситуации, вырабатывает план поведения, ориентируясь на окружающую среду.

Супер-Эго (Сверх-Я) — моральная инстанция личностного “Я”, производящая оценку действий или намерений с точки зрения допустимости их с учетом общественных норм, правил, ценностей и идеалов. Представляет собой усвоенную (интериоризованную), как правило, через родителей или ближайших взрослых шкалу ценностей.

Для характеристики личностного состояния З. Фрейд ввел понятие “боязнь”. Он различал три вида боязни: невротическую, реалистичную и мо-

ральную. Боязнь возникает из конфликта между Ид, Эго и Супер-Эго. С ней связаны чувство вины и механизмы психологической защиты “Я”.

Модель личностной структуры З. Фрейда явилась, в сущности, одной из первых психологических концептуальных моделей личности, причем полученной эмпирическим путем, посредством констатации реальных фактов в процессе исследовательской и лечебной работы.

Стадии психосексуального развития. Согласно З. Фрейду, к пятилетнему возрасту личность ребенка в основном устанавливается как целостное образование. В периоде психосексуального становления З. Фрейд выделил пять фаз, отражающих своеобразие психосексуального развития.

Оральная фаза: от рождения до полутора лет. Фаза, в течение которой развивается осознание действительности. Кормление материнской грудью удовлетворяет потребность в еде и удовольствии. Затем, с развитием зубов, добавляется удовольствие от кусания. Важен постоянный телесный и эмоциональный контакт с ребенком, обеспечение базисных потребностей, поскольку ребенок полностью зависит от матери. В противном случае из оральной фазы вырастают такие психологические проблемы и соответствующие личностные черты, как чувство собственной ненужности, повышенной зависимости от других, неадекватности, недоверчивости, неспособности принять любовь, завистливости, жадности. В психоанализе проблемы этого ряда получили название “оральная фиксация”.

Анальная фаза: от полутора до трех лет. В соответствии с теорией З. Фрейда, в этот период зона ануса становится определяющей — ребенок овладевает актом дефекации. Сопряженные с ним удовольствие, произвольная задержка или осуществление акта становятся определенным моментом формирования личности. Родители и взрослое окружение, как известно, уделяют специальное внимание процессу овладения ребенком деятельностью ануса. Различный уровень дисциплинирования ребенка со стороны родителей и их отношение к его поведению в этот период, по З. Фрейду, влияют на формирование таких личностных черт и проблем, как бережливость, скупость, аккуратность, упрямство, открытость выражения отрицательных чувств, степень личной независимости, осознание своей значимости и др. Анальная фиксация выражается в том, что клиент чувствует свое бессилие, стремится определить, кто он и что он может; высказывание “я не знаю себя” — типичное ее проявление.

Фаллическая фаза: в возрасте от трех до шести лет основной зоной, по З. Фрейду, является область гениталий, которая вызывает интерес и попытки манипулирования, включая и противоположный пол. З. Фрейд утверждал, что в этом возрасте возникает эдипов комплекс у мальчиков (когда мать выступает объектом любви) и комплекс Электры (термин учеников

З. Фрейда), когда девочка стремится добиться одобрения и любви отца. Открытие того факта, что “на месте выпуклости у девочек впаукость”^{**} ведет к возникновению “комплекса кастрации” у мальчиков и “зависти к пенису” у девочек. Данная фаза имеет решающее значение в идентификации с соответствующим полу ролевым поведением, в процессе которого огромную роль играет общение родителей с ребенком, у которого проснулась хоть и детская, но сексуальность. Неверное, (построенное на запретах) воспитание в этой фазе приводит к таким психологическим проблемам и чертам, как низкое самоуважение, гипертрофированное чувство вины, конфликтность, категоричность.

Латентная фаза: с шести до двенадцати лет, т.е. после разрешения эдипова комплекса. Проблемы сексуальности отходят на второй план. Их замещают интересы, связанные с учением, спортом, общением со сверстниками, в более широком плане — с социализацией.

К этому времени в основном сформированы Ид, Эго и Супер-Эго, как и отношения между ними. В латентной фазе происходит формирование представлений о внешнем мире, которое может приводить к психологическим проблемам: отрицательная “Я-концепция”, чувство неполноценности в социальных отношениях, стремление уходить от ситуаций, требующих соперничества; чувство неуверенности по отношению к учению; ценностные конфликты и др.

Генитальная фаза: от двенадцати (пубертат) до восемнадцати лет и далее, по З. Фрейду, до старости. На этой стадии подростки, несмотря на сексуальность и сексуальное экспериментирование, научаются трансформировать свою сексуальную энергию в различные приемлемые виды социальной активности (сублимация)^{**}. Они учатся устанавливать отношения с противоположным полом, освобождаются от родительской опеки, “примеряют” различные социальные роли и формируют способность “любить и работать”, завершая процесс идентификации собственного “Я”.

Понятие защитных механизмов и их характеристика. З. Фрейду принадлежит важнейшая идея, относящаяся к собственно психотерапевтическому процессу: положение о психологическом сопротивлении клиента, выражающемся в том, что его Эго защищает себя с целью избежать “боязни” от тех переживаний, которые для него неприемлемы. Формы сопротивления различны: юмор, молчание, засыпание и т.п. Но наиболее существенным для психотерапии является такая форма сопротивления, как “перенос” (“трансфер”), — перенесение на психотерапевта чувств, вызванных в свое

*Формулировка М. Мамардашвили.

**От лат. *sublimatio* — поднимаю вверх, возношу. Согласно З. Фрейду, это процесс трансформации низших влечений в высшие, социально приемлемые формы.

время другими значимыми для клиента лицами. Считая поначалу “перенос” препятствием для лечения, З. Фрейд позже открыл, что именно этот феномен делает возможным само излечение, поскольку в процессе повторного переживания прежних психологических травм клиент изживает их, осознавая ранее неосознаваемое. Совокупность переживаний, связанных с явлением “переноса”, получила название “невроз переноса”. Попутно отметим, что данный феномен имеет и обратную сторону, т.е. возможен и со стороны психотерапевта. В этом случае он называется “контрперенос”.

Среди психологических механизмов эго-защиты выделяются следующие.

Рационализация. Рационализация есть псевдообъяснение: клиент на место реальных, действительных мотивов и причин своих действий подставляет другие, рисующие его в более привлекательном свете. Классическая иллюстрация рационализации — басня “о зеленом винограде”, в которой лиса, пытаясь достать виноград, не сумела сделать это и свою неудачу объяснила тем, что виноград зелен.

Отрицание. Отрицание есть разновидность перцептивной защиты, при которой человек в буквальном смысле слова не замечает неприятных для него фактов и явлений. Например, женщина может отрицать наличие у нее враждебных чувств к собственному ребенку (как социально неприемлемых) после развода с его отцом. Известный феномен подобного же рода — “неузнавание” участниками Т-группы себя на экране видеомонитора.

Регрессия. Регрессия — психологический механизм эго-защиты: клиент начинает вести себя, как бы “спустившись” на более ранние, приближенные к детским формам поведения, этапы развития. Этот защитный механизм под иным названием “инфантилизация” часто используется в групповых формах общения для снятия психологических барьеров.

Вытеснение. Вытеснение (подавление) — один из важнейших феноменов функционирования сознания, открытый З. Фрейдом.

Сущность действия данного эго-защитного механизма заключается в изгнании (вытеснении) из сознания травмирующих моментов. З. Фрейд полагал, что именно этот механизм лежит в основе детерминации поведения человека, ранние психологические травмы которого (в первые пять лет жизни) были вытеснены из сознания, но тем не менее продолжают влиять на нынешнее поведение. Вытесненные переживания проявляются, по З. Фрейду, в оговорках, забывчивости, произвольных “нечаянных” действиях.

Проекция. Действие этого эго-защитного механизма заключается в том, что неприемлемые для индивида (с точки зрения общественной морали или интериоризованных личных норм) его собственные переживания или

состояния приписываются другим, что избавляет клиента от их осознания, принятия и переработки (изживания).

Интроекция. Сущность данного механизма в том, что человек “встраивает”, впитывает в себя ценности и нормы другого, принимая их в качестве своих личных и тем самым избавляясь от внутриличностного конфликта*.

Идентификация. Тесно связанный с интроекцией эго-защитный механизм, функция которого — защита Эго от фрустрации путем отождествления с некой более могущественной инстанцией, чем Эго. В период фаллической фазы идентификация играет роль механизма личностного развития. В жизни взрослых идентификация зачастую выступает средством защиты от чувства собственной неполноценности путем присоединения к какой-либо могущественной организации или авторитетному человеку. Данный механизм весьма важен в понимании психологической специфики психотерапии и существования личности. В частности, заслуживает внимания то обстоятельство, что в ситуации психологического консультирования и психотерапии клиент может идентифицироваться с одной из трех позиций: агрессора, жертвы или нарциссической.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм относится скорее к психологу-консультанту и психотерапевту, чем клиенту. Сущность его в том, чтобы отстранять свое Эго от непосредственного эмоционального контакта с Эго другого и трактовать этого другого как объект — посредством концептуальных моделей, понятийно и терминологически ориентированных схем.

Образование реакции. Действие механизма проявляется в осуществлении намеренных действий, содержание которых защищает Эго от осознания подлинных переживаний. Образование реакций — это социальный фасад “любви”, призванной избежать страха столкновения с реальными чувствами агрессии, относящейся к тому, кому предъявляется “фасад хорошего отношения”. З. Фрейд считал ее низшей формой сублимации.

Замещение. Этот защитный механизм предназначается для избегания страха (боязни) путем вымещения накопившейся энергии на доступный или безопасный объект, когда в отношении настоящего объекта разрядить ее невозможно. Например: не смея выразить свои отрицательные чувства по отношению к начальнику (боязнь санкций, последствий), человек приходит домой и вымещает досаду и раздражение на детях.

Сублимация. Знаменитый защитный механизм, который, согласно З. Фрейду, трансформирует сексуальную или агрессивную энергию в творческую

*Существуют весьма специфические зарубежные исследования, в которых доказано, что в условиях пыток и в концентрационных лагерях жертвы, пытаясь справиться со страхом, принимали навязываемые им ценности и нормы своих мучителей.

социально приемлемую деятельность: искусство, спорт и т.д. Сублимация, следовательно, — высшая форма замещения.

В классическом психоанализе выделяется еще несколько механизмов — “компенсация”, “ритуал”, “изоляция” и “частичная (компромиссная) реакция”.

Компенсация. Компенсация состоит в развитии тех сторон, свойств или способностей личности, которые позволяют ей справиться с чувством неполноценности за счет получения социального признания в доступных областях деятельности. Например: подросток с низкой успеваемостью начинает усиленно заниматься спортом и достигает заметных успехов.

Ритуал. Ритуал — система защитных действий, призванных справиться со страхом или другими негативными переживаниями. Носящие избыточный и иррациональный характер, ритуальные действия предназначены для отмены, исправления нежелательных действий. Согласно З. Фрейду, вся система религии, к примеру, построена на таких компенсаторных, замещающих, символических ритуальных действиях, предназначенных для морального оправдания или искупления того, что признано нежелательным.

Изоляция. Как и механизм интеллектуализации, изоляция отделяет эмоции от когнитивных процессов. Но, в отличие от интеллектуализации, изоляция действует не посредством изменения теоретических конструктов, а путем изменения перцептивных характеристик воспринимаемых объектов, т.е. путем отстранения, эмоционального дистанцирования от них.

Частичная компромиссная реакция — эго-защита от негативных чувств (зависти, агрессии, презрения и др.), при которой поведение строится двойственно, чтобы хотя бы частично удовлетворить (реализовать) социально нежелательные переживания. Например: муж обращается к жене со следующими словами: “Замечательный торт! Как это ты удосужилась его приготовить?”.

Основная теоретическая дихотомия. Основным теоретическим различием, с которым работал З. Фрейд, является сознание — не сознание (подсознание), осознаваемое — неосознаваемое.

Восходящее к работам Р. Декарта и Н. Гартмана понятие “бессознательное” занимает центральное место в концепции и психотерапевтической практике З. Фрейда. Ключевыми моментами в характеристике “бессознательного” выступают следующие:

- а) его нельзя обнаружить непосредственно, только лишь косвенно (сны, фантазии, конфликты, ошибки, выпадения из памяти, оговорки, а также с помощью специальных техник — свободные ассоциации, проективные методы);

- б) на пути между бессознательным и сознанием находится цензура;
 в) бессознательное настолько действенно и значимо, что может составить основу невротической симптоматики и проблематики.

Неосознаваемые влечения, побуждаемые психической (т.е. биологической по своему происхождению) энергией, сталкиваются с силами сдерживания, принадлежащими Эго. Силы влечения, привязанные к определенным идеям и поведению, З. Фрейд называл “катексис”, а силы сдерживания — “антикатексис”. Момент осознания неосознаваемого (инсайт — озарение)

З. Фрейд выделял в качестве отличительного признака психоаналитической терапии, которая, по его мнению, устраняла более глубокие причины неврозов, чем “акаузальная” — непсихологичная — медицинская терапия, основанная на устранении симптомов с помощью лекарств.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. В классическом психоанализе выделяются две главных цели психотерапии и консультирования: 1. Осознание неосознаваемого (мотивов, фиксаций, защитных механизмов, способов поведения) и принятие адекватной и реалистической интерпретации. 2. Усиление Эго для построения более реалистичного поведения.

Роль психолога-консультанта. В классическом психоанализе роль и позиция психотерапевта (консультанта) достаточно жестко фиксирована*. Основные требования к нему: невмешательство, отстраненность, нейтралитет и личностная закрытость; умение и способность выдерживать “перенос” и работать с “контрпереносом”; тонкая наблюдательность и способность к адекватным интерпретациям. Одним из важнейших требований к психоаналитику выступает требование осознания собственных проблем, реакций и их возможного влияния на клиента. Недаром прохождение курса длительного и подробного психоанализа есть неперемное условие профессиональной подготовки психоаналитика.

Требования и ожидания от клиента. Во-первых, от клиента ожидается принятие самой концепции психоанализа. Во-вторых, предполагается полная открытость и готовность к длительному (от нескольких месяцев до нескольких лет) периоду совместной работы. В-третьих, в условия контракта вносится пункт, согласно которому клиент берет на себя обязательство воздерживаться от резких перемен личной жизни на протяжении курса психоанализа.

*З. Фрейд сознавался: “Я никогда не был собственно врачом”. В многочисленных исследованиях-свидетельствах подчеркивается его исследовательская позиция. Известно, что сам З. Фрейд не соблюдал жестких правил психоаналитической процедуры, вовлекаясь в жизнь своих пациентов, пытался устраивать их дела, в том числе и личные. Поэтому он говорил: “Равняйтесь не на меня, а на теорию”.

Психотехника в классическом психоанализе. Классический психоанализ включает пять базисных техник: а) метод свободных ассоциаций; б) толкование сновидений; в) интерпретация; г) анализ сопротивления; д) анализ переноса.

- а) *Метод свободных ассоциаций* предполагает порождение произвольных, в случайном порядке приходящих на ум высказываний, содержание которых может отражать *любые* переживания клиента. Для консультанта-аналитика важны: содержание, последовательность и блокировка в высказываниях. Последние два момента являются ключами к неосознаваемой проблематике, определить которую обязан психоаналитик.
- б) *Толкование сновидений.* Данной технике посвящена знаменитая работа основателя психоанализа с идентичным названием. Поэтому мы отметим лишь самые существенные моменты, относящиеся к работе со сновидениями. Во-первых, в сновидении различается манифестируемое и латентное содержание (последнее “включает в себя подавленные, представленные в иносказательной форме переживания”). Во-вторых, немаловажным является то обстоятельство, что во время сна ослабляются эго-защитные механизмы и проявляются скрытые от сознания переживания. В-третьих, сновидение — не только иллюстрация подавленных переживаний, но и процесс трансформации их в более приемлемую для принятия и совладания форму. Именно эту функцию сновидений З. Фрейд обозначил как “работа сновидения”.

Задача консультанта-аналитика (психотерапевта) состоит в обеспечении интерпретации, раскрытии латентного содержания и, путем побуждения клиента к высказыванию свободных ассоциаций, связанных со сновидением, — оказании ему помощи в осознании реальных событий прошлого и настоящего, вызвавших те или иные картины снов.

- в) *Интерпретация*, т.е. толкование, объяснение, включает в себя три процедуры: идентификацию (обозначение), разъяснение (собственно толкование) и перевод на язык повседневной жизни клиента. Основные правила интерпретации таковы:
- 1) идти от поверхности вглубь;
 - 2) интерпретировать то, что клиент уже способен принять;
 - 3) прежде чем интерпретировать то или иное переживание, указать клиенту на защитный механизм, лежащий в его основе.
- г) *Анализ сопротивления.* Основная функция этой техники — обеспечить осознание клиентом своих эго-защитных механизмов и принять необходимую конфронтацию по отношению к ним, учитывая то обстоятельство, что именно сопротивления Эго являются главной помехой на пути осознания различных проблем. Главное правило консультанта — использовать для интерпретации наиболее очевидные эго-защитные механизмы.

Существенным моментом в анализе сопротивления является не преодоление его, ибо психологическая защита необходима, а именно осознание как психологического механизма, вслепую действующего там, где, как оказывается, эго-защитная функция уже не нужна.

д) *Анализ переноса* (“трансфера”). В классическом психоанализе перенос постулируется в качестве неперемного атрибута психотерапии и специально поощряется специфической позицией аналитика (невмешательство, отстраненность, закрытость и т.п.). Анализ “невроза переноса” — ключевой момент психотерапии, т.к. способствует осознанию фиксаций, определяющих поведение и переживания клиента таким образом, что фигура психотерапевта становится как бы фантомом, на который налагаются отношения и переживания, связанные с эмоциональными травмами первых пяти лет жизни. Смысл анализа переноса состоит в обнаружении подлинных психоэмоциональных основ зафиксированных форм поведения, интерпретации их и, тем самым, помощи в их переработке и изживании.

Краткая характеристика концепции. Классический психоанализ З. Фрейда с начала своего возникновения был оценен с той самой выраженной амбивалентностью, которую он детально описал как чередование любви и ненависти. Как бы то ни было, в истории мировой науки имя З. Фрейда стоит в одном ряду с именами Н. Коперника и Ч. Дарвина — столь огромны последствия его открытий и их влияние на самопонимание человечества. Общепризнана громадная эвристическая ценность концепции З. Фрейда, оказавшей влияние практически на весь ряд гуманитарных наук, не говоря уже о такой сфере общественного сознания, как искусство. Сложность и неоднозначность восприятия концепции З. Фрейда, которую иногда именуют не иначе как своего рода “мифологией XX века”, свидетельствует, по глубокому замечанию М. Мамардашвили, “о трудности изменения наших привычек научного исследования, уходящих, кстади, корнями в то понятие наблюдения (или рациональности), какое сформулировано и лежит в основе классической науки” (см. Мамардашвили М. К., с. 4—5.) Не случайно представители позитивистской научной ориентации критикуют З. Фрейда именно за метафоричность его языка, которая, по их мнению, является антиподом научности. На самом деле гносеологическая проблематика, привлекающая внимание критиков позитивистской традиции, гораздо глубже, чем это может показаться на первый взгляд. Дело в том, что метафора в постклассической науке признана и трактуется как “новое проявление онтологического единства мира”*. Поэтому концепцию З. Фрейда, как и кон-

*“Одним из продуктивных направлений исследования в этой области представляется анализ метафоры как стержневого принципа работы сознания вообще на пути от доязыкового опыта к языковому значению, от спонтанного зарождения смыслов... к их рациональной фиксации, интеллектуальному расчленению и проявлению” — Автономова Н. С. Рассудок. Разум. Рациональность. — М.: Наука, 1988. — С. 263.

цепции современного естествознания, следует оценивать не с позиций науки XIX века, а с позиций, учитывающих уровень мышления в науке, каким он стал с момента утверждения постулатов и теорий копенгагенской школы “новой физики” (см.: Belkin G. С., р. 109—111).

Что касается влияния концепции З. Фрейда на теорию и практику психотерапии и консультирования, следует отметить исключительную продуктивность классического психоанализа в этом отношении. Основанные на противостоянии или на продолжении традиций ортодоксального психоанализа последующие течения оказались исключительно плодотворными, а некоторые из них сами превратились в самостоятельные научные традиции. Вместе с тем следует отметить, что открытия и новшества З. Фрейда вошли, в том или ином виде, практически в любое направление, связанное с оказанием психологической помощи. Поэтому вполне справедливо считать З. Фрейда основателем практической психологии.

2. АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ К. ЮНГА

Психотерапевтическая концепция К. Юнга настолько же связана в своих основах с концепцией З. Фрейда, насколько и отлична от последней, что, на наш взгляд, объясняется прежде всего личностными особенностями создателя аналитической психологии, а уже затем всеми привходящими обстоятельствами. Мы вообще склонны полагать, что в истории консультативной психологии и психотерапии особенно ярко проявляются влияние и взаимозависимость личности автора и создаваемой им системы. Проблема взаимосвязи и взаимоопределения личности, содержания и пространства ее “жизненного мира”, в том числе и результатов деятельности — одна из наиболее загадочных и наименее изученных проблем психологии. Поэтому в нашем кратком обзоре мы охарактеризуем те особенности концепции К. Юнга, которые носят характер, ярко отличающий их от ортодоксального психоанализа*.

Структура личности. В аналитической психологии К. Юнга представления о структуре личности гораздо сложнее, чем в классическом психоанализе. Прежде всего К. Юнг выделил различные психологические типы личности, определяющиеся преобладанием той или иной из основных психических функций: ощущения, мышления, чувствования и интуиции. Соответственно выделяются сенсорный, мыслительный, этический и интуитивный личност-

*Напомним, что в своих естественнонаучных истоках К. Юнг (как и З. Фрейд) исходил из принципа, воплощенного в биогенетическом законе, из дарвинистско-ламаркистской традиции, а в концептуальной модели занимал промежуточную (вновь как и З. Фрейд) позицию, объединяющую объяснительные модели Локка и Канта (см. выше “Представление о человеке”). Дуализм вообще свойствен всей психодинамической парадигме.

ные типы. Каждая из предложенных моделей личностных типов характеризовалась посредством раскрытия специфики способов их взаимоотношения с миром. Так, например, сенсорный тип отличается ситуативным реагированием, отсутствием эмоциональных задержек, в то время как мыслительный тип всю свою жизнь подчиняет интеллектуальным соображениям и формулам. Мыслительный и этический типы были отнесены К. Юнгом к рациональным, а сенсорный и интуитивный — к иррациональным.

К. Юнг ввел еще одно важное различие в характеристику способа бытия личности — “экстраверсия-интроверсия”, восходящее к его ранним положениям о “законе” или “принципе противоположностей”, согласно которому энергия, движущая личностью, вырабатывается из противоположно направленных сил. Далее К. Юнг ввел понятие “психея”, которое охватывает личность как целостность. Согласно К. Юнгу, “психея” — это все нефизическое пространство, составляющее свою собственную реальность*. В пределах “психеи” циркулирует “жизненная энергия”, либидо, движение которой подчиняется принципам эквивалентности, энтропии и противоположностей. Иначе говоря, любой дисбаланс в распределении энергии вызывает компенсаторные тенденции.

Целостная структура “психеи” включает следующие компоненты: *внутренний мир, внешний мир, анимус (анима), тень, самость (self), Эго, персона (маска), личное бессознательное, коллективное бессознательное (архетипы)** и сознание*. Причем “маска” и Эго принадлежат к области сознания.

Собственно “Я” (Эго), по К. Юнгу, — это комплекс репрезентаций, составляющий центр поля сознания, обладающий весьма высокой степенью устойчивости и идентичности***. Ясно, что Эго для К. Юнга — часть “психеи”. Маска (персона) — верхний слой, *фасад* личности. Данная инстанция включает в себя социальные роли, стиль поведения, предпочитаемую внешность — это облик и лик человека, которые тот представляет другим.

Личное бессознательное — зона, смежная с Эго. Она включает в себя забытые переживания, которые тем не менее могут актуализироваться. Показывается оно, как и у З. Фрейда, через иносказание.

Коллективное бессознательное, по К. Юнгу, — это “кладовая мировых процессов, отложенных в структуре мозга и симпатической нервной системы, составляющих в своей совокупности вневременной и вечный образ мира, в противовес нашей сознательной одномоментной картине мира”.

*Обращаем внимание на аналогию с более поздним понятием Э. Гуссерля “жизненный мир”.

**То, что называется еще “расовым бессознательным”.

***Отметим попутно, что у К. Юнга термин “комплекс” означает сочетание мыслей, объединенных одним чувством.

К. Юнг предпочитал даже говорить о “коллективной психее”. Именно в ней содержатся архетипы — коллективные общечеловеческие представления универсального порядка, определяющие специфические человеческие (как вида) способы поведения и темп переживаний.

Архетипы (они же “имаго”, “коренные имиджи”, “доминанты”, “поведенческие паттерны” в терминах К. Юнга) бывают двух типов: персонифицированные (например, анимус — анима) и трансформирующиеся (например, самость). Примеры архетипов: Отец, Бог, Дева, Герой, Дитя.

Анимус (у женщин) — **анима** (у мужчин) являются архетипами, воплощающими мужское и женское начало у лиц соответствующего противоположного пола. Экспликативная функция данного архетипа проявляется, к примеру, в анализе мужско-женских отношений, когда женщина проецирует свой анимус на партнера, воспринимая его как стойкого, способного защищать и т.д., в то время как тот сам может испытывать потребность в женской опеке, находясь во власти архетипа Матери, что приводит к межличностному конфликту.

“Тень” — архетип, представляющий “темную”, “низкую”, греховную инстанцию личности. Если провести аналогию с З. Фрейдом, “тень” соответствует сексуальным инстинктам. Для К. Юнга “тень” — то неприятное человеку в самом себе, что он прячет от самого себя и от других. Вместе с тем К. Юнг полагал, что “тень” оказывает и положительное влияние на человека не только самим фактом принятия ее, но и тем, что может трансформироваться в положительном направлении, коль скоро ее содержание признается естественным, “легальным”.

“Самость”. Это, по К. Юнгу, центральный архетип в структуре личности. Архетип упорядоченности и целостности личности. К. Юнг писал: “...самость есть качество, превосходящее сознательное Эго. Оно охватывает не только сознание, но и несознательную психею, и, следовательно, является, так сказать, личностью, которой мы *также* пребываем” (Young, p. 398). Самость, в сущности, — это архетип потенциала человеческой личности, конечная цель самоосуществления*.

Стадии развития. В отличие от З. Фрейда, выделявшего пять основных стадий психического развития в качестве базисных для определения фиксаций на них как источника личностной проблематики, К. Юнг, считая подход З. Фрейда редуccionистским, предпочитал вести речь о некоторых общих периодах жизненного цикла. Понятию “фиксация” К. Юнг предпочитал термин “незрелость”, легко ассоциирующийся с тем или иным периодом развития. Рассмотрим их детальнее.

*Как явствует из характеристики и формулировки самости, именно к этой идее К. Юнга восходят современные концепции самореализации, столь популярные в различных направлениях мировой психологии, в особенности в гуманистическом.

Досексуальный период. От рождения до трех лет. На этой стадии сексуальный инстинкт незначим. Основная характеристика периода — функция кормления и физического (равно как и психического) роста. Жизнь индивида характеризуется беспроblemностью в связи с тем, что примитивному сознанию не доступны серьезные противоречия.

Предпубертатный период. От трех — пяти лет (хотя индивидуальные различия весьма существенны) до десяти — тринадцати лет. Основные задачи этого периода — расширение объема сознания за счет обучения и постепенное, хотя и неполное, обретение автономии по отношению к семье. Очень важно, что ребенок во многом отождествляет себя с домом своих родителей и с зависимостью себя от них. В этот же период получают начальное развитие сексуальные инстинкты. В отличие от З. Фрейда, К. Юнг не выделял в качестве специфических инцестуальные детские влечения, хотя допускал их появление в это время как проявление чистой возможности.

Пубертатный период. От десяти — тринадцати до девятнадцати — двадцати лет (у девушек) и до двадцати пяти (у юношей). Кстати говоря, подобное, не обусловленное физиологией продление периода — свойственная К. Юнгу тенденция к значительному расширению пространства жизни; это связывают с его психотерапевтической установкой не дать клиенту почувствовать, что он, так сказать, “уже за холмом”. В данный период на индивида ложится не только тяжелое бремя сексуальности, но и проблемы социального самоопределения и самоутверждения. Подросток и юноша сталкиваются с противодействием и различными влияниями родителей, встают перед необходимостью выбора жизненных путей. Впервые возникает опасность одностороннего развития.

Юность. От двадцати — двадцати пяти до тридцати пяти — сорока лет. Это стадия, когда, по словам К. Юнга, индивид должен “проложить свою собственную дорогу” в жизни, в противном случае его ожидают психологические проблемы. Общими направлениями и содержанием активности в этот период являются создание семьи, заведение детей и обустройство собственного дома, равно как решение вопросов служебного преуспевания и профессионального совершенствования. Специальные проблемы периода заключаются в “преодолении очарования материнской анимой” — для мужчин или “анимуса отца” — для женщин. В целом же это период возрастающей ответственности и возрастающего сознания (знания, смысла).

Средний возраст. После сорока лет, когда наступает вторая половина жизни. По К. Юнгу, своеобразие данного периода в том, что уже прожито достаточно много, но смысл жизни оказывается еще не раскрыт — он не исключительная принадлежность сознания. Закончилось вбирание мира в себя и начинается время углубления в свою внутреннюю природу. Это время пожинать плоды своих прошлых усилий.

Старость. За пределами шестидесяти — шестидесяти пяти лет необходимо принять свой возраст как “старость”, поскольку такова реальность жизни. К. Юнг интересовался этим периодом жизни человека едва ли не больше остальных представителей психологии. К. Юнг полагал, что в этом возрасте следует жить, глядя не назад, а в себя. Старость, согласно Юнгу, — исключительно плодотворный период для личного развития, он открывает путь для осуществления потенциала — “самости”. Юнг отмечал: “Человеческие ценности, и даже тело, имеют тенденцию превращаться в свои противоположности”. Мужчины становятся более женственны, женщины мужественны, а равнодействующая анимы и анимуса открывает путь к гармонии *. Старость — это период жизни, когда телеология жизни трансформируется в ее (жизни) продолжение за пределами земного бытия индивида, уступая место религиозному опыту.

Основные теоретические положения К. Юнга. Центральное место в концепции К. Юнга занимают следующие идеи:

1. Преодоление любой односторонности в развитии личности, в особенности односторонности, связанной с приверженностью к сознательно отстаиваемым паттернам и идеалам, и порицание “теневого стороны” личной и общественной жизни.
2. Идея индивидуации как всестороннего, полного, синтезирующего сознательное и бессознательное развитие самости. Выделяя в качестве главного теоретического различия дихотомию “осознаваемое-неосознаваемое”, К. Юнг посвятил свою жизнь разработке тончайших нюансов диалектической взаимосвязи этих двух инстанций человеческой психики. В сущности, весь теоретический аппарат аналитической психологии (понятие символа и знака, структуры “психеи” и структуры личности) есть попытка разработать теорию опосредования взаимосвязей компонентов основной дихотомии с использованием предельно широкого социокультурного контекста человеческой цивилизации.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Основатель аналитической психологии подчеркивал эмпирический и, в сущности, пробный характер психотерапии, которую он понимал как разновидность образовательного процесса. Последнее связано, по-видимому, с тем, что К. Юнг, в отличие от З. Фрейда,

*Современные экспериментальные исследования подтверждают данное положение К. Юнга. Доказано: по мере старения мужчина приобретает традиционно женские черты поведения (пассивность, сензитивность, аффилиацию и депрессивность) и утрачивает типично мужские качества, что связывается со снижением уровня тестостерона (см.: “Aggressive behavior...”).

предпочитал рассуждать не о болезни клиента, а об “общем неврозе возраста”. Имея дело, как правило, с людьми во второй половине их жизни, К. Юнг одним из первых сформулировал не клиническое, а экзистенциальное понимание проблематики клиентов, связанное с утратой смысла бытия.

Поэтому цели формулируются в терминах обучения постижению собственного внутреннего мира и самопознания посредством переживания всей полноты своего бытия (включая открытость неосознаваемому), что в перспективе ведет к индивидуации — к углублению полноты гармонического бытия.

Роль психолога-консультанта. В отличие от классического психоанализа, в аналитической психологии отсутствует жесткая фиксация позиции психолога-консультанта. Более того, психолог-консультант юнгианского направления, судя по описаниям, строит свои терапевтические отношения с клиентом отчасти аналогично, отчасти противоположным психоаналитической традиции образом. Общим является признание и использование переноса и контрпереноса. Отличие состоит в обеспечении *принятия* клиента и в специфике работы с его внутренним миром. Важным моментом в аналитической психотерапии является помощь клиенту в разделении осознаваемых и неосознаваемых инстанций и установлении коммуникации между ними.

Специфика позиции и активность клиента. З. Фрейд отказывался работать с шизоидами из-за их “нарциссизма”. Юнгианский аналитик, в свою очередь, исключит из числа клиентов алкоголиков, наркоманов и лиц с суицидальными или агрессивными тенденциями. Что касается специфической позиции клиента в аналитической психотерапии и его переживаний, единственным условием по отношению к нему выступает наличие определенной мотивации, хотя это условие настолько универсально, что вряд ли стоит выделять его специально.

Психотехника в аналитической психотерапии. За исключением упомянутых выше особенностей, психотехника аналогична психоанализу, но гораздо большее внимание уделяется толкованию сновидений, в котором контекст интерпретаций выходит далеко за пределы сексуальных коннотаций, а символика трактуется не редуccionистски-биологическим, а, скорее, культурологическим образом.

Краткая характеристика концепции. К. Юнг был на 20 лет моложе З. Фрейда, однако этот разрыв в возрасте и, следовательно, во времени развертывания активной профессиональной деятельности позволил К. Юнгу сделать весьма существенный шаг в преодолении биологического редуccionизма ортодоксального психоанализа и создать предпосылки феноменологически-экзистенциального направления в психотерапии и консульта-

тивной психологии. К. Юнг ввел в психотерапию и психологию идеи целостности и совершенствования не путем использования все более изощренных средств деятельности, а путем углубления самопонимания во всех доступных человеку направлениях его связей с миром (индивидуация). Существенным явилось то, что К. Юнг освободил психику от укорененности в прошлом и в сексуальности, ввел ее в широкий социокультурный контекст цивилизации. Идеи К. Юнга об архетипах, о символике образного ряда сновидений вошли в золотой фонд современной теоретической и практической психологии.

3. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ А. АДЛЕРА

Представление о человеке. А. Адлер разделял, пожалуй, одну из позиций З. Фрейда, что личность в основном складывается в первые шесть лет жизни. Во многих других отношениях он занимал противоположные позиции, не говоря уже о многочисленных новшествах, введенных им в теорию и практику психологии и психотерапии.

Согласно А. Адлеру, человек — это прежде всего сознательное существо, которое само себя определяет в жизни посредством свободы выбора, смысла жизни и стремления к самореализации. Главное препятствие на пути самореализации человека — базисное чувство неполноценности, в преодолении которого состоит личностное развитие. Таким образом, А. Адлер выступил как предтеча субъективного (феноменологического) подхода в психологии, введя значимость внутренних переменных и экзистенциальных ценностей. Концепция А. Адлера с ее принципами целостности, социальной, целевой ориентированности и гуманизма стала отправным пунктом гуманистического направления в психологии и оказала влияние на целое поколение психологов.

Основные понятия адлеровской концепции. Основательность и влияние основных понятий адлеровской концепции столь значительны, что как бы требуют постоянной оглядки на собственные источники. Дело в том, что, получив первоначальное образование врача-офтальмолога, А. Адлер во многом сохранил естественнонаучный, точнее даже, медико-физиологический подход к человеку и его поведению. Исследователи отмечают большое влияние медиков и в целом представителей естественно-научно-рационалистической школы (Гиппократ, Ф. Наль, Ч. Дарвин, Э. Кречмер, Э. Креппелин, У. Шелдон) на А. Адлера, в то время как среди философов называются имена Ф. Ницше, Г. Вайгингера (последователя Ф. Ницше неокантианского направления). Основная идея Г. Вайгингера состояла в том, что, приняв этическое требование Э. Канта “вести себя так, как будто Бог существует”, он разработал концепцию “сценария вымысла”, использованную затем

впервые А. Адлером. Разительна аналогия концепции с соответствующим положением теории К. С. Станиславского.

Субъективное восприятие действительности. В адлерианской концепции отстаивается необходимость восприятия мира с позиций “системы отсчета” клиента, т.е., в сущности, феноменологическая ориентация.

Иными словами, А. Адлер сформулировал позицию, которая в будущем легла в основу нескольких психотерапевтических концепций. А. Адлер не отказывался от объективного обусловливания поведения, но считал его менее значимым, чем влияющие как на сознание, так и на подсознание ценности, цели, представления и выводы, которыми руководствуется человек*.

Отсюда важное для психотерапии понятие “частная логика” — система представления и способов рассуждений, свойственная данному клиенту**.

Целостность и целесообразность. Основной предпосылкой концепции А. Адлера, давшей ей наименование (“индивидуальная психология”), выступает постулирование личности как неделимой целостности, являющейся интегральной частью социума. Вот почему значительное внимание обращается на внутриличностные, а не на межличностные проблемы. Отсюда же и телеологическое положение, что все человеческое поведение носит целенаправленный характер. Причем сами цели создаются путем построения картины мира (в восприятии) и соответствующими умозаключениями, принимающими форму заключительного решения. В адлерианской психотерапии существенен вопрос: “Камо грядеши?”. В отличие от классического психоанализа и аналитической психотерапии, важно учитывать сразу три момента: прошлый опыт, настоящую ситуацию и направление движения.

Комплекс неполноценности и компенсация. Сформулированная еще в 1907 г. идея о неполноценности, прежде всего неполноценности того или иного органа как существенного обстоятельства, оказывающего влияние на поведение, в совокупности с понятием “компенсация” стали фундаментальными положениями в концепции А. Адлера. Согласно Адлеру, неполноценность, ее компенсация и социальная среда — вот три переменные, результирующая сила воздействия которых приводит к формированию стремления к *значимости и превосходству*. Именно тот неповторимый путь, каким вырабатывается способ самоутверждения, и составляет, по А. Адлеру, индивидуальность. Характерно, что от медико-соматического содержания Адлер в развитии понятия “неполноценности” приводит к психологическому, формулируя те базисные противопоставления (“Я — слаб и беспомощен. Жизнь — опасна”), которые и вызывают переживание не-

*Любимое изречение А. Адлера — афоризм М. Лютера: “Смотреть не в рот человеку, а на его кулаки”.

**Прототип “репрезентативной системы” Р. Бэндлера и Дж. Гриндера.

полноценности*. С рассмотренным понятием тесно связаны еще два, также ставшие знаменитыми.

Стиль жизни. Утверждая, что “поведение личности целенаправленно и направляется “телеологической апперцепцией” (Ansbacher Н, р. 94), А. Адлер в своих ранних работах говорит о *prototypе* как “первичной форме адаптации индивида к жизни” (там же, с. 189). Этот прототип, который А. Адлер назвал позже “планом”, формируется в течение первых пяти лет жизни (точнее — от трех до пяти). План этот — вовсе не принадлежность сознания, большинство прототипов — неосознаваемы. Важно другое: как только прототип адаптации (план) возник, он становится костяком, обрастающим смыслами, почерпнутыми из жизненного опыта и обладающими направляющей силой. С 1914 года А. Адлер предпочитает термин “линия Эго”, затем — “линия жизни” и, наконец, с середины двадцатых — “стиль жизни”. Для А. Адлера личность — это “Эго”. Но поскольку Эго не замкнуто на себя, а ориентировано на мир, важность приобретает еще одно знаменитое понятие — “самость” (Self). У А. Адлера самость входит в понятие “стиль жизни” как один из его компонентов, а именно — как “концепция самости” (в современной формулировке “Я-концепция”). Согласно А. Адлеру, “Я-концепция” — это система представлений о том, “кто я есть” (Ansbacher, р. 48). Кроме того, А. Адлеру принадлежит понятие “Я-идеальное” (сформулированное в 1912 г.) и “образ мира” (Welt-bild), эвристическая ценность которых не нуждается в комментариях. В заключение отметим, что, согласно А. Адлеру, цели поведения человека не меняются в течение жизни, изменяются только аттитюды (отношения). Одна из целей психотерапии — их коррекция**.

“Телеология вымысла” — еще один базисный термин в словнике адлерианской психотерапии. Заимствованная А. Адлером у Г. Вейгингера философия “как если бы” (т.е. “желаемых обстоятельств”) предполагает, что люди живут вымыслом и представлением о должном и что на поведение гораздо больше влияют ожидания, связанные с будущим, чем события прошлого. А. Адлер исходил из того, что люди, создавая с помощью вымысла свои личные цели, тем самым посредством этих целей определяют свое поведение и стиль жизни.

Социальный интерес. Адлерианская психотерапия исходит из убеждения, что удовлетворенность жизнью во многом зависит от “социального интереса как основы человеческого существования” (Ansbacher, р. 133). По А. Адлеру, здоровая личность — это личность, способная к продуктивной соци-

*Нельзя не обратить внимание на то, что в самом способе формулировки угадывается будущее содержание “теории диссонанса” Л. Фестингера.

**Данное положение А. Адлера, по-видимому, оказало весьма ощутимое влияние на В. Н. Мясищева.

альной активности, которая, в свою очередь, предпочитает социальные личностные чувства, поведение и когнитивные допущения.

Социальные личностные чувства: принадлежность дому, общности, вера в других, мужество быть несовершенным, человечность, оптимизм.

Социально-ориентированное поведение: помощь, участие, кооперация, эмпатия, ободрение, улучшение (реформация), уважительность.

Когнитивные социально-ориентированные допущения: “Мои права и обязанности равны правам и обязанностям других”; “Мои личные цели могут быть достигнуты во благо общности”; “Выживание общества зависит от желания и способности граждан учиться жить вместе, в гармонии”; “Я полагаю, что к другим стоит обращаться так же, как я бы хотел, чтобы другие обращались ко мне”; “Решающая мера моего характера — то, какова степень, до которой я продвинул благополучие моего сообщества”.

Идея социального интереса основана на предположении, что человек — не самодостаточное существо и поэтому должен учиться взаимозависимости.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. В адлеррианской психотерапевтической модели цели психологической помощи вытекают из основных положений концепции. Вкратце их можно представить следующим образом: снижение чувства неполноценности; развитие социального интереса (просоциальной направленности), коррекция целей и мотивов с перспективой изменения стиля жизни.

Роль психолога-консультанта. Психологи, работающие в адлеррианском русле, в центр своей деятельности выдвигают когнитивные аспекты психотерапии. Основная предпосылка их работы — найти ошибку в “картине мира” клиента, из-за которой возникают психологические проблемы. Выделяется четыре типа ошибок: недоверие, себялюбие, нереалистические амбиции и недостаток уверенности. Отсюда начальная позиция психотерапевта (консультанта): диагностика. Для диагностики важна информация о “семейном созвездии” клиента и его “ранних воспоминаниях”.

Интерпретации соответствующей информации образуют отправной пункт для психотерапевтической и консультативной работы. Отношения с клиентом строятся по принципу соглашения.

Позиция клиента. Основное для клиента — занять партнерскую позицию, т.е. быть на равных по отношению к консультанту. От клиента ожидается

активность, ответственность, стремление к сотрудничеству и взаимное доверие. Главное направление совместного поиска — базисные ошибки в мышлении о мире и поиск путей их коррекции. Клиент рассматривается не как “больной”, а как “растерявшийся”, “обескураженный”, поэтому подбадривание и обращение к его личностным ресурсам — важное условие совместной работы. В начале психотерапии именно клиент формулирует условия контракта: цели, план осуществления, возможные препятствия, пути их эффективного преодоления и т.п.

Психотехника в аналитической психотерапии А. Адлера. Техника психотерапевтической и консультативной работы данного направления включает в себя следующие процедуры: установление правильных психотерапевтических отношений, анализ и проработку личностной позиции клиента, поощрение развития самопонимания (инсайты) и помощь в переориентации. Эти же процедуры соответствуют и по названию, и по содержанию четырем этапам психотерапии.

Первый этап. Установление правильных отношений. Основное здесь — соответствующие установки в отношении клиента: уважительность, вера в возможности и способности человека, слушание, проявление искреннего интереса, поддержка и подбадривание. Никаких особых приемов, кроме соответствующих коммуникативных умений, не требуется.

Второй этап. Анализ личностной динамики. Главное на этом этапе — добиться понимания, осознания специфики стиля жизни клиента. Важное место уделяется поэтому опросу: о целях жизни (“В чем вы видите свое предназначение”, “Вам нравится то, на что вы расходуете свою жизнь?”) и т.д.

а) Существуют специальные техники. Опросник “Семейное созвездие”, где содержатся вопросы типа: “Как ваш отец относился к детям?”, “Кто был любимым ребенком в семье?”, “В каких отношениях вы были с отцом и матерью?”, “Каким вы были ребенком?” Смысл подобных вопросов — получить картину восприятия и раннего эмоционального опыта клиента, повлиявших на позднейшее личностное развитие.

б) Набор вопросов “ранние воспоминания”, в соответствии с которым опрашивается примерно следующее: “Я хотел бы услышать о ваших самых первых детских воспоминаниях. Пожалуйста, расскажите что-нибудь из самых первых ваших впечатлений”. Либо: “Хотелось бы услышать ваше самое яркое воспоминание, относящееся в первым шести годам жизни”. Как правило, число таких просьб ограничивают цифрой четыре. В ответах клиента важно зафиксировать: доминирующую тему, повторяющиеся реакции, позицию — участник или наблюдатель; одиночество или включенность в группу; чувства, которые выражаются в воспоминании.

в) Сновидения. В отличие от рассмотренных ранее направлений, в адлерианской психотерапии отсутствует фиксированная символика. Большое значение придается детским снам. Кроме того, сновидения рассматриваются как репетиция будущих действий.

г) Приоритеты. В адлерианской психотерапии выделяют четыре приоритетные ценности, важные для осмысления стиля жизни: превосходство, контроль, комфорт и желание быть приятным. Для того чтобы установить свои собственные клиенту приоритеты, его просят рассказать о своем обычном дне: что он делает, как себя чувствует, что думает, чего избегает под любым предлогом и какие чувства вызывает у других. Причем в задачу консультанта не входит изменение приоритета, только усилия по осознанию его.

д) Подведение итогов. По каждой из предыдущих техник готовится резюме. Резюме обсуждается с клиентом, причем сам клиент читает текст резюме вслух (при этом обращается внимание на его невербальное поведение). Смысл процедуры — нахождение главных ошибок в суждениях о мире: 1) гиперобобщение (“Нет в жизни счастья”); 2) неверие и неосуществимые цели (“Я хочу нравиться всем”); 3) ошибочное восприятие жизненных требований (“Все несправедливо ко мне”; 4) отрицание собственной, основополагающей ценности (“Я — конченный человек”); 5) мнимые ценности (“Главное — добиться своего, неважно, какой ценой”). От консультанта требуется ориентировка в системе осознаваемых допущений клиента по отношению к резюме.

е) Подбадривание. На этом этапе работы основная функция подбадривания — признание личного мужества клиента, духовных сил и, главное, наличия свободы выбора в поступках на основе обретенного самопознания.

Третий этап. Поощрение инсайта. Основное здесь — создание условий для инсайта (“озарения”) — путем сочетания психологической поддержки и конфронтации, а также соответствующих интерпретаций, с тем чтобы высветить для клиента его неосознаваемые цели, ложные ценности и стиль жизни. В интерпретациях полезны намеки, подсказки и предположения, с помощью которых снижается уровень психологической защиты клиента. Реальное самопонимание — вот смысл третьего этапа.

Четвертый этап. Помощь в переориентации. Эта заключительная стадия психотерапии известна также под названием “воплощение инсайта в действие”. Существуют специальные психотерапевтические приемы, способствующие изменению прежних целей и принятию новых решений.

“Антисуггестия” (парадоксальная интенция). Смысл этой техники — в многократном преувеличении пропорций нежелательной активности, благодаря чему обеспечивается помощь клиенту в осознании неадекватно-

сти и неуместности нежелательных действий. “Секрет” техники не только в том, что она “идет в ногу” с защитными механизмами, благодаря отлаженному стереотипу действий, но и в том, что принудительное и многократно усиленное осуществление действия, с которым следовало бы бороться, обесценивает это действие для клиента*.

Действие “Как если бы”. Данная психотехника основана на типичной жалобе: “Ах, если бы...”. Клиенту предлагается действовать так, словно пожелание “если бы” — осуществилось. По сути, данная техника есть ролевая игра, в которой клиент изыскивает возможности компенсации неадекватных или “неполноценных” чувств, установок, действий. Причем не только в ситуации общения с психологом “с глазу на глаз”, но и на протяжении определенного временного периода (например, в промежутке между двумя консультациями).

Постановка целей и принятие обязательств. Правила в использовании этой техники просты. Цель должна быть достижима и реалистична, время ограничено. “Делай только то, что приятно” — так сформулировал А. Адлер смысл этого психотерапевтического приема. Если все же цель не достигнута, ее можно пересмотреть. В случае удачи клиент поощряется к принятию более долгосрочных обязательств в желаемом направлении.

“Поймай себя”. Клиенту предлагается отслеживать свое деструктивное поведение без впадения в самообвинение, скорее с теплым юмором по отношению к себе. Этот прием — предпосылка того, что позже получило название “self-monitoring”. Причем он продуктивен в тех случаях, когда клиент уже осознал свои цели и мотивирован к переориентации. В использовании приема важна временная отсылка к прошлому: “как прежде”.

“Нажатие кнопки”. Прием, эффективный с клиентами, чувствующими себя жертвами противоположных эмоций. Клиенту предлагается расслабиться и обратить внимание на то, какие образы или мысли вызывают неприятные чувства, а какие — приятные. После чего клиента обучают произвольно регулировать свое эмоциональное состояние “нажатием кнопки”, т.е. принятием решения о том, на каких образах или мыслях сосредоточиться**.

*Пример из собственной практики. Один из молодых руководителей, проходивший социально-психологический тренинг, жаловался, что волнуясь он начинает переключать вещи из кармана в карман. И в самом деле, наблюдения на работе и в группе показали, что при любом обострении ситуации А. М. начинает рассовывать по карманам предметы, снова выкладывать их на стол и т.п. В один из острых моментов в группе СПТ мы предложили ему, как только он заволновался и стал переключать вещи, продолжать это делать и не обращать внимания больше ни на что. Через 10 минут вся группа, как замороженная, следила за А. М. Через 15 минут А. М. сказал, что ему уже надоело. Но мы настояли на продолжении действия. Еще через 5 минут вся группа покатывалась со смеху, но А. М., вняв нашей настоятельной просьбе, сосредоточенно переключал вещи. Через полчаса после начала процедуры потный и злой А. М. выбежал из комнаты. После этого привычка больше практически не проявлялась.

**Нельзя не заметить разительного сходства между этим приемом и психотехникой в нейролингвистическом программировании.

Избегание “плакунчика”. Смысл данной техники состоит в том, чтобы не попасть в ловушку той психологической позиции, с которой приходит клиент, в частности, привычной поведенческой позиции (“меня никто не любит, никому я не нужен”). Консультант ни в коем случае не должен подкреплять эту позицию. Наоборот, его непрестанная задача — поощрять поведение, соответствующее психологической зрелости, когда выбор самой позиции зависит от человека, от его свободного решения.

Краткая характеристика концепции. Эвристичность, гуманизм, продуктивность для многих психотерапевтических направлений, высокая практическая и экспликативная ценность — таковы существенные особенности индивидуальной психологии А. Адлера, которые органически вошли в современную психологическую науку. А. Адлер намного опередил свое время. Многие его положения и идеи сохраняют свою ценность и в наши дни. Главное в оценке концепции состоит, на наш взгляд, в том, что она в наибольшей мере способствовала развитию практически всех остальных, вне пределов психодинамической парадигмы, психотерапевтических концепций и проблематики (от проблемы детского возраста до семейной и социальной проблематики). Трудно в кратком резюме оценить весь потенциал направления, которое не стало историей, а продолжает жить. Поэтому в заключение мы приведем высказывания самого А. Адлера: “Честный психолог не может закрыть глаза на социальные условия, не позволяющие ребенку стать частью сообщества и почувствовать себя дома в мире, вместо этого заставляя его расти так, как будто он живет во вражеском стане. Психолог, следовательно, должен работать против национализма... Против захватнических войн, реваншизма и престижа; против безработицы, которая повергает людей в безнадежность; и против всех остальных препятствий, которые покушаются на социальный интерес в семье, школе и обществе в целом (Ansbacher Н, р. 454).

4. ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ Э. ФРОММА И НЕОФРЕЙДИЗМ (Г. САЛЛИВАН, К. ХОРНИ, Э. БЕРН)

Имя Э. Фромма (1900—1980) ассоциируется у большинства исследователей с так называемым фрейд-марксизмом. И в самом деле, с ранних лет на Э. Фромма обе эти фигуры оказали значительное влияние: идеи К. Маркса — в осознании зависимости развития индивида от политической и социальной организации общества, а идеи З. Фрейда — в направлении, касающемся признания воздействия ранних детских впечатлений и семьи в целом на психическое и личностное развитие. Э. Фромму принадлежит ряд понятий, повлиявших на развитие представлений о современном обществе

и оказавших формирующее влияние на идею необходимости психотерапии не отдельной личности, а целого общества*.

Отказавшись от фрейдовского понятия “либидо” и выдвинув во главу угла социальные и культурные условия, определяющие личностное развитие, Э. Фромм, вместе с тем полагал, что процесс развития связан с удовлетворением базисных, экзистенциальных потребностей. Согласно Э. Фромму, эти потребности таковы.

Потребность в привязанности, которая, в свою очередь, может быть конструктивной или деструктивной. Так, потребность в привязанности может удовлетворяться через подчинение или доминирование (мазохистским или садистским образом). Утверждая, что данная потребность, являющаяся производной от условий существования человека, носит симбиотический характер, Э. Фромм выводил социальные бедствия — такие, как наркомания или тирания — из доминирования той или иной тенденции в удовлетворении данной потребности. Основное отличие указанных деструктивных способов удовлетворения потребностей в привязанности Э. Фромм видел в отсутствии любви. Конструктивный способ Э. Фромм связывал с понятием “зрелая любовь”. Основные составляющие “зрелой любви” — забота, уважение и знание.

Потребность в трансценденции. Данная потребность выводится Э. Фроммом из постулирования творческого характера человеческой природы, в соответствии с которым человек, сталкиваясь с противоречиями жизни, преодолевает свою пассивность и трансформирует энергию творчества в созидание или разрушение. По Э. Фромму, признак человека бессильного — разрушительная активность, в которую трансцендирует неспособность созидания, реализуя потребность в трансценденции. Э. Фромм утверждал, что природа человеческой потребности в трансцендировании двойственна, она совмещает потенции счастья и способность к саморазрушению.

Потребность в укорененности. Потребность выведена Э. Фроммом из традиций первобытного общества (матриархального и патриархального), а также из положения классического психоанализа о наличии инцестуозных связей между матерью и ребенком. Согласно Э. Фромму, фундаментальнейшая психологическая связь у человека со своей матерью: “Мать — это пища, мать — это любовь”. Быть любимым ею — значит быть живым, быть укорененным, быть дома. Отличие от З. Фрейда здесь в том, что Э. Фромм отказывается от акцента на сексуальности коренных связей и обращает внимание на их иррациональную, аффективную природу.

*Формулировка “больное общество” восходит к известной книге Э. Фромма “Здоровое общество”, 1955 г.

Потребность в укорененности, по Э. Фромму, носит универсальный общечеловеческий характер и чрезвычайно важна для психологической защищенности индивида.

Потребность в самоопределении. Иногда ее можно называть “потребностью в персонализации”. Э. Фромм подчеркивал необходимость развития самосознания и отстаивания своего индивидуального “Я” с позиций опыта и знания обретенных в самостоятельной жизненной активности. Э. Фромм выражал обеспокоенность растущим “стадным конформизмом”, при котором человек отказывается от собственного “Я”.

Потребность в ориентации. Поскольку Э. Фромм считал, что человек — существо, нуждающееся в определении смысла собственной жизни, он выделил в качестве уровня продуктивной жизни необходимость (потребность) в перспективе развития. По Э. Фромму, “каркас” ориентаций и приверженностей складывается в раннем детстве, когда человек научается использовать воображение и рассуждение для преодоления трудностей. Для Э. Фромма приверженность означает соблюдение гуманистической этики, в которой высшая ценность и добродетель — человеческое существование.

Соответственно выделяются две ориентации — продуктивная (связанная с самоопределением, реализацией и развитием личностного потенциала, способностью к “зрелой любви”) и непродуктивная (потребительская, агрессивно-нечистоплотная, стяжательская и рыночная, при которой другие используются как объекты).

Следует подчеркнуть, что Э. Фромм всегда был более известен как теоретик и публицист, чем как практикующий психолог. Ценность его разработок для нашего анализа в том, что они позволяют более полно представить себе картину развертывания психодинамического направления в плане теории, а также увидеть пути, которыми психотерапия эволюционировала в направлении от личностной к социальной.

Теория межличностных отношений Г. Салливана (1892—1949)

Теоретическая и практическая деятельность Г. Салливана связана прежде всего с использованием, хотя и переосмысленным, основных понятий классического психоанализа и аналитической психотерапии. “Психическая энергия”, “раннее формирование”, “знак”, “символ”, “персона” — этими терминами пестрят работы Г. Салливана. Однако объем и содержание понятий, зафиксированных заимствованной терминологией, имеют у Г. Салливана другой, межличностно- и социально-ориентированный смысл.

В центре концепции Г. Салливана находится понятие “динамизм”, под которым подразумевается “относительно устойчивая структура распределения энергии”, в частности, в межличностных отношениях. Согласно Г. Салливану, существуют две широкие категории “динамизма”: зональный динамизм (физическая активность — еда, питье, выделения и т.п.) и межличностный динамизм (от отношения к самому себе до отношения к другим, к группе, к социальным классам, даже к нации). Особую роль Г. Салливан отводил языку как способу использования знаков и символов, а также раннему опыту, составляющему основу *персонализации*, т.е. построения индивидуального, неповторимого динамизма. Наряду с понятием персонализации, Г. Салливан использовал и понятие “персонификация”, трактовавшееся как фантастическое воплощение в какой-либо образ значимых переживаний (от детского “деда Бабая” до фольклорного Деда Мороза). Ученый и практик, Г. Салливан полагал, что стереотипы сознания суть персонификации определенной группы людей, взятой в целом: персонифицируются также социальные институты, национальные общности и т. д. (ср. “дядя Сэм”, “Родина-мать” и т.п.). Персонификация, по Г. Салливану, связана с пробуждением осознания собственного тела и потребностью воплощения образа себя в некую вещественную конкретность. Многие культурные стереотипы есть не что иное, как персонификация или комплекс персонификаций. Основные разновидности персонификаций — персонификация себя и персонификация других. Отсюда важное положение Г. Салливана об “иллюзии личной мотивации”. По Г. Салливану, важнейшим динамизмом выступает “межличностное отношение”, а также “ситуация” (в иной терминологии — “личная ситуация”). Последние бывают “соединительные” и “разъединительные”. Причем личность невозможно отъединить от ситуации. Г. Салливан писал: “Насколько я знаю, каждый человек имеет столько личностей, сколько у него межличностных отношений, а многие из наших межличностных отношений есть не что иное, как действия с воображаемыми людьми..., которые для нас не менее реальны, чем клерк из лавки на углу...”. Весьма ценным представляется положение о влиянии на межличностную ситуацию из двух участников воображаемых “третьих лиц”, которых те привносят в свое сознание. Г. Салливан выделил три группы потребностей: физические, межличностные (безопасность, близость, любовь) и потребность в перемене состояния (например, от сна к бодрствованию), неудовлетворенность которых приводит к *напряженности*. Особо выделялась потребность в самоуважении как разновидность потребности в безопасности. Отсюда особое внимание к партнерской и сотруднической позиции клиентов, проблематику которых Г. Салливан склонен был трактовать как нарушение в динамизме межличностных отношений.

Психотерапевтической тактике Г. Салливана свойственно использование феномена “переноса”, концепции “сопротивления” и склонность работать с

клиентами, испытывающими тревожность. “Когда нет тревожности, — писал Г. Салливан, — настоящей ситуации собеседования не существует”. Внимание Г. Салливана к социальным аспектам психологической адаптации позволило ему сформулировать концепцию психотерапевтического общества по принципу “на полпути к дому”, что явилось одной из предпосылок возникновения особой групповой психотерапии для алкоголиков и наркоманов (“Анонимные алкоголики”).

В заключение отметим, что хотя Г. Салливан обосновал собственную личностную типологию, в основе которой — преобладание той или иной психологической проблематики (например, “вечный подросток”, “негативист”, “заика” и т.п.), он все же придерживался гипотезы, которую изложил следующим образом: “Мы полагаем, что каждый в гораздо большей степени человек, чем что-либо иное, и аномалии межличностных ситуаций, поскольку они не производные от языка или обычаев, являются функцией различий и относительной зрелости включенных в них лиц”.

К. Хорни и новейшие течения

К. Хорни (1885—1952), как и Э. Фромм, эмигрировала в США в начале 1930-х годов, принесла с собой традиции и взгляды З. Фрейда и А. Адлера. Однако уже в 1941 г. после бурной сессии в Нью-Йоркском психоаналитическом институте К. Хорни вышла из психоаналитического общества и основала свой собственный Американский институт психоанализа, среди членов которого вскоре оказались Э. Фромм и Г. Салливан.

В центре концепции К. Хорни — понятие “самореализации”, отражающее внутреннее влечение к положительному развитию личностного потенциала. Соответственно, когда это стремление нарушается (в трактовке К. Хорни внешними, социальными, как правило, препятствиями) человек становится невротиком, переживающим внутренний конфликт.

Основные понятия концепции К. Хорни

Базисная тревога в результате нарушения межличностных отношений в детстве; **движение к людям** (в поисках помощи); **движение против людей** (агрессивная ориентация) и **движение от людей** (избегание других) и **“идеализированный образ”**, т.е. Я-концепция, в которой индивид льстит себе, завышая свои нормы и тем самым уходя от реальности. В центре концепции К. Хорни — психологическая помощь невротика. Поведение невротика описывается в терминах **притязаний** (завышенных, нереалистичных), **долженствований** (в форме чрезмерных требований соответствия какой-либо норме и себе) и **защитных механизмов** (общих для

всей психодинамической парадигмы, плюс изоляция, жесткий самоконтроль и цинизм как защита от моральных ценностей).

К. Хорни разработала полезный для практикующего психолога перечень основных невротических симптомов: 1) непоследовательность и нерешительность поведения; 2) подчеркнутая безнадежность; 3) боязнь перемен; 4) постоянное настаивание на собственной правоте (как защита от внутренних конфликтов); 5) стыдливость и робость; 6) мстительность или садизм в поведении; 7) значительная усталость (в результате растрат энергии на внутренние конфликты).

Цель психотерапии в концепции К. Хорни — помочь в решении подавленных внутренних конфликтов для высвобождения внутренних же конструктивных сил роста и развития. Психотерапия построена как процесс обучения. Клиент узнает, что невротическое решение конфликта повышает фрустрацию и самообвинение; что невротик, который движется к людям, скрывает враждебность и себялюбие под желанием ублажать других; что невротик, движущийся против людей, на самом деле не осознает своей беспомощности и т.д. Сам процесс психотерапии строится с использованием психоаналитических техник, включая интерпретацию снов и перенос.

Таким образом, в концепции К. Хорни легко узнаваемы понятия и идеи ранних этапов психоаналитического подхода (например: “идеализированный образ” — “комплекс превосходства”; “агрессивность” и “беспомощность” — “реакция формации” и т.д.). К тому же понятие самореализации заимствовано у К. Юнга (индивидуация). Тем не менее, важно другое, а именно: К. Хорни окончательно перенесла проблематику психологической помощи в социум, ее понятие “невротик” носит не медицинский, а социально-психологический, личностно-ориентированный характер.

Из новейших представителей психодинамического подхода заслуживают упоминания Х. Слогниц и Б. Марголис, чьи исследования и практика работы в 1970-е и 1980-е годы внесли ценный вклад в проблематику психологической помощи клиентам, традиционно не принимавшимся ранее в работу, в частности, нарциссическим, с недостаточно высоким культурным уровнем, а также — в решении проблем в социальной области и в области эмоционального образования.

Таким образом, психодинамическая парадигма в консультативной психологии нашла и находит широкое применение практически во всех направлениях, связанных с психологической помощью. Постоянно развиваясь и обогащаясь, данное направление знаменательно двумя особенностями: своей ролью в возникновении практической психологии и явной тенденцией двигаться от клинической личностной к социальной психотерапии.

Трансактный анализ **Э. Берна (1910—1970)**

Одна из наиболее популярных психотерапевтических концепций, трансактный анализ, т.е. анализ взаимодействий, Э. Берна, стал широко известным еще в 1960-е годы, когда одна за другой вышли книги Э. Берна, завоевавшие статус бестселлеров практически во всем мире*.

Эклектическая по своей композиции, концепция Э. Берна вобрала в себя идеи и понятия психодинамического и бихевиорального подходов, сделав акцент на определении и выявлении когнитивных схем поведения, которые программируют (реализуют “сценарий”) взаимодействие личности с собой и с другими.

Исходные предпосылки и основные понятия

Концепция Э. Берна исходит из способности индивида осознать свое поведение и отделить неадекватные его структуры (“паттерны”) от себя. Поскольку у человека есть право выбора, он может стать независимым от своего прошлого, от навязанных ему стереотипов поведения и тем самым изменить судьбу (“жизненный сценарий”). Вообще, отличие концепции Э. Берна от других состоит — это следует подчеркнуть особо — в том, что он не фиксирует внимание и усилия на отдельных поведенческих структурах, а апеллирует к гораздо более значимым и длительным формам и последствиям поведения. Речь, в конечном итоге, идет о судьбе человека, и даже не только о его личной судьбе, а о судьбе целого его рода, так как сценарий жизни — на то и сценарий, что подчиняет себе, своей программе жизнь нескольких поколений в семье. Иначе говоря, в концепцию Э. Берна включены также отношения со временем. Есть даже специальная трансакция — “структурирование времени”. Рассмотрим ключевые понятия концепции.

В центре концепции — понятие “эго-состояние”. Таких эго-состояний Э. Берн выделяет три: родитель, ребенок и взрослый. “Родитель” — это эго-состояние с интериоризованными рационализированными нормами должностований, требований и запретов.

“Ребенок” — эго-состояние импульсивного, эмоционального реагирования со спонтанным (хотя оно может при этом варьировать — от беспомощного до протестующего) поведением.

*На русском языке было осуществлено издание: Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Прогресс, 1988, — 540 с.; Лениздат, 1992, — 400 с. и др. В связи с доступностью концепции в этих и последующих изданиях мы ограничимся кратким ее очерком.

“Взрослый” — эго-состояние, которое воплощает в себе как бы объективную, рассудительную и вместе с тем эмпатическую, доброжелательную часть личности.

Согласно Э. Берну, осознание клиентом своего актуального эго-состояния — первый шаг к изменению поведения в сторону его оптимизации.

Детально разработанная концепция Э. Берна со своим языком, своей базисной терминологией предлагает еще целый ряд понятий, существенных для понимания того, что, по Э. Берну, происходит между людьми при общении. Вот краткое описание этой терминологии.

“Игра” — фиксированный и неосознаваемый стереотип поведения, в котором личность стремится избежать близости — полноценного контакта — путем манипулятивного поведения. Примеры игр: “Да, но...”; “Ах, если бы не ты...”; “Какой я несчастный...”; “Смотри, что ты сделал со мной...” и т.п.

“Поглаживания” — транзакции, направленные на индуцирование положительных или отрицательных чувств. Различают поглаживания позитивные (“Вы мне симпатичны”), негативные (“Ты мне неприятен”); условные (“Ты бы мне больше нравился, если бы...”) и безусловные (“Я принимаю тебя таким, какой ты есть”).

“Вымогательство” — способ поведения, с помощью которого люди реализуют привычные установки, вызывая у себя отрицательные чувства и как бы требуя своим поведением, чтобы их успокаивали. “Вымогательство” — это обычно то, что получает инициатор игры в ее конце.

“Запреты и ранние решения” — одно из ключевых понятий транзактного анализа, означающее послание, передающееся в детстве от родителей к детям, из эго-состояния “ребенок” в связи с тревогами, заботами и переживаниями родителей. Эти запреты можно сравнить с устойчивыми матрицами поведения и т.п. В ответ на эти послания ребенок принимает то, что называется “ранние решения”, т.е. формулы поведения, вытекающие из “запретов”.

Примеры запретов и ранних решений:

“Не высовываться” — “Надо быть незаметным, иначе будет плохо” или “А я буду высовываться!”, или “Я буду делать, что захочу, и всегда!”.

“Жизненный сценарий” — явная аналогия со “стилем жизни” А. Адлера, включает в себя: родительские послания (запреты), ранние решения (в ответ на них), игры, которые реализуют ранние решения, вымогательства, которыми оправдываются ранние решения и к тому же ожидания и предположения о том, чем закончится пьеса жизни.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Главная цель — помочь клиенту осознать свои игры, жизненный сценарий, эго-состояния и — при необходимости — принять новые решения, относящиеся к поведению и построению жизни. Сущность психологической помощи заключается в том, чтобы освободить человека от выполнения навязанных программ поведения и помочь ему стать независимым, спонтанным, способным к полноценным отношениям близости.

Позиция психолога. Исходя из общего замысла концепции и целей психологической помощи, основная задача психолога — обеспечить необходимый инсайт. Отсюда вытекают и требования к его позиции: партнерство, принятие клиента, сочетание позиций учителя и эксперта. Вместе с тем — и это важно — психолог обязан апеллировать к эго-состоянию “взрослый” в клиенте, а не потакать невротическим поведенческим стереотипам.

Позиция клиента. Как правило, условием работы в транзактном анализе является заключение контракта. Поэтому позиция клиента, принимающего решение пройти курс психотерапии, предполагает заключение обоюдного соглашения об условиях работы и характере отношений. Клиенту, как правило, отводится роль анонимного участника, который ставит свои собственные цели с указанием критериев оценки их достижения. Такая форма совместной работы предполагает взаимную ответственность обеих сторон.

Психотехника в транзактном анализе. Психотехника транзактного анализа в основном заимствована из гештальт-терапии. Однако в центре консультативного и психотерапевтического процесса находятся специфические приемы, вытекающие из содержания самой концепции.

Структурный анализ эго-позиции предполагает демонстрацию и взаимодействие с помощью техники ролевых игр, “пустого кресла” и др. с сопутствующими обеспечениями фактического и возможного характера транзакций. Особо выделяются две проблемы: *контаминации*, когда смешиваются два разных эго-состояния, и *исключения*, когда эго-состояния жестко ограничены друг от друга.

Семейное моделирование сочетает в себе элементы психодрамы и структурного анализа эго-состояний, когда участник группы (эта техника обычно используется в групповой работе) воспроизводит свои транзакции с моделью своей семьи.

Анализ игр и вымогательств, анализ ритуалов и структурирования времени, анализ позиции в общении (“Я хороший и ты хороший”, “Я плохой и ты плохой”, “Я хороший, ты плохой”, “Я плохой, ты хороший”) и, наконец, *ана-*

лиз сценария — важные и весьма полезные приемы работы в системе транзактного анализа.

Следует отметить, что транзактный анализ, делая упор на когнитивных структурах, предложенных автором концепции, освобождает клиента и психолога от целого ряда возможных проблем, возникающих в самом процессе совместной работы (перенос, контрперенос и т.п.). К тому же, транзактный анализ весьма удобен и продуктивен в групповой работе.

Общая характеристика концепции. Основные особенности, завоевавшие широкое признание транзактного анализа, — его доступность и эффективность. Предназначенный для недолговременной психотерапевтической работы, транзактный анализ предоставляет клиенту возможность выйти за рамки неосознаваемых схем и шаблонов поведения и, приняв иную когнитивную структуризацию поведения, получить возможность произвольной, свободной его коррекции. Благодаря своей очевидности и доступности транзактный анализ стал, в сущности, не столько даже формой психотерапии, сколько формой социокультурного обучения повседневному поведению. И в этом причина его чрезвычайной популярности. Широк диапазон применения концепции — от семейного консультирования до лечения неврозов и даже до таких тонкостей, как обучение бабушек и дедушек искусству быть семейными фасилитаторами.

Если же говорить о научной стороне дела, то следует отметить, что транзактный анализ как концепция, по-существу, сконструирован произвольно. Он построен, на наш взгляд, примерно на таких же основаниях, на каких зиждятся литературоведческие концепции, внутренне связанные и цельные, однако не обязанные своим существованием ничему, кроме воли и интеллекта своих авторов. В этом смысле транзактный анализ — в высшей степени принадлежит именно практической, а не исследовательской парадигме, и единственным способом верификации данной концепции может служить не соответствие ее некой внешней “истине” как инстанции, а эффективность ее как инструмента консультативной и психотерапевтической деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы принципиальные характеристики психодинамического направления в консультативной психологии и психотерапии?
2. Определите основную область деятельности (предмет) психолога, работающего в психодинамической парадигме.
3. Сформулируйте специфику классического (ортодоксального) психоанализа в трактовке психологических проблем и способов работы с ними.

4. Охарактеризуйте основные психологические защитные механизмы, описанные З. Фрейдом, и объясните их функциональное своеобразие.
5. Что такое “индивидуация”?
6. Приведите примеры архетипов, наиболее часто встречающихся в народных сказках.
7. Кто сформулировал понятие “стиль жизни”? Опишите его объем и содержание.
8. Каковы основные потребности человека по Э. Фромму?
9. Назовите основные тенденции в развитии неопрейдизма в 1950-е — 1970-е годы.
10. Объясните причины популярности трансактного анализа.

Список использованной литературы (в порядке цитирования)

- Фрейд З.* Психология бессознательного. Сб. произведений — М.: Просвещение, 1989. — 448 с.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1991. — 456 с.
- Фрейд З.* Толкование сновидений. — К.: Здоровья, 1991. — 384 с.
- Мамардашвили М. К.* Классический и неклассический идеалы рациональности. — Тбилиси: Мецниереба, 1984. — 81 с.
- Автономова Н. С.* Рассудок, разум, рациональность. — М.: Наука, 1988. — 288 с.
- Belkin G. S.* Introduction to Counseling. — Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1988. — 630 p.
- Юнг К.* — Г. Проблемы души нашего времени. — М.: Прогресс, 1994. — 336 с.
- Jung C.* — G. Man and his Symbols. — N. Y.: Dell Publishing Co., 1964. — 415 p.
- Jung C.* — G. Modern Man in Search of a Soul. — N. Y.: Harcourt, Brace and Co., 1933. — 282 p.
- Philosophical essays in memory of Edmund Husserl / Ed. by M. Farber. — Harvard: Harvard University Press, 1940. — 332 p.
- Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: Прогресс, 1995. — 296 с.
- The Individual Psychology of Alfred Adler / Ed. by H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher. — N. Y.: Harper Torch Books, 1956. — 503 p.
- Бэндлер Р. и др.* Семейная психотерапия. — Воронеж: Модэк, 1993. — 128 с.

Фромм Э. Психоанализ и этика. — М.: Республика, 1994. — 415 с.

Фромм Э. Душа человека. — М.: Республика, 1992. — 430 с.

Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии. — М.: МГУ. — 1982, с. 128.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Прогресс, 1988. — 540 с.

Глава 2

ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОНЦЕПЦИИ

Поведенческое направление в психотерапии и консультировании ведет свое непосредственное начало от работ Дж. Вольпе и А. Лазаруса середины пятидесятых — начала шестидесятых годов двадцатого столетия, хотя корни его уходят в бихевиоризм Дж. Уотсона и Э. Торндайка, а в целом, как известно, история обусловливания поведения восходит к работам У. Бэлла (1774—1842) и И. Сеченова (1829—1905). Именно И. Сеченову принадлежит идея рефлекторной дуги с тремя компонентами (сенсорный вход, процесс передачи первичного возбуждения и эффектный выход), действие которой было положено в основу функционирования психики. После классических экспериментов И. Павлова, использовавшего сеченовскую модель, а также работ В. Бехтерева по рефлексологии появилась книга Дж. Уотсона “Поведение. Введение в сравнительную психологию” (1914). По словам М. Г. Ярошевского, она явилась первой попыткой представить психологию в терминах бихевиоризма, т.е. в трактовке психических процессов посредством наблюдаемых стимулреактивных отношений.

Дж. Уотсон, по его собственному признанию, пытался создать “объективную психологию”, свободную от интроспекционизма, от чрезмерной перегруженности философией и религией. Основная идея бихевиоризма Дж. Уотсона о том, что каждый стимул связан с определенной реакцией, стала фундаментальным правилом поведенческой психологии и бихевиорального направления в консультировании и психотерапии.

Нельзя не отметить, что данное направление уже с первых шагов было перегружено представлениями о “научности”, свойственными классическому, натуралистическому причинно-следственному научному самосознанию. Характерно, что уже первые достижения бихевиористов в психотерапии были связаны с применением эксперимента. В 1920 г. Дж. Уотсон с ассистенткой Р. Райнер с помощью метода обусловливания сформировали эмоцию страха у одиннадцатимесячного мальчика (Альберта) по отношению к белым крысам, применяя резкий звуковой сигнал всякий раз, когда ребе-

нок пытался дотронуться до животного (Goldstein, p. 274). Четыре года спустя этот же механизм обусловливания был применен М. Джоунс для лечения трехлетнего ребенка от боязни кроликов. Так началось развитие бихевиоральной психотерапии.

В настоящее время в бихевиоральной психотерапии сосуществуют три основные тенденции: *классическое обусловливание*, восходящее к экспериментальным традициям И. Павлова; *оперантное обусловливание*, связанное с именем Б. Скиннера и его “модификацией поведения”, а также *мультимодальное программирование*.

Представление о человеке. Во главе современных бихевиоральных представлений о человеке, по-видимому, находится представление о том, что человек — продукт и одновременно производитель своей окружающей среды. Иными словами, современные представители данного направления стремятся к преодолению механистического детерминизма XIX века, которым всегда сильно отдавал традиционный бихевиоризм. Следующим существенным отличием подхода является его ориентированность на реальные действия: человек трактуется как деятель, своими действиями изменяющий действительность. Не реакция, а акция, ее опосредованность ментальностью и ответственность за нее составляет третье отличие современной бихевиоральной психотерапии в ее трактовке человека. При этом строгая приверженность к модели классической науки нашла отражение в общей оценке методов бихевиоральной психотерапии его сторонниками, согласно которой важны четкие и обоснованные критерии: “Какое лечение является наиболее эффективным для данного индивида с его конкретной проблемой и при каких обстоятельствах?”. Иначе говоря, проверяемость, детерминизм, воспроизводимость и учет среды — таковы исходные представления и позиции.

Понятие личности. Следует сразу же признать, что в бихевиоральном направлении понятие личности не только не разработано, но попросту отсутствует. Основные понятия применяющиеся по отношению к личности, относятся все же к поведению. Дело в том, что, по-видимому, в бихевиоральной психотерапии личность и не могла являться предметом воздействия, поскольку изначально сознание было исключено из возможного предмета анализа, конституирующего данное научное направление. Тем не менее, исследовательскую работу, связанную с определением личности, понятия и входящих в него понятийных структур, осуществил известный представитель бихевиоральной психологии Г. Айзенк. Очевидно, под влиянием исследований Г. Олпорта, положившего в основу структуры личности устойчивые поведенческие черты (“traits”), Г. Айзенк посредством факторизации выделил группу личностных черт, поддающихся учету. Среди них: депрессивность, навязчивость, социабельность, ригидность и спонтанность.

Эти черты были названы им чертами первого порядка. Среди черт второго порядка — интроверсия, экстраверсия и невротизм*. В соответствии с этим, едва ли не единственным описанием поведенческой структуры личности в бихевиоральной психотерапии, личностная типология выводится из величины коэффициентов нейротизма и экстра/интро/версии. Например, психопатия — результат высоких показателей по невротизму и экстраверсии, дистимичность — следствие высокого невротизма и средней экстраверсии. В свою очередь, данные показатели выводятся из взаимодействия между физиологическими структурами (мозговой активностью) и индивидуальными реакциями, опосредованными этими структурами.

Основные понятия. Поскольку вся бихевиоральная психотерапия непосредственно связана с научением, базисная терминология отражает основные концепции *научения*, как они сложились в бихевиоризме.

Обусловливание — понятие, охватывающее всю область воздействия на поведение. Различают два вида обусловливания: классическое (павловское), когда научение происходит благодаря подкрепляющему сочетанию стимулов, и оперантное (скиннеровское), когда оно осуществляется путем выбора стимула, сопровождающегося положительным (в противовес отрицательному) подкреплением. Различают также безусловное научение, которое *происходит вне специально организованного обусловливания*.

Генерализация (обобщение). Это понятие, восходящее еще к опытам И. Павлова и “закону ассоциативного сдвига” Э. Торндайка, отражает феноменологию, относящуюся к стимулу и обобщению воздействия. В начале 1950-х годов К. Ноубл, Дж. Лэйси и Р. Смит экспериментально доказали, что существует не только моторное, эмоциональное, но и вербальное, в частности, семантическое обобщение, а также — визуальное.

Затухание. Понятие отражает закономерности, связанные с исчезновением реакции, вызванной в результате обусловливания. Возвращаясь к классическому эксперименту Дж. Уотсона и Р. Райнер с одиннадцатимесячным Альбертом, можно проследить действие угасания, когда, постепенно снижая неприятный звук при приближении ребенка к животному, регистрируется и затухание вызванной реакции страха.

Контробусловливание. Понятие отражает действие обусловливания, не совместимое с первоначальным обусловливающим воздействием. Так, в упоминавшейся нами экспериментальной ситуации с трехлетним мальчиком М. Джоунс построила психотерапию на контробусловливание, ежедневно во время приема пищи ребенком помещая кролика на безопасном, но с каждым днем все сокращающемся расстоянии.

*Данная структура личностных черт закреплена в популярном тесте Г. Айзенка.

Эффект частичного подкрепления. Понятие отражает феномен поведения, при котором подкрепление, хотя и не постоянное, вызывает желаемое действие. Именно на этом психологическом эффекте основано действие игровых автоматов.

Вызванная эмоциональная реакция. Понятие фиксирует феномен, когда предъявление безразличного условного стимула в сочетании с болезненным безусловным стимулом вызывает страх при повторном предъявлении безразличного условного стимула.

Реакция избегания. Данное понятие характеризует явление исчезновения эмоции страха, когда субъект научается избегать действия болезненного стимула.

Конфликт в бихевиоральной психотерапии означает противоречия между потребностью и связанной с ней реакцией избегания. Например, реакция избегания, связанная с подавлением сексуальной потребности, вызывает фрустрацию и чувство одиночества.

Избыточное поведение (двигательное, эмоциональное или мыслительное) возникает как разновидность реакции избегания, при которой происходит генерализация действий, получивших ранее отрицательное подкрепление, или их замещение посредством направленности на другой объект (“ожегшись на молоке, дуешь на воду”).

Описание консультативного и психотерапевтического процессов

Цели психологической помощи. В соответствии с общей направленностью бихевиоральной психотерапии, главная цель психологической помощи — обеспечение новых условий для научения, т.е. выработка нового обусловливания и на этой основе помощь в овладении новым поведением. Частные цели могут включать в себя: формирование новых социальных умений, овладение психологическими целями саморегуляции, преодоление вредных привычек и снятие стресса, избавление от эмоциональных травм и т.п.

Роль психолога-консультанта. В бихевиоральной психотерапии психолог-консультант выступает в четко определенной роли учителя, наставника или врача. В соответствии с фиксированной ролью, психолог-консультант должен быть готов принять на себя груз социально-психологической модели, образца для подражания, каким он выступает в глазах клиента, а также осознавать специфику защитного механизма идентификации, играющего для клиента важную роль в бихевиоральной психотерапии.

Требования к клиенту. Позиция психотерапевта носит четко фиксированный характер, четко определяется и роль клиента. Поощряется его актив-

ность, сознательность в постановке целей психотерапии, желание сотрудничать с психологом и импровизация с новыми формами поведения. Важнейшим моментом в психологической позиции клиента выступает выработка готовности к применению новых форм поведения.

2. ТЕХНИКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И НОВЕЙШИЕ ТЕЧЕНИЯ

Техника психологической работы в бихевиоральном направлении строится на детерминистической посылке; определенное поведение есть следствие определенного воздействия. Это значит, что дезадаптивное (невротическое) поведение является результатом неверного научения. Поэтому в основу психотерапии положена совокупность приемов формирования нового поведения (переучивания), базирующаяся на экспериментальных исследованиях и теоретических допущениях бихевиоризма. Рассмотрим вначале методы воздействия, основанные на положительном подкреплении.

Гипноз. Один из традиционных методов психологического воздействия, гипнотическое внушение, прямое и косвенное, включает в себя множество техник, физиологическая сущность которых достаточно определенно описывается стройной теорией И. П. Павлова. Согласно И. П. Павлову, гипнотическое состояние — это частичное торможение коры больших полушарий мозга, т.е. парциальный сон, при котором сохранены процессы восприятия, но устраняется контроль над двигательными центрами. Среди различных гипнотических фаз в контексте психотехнической помощи важнейшей является фаза, при которой возникает *rapport*, особая связь гипнотизера с гипнотизируемым, позволяющая последнему воспринимать внушение, не подвергая его контролю сознания — контрсуггестии.

Среди современных суггестивных техник особенно популярны недириективные техники, получившие следующие названия: нейро-лингвистическое программирование (*reframing*), эриксоновский гипноз (косвенное внушение, построенное на развертывании семантики метафор) и так называемое “управляемое воображение”, базисные принципы которых весьма близки.

Суггестивные техники работы, в той или иной степени использующие гипноз, наиболее эффективны при работе с лицами, отличающимися демонстративными чертами характера и инфантилизмом, что, в свою очередь, сужает их диапазон принятия возможной психологической помощи.

Систематическая десенсибилизация. Одна из наиболее эффективных традиционных психотехник в бихевиоральной терапии, основанная на

классическом обусловливании, при котором травмирующее воздействие сочетается с реакцией торможения. Как правило, данный прием применяется в сочетании с релаксацией и использованием управляемого воображения (визуализации). Важным моментом в применении данного приема является определение иерархии беспокоящих стимулов и обучение приемам релаксации.

Тренинг релаксации. Обычно тренинг релаксации, разработанный различными авторами в 1930-е годы и применяющийся как средство совладания со стрессом, требует от четырех до восьми часов занятий. Клиенту предлагается принять расслабленную позу, глубоко и ритмично дышать, в то же время сосредоточивая внимание на определенной теме (образе, переживании и т.п.). Овладение умением расслабляться выступает важной предпосылкой в программах саморегуляции.

Эмоциональный тренинг поведения. Данная техника известна также под названием “тренинг адекватного самовыражения”, его назначение состоит в обучении клиента адекватному поведению и состоянию уверенности в себе в различных ситуациях общения: с супругом, с руководителем, с подчиненными, с представителями власти и т.п. Внимание психолога-консультанта привлекают, как правило, те ситуации общения или те межличностные отношения, в которых клиент чувствует себя обиженным, виноватым, в состоянии раздражительности, агрессии или, наоборот, ведет себя с гипертрофированной вежливостью и т.п. Техника реализуется посредством ролевой игры, в которой детально анализируются фрагменты поведения и на основе подробной ориентировки в действиях и чувствах, которые они вызывают, а также чувствах по поводу вызванных чувств, осуществляется выработка новой, идеальной формы поведения. Широко известным приемом из данной техники является обучение ролевым конструкциям типа “Я чувствую...” или навыкам открытого высказывания желаемого вместо постановки вопросов и т.д.

Погружение. Эта техника напоминает “систематическую десенсибилизацию”, но без контр-обусловливания. Сущность ее в том, что клиент, испытывавший переживания страха и тревоги, связанные с определенной ситуацией, с помощью воображения погружается в ситуацию опасности, в то время как психотерапевт стремится поддерживать с помощью детализированной обратной связи соответствующие переживания. Обычно защитное торможение включается примерно через 20—40 мин, хотя весь сеанс может длиться до двух часов. Важна подробная проработка всех деталей ситуации. Возможно использование техники НЛП.

Среди техник, основанных на отрицательном подкреплении, можно выделить следующие:

Аверсивная терапия. Этот, один из наиболее противоречивых по своему характеру воздействия, набор психотехник берет начало еще в деятельности В. М. Бехтерева, вырабатывавшего отвращение (от англ. “aversion” — отвращение) к алкоголю у больных алкоголизмом с помощью гипноза либо путем введения специальных лекарственных средств.

В качестве современных средств отрицательного подкрепления используются, наряду с химическими, электрошок, санкции, связанные с депривацией, система штрафов и др. В последние годы в России и Украине стало популярным так называемое кодирование — вариант аверсивной терапии А. В. Довженко.

Символическая экономия. Психотехника, предложенная Б. Скиннером для “модификации поведения” заключенных, состоит в том, что право на получение разных льгот реализуется путем предъявления жетонов, которые изымаются при всяком нарушении режима (число изымаемых жетонов пропорционально тяжести нарушения). Построенная на принципах оперантного обусловливания, данная техника, весьма жесткая и манипулятивная, применяется лишь когда не срабатывают более приемлемые средства коррекции*. Вместе с тем, некоторые современные американские психологи считают приемлемым использование “символической экономии” в школе.

В качестве частных приемов коррекции отклоняющегося поведения у детей, основанных на отрицательном подкреплении, используются следующие:

“Тайм-аут” — удаление из класса (из группы), при котором ребенок с отклоняющимся поведением лишается возможности получать положительные подкрепления, связанные с групповой деятельностью.

Доказано, что прием удаления эффективен в коррекции агрессивного, деструктивного поведения.

Гиперкоррекция — прием, эффективный для коррекции поведения детей (или даже взрослых), нарушающих институциональные нормы. Сущность его в том, чтобы индивид вначале немедленно восстановил разрушенный им порядок вещей, принес извинения в связи со своим неадекватным поведением, а затем принял на себя дополнительные обязанности по сохранению среды обитания.

Штраф — не нуждается в комментарии. За исключением того, что следует точно оговорить иерархию нарушений и размер соответствующего штрафа.

* Детальную критику концепции “модификации поведения” Б. Скиннера см.: Дж. Наэм. Психология и психиатрия в США. — М.: Прогресс, 1984. — С. 55—82.

Новейшие направления в поведенческом консультировании и психотерапии

Своеобразной реакцией на весьма частые обвинения в пренебрежении к личности и чрезмерности акцентирования поведенческого уровня разработки психологической проблематики со стороны представителей бихевиоральной парадигмы в консультировании в конце 1970-х — начале 1980-х годов стало создание нового направления, получившего наименование “мультимодальная поведенческая терапия”, в котором центральное место отводится воздействию на целостную организацию личности. В пределах этого новейшего направления (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс и др.), включающего в себя когнитивно-ориентированные техники (моделирования, формирования), получили развитие программы саморегуляции, “когнитивного переструктурирования”, “когнитивной модификации поведения”. Последняя, в частности, включает четыре этапа: самонаблюдение (self-monitoring); самооценивание (self-evaluation) и самоподкрепление (self-reinforcement). В последние годы эти течения находят все больше сторонников и среди отечественных психологов-консультантов. Одно из новейших достижений поведенческой психотерапии — проработка посттравматического синдрома при помощи билатеральных саккадических движений глаз.

Открытый в 1987 г. Фрэнсин Шапиро метод снятия посттравматического синдрома путем использования отслеживающих и саккадических движений глаз хорошо зарекомендовал себя в работе с ветеранами войны во Вьетнаме, жертвами насилия и т.п. Названный его автором, Фрэнсин Шапиро, “десенсибилизацией с помощью движений глаз”, данный метод в настоящее время проходит апробацию во многих клиниках США и одновременно свидетельствует о далеко не исчерпанных возможностях поведенческой психотерапии.

Краткая характеристика концепции. Отношение к бихевиоризму в целом на протяжении многих лет отличалось двойственностью. Причем сама двойственность, особенно в советской психологии, носила специфический характер. Специфичность состояла в том, что, по общему признанию, с одной стороны, бихевиоризм как течение психологической мысли был основан в России, хотя получил свое оформление и название в США. Кроме того, сам подход, исключавший сознание из предмета исследования, был столько раз подвергнут критике, что, казалось бы, в отечественной психологической науке не может найтись такой ниши, кроме обучения животных, в которой мог бы существовать бихевиоризм.

Парадоксальность положения, однако, заключается в том, что он не просто существовал, хотя и под другими названиями, но и, более того, самым широким и непосредственным образом впитался в ткань не только психологической и педагогической (в частности, школьной) практики, но и социальной жизни в целом.

Что касается собственно консультативной психологии, то определяющий признак бихевиоральной парадигмы состоит прежде всего в ее стремлении к выработке четкой программы целей и средств изменения поведения в желаемом направлении. Можно сказать, что в бихевиоральной парадигме успешность изменения (формирования) выступает самодовлеющим критерием применяемой психотехники.

В последние годы наметилось значительное влияние когнитивной психологии на бихевиоральную парадигму в консультировании и психотерапии, а также большая открытость другим концепциям. В частности, “мультимодальная терапия” использует понятие “базисное Ид” и предполагает учет всех “модальностей” “базисного Ид” (поведение, эффективные реакции, ощущения, образы, представления, межличностные отношения и биологические функции). Однако во мнении многих исследователей и практических психологов бихевиоральное направление связывается прежде всего с медицинской моделью психотерапии, а также с социально репрессивными формами воздействия на человека.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы истоки и кто является зачинателем поведенческого направления в консультировании и психотерапии?
2. Прокомментируйте понятие “личность” в поведенческой психологии.
3. Дайте характеристику основных рабочих понятий поведенческой парадигмы в консультировании и психотерапии.
4. В чем состоит общность и отличия новейших техник гипноза в сравнении с традиционными?
5. Каковы предпочтения и ограничения суггестивных методов психотерапии?
6. Каковы основные техники в поведенческом консультировании и психотерапии?
7. Назовите новейшие направления поведенческой психотерапии и кратко охарактеризуйте собственное видение их специфики.

Список использованной литературы

- Ярошевский М. Г.* История психологии. — М.: Мысль, 1985. — 576 с.
- Ярошевский М. Г.* История психологии. От античности до середины XX века. Учебное пособие для высших учебных заведений (2-е изд.) — М.: Академия, 1997. — 416 с.
- Goldstein A.* Behavior therapy // Current psychotherapies / Ed. by R. Corsini. — Itasca, Illinois: F. E. Peacock Publ. Inc., 1974. — p. 207—249.
- Belkin G.* Introduction to counseling. — Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publ., 1988. — 630 p.
- Уотсон Дж.* Психология с точки зрения бихевиориста. // Хрестоматия по истории психологии / Ред. Гальперин П. Я., Ждан Д. Н. — М.: МГУ, 1980. — С. 17—34.
- Уотсон Дж.* Бихевиоризм. — Там же, с. 34—44.
- Бехтерев В. М.* Объективная психология. — Л.: Наука, 1991. — 476 с.
- Слободяник А. П.* Психотерапия, внушение, гипноз. — К.: "Здоров'я", 1977. — 485 с.
- Шапиро Ф.* Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. — М.: Класс, 1998. — 496 с.

Глава 3

КОГНИТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Когнитивная парадигма в консультировании и психотерапии — чисто американское направление в практической психологии.

Связанная с развитием когнитивной психологии как реакции на бихевиоризм и гештальт-психологию с их акцентом на поведении и на эмоциях, когнитивная психотерапия основное внимание уделяет познавательным структурам психики и делает упор на личность, личностные конструкты и, в целом, на логические способности. В самые последние годы когнитивное направление объединило в себе три подхода: рационально-эмотивную терапию (РЭТ) А. Эллиса и когнитивную терапию А. Бека, реальностную терапию У. Глассера и трансактный анализ Э. Берна. Рассмотрим указанные школы подробнее.

1. РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ (РЭТ) АЛЬБЕРТА ЭЛЛИСА

Основатель РЭТ А. Эллис (р. в 1913 г.) начинал как ортодоксальный психоаналитик, затем обучался под руководством К. Хорни. В пятидесятые годы двадцатого века А. Эллис сформулировал ряд положений, которые легли в основу нового направления в практической психологии. Одним из таких положений, часто цитируемым А. Эллисом, является высказывание стоика Эпиктета: “Людям мешают не вещи, а то, какими они их видят”. Уже в этом положении легко прослеживается одна из основных идей всего когнитивизма, начиная с Дж. Келли и до новейших исследований по психосемантике, а именно: человек отражает и переживает действительность в зависимости от структуры его индивидуального сознания. Отсюда — основной предмет направленности его усилий в рационально-эмотивной терапии: способы рассуждения и действий. А. Эллис — по-видимому, под влиянием А. Адлера — значительное внимание в своей концепции уделяет переструктурированию Я-высказываний и анализу безусловно принятых норм

и долженствований личности. Основываясь на подчеркнуто научных подходах к структуре индивидуального сознания, РЭТ стремится освободить клиента от уз и шор стереотипов и клише, обеспечить более свободный и непредубежденный взгляд на мир.

Представление о человеке. В концепции А. Эллиса человек трактуется как самооценивающий, самоподдерживающий и самоговорящий. К тому же человек рождается с определенным потенциалом, имеющим две стороны: рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную, стремящуюся к любви и росту и стремящуюся к разрушению и самообвинению и т.д. Согласно А. Эллису, психологические проблемы проявляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения и т.п.) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения суть абсолютное мерило его жизненного успеха. Человек — существо, чрезвычайно подверженное различным влияниям, начиная с биологического уровня и до социального. Поэтому сводить всю изменчивую много-сложность человеческой природы к чему-то одному — идет ли речь о психоаналитической редукции или благоприятном психологическом климате терапии, центрированной на клиенте, — А. Эллис не склонен.

Основные теоретические положения концепции. Концепция А. Эллиса предполагает, что источник психологических нарушений при всем своем многообразии — это система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усваиваемая, как правило, в детстве от значимых взрослых. Невроз, в частности, трактуется А. Эллисом как “иррациональное мышление и поведение”. Сердцевиной же эмоциональных нарушений оказывается, как правило, самообвинение. Важным понятием в РЭТ является понятие “ловушка” — все те когнитивные образования, которые сознают необоснованную (невротическую) тревогу, раздражительность и т.п. В концепции А. Эллиса утверждается, что хотя быть любимым в атмосфере принятия и приятно, человек должен также чувствовать себя достаточно уязвимым и вне такой атмосферы. Поэтому в направлении разработан своеобразный “кодекс невротика” — ошибочные суждения, стремление выполнить которые ведет к психологическим проблемам. Среди них: “Я должен всем доказать, что я — преуспевающий, умелый и удачливый человек; когда меня отвергают — это ужасно”; “Я должен нравиться всем значимым для меня людям”; “Лучше всего — ничего не делать, пусть жизнь решает сама”. А. Эллис предложил поликомпонентную структуру поведенческих актов личности, названную им первыми буквами латинского алфавита (А-В-С-Д — теория). Данная теория, скорее даже концептуальная схема, нашла широкое применение в практической психологии, поскольку позволяет самому клиенту в форме дневниковых записей вести эффективное самонаблюдение и самоанализ. В этой концептуальной схеме А — активирующее

событие, В (belief) — мнение о событии, С (consequence) — последствие (эмоциональное или поведенческое) события; D (disputing) — последующая реакция на событие (в результате мыслительной переработки); E (effect) — завершающее ценностное умозаключение (конструктивное или деструктивное).

Анализ поведения клиента или самоанализ по схеме: “событие-восприятие-реакция-обдумывание-вывод” обладает весьма высокой продуктивностью и обучающим эффектом. В целом же психологические предпосылки РЭТ следующие: 1) признание личной ответственности за свои проблемы; 2) принятие идеи, что имеется возможность решительно повлиять на эти проблемы; 3) признание, что эмоциональные проблемы проистекают из иррациональных представлений; 4) обнаружение (осознавание) этих представлений; 5) признание полезности серьезного обсуждения этих представлений; 6) согласие прилагать усилия к конфронтации со своими алогичными суждениями; 7) согласие на использование РЭТ.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Главная цель — помощь в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель — освобождение от идеи самообвинения. А. Эллис, кроме того, сформулировал ряд желаемых качеств, достижение которых может выступить конкретной целью консультативной или психотерапевтической работы: социальный интерес, интерес к себе, самоуправление, терпимость, гибкость, принятие неопределенности, научное мышление, вовлеченность, самопринятие, способность к риску, реализм (не впадение в утопию).

Позиция психолога. Позиция психолога-консультанта или психотерапевта, работающих в русле данной концепции, безусловно, директивна. Он разъясняет, убеждает, он — авторитет, который опровергает ошибочные суждения, указывая на их неточность, произвольность и т.п. Апеллирует к науке, к способности мыслить и, по выражению А. Эллиса, не занимается “отпущением грехов”, после которого клиенту, может быть, чувствуется и легче, но неизвестно, легче ли живется.

Позиция клиента. Клиенту отводится роль ученика и, соответственно, его успех трактуется в зависимости от мотивации и идентификации с ролью учащегося. Предполагается, что клиент проходит три уровня инсайта: поверхностный (осознание проблемы), углубленный (распознавание собственных интерпретаций) и глубинный (на уровне мотивации к изменению).

Психотехника в рационально-эмотивной терапии. РЭТ характеризуется широким набором психотехник, в том числе заимствованных из других направлений и объединяемых ярко выраженным прагматизмом*.

1. *Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов:* психолог-консультант активно дискутирует с клиентом, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д.

Большое внимание уделяется смягчению категоричности: вместо “ты должен” — “мне бы хотелось”; вместо “будет ужасно, если...” — “наверное, не совсем удобно будет, если...”

2. *Когнитивное домашнее задание:* связано с самоанализом по АВС-модели и с переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций.

Используются также:

3. *Рационально-эмотивное воображение:* клиента просят ярко вообразить трудную для него ситуацию и чувства в ней, затем предлагается изменить самоощущение в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

4. *Ролевая игра* — обычно проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, в особенности несущие в себе самообвинение и самоуничужение.

5. *Атака на страх* — техника состоит в домашнем задании, смысл которого состоит в том, чтобы выполнить действие, обычно вызывающее страх или психологические затруднения у клиента.

2. КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ААРОНА БЕКА

Близкой к РЭТ является когнитивная психотерапия А. Бека, основное внимание в которой уделяется эмоциональным нарушениям, в частности, депрессии. Хотя А. Бек развивал свою концепцию независимо от А. Эллиса, оба течения совпадают в целях, приемах работы и исходных предпосылках, среди которых в центре — помощь клиенту в отказе от саморазрушительных когнитивных структур. Поскольку взгляды А. Бека не противоречат позициям А. Эллиса, мы изложим лишь самую существенную сторону его концепции.

*Нетрудно заметить, что когнитивизм в целом несет на себе достаточно много “родимых пятен” бихевиоризма, что говорит скорее не о недостатках, а о происхождении направления, равно как и о его ориентации (формальная логика, субъект-объектные отношения). Кибернетика есть лишь усложненная механика.

Психологическая помощь при эмоциональных расстройствах. Эмоциональные расстройства трактуются А. Беком прежде всего как расстройства когнитивные. В частности, такое когнитивное нарушение, как депрессия, имеет три компонента: 1) восприятие себя; 2) восприятие переживаний; 3) восприятие будущего. Глубина депрессии измеряется специально сконструированным опросником, включающим измерение грусти, пессимизма, ощущения поражения, неудовольствия, вины и т.п. Процедура психотерапии заключается в специальной организации общения с психологом, когда задаются вопросы: “Что ты теряешь, если... ” или “Ты знаешь, что бессмысленно попытаться... ” и т.п. Затем составляется постепенно усложняющаяся программа действий, на основе которой устанавливается кооперация с психологом. Предпринимаются усилия по снижению уровня самокритики и самообвинения, по выработке альтернативных решений и способов действий. В качестве психологической защиты используются вопросы типа: “А если бы это не получилось у меня, ты бы меня тоже презирал, как себя сейчас?”. Юмор, ирония, с помощью которых достигается когнитивный сдвиг в восприятии ситуации, также имеют большое значение. Поскольку при эмоциональных нарушениях по типу снижения эмоциональности и депрессивных состояниях клиенты часто предъявляют жалобы к чрезмерности внешних требований к ним, полезным оказывается ранжирование сделанного и обсуждение возможных путей достижения запланированного. А. Бек предложил некоторые специфические техники работы: обнаружение и регистрация автоматически возникающих мыслей, в частности, с помощью наводящих вопросов; ежедневная запись “мешающих” мыслей; установление личностного смысла события; обобщение автоматических мыслей; операционализация негативных конструкторов, анализ значимости некорректных представлений и т.п.

3. РЕАЛЬНОСТНАЯ ТЕРАПИЯ

Созданная в 1960-е годы У. Глассером (р. в 1926 г.) реальностная терапия изначально предназначалась для психокоррекционной работы с молодыми правонарушителями — точнее, нарушительницами. У. Глассер, работая в школе для девушек с отклоняющимся поведением, разработал свою концепцию, основное назначение которой — обучение ответственному и реалистичному поведению в контексте реальности, какая она есть.

Основные положения концепции. Реальностная терапия У. Глассера исходит из обусловливания поведения человека собственными решениями, а также из некоторых позиций психодинамического подхода, поскольку автор концепции начинал как психоаналитик. У. Глассер полагает, что человек — самодетерминирующееся существо, обладающее основными психо-

логическими потребностями: принадлежности, достоинства, свободы. Человек — субъект собственной жизни, субъект мира, который он создает для самого себя.

Отсюда *первое положение* У. Глассера: личность сама выбирает свою позицию — жертвы или деятеля.

Второе положение — личность сама выбирает желаемый мир и желаемое поведение, осуществляя постоянный контроль над ними.

Третье положение: отрицание медицинской модели психотерапии и, естественно, терминологии.

Четвертое положение гласит: успешность персонализации и позитивная личностная направленность — условие личностного здоровья.

Другие положения подчеркивают: акцент на личной ответственности, снижение значимости прошлого и снижение значимости эксплуатации переноса (трансфера) в психологическом консультировании и психотерапии (не играть роль отца или матери в работе с подростками).

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Главное — помочь клиенту стать рассудительным и эмоционально устойчивым. Частные цели — достижение личной независимости, повышение уровня самосознания и разработка плана личностного совершенствования.

Позиция психолога. Определяется как близкая к учителю; требуются также вполне определенные профессиональные качества: сензитивность, эмпатичность, способность быть требовательным и служить моделью поведения.

Позиция клиента. Реальностная терапия исходит из того, что начальное поведение клиента — неадекватно, нереалистично и безответственно. Но именно поведение становится предметом внимания, анализа и коррекции. При этом как бы реализуется допущение, что в действительности клиент желает добиться удовлетворения основных потребностей, но использует неадекватные способы. Важным моментом поэтому выступает обеспечение принятия клиентом ответственности за свое поведение (“Что ты делаешь, чтобы вызвать у себя волнение?”). Ожидается также, что клиент возьмет на себя определенные обязательства в совместной работе с психологом.

Психотехника в реальностном консультировании и терапии. Не пользуясь психотехникой в привычном смысле этого слова (интерпретация, инсайт, паузы, анализ сопротивления и т.п.), представители реальной терапии основной инструмент практической работы нашли (вслед за

У. Глассером) в последовательной реализации семи этапов (шагов) совместной с клиентом работы, которые в совокупности обеспечивают достижение психопедагогических целей.

1. Установить отношения с клиентом. Это означает — подружиться, принять, уметь выслушать и проявить искреннюю заботу.
2. Забыть о прошлом и основное внимание уделить текущему поведению.
3. Поощрять клиента к оцениванию его поведения. Важный момент здесь — помочь выяснить, помогает или мешает клиенту то, что он делает.
4. Помочь в поиске альтернативных способов действий и выработке плана. План должен быть прост и ясен, конкретен (что, когда, где, как).
5. Взять обязательство о выполнении плана. (Конечно, план должен быть реалистичен, т.е. выполним).
6. Отказ в принятии извинений.
7. Быть жестким, но избегать применения наказаний. И, главное, ни в коем случае не отказываться от клиента, от работы с ним.

Предполагается, что эти семь этапов являются способом реализации основных целей психотерапии: развития ответственности, самоконтроля и позитивного поведения.

Общая оценка. Как явствует из описания, концепция предназначена преимущественно для работы с трудными подростками. В литературе указывается, что она применяется в работе с заключенными. Однако в последнее время концепция реальностной терапии находит все более широкое применение *в первую очередь* там, где требуется краткосрочное психологическое вмешательство. При этом сфера приложения реальностной терапии весьма широка: от суицидологических центров и военных госпиталей до школ, семейного консультирования, подготовки менеджеров и различных центров психологической помощи.

Обращает на себя внимание явно выраженный эклектический характер концепции, сочетающей экзистенциалистские понятия и принципы (ответственность, достоинство), психодинамические (потребность в любви) и собственно когнитивистские идеи о структуре и способах субъективного конструирования представлений о мире, а также бихевиоральные средства обусловливания поведения.

Подчеркнем, что в концепции большая роль отводится личной оценке клиентом собственного поведения, которая, в сущности, есть не что иное, как

интериоризация внешней социально-приемлемой нормы. Таким образом, данное направление наиболее применимо для институциональных систем ресоциализации личности.

Общая характеристика концепции. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса и когнитивная терапия А. Бека разительно отличаются от направлений экзистенциальной психотерапии и больше напоминают бихевиористские подходы и концепцию А. Адлера. Необходимо признать, что ярко выраженный прагматизм, рационалистичность, так сказать, “американский налет” на этих течениях весьма заметен и, собственно говоря, манипулятивный характер концепций, более или менее мягко выраженный, сомнений не вызывает. Другое дело — уверенность и дозированность психотерапевтических манипуляций. Следует отметить, во всяком случае, что именно подход А. Эллиса нашел широкое применение в школе, среди социальных работников, в семейном консультировании и на промышленных предприятиях, что говорит само за себя. Дело в том, что именно в указанных сферах практической психологии речь, как правило, идет не о глубоком анализе и решении глубинных личностных проблем, а о текущих задачах, связанных с коррекцией отношений, состояний или социально-психологическим обучением. Явно выраженный индоктринационный уклон в концепции А. Эллиса, директивность и авторитарность в стиле поведения психолога — все это приемлемо в социальных структурах, где клиент уже находится в зависимом положении (учащийся, служащий, безработный и т.п.). Кроме того, выраженный эффект “натаскивания”, который, возможно, производит хорошее впечатление на директора фирмы, занимающегося тренингом персонала для работы в области рекламы, имеет мало общего с задачами неситуативного, а личностного, не функционального, а смыслового порядка.

Что касается концепции А. Бека, то она широко известна во всем мире. Несомненно, психотехнический репертуар когнитивной терапии и консультирования вносит ценный вклад в наработки практической психологии. Однако, как указывается в современной литературе, до настоящего времени все еще недостаточно ясно, эффективна ли когнитивная терапия во всех областях своего применения.

Реальная психотерапия наиболее показана в социальной реадaptации личности, в частности, несовершеннолетних правонарушителей.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основных представителей когнитивного направления в консультировании и психотерапии.
2. Какова определяющая идея, лежащая в основе когнитивно-ориентированной психотерапии?

3. С исследований какого американского психолога проблемы структуры индивидуального сознания впервые вытеснили традиционные психодинамические представления о психике?
4. Обрисуйте основную схему анализа поведения клиента в концепции А. Эллиса.
5. В чем смысл когнитивной психотерапии А. Бека?
6. Проведите аналогии и различия реальностной психотерапии У. Глассера с известной концепцией педагогики 1930-х годов.
7. Каковы особенности психотехники в реальностной психотерапии и консультировании?
8. Охарактеризуйте в общих чертах направление когнитивной психотерапии.

Список использованной литературы

Ellis A. Rational-emotive therapy // Current Psychotherapies / Ed. R. Corsini. — Itasca, Illinois, 1976.

Belkin G. Introduction to counseling. — Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publ., 1988. — 630 p.

Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. — Monterey: Brooks /Cole Publ., 1986. — P. 207—231.

Glasser U., Zunin L. Reality therapy // Current psychotherapies / Ed. R. Corsini. — Itasca, Illinois, 1976. — P. 287—315.

Corey G. Op. cit. p. p. 243—260.

Франселла, Ф., Баннистер, Д. Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам. — М.: Прогресс, 1987. — 236 с.

Глава 4

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ, НЕКЛАССИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И АНГЛОЯЗЫЧНАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Возникшее, по общему признанию, как альтернативная “третья сила” в психологии, противопоставляющая себя как пандетерминизму психодинамической парадигмы, так и манипулятивным тенденциям бихевиоризма, гуманистическое направление в консультативной психологии и психотерапии стало квинтэссенцией многих влиятельных концепций человека в современной философии.

Являясь практическим воплощением нового видения человека, которое наиболее явственно нашло свое выражение в экзистенциализме как постхристианской попытке осмыслить человека в качестве особого феномена — существа, отрицающего Бога, но нуждающегося в нем, гуманистическая парадигма явилась и практической философией, и духовной практикой, совершенно изменив не только способы психологической работы с человеком, видение самого человека и психологической проблематики, но и представление о назначении психологической помощи, о психотерапии и консультировании как таковых. Вызвав в свое время достаточно много упреков в субъективизме, буржуазности, ненаучности и тому подобных “изъянах”, гуманистическое направление в настоящее время получило широкое признание во всем мире, в том числе и в бывшем СССР, о чем свидетельствовало создание еще в 1990 г. советской Ассоциации гуманистической психологии “Для гуманистической психологии, — говорится в проекте положения Ассоциации, — убеждение в свободе человека и отказ от манипулирования им во имя каких бы то ни было целей и идеалов — основа любой психологической практики” (см. Братусь Б. С., с. 15).

В наши задачи не входит разбор философских предпосылок становления данного направления, равно как и углубленный анализ богатейших и дей-

ствительно могучих по своему воздействию на современную цивилизацию философских и антропологических концепций современного экзистенциализма. Вместе с тем мы разделяем позицию наших коллег о необходимости трезвого и современного научного подхода к гуманистическим течениям практической психологии. Подхода, избавившего бы отечественных психологов от позиции ненужного эпигонства и позволившего бы продолжить преодоление навязанной изоляции от мирового сообщества не на путях некритического принятия всего и вся, что наработано в другой культуре и цивилизации, а через углубленное освоение традиций и ценностей отечественной культуры, не противоречащих, а дополняющих общие тенденции развития человеческой духовности*.

Поэтому основное внимание в нашем анализе мы уделим специфике собственно психотехнической стороны подхода, чтобы восполнить пробел в отечественной литературе, осветить именно практическое, “техническое” своеобразие данного направления в практике психологической помощи. В рамках данного направления различают три основных течения: собственно экзистенциальное (“переживательное”), центрированное на клиенте (роджерсианское) и гештальт-терапию. Рассмотрим их по порядку.

1. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

По глубокому, хотя далеко не бесспорному замечанию Т. Ярошевского, современные историки, а также некоторые критики экзистенциализма стараются найти основные идеи этого направления в работах почти всех известных философов прошлого от Ницше, Штирнера, Гегеля (“Феноменология духа”), Канта до Джона Стюарта Милля, Бентама, Жана Жака Руссо, Паскаля и даже Сократа и Гераклита, хотя среди основоположников данного течения чаще всего встречаются имена К. Ясперса и автора книги “Бытие и время”^{***}. В порядке уточнения отметим: по общему признанию, основателем экзистенциализма в настоящее время считается С. Кьеркегор, хотя созвучные идеи высказывались и другими мыслителями XIX века (прежде всего Ф. Ницше и Ф. Достоевским). Дело в том, что сам С. Кьеркегор (1813—1855), датский теолог и философ, свою систему взглядов экзистенциализмом не называл. Это название было закреплено за его философски-

*Не стоит забывать о том, что современная гуманистическая психология, основы которой были заложены в Европе, все же была создана в США после Второй мировой войны — в обществе, в котором были решены материальные проблемы выживания. Иначе говоря, гуманистическая психология родилась как социальная психотерапия сытых, а не голодных, свободных, а не порабощенных. Поэтому не может быть и речи о подражательстве и механическом копировании. (Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990, — с. 41).

**Имеется в виду М. Хайдеггер. (Ярошевский М. Г. Личность и общество. — М.: Прогресс, 1973. — С. 154).

ми работами уже после кончины мыслителя. Однако само название сочинений С. Кьеркегора говорит о направлении его философии: “Страх и трепет”, “Или-или”, “Стадии жизненного пути”. В своих трудах он пытался противопоставить “объективизму” Тегеля субъективную диалектику личности, проходящей три стадии на пути к Богу: эстетическую, этическую и религиозную*. Но лишь в 20-е годы двадцатого столетия с появлением работы М. Хайдеггера “Бытие и время”, а затем — вплоть до самого последнего времени — всего мощного движения так называемой “субъективной антропологии” (К. Ясперс, Г. Марсель, Ж.-П. Сартр, А. Камю, Э. Гуссерль и др.) были созданы ключевые понятия и концепции человеческого существования (экзистенциализма), ставшие, в совокупности с освоением принципов “новой физики”, постклассической науки, основой одного из наиболее влиятельных и плодотворных течений в современной консультативной психологии и психотерапии.

Представление о человеке. Пожалуй, наиболее емкое определение отличительного признака в представлениях о человеке в экзистенциализме принадлежит Ж.-П. Сартру (1905—1980): “Бытие предшествует сущности”**. Следовательно, человек изначально свободен. Свободен от любых внешних детерминаций. Человек способен “детерминировать” себя сам, своим свободным действием, и, следовательно, он ответственен. Поскольку человек не предопределен в своих действиях, он открыт будущему, но “Будущее не позднее бывшего, а последнее не ранее настоящего. Времяположенность обнаруживает себя как будущее, пребывающее в прошлом и настоящем” (см. Ярошевский М., с. 70). Иначе говоря: будущее налично в настоящем, а прошлое не властно ни над настоящим, ни над будущим. Что же тогда “определяет” человеческое бытие? Смысл. Смысл, однако, в экзистенциальной картине мира не есть некая рационалистически истолкованная цель деятельности, как это было в немецкой классической философии. Смысл — категория не деятельности, а бытия, заданная не в плоскости достижения, а в плоскости полноты и глубины отношения к жизни, проживания ее как целостности и ценности.

Можно сказать, что экзистенциализм внес новые изменения в бытие человека как личности: свобода и ответственность; поиски смысла, бессмысленность жизни; полнота бытия (самореализации) и осознание смерти и небытия; осознание одиночества, заброшенности и переживание общения как ценности, а также — переживание персонального “Я” как ценности.

*См. Советский энциклопедический словарь. — М.: Советская энциклопедия, 1985, с. 677.

**Поразительна параллель со следующими мыслями А. Ф. Лосева, высказанными гораздо раньше, еще в 1926 г.: “Жизнь не нуждается в науке и диалектике. Жизнь сама порождается в науке и диалектике. Жизнь сама порождает из себя науку и диалектику. Нет жизни, нет верного восприятия жизни — не будет ничего хорошего и от диалектики, и никакая диалектика не спасет вас, если живые глаза ваши — до диалектики — не увидят подлинной и обаявающей вас действительности. Напрасны упования на диалектику, если жизнь ваша сверная, а опыт жизни у вас уродливый и задушенный.” — Лосев А. Ф. Из ранних произведений. — М., 1990, с. 19—20.

Основные понятия, положения и представители экзистенциальной психотерапии. В основу экзистенциальной психотерапии положены следующие базисные понятия (они могут варьировать или приобретать различный акцент в зависимости от того или иного конкретного представителя направления, но, тем не менее, в совокупности составляют понятийную определенность концепции: *диалог (встреча), опыт, переживание, аутентичность (подлинность), самоактуализация, ценность, бытие (в мире), жизненный (феноменологический) мир, событие (жизненная ситуация)*).

Диалог (встреча) — понятие, выдвинутое и разработанное Мартином Бубером (1878—1965), известным продолжателем традиций хасидизма, в начале 1920-х годов. Согласно М. Буберу, в языке существуют “основные слова”, образующие словесные пары. Отличие “основных слов” в том, что они не обозначают нечто существующее, а будучи произнесены, порождают существование. Эти слова: “Я—Ты”, и “Я—Оно”. Согласно М. Буберу, “основное слово” Я—Ты порождает и утверждает мир отношений, в отличие от Я—Оно, которое порождает опыт. “Я становлюсь собой лишь через мое отношение к Ты. Сталкиваясь с Я, я говорю Ты”. “Всякая подлинная жизнь есть встреча”, — писал М. Бубер (см. Бубер М., с. 132). Таким образом, диалог, встреча — это особое (“основное”) отношение, которое порождает жизнь, бытие. Встреча, т.е. диалог Я и Ты, и есть, по М. Буберу, подлинное, наполненное настоящее. Причем настоящее не только в смысле подлинности, но и во временном смысле. Для характеристик этих понятий важно, что для М. Бубера “невозможно научить выходу навстречу” с помощью каких-то предписаний. Его можно лишь указать, назвав все то, что не является им. Настоящее, по М. Буберу, неназываемо, а подлинное — исключительно.

Содержательную характеристику указанных понятий развили К. Ясперс и французские литераторы и философы А. Камю, Ж.-П. Сартр, Э. Ионеско посредством понятия “коммуникация” или “экзистенциальная коммуникация”, при которой другой воспринимается и трактуется не как объект, а как самость.

Опыт — понятие, отношение к которому в науке и философии Нового времени вылилось в драматическую, полную непримиримых столкновений борьбу. Если Ф. Бэкон превозносил опыт в противовес умозрительной схоластике, то, скажем, для Гегеля опыт — всего лишь “мешанина из разных представлений”. В современной же экзистенциальной традиции опыт — дорефлексивная, допонятийная структура не познавательного “когнитального”, а экзистенциального, витального плана, структура, относящаяся не к гносеологии, а к онтологии; структура, характеризующая единственность, уникальность и необратимость человеческого бытия. Позаимствованная в начале века у Дж. Дьюи (1852—1912) категория “опыт” соотносима, следо-

вательно, не с “объективной” истиной, внешней по отношению к моей экзистенции, а с субъективностью — и в этой субъективности истинностью — моего, онтологически, а не гносеологически постигаемого бытия. В этом смысле опыт жизни пятилетнего ребенка ничуть не менее истинен, чем опыт жизни умудренного сединами старца*. Поэтому в тесной связи с понятием “опыт” идет понятие “переживание”.

Переживание — понятие, характеризующее особый способ или состояние бытия. Предложенное в 1961 г. Ю. Джендлином и являясь, как и все понятия экзистенциальной психотерапии, нечетким, оно описывается автором следующим образом: 1) переживание скорее чувствуется, чем мыслится, знается или вербализуется; 2) переживание происходит в непосредственно сиюминутном настоящем... Переживание — это изменчивый поток чувствований, делающий возможным для каждого индивида почувствовать что-то в любой данный момент (Gendlin E., p. 332). Особое значение в парадигме придается “пиковым переживаниям”, сопровождающим “самоактуализацию”, рост личности. “Пиковые переживания” — максимальное ощущение полноты бытия и всех своих потенциалов.

Аутентичность (подлинность) — понятие, введенное М. Хайдеггером и развитое К. Ясперсом в связи с центральной проблемой его философии человека, а именно: проблемой превращения неподлинного человеческого бытия в подлинное. Подлинность, по К. Ясперсу, — “парение в ситуации и в мысли”, т.е. бытие, не скованное и не укрепленное какой-либо одной концепцией, идеей или возможностью, которая навязана извне и предопределяет выбор человека. Проще говоря, это искренность до конца — и по отношению к другим, и по отношению к себе, когда индивид свободен как от внешнего, так и от самоманипулирования, проявляя себя в непосредственно ясном и ответственно-свободном бытии.

Самоактуализация. Восходящее еще к понятию “индивидуация” К. Юнга и имеющее прямые аналогии в работах А. Адлера, в экзистенциальной психотерапии данное понятие, по мнению одного из ее создателей, А. Маслоу, выступает в одном синонимичном ряду с такими, как рост, саморазвитие, индивидуация, и определяется двумя существенными признаками: а) принятием и выражением внутреннего ядра (самости) — актуализацией латентных способностей, потенциала; б) минимальным наличием нездоровья (неврозов, психозов и других потерь дееспособности).

В истоках же осмысления понятия лежит поиск исходной ценностной парадигмы в психологии, которую можно назвать словом “здоровье”. Причем

*Характерно, что с позиций рефлексии над “объективной” наукой А. Ф. Лосев заметил: “Всякому здравомыслящему ясно, что дерево есть дерево... И что камень есть камень... И все-таки атомистическая метафизика была всегда популярна в Новое время вплоть до последних дней. Это можно объяснить только мифологическим вероучением новой западной науки и философии... Когда “наука” разрушает “миф”, то это значит только то, что одна мифология борется с другой мифологией” (Лосев А. Ф. Избранные произведения. М., 1990, с. 407—408).

даже не в медицинском смысле, а в смысле социальном — как полное раскрытие человеческих возможностей в индивидуальной жизни.

Ценность — понятие, которое в экзистенциальной психотерапии и консультировании отражает содержание, относящееся к направленности, устремленности переживаний. Ю. Джендлин приводит выражение М. Хайдеггера, объясняя, что такое “ценность”, подчеркивая, что это “целостность жизни, которая придает ей направление”. Целостность, направленность на нечто как реализация имманентной интенциональности и неразделенности с соответствующим переживанием — вот что такое “ценность” в рассматриваемой парадигме. Можно сказать, что ценность — еще не смысл: но, по крайней мере, его условие. Реализация ценности зачастую составляет жизненный смысл. Различают, как известно, ценности когнитивные, ценности предпочтения (эстетические), моральные, культуральные и ценности “Я”. Специфичность же трактовки понятия в гуманистической психологии внес А. Маслоу, предложивший дихотомию, ставшую с 1960-х годов основной: Б-ценности и Д-ценности. Первые — это бытийные ценности, ценности полноты бытия. Вторые — депривационные ценности, ценности, возникающие от дефицита чего-либо. Тип ценностей, свойственных человеку, определяет его бытие. Согласно А. Маслоу, Б-ценности включают: добро, справедливость, красоту, правдивость, самодостаточность и др. в традиционной формулировке, в которой традиционно представлены “базисные”, основные жизненные потребности. Их можно разграничить еще и таким образом: Б-ценности — порождение индивида и его направленных на мир переживаний, в то время как Д-ценности — требование индивида и его направленных от мира к себе переживаний.

Бытие (быть-в-мире). Категория бытия, являясь основной, библейской, если говорить по существу, категорией, была, как известно, в немецкой классической философии отодвинута на второй план, уступив место категории деятельности. Экзистенциализм вернул ей изначальное первенство. Категория бытия анализируется практически всеми представителями экзистенциальной философии, обозначает целую совокупность сущностных признаков и феноменологии переживания собственного “Я” как пребывающего в мире: во-первых, это чистая экзистенция (наличность, данность себе и миру). Во-вторых, это подлинное существование самости; в-третьих, бытие есть трансцендирование человека в иное; в-четвертых, бытие — это *modus vivendi* в отличие от *modus operandi*; в-пятых, это определенное качество существования, характеризующееся неограниченностью: полнотой, самоотдачей. Иными словами, бытие есть данность миру, некий символ, воплощающий в себе нерасчленимый сплав всевозможных динамических и свободных форм осуществления себя человеком в мире. “Бытие” — категория не рациональной гносеологии, а скорее осознанно иррациональной онтологии, чем и объясняется отсутствие завершенных

ее формулировок. Это своеобразный “пароль” экзистенциальной и — шире — всей гуманистической психологии, ибо категория смещает акцент с воздействия на внешний мир (с инструментальности) на раскрытие и осуществление самого себя, но не в смысле развертывания “Я” как момента высшего Абсолюта (ибо таковая трактовка — признак принадлежности к классическому гегельянству), не в смысле полагания себя в мире, навязывания миру, а в смысле осуществления себя как самоценности во всеобщем стремлении к самораскрытию и саморазвитию. Поэтому с категорией бытия тесно связана категория “становление”, а сама категория бытия соизмерима с категорией “мир”.

Жизненный мир — понятие, введенное и разработанное Э. Гуссерлем (1859—1938), создателем феноменологии. Феномен, по Э. Гуссерлю, — это то, что имеет бытийность, значимость для сознания. Как разъяснил М. Мамардашвили, это “то обладающее чувственной тканью образование сознания, которое выступает в объективирующем расщеплении ментального понимающего сочленения и от бытия, в котором мы не можем сместиться к представлению (как психическому объекту), содержащемуся в этом сращении и соотношенному с предметными референтами, доступными и внешнему (или абсолютному) наблюдателю” (см. Мамардашвили М. К., с. 29). Проще говоря, “феномен” — это сращение (“кентавр”, по выражению М. Мамардашвили) в восприятии “внешнего мира” как собственного бытия, “внутреннего мира” как интенциональной данности и как самосознания. “Жизненный мир” и является понятием, фиксирующим само встраивание переживаемого, создаваемого, воспринимаемого, проговариваемого — всей якобы психической феноменологии в онтологию мира как такового, т.е. фактологического. Понятие “жизненный мир” не только признает онтологичность, независимую бытийность, данность человеческого сознания (не как рефлексии, а как интенциональной, независимой от “Я” связи с миром), но и требует обязательного учета этой внутренней онтологии сознания — принятия ее всерьез в работе психотерапевта с клиентом и принятия в расчет при исследовательской работе. В экзистенциальной психотерапии, где практически решаются поставленные в философском плане Э. Гуссерлем задачи расщепления сращения реальности в сознании (как содержания переживания) с качествами сознания (интенциональность, состояние сознания и т.д.), понятие “жизненный мир” несет одну из самых важных и продуктивных функций. В частности, оно определяет такое правило экзистенциальной терапии и консультирования, как понимание клиента в его данном самому себе видении.

Событие — скорее не предметно-отнесенное понятие, а принцип построения консультативной и психотерапевтической работы в экзистенциальной парадигме. В литературе не существует сколько-нибудь развернутого описания этого принципа, хотя неоднократно и эклектически упоминался спо-

соб организации “значимых переживаний”, событийности как приема психотерапевтической работы, в частности, в групповой психотерапии. Поэтому изложим наше понимание данного принципа. Мы полагаем, что принцип события есть инверсия принципа деятельности, ведущая к осознанию в качестве субъекта действия не себя, а реальности, мира. Мир перестает быть просто объектом воздействия, как это виделось инструментализму, становясь живой целостностью, отвечающей на действие необратимым и вероятностным образом. Заметим попутно, что развитие данного принципа ведет к осознанию и принятию принципа катастрофы, согласно которому любое вмешательство в мир как целостность грозит всеобщим разрушением. Принцип событийности предполагает отказ от инструментального активизма с его инфантильным стремлением к самоутверждению любой ценой и отводит субъекту деятельности иное место в гораздо более сложном и взаимосвязанном мире, чем это казалось в эпоху механицизма и классических научных представлений. Этот принцип реверсивен; он работает и в обратном направлении, помогает человеку осознать, что то, что, как казалось ему, с ним происходит, на самом деле совершается, вызывается им, хотя и опосредованным, вероятностным образом.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Основная цель экзистенциальной психотерапии и консультирования — помочь клиенту обрести смысл своей собственной жизни, осознать личностную свободу и ответственность и открыть свои потенции как личности в полноценном общении. Одновременно задачей экзистенциального консультирования и психотерапии выступает безусловное признание личности клиента и его судьбы важнейшим, уникальным и безусловно заслуживающим признания “жизненным миром”, само существование которого есть самоценность.

Роль психолога-консультанта. Основная предпосылка психологической позиции в рассматриваемой парадигме — позиция понимания клиента в терминах его собственного жизненного мира, образа самого себя и действительности. Далее, основное внимание психолог-консультант и психотерапевт уделяют текущему, сиюминутному моменту жизни клиента и его “сейчасным” переживаниям. Сложность позиции состоит также в том, что психолог должен уметь совмещать понимание клиента и способность к конфронтации с тем, что именуется “ограниченным существованием” в клиенте. Способность или свойство (качество) психолога — “быть-в-мире” — самоочевидное условие успешной деятельности.

Позиция клиента. В экзистенциальной психотерапии основные усилия направлены на помощь клиенту в том, чтобы принять всерьез свой феноменологический мир, осознать реальность своих осознанных или неосозна-

ваемых выборов и их последствий. Поэтому позиция клиента не ограничивается достижением инсайта, формулируется ожидание действий, проистекающих из проясненных ценностей личности и ее потенций. Поэтому в клиентах поощряется открытость, спонтанная активность и сосредоточенность на основных проблемах жизни (рождение, любовь, тревога, судьба, вина, смерть, ответственность) — на экзистенциальных проблемах, не имеющих решения рационального, но конфронтация с которыми позволяет решать текущие психологические проблемы.

Психотехника в экзистенциальной парадигме. Парадокс состоит в том, что представители европейской и американской экзистенциальной психологии отвергают значимость каких-либо психотехник в консультативной работе и психотерапии. Л. Бинсвангер, В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом и другие не только не описывали психотехнику работы, но, наоборот, всячески подчеркивали значение процессов понимания, осознания и принятия решений — тех личностных действий, которые отвергают какую-либо “методику” психотерапии, не требуя ничего, кроме умения выслушивать и сопереживать.

Вместе с тем эти умения вполне поддаются описанию в терминах именно психотехнических, поскольку представляют собой определенные конструкции действия. Следует особо подчеркнуть, что в экзистенциальной психотерапии речь идет все же не о психотехнике как совокупности подходов к основной личностной и экзистенциальной проблематике. Эти подходы можно описать следующим образом.

1. Упор на развитие самосознания. Самосознание, включающее в себя осознание “Я”; осознание собственных мотивов, выборов (предпочтений), системы ценностей, целей, смыслов — так или иначе свойственно любой психотерапии, но в контексте экзистенциальной парадигмы упор делается на освобожденную функцию самосознания, поскольку первенство отдается не рефлексивному самоосознанию, а скорее ценностному переживанию своего “Я”, открытию для себя значимости и ценности собственного жизненного мира. Дать клиенту осознать и пережить свои ограничения, свою потенциальную свободу от прошлого, ценность своего “Я” и ценность жизни в настоящем — таковы основные предпосылки и соответствующие им отношения (аттитюды) экзистенциального психолога.

2. Культивирование свободы и ответственности. В соответствии с данной установкой, психолог-консультант или психотерапевт стремятся оказать клиенту помощь в обнаружении способов ухода от ответственности и свободы и поощряют к принятию риска в отношении этих ценностей. Разъяснение того обстоятельства, что у клиента всегда есть выбор, поощрение открытого признания собственного отказа от принятия ответственности, подбадривание в отстаивании собственной независимости (автономности) и акцент на личных желаниях и переживаниях клиента, на его

личном выборе в той или иной жизненной ситуации — вот основные предпосылки реализации данной установки. Следует заметить, что в экзистенциальной психотерапии отсутствует прямое обучение как инструктирование. Человек может научиться только сам. Поэтому особую значимость имеют именно нюансы в поведении и установках психолога. Развитие открытости и сензитивности клиента к нюансам отношений в общении — таков путь экзистенциальной психотерапии.

3. Помощь в открытии или созидании смысла. В реализации данной установки полезна техника “фиксирования на смысле”, предложенная Ю. Джендлингом. Содержание ее состоит в сосредоточении на телесных ощущениях в процессе каких-либо действий. Клиента просят помолчать и попытаться ощутить и понять свои подлинные переживания, их значимость для него. Важным моментом в применении техники является открытие “экзистенциального вакуума” (В. Франкл) — бессмысленности жизни. И — конфронтация с клиентом или облегчение его возможных переживаний в связи с этим. Психотерапевт не указывает, в чем смысл жизни клиента, а лишь создает условия для открытия или созидания клиентом своих смыслов. Причем следует помнить, что смысл для экзистенциального психолога не “дается” непосредственно, он приходит попутно, с вовлечением человека в творчество, любовь, созидательную деятельность, в которых его интенции направлены обычно не на себя.

4. Уникальность и идентичность. Ключ к реализации данного “механизма” психотерапии — в поощрении открытого высказывания клиентом своих чувств и осознания дифференцировки между чувствами и переживаниями реактивными, ситуативными и глубинными, личностными. Основная линия реализаций данной психотерапевтической предпосылки — открытие собственного “аутентичного” “Я” и — “Я” неподлинного, когда клиент делает, говорит или чувствует не то, что свойственно или хочется ему, а то, что связано с имитацией жизни, с играми, а не подлинными отношениями близости или отчуждения с другим. Собственная идентичность (где “Я”, “Мое”, где — “не Я”, “не мое”) и переживание своей идентичности, своего “Я” как уникального, неповторимого жизненного мира — основной ориентир данной психотерапевтической предпосылки.

5. Работа с тревогой. В отличие от других психотерапевтических направлений, в экзистенциальной психотерапии не существует обязательного правила снижать уровень тревожности клиента. Тревога, рассматриваемая как одно из проявлений бытия, интересна и необходима психологу-консультанту и психотерапевту в иных аспектах:

- а) каким способом клиент пытается совладать с тревогой?
- б) какую функцию выполняет тревога — роста личности или ограничения личностного бытия?

в) склонен ли клиент принять свою тревогу или стремится подавить ее? Тревога — как появление пограничной ситуации, в которой находится либо помещает себя клиент, — важный феномен для психотерапевтической работы: ее исследование, проявление, принятие, разделение, уважение к клиенту в связи с его тревогой и его отношением к ней — компоненты психотехники представителя экзистенциальной психотерапии.

б. Отношения со временем. Хотя главное внимание уделяется актуальному переживанию, отношения со временем (с будущим, с прошлым) — важный момент и прием психотерапевтической работы. Простой вопрос: “Как вы представляете себе нашу встречу через 10 лет?” — может вызвать целую гамму переживаний, связанных не только с осмыслением собственной жизни, но и с проработкой ее возможных смыслов. Кроме того, проективное исследование возможных путей самоосуществления порой повышает степень личностной реализации в настоящем, “сейчасном” времени.

Взаимоотношения между психологом и клиентом. В экзистенциальной психотерапии взаимоотношения имеют особую ценность, поскольку, как уже ясно из анализа психотехник, эти отношения представляют самооценку. Они самооценны вовсе не в связи с анализом переноса и контрпереноса, а именно и прежде всего потому, что их качество есть исходный механизм экзистенциальной психотерапии. Их неповторимый личностный оттенок, личностный смысл, нюансировка, вся гамма переживаний в связи с общением с человеком как со значимым другим — источник могучих воздействий и личностных изменений. Уважение, доверие и вера к клиенту, самораскрытие и честность по отношению к себе, отказ от манипулирования и готовность принять отношение к себе в ответ на свою “прозрачность”, с помощью которой психотерапевт своей личностью моделирует продуктивные способы переживания, не беря на себя ответственности за навязывание другому своего поведения, — такова психотерапевтическая сердцевина этих отношений.

Общая характеристика концепции. Экзистенциальная парадигма в консультативной психологии и психотерапии, среди создателей и представителей которой такие известные имена, как В. Франкл, Л. Бинсвангер, Р. Мэй, И. Ялом, С. Джулард, Ю. Джендлин и К. Ясперс, — безусловно, одно из самых влиятельных направлений среди богатейших россыпей современных психотерапевтических концепций. Являясь органичным продолжением философии экзистенциализма и вобрав в себя представления и принципы современного постклассического естествознания, экзистенциальная психология и психотерапия сделали принципиально новый шаг в отношении к человеку как к феномену. Шаг этот заключается в отказе от внеположенной исследовательской традиции, от идеологизирования по отношению к господству посредством заранее наработанных схем и концепций и

состоит в признании экзистенции каждого индивида, его уникального и неповторимого, трагичного бытия, гораздо более важной сущностью, чем другие, внешние по отношению к индивиду, сущности.

Можно выразиться и более ясно: до экзистенциальной психотерапии психологи не имели дела с человеком как таковым, с человеческим “Я”. Психодинамические, бихевиористские концепции все построены на изучении “механизмов”, “поведения”, “потребностей”, “влечений”, “мотивов”, в которых теряется “Я”, жертва различных посягательств и поползновений. В экзистенциальной психотерапии впервые появилось человеческое “Я” не как “Эго”, а как личностное бытие, как жизненный мир. Вторым отличительным свойством экзистенциальной парадигмы в психологии является то, что она, в сущности, отвергла тенденцию экспериментально-исследовательского отношения к “Я”, позицию исследователя “над Я” как безнравственную. Равноправность позиций психолога и клиента, обоюдная приверженность риску и ответственности при предоставлении другому права свободного выбора — в этом, безусловно, ясно прочитывается новый уровень отношения и к человеку, и к миру в целом*. Естественно, экзистенциальная парадигма имеет свои ограничения. В ней много декларативности, умозрительности и, разумеется, мало привычной научности, экспериментальных данных. По-видимому, неся на себе бремя теологии С. Кьеркегора, книга В. Франкла “Человек в поисках смысла”, например, больше похожа на длинную проповедь, чем на книгу ученого-исследователя. Справедливости ради, следует все же заметить: еще очень большой вопрос, что принесло человечеству большее благо — хорошая проповедь или бесстрастный эксперимент.

2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ К. РОДЖЕРСА

В конце 1930-х — начале 1940-х годов американский психолог К. Роджерс (1902—1987) опубликовал ряд работ, в которых развивался принципиально новый, недирективный подход к консультированию и психотерапии. Уже к концу 1940-х годов К. Роджерс дал ему название — “центрированный на клиенте”. С тех пор за полвека это гуманистическое ответвление экзистенциального течения получило широкое развитие на Западе, а после приезда в 1986 г. К. Роджерса в Москву — и среди отечественных психологов.

Основные понятия. Подчеркивая противоположность своей концепции классическому психоанализу З. Фрейда и конструктивность человеческой природы, в которую заложено стремление роста, развития, К. Роджерс в

*В противовес идеологическому такой подход назван экологическим.

центр своей психотерапевтической практики поставил личность клиента как таковую. Отмежевываясь от всякой медицинской терминологии типа “психотик”, “невротик” и т.п., К. Роджерс отмежевался также и от традиционных психотехник вроде “интерпретация”, “суггестия”, “научение” и “диагностика”, утверждая, что такой подход ориентирован на самого консультанта.

Позиция К. Роджерса изначально была заявлена им как исследовательская, с основной гипотезой, состоящей в том, что отношения между психологом и клиентом — это отношения, в которых сказывается и выражается (но не словами! — А. Б.) глубокое уважение к человеку, вера в его правомочность и способности, это катализатор, условие положительных личностных изменений. Из данной исходной позиции, возникшей, кстати, под влиянием идей О. Ранка и К. Левина и получивших развитие благодаря идеям А. Маслоу, вырастают и основные понятия концепции К. Роджерса. Понятия эти относятся, в основном, к процессу консультирования и психотерапии.

Эмпатия — понятие, которое полнее всего передается с помощью “основных слов Я—Ты” М. Бубера. Это такое отношение психолога к клиенту, при котором клиент воспринимается и трактуется не объектно, не через призму инструментальных концепций, а непосредственно через позитивное личное отношение и принятие его феноменологического мира.

Забота — хорошо известный традиционный термин экзистенциализма, который в концепции К. Роджерса имеет выраженный оттенок безусловного принятия клиента таким, какой тот есть, причем именно сочувственного принятия с выраженной готовностью откликнуться на актуальное состояние и с перспективой видения личностного потенциала клиента.

*Конгруэнтность** — понятие, согласно К. Роджерсу, отражающее следующие существенные признаки поведения консультанта (психотерапевта): соответствие между чувствами и содержанием высказываний; непосредственность поведения; неотгороженность, инструментальность концепций или статусные игры (“фасад” в терминологии К. Роджерса); искренность и пребывание таким, какой тот есть.

Психологический климат — одно из ключевых понятий в концепции, поскольку концентрирует в себе терапевтическое отношение, профессиональные (они же личностные) умения и свойства и рассматривается как главное условие позитивного роста (изменений) личности в психотерапии. В подходе К. Роджерса понятие “психологический климат” не является, однако, самодовлеющим, в равной степени “психологический кли-

*Странная, на первый взгляд, этимология данного психологического термина становится вполне понятной, как только мы вспомним влияние современной физики на судьбы постклассической науки в целом. К. Роджерс и является представителем этой постклассической науки.

мат” — это неоднозначное понятие; оно не означает хорошую атмосферу. Для К. Роджерса “психологический климат” включает всю гамму переживаний от самых болезненных до самых возвышенных, подлинное проявление которых создает лишь возможность для личностного роста. Можно сказать, что “психологический климат” для К. Роджерса — дериват экзистенциального “принципа событийности”. По словам самого К. Роджерса, психологический климат не панацея и не все решает, но он применим ко всем (см. Rogers С. р. 230).

Самость (self) — центральное понятие в концепции. “Самость” для К. Роджерса есть целостность, включающая в себя телесный (сенсорный, висцеральный) — на уровне организма, и символический, духовный опыт — на уровне сознания. По К. Роджерсу, когда все переживания ассимилируются по отношению к “self” и становятся частью ее структуры, тогда появляется тенденция к уменьшению того, что можно назвать “самосознанием”. Поведение становится более спонтанным, выражение отношений менее охраняемым: “самость” может принять эти отношения и это поведение как часть себя (см.: Rogers С., р. 515)*. Таким образом, “самость” — это система внутренних отношений, феноменологически связанная с внешним миром и явленная человеку в его “Я”. К. Роджерсу принадлежит развитие идеи А. Адлера о различении “Я-идеального” и “Я-реального”. Я-активное, саморазвивающееся, всегда в движении, с тем или иным видением себя (Я-концепция). Именно “Я” — инстанция, с которой имеет дело психотерапия. Согласно К. Роджерсу, “Я” в психотерапии находит свое *alter ego* в лице психолога-консультанта.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Основная цель — помочь человеку стать “всецело действующей личностью” (К. Роджерс). С самого начала, следовательно, внимание концентрируется не на проблемах человека, а на нем самом, на его “Я”. Поэтому главная цель психотерапии — помощь в личностном росте, развитии, благодаря которому человек сам решает свои проблемы, а цель, так сказать, второстепенная — создание соответствующего “психологического климата” и терапевтических отношений.

Роль психолога-консультанта. Основное требование — отказаться от попыток играть какую-либо роль и постараться быть самим собой**. Главная

*На наш взгляд, здесь абсолютно недвусмысленно выражена идея встраиваемости, инкорпорируемости внешнего мира во внутренний, которой экзистенциальная психотерапия обязана Э. Гуссерлю.

**По признанию К. Роджерса, основная причина неудач в психотерапии — неспособность психолога к установлению психотерапевтических отношений и, главное, неспособность просто быть самим собой.

профессиональная обязанность психолога-консультанта — создать соответствующий психологический климат, в котором клиент сам бы отказался от защитных механизмов. При этом самое трудное — быть “настоящим” в общении с клиентом, а также способным к следующим отношениям: уважению, заботе, принятию и пониманию.

Клиент в консультировании и психотерапии. В концепции К. Роджерса, как и в других, существуют определенные пропозициональные предпосылки, касающиеся клиента. Так, ожидается, что, придя на консультацию, клиент будет чувствовать себя беспомощным, начнет вести себя неконгруэнтно, станет ожидать помощи и будет достаточно закрытым. По мере установления терапевтических отношений в процессе изменения их состояния, мировосприятия и формирования иного к себе отношения происходит их рост — они становятся более зрелыми.

Психотехника в концепции К. Роджерса. Помимо трех основных компонентов роджерсианской психотехники (конгруэнтности, эмпатического слушания и заботы) в работах основателя направления выделяется семь этапов консультативного процесса, знание и полноценное использование которых также можно отнести к методической стороне подхода: первая стадия — заблокированность внутренней коммуникации (отсутствует Я-сообщение или сообщение личностных смыслов, отрицается наличие проблем, отсутствует желание к изменениям); вторая стадия — самовыражения (когда клиент начинает в атмосфере принятия приоткрывать свои чувства, проблемы со всеми своими ограничениями и последствиями). На третьей и четвертой стадиях происходит развитие процесса самораскрытия и принятия себя клиентом во всей своей сложности, противоречивости, ограниченности и незавершенности. На следующей, пятой стадии, происходит процесс отнесения к феноменологическому миру как к своему, — преодолевается отчужденность от своего “Я”, и, как следствие, возрастает потребность быть собой.

На шестой стадии, на которой развивается конгруэнтность, самопринятие и ответственность, устанавливается свободная внутренняя коммуникация, поведение и самоощущение “Я” становятся органичными, спонтанными. Происходит интегрирование всего личностного опыта в единое целое. На седьмой стадии, стадии личностных изменений, открытости себя и миру психолог уже становится ненужным; основная цель психотерапевтической работы достигнута — состояние конгруэнтности с собой и миром, открытость новому опыту и реалистический баланс между “Я-реальным” и “Я-идеальным”.

Общая оценка концепции. В настоящее время концепция К. Роджерса является если и не самой популярной, то, по крайней мере, одной из самых известных в отечественной консультативной психологии. И в самом деле, она не только выгодна клиенту и консультанту, но и обладает мощным психотерапевтическим потенциалом. Роджерсианский подход нашел широ-

кое применение в решении конфликтов, в работе с подростками, в психиатрической клинике и в школе. Однако у концепции есть и свои ограничения, которые были известны и самому ее создателю. Так, возникает опасность оказания психологической помощи клиенту без обеспечения условий и процесса его личностного роста (возникновение эйфории, не имеющей реальных оснований). Известно, что для психолога существует опасность чрезмерной идентификации с личностью и переживаниями клиента. Кроме того, остается нерешенным вопрос о длительности психотерапевтического эффекта и о том, какие проблемы может создавать для клиента переход от психотерапевтических отношений к реалиям повседневной жизни. Вместе с тем, широкий диапазон применимости концепции, постановка К. Роджерсом проблемы отбора и подготовки лиц, пригодных для психологического консультирования и психотерапии, открытость концепции другим направлениям — все это, равно как и широкая популяризаторская деятельность приверженцев подхода и самого К. Роджерса, снискало признание и уважение к принципиально новому отношению к человеку, разработанному в терапии, центрированной на клиенте.

3. ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Гештальт-терапия — одна из разновидностей экзистенциальной психотерапии, течение, входящее в русло гуманистического направления. Несмотря на то что термин “гештальт” вызывает ассоциацию с именами М. Вертгеймера, В. Келера, К. Коффки и К. Левина, — это не более чем омоним, поскольку основатель гештальт-терапии, Фредерик Перлз (1892—1970), хотя и вынес известный термин в название своей концепции, на самом деле синтезировал в своем подходе элементы психоанализа, феноменологии, психодрамы Дж. Морено. Так что влияние собственно психологии формы (образа) сказалось больше в названии, чем в сути концепции*. Следует признать демократичность и доступность данной разновидности психотерапии в отличие, например, от психоанализа З. Фрейда.

Основные понятия и положения гештальт-терапии

“Здесь и сейчас” — основное понятие и принцип гештальт-терапии. В девяти положениях из “крело” гештальт-терапии первые два гласят: “Живи сейчас. Пусть тебя заботит настоящее, а не прошлое или будущее” и “Живи здесь”. Имей дело с тем, что присутствует, а не с тем, что отсутствует. В понятии и принципе “здесь и сейчас” легко прослеживается экзи-

*Несмотря на неоднозначное отношение в самих США к гештальт-терапии, связанное, в частности, с явной коммерческой направленностью отдельных психотерапевтов и психотерапевтических центров.

стенциальное его происхождение. Гештальт-терапия исходит из того, что люди тратят свою энергию на сожаления о прошлом и на тревоги и опасения, связанные с будущим, вместо использования ее для решения насущных задач. “Здесь и сейчас” выступает не просто декларацией или призывом, а существеннейшим моментом консультативного или психотерапевтического процесса, когда психолог побуждает клиента оставаться в потоке актуальных переживаний, не выходя из него и, тем самым, научаясь соотносить свое переживание в ситуации с самой ситуацией.

“Незаконченное дело” — понятие, пожалуй, единственное, заимствованное из гештальт-психологии (К. Левин), в гештальт-терапии оно отражает задержанные чувства, которые влияют на актуальное поведение личности, деформируя его, вызывая новые конфликты и т.д. Согласно концепции “незавершенного дела”, неотрагированные эмоции препятствуют процессу актуального осознания происходящего. По Ф. Перлзу, наиболее часто встречающимся и худшим видом “незавершенного дела” является обида, нарушающая подлинность коммуникации. Довести незавершенное, освободиться от эмоциональных задержек — один из существенных моментов в гештальт-терапии.

Избегание — понятие, с помощью которого отражаются особенности поведения, связанные со способами ухода от признания и принятия, каким бы это ни было неприятным переживанием “незавершенного дела”. В данном понятии легко проследить аналогии с понятиями “сопротивления”, “защитных механизмов” и “цензуры” в ортодоксальном психоанализе. Гештальт-терапия поощряет выражение задержанных чувств, конфронтацию с ними и переработку их, достигая тем самым личностной интеграции.

Уровни невротичности — понятие, разработанное Ф. Перлзом. Согласно Ф. Перлзу, который любил метафорически сравнивать структуру личности с луковицей, нужно сбросить пять слоев невротичности, чтобы достичь психологической зрелости: 1) слой фальшивого ролевого поведения (привычные стереотипы, игры, роли; 2) слой фобий, на котором клиент стремится избежать столкновения со своими болезненными переживаниями; 3) слой “тупика и отчаяния” — моменты, связанные с переживанием своей собственной беспомощности; 4) слой доступа к своему подлинному “Я” (когда человек в слезах отчаяния переживает свою решимость самому принять ситуацию и справиться с ней; 5) слой эмоционального взрыва, когда клиент сбрасывает с себя фальшивое и наносное и начинает жить и действовать от своего подлинного “Я”.

Энергия и блокирование энергии — заимствованное из психоанализа понятие “энергия”, распределение ее и, в частности, блокирование, проявляющееся в напряжении (прежде всего телесном — поза, жесты, взгляд, тон голоса и т.п.), используется в гештальт-терапии как объяснительная терминология и как средство обучения. При этом используется “парадоксаль-

ная интенция" А. Адлера; поощряется поведение клиента, когда тот отдается переживанию собственной энергетической заблокированности путем преувеличения, гипертрофии определенных поз, действий и состояний.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Основная цель — помочь человеку полностью реализовать свой потенциал. Эта главная цель разбивается на вспомогательные: 1) обеспечение полноценной работы актуального самоосознания; 2) смещение локуса контроля вовнутрь, поощрение независимости и самодостаточности; 3) обнаружение психологических блоков, препятствующих росту, и изживание их.

Позиция психолога. В гештальт-терапии и консультировании психолог рассматривается как "катализатор", "помощник" и сотворец, интегрированный в единое целое, в "гештальт" (нем. Gestalt — форма, образ) личности клиента. Психолог старается избегать непосредственного вмешательства в личные чувства клиента — скорее, он пытается облегчить выражение этих чувств. Его роль — роль активного, живого, творческого, сопереживающего, изменчивого, как сама жизнь, союзника в поисках собственного "Я" клиента. Назначение — активация внутренних личностных резервов клиента, высвобождение которых ведет к личностному росту.

Позиция клиента. В гештальт-терапии клиентам отводится активная роль, включающая в себя право на собственные интерпретации, позиции и, главное, — на осознание "паттернов", схем своего поведения и жизни. Предполагается, что клиент должен переключиться с рационализирования на переживание, причем вербализация чувств не настолько важна, насколько важно желание клиента и его готовность принять сам процесс актуального переживания, в котором он будет на самом деле испытывать чувства и говорить от их имени, а не просто сообщать о них.

Психотехники в гештальт-терапии. Психотехникам, которые в данном направлении именуются также "игры" и "эксперименты", придается в гештальт-терапии большое значение. Более того, гештальт-терапия получила известность во многом благодаря этим "играм", "трюкам" и тому подобным описаниям психотехник в массовой прессе*. Рассмотрим наиболее известные из них.

"Экспериментальный диалог", "диссоциированный диалог". Данная психотехника, известная также под названием "пустой стул", предназначена для проработки внутренних конфликтов клиента. Построена техника на использовании психодрамы, происходящей между двумя полярными пози-

*Наэм, Дж. Психология и психиатрия в США. — М., 1981. — С. 104—130.

циями клиента, например, позицией жертвы и агрессора. Диалог осуществляется самим клиентом, который по очереди воспроизводит реплики от имени одной, затем другой психологической позиции. Широко распространенным приемом является использование двух игровых позиций: “большой пес” и “щенок”. Техника обладает выраженным энергетическим потенциалом, усиливает мотивацию клиента к более адекватному поведению.

“Идти по кругу” — также известнейшая психотехника, согласно которой клиент по просьбе ведущего (техника применяется в групповой работе) обходит всех участников по очереди и либо говорит им что-то, либо совершает какие-то действия с ними. Члены группы при этом могут отвечать. Техника используется для активизации членов группы, для поощрения их к риску нового поведения и свободы самовыражения. Часто участнику предлагается начало высказывания с просьбой завершить его, например: “Пожалуйста, подойдите к каждому в группе и завершите следующее высказывание: *Я чувствую себя неудобно, потому что...*”

Техника “наоборот” (“перевертыш”) — сущность техники заключается в том, чтобы клиент сыграл поведение, противоположное тому, которое ему не нравится. Скажем, застенчивый — стал вести себя вызывающе, приторно-вежливый — грубо, тот, кто всегда соглашался, — занял бы позицию непрерывного отказывания и т.п. Техника направлена на принятие клиентом себя в новом для него поведении и на интегрирование в “Я” новых структур опыта.

“Экспериментальное преувеличение” — техника направлена на развитие процессов самоосознания путем гиперболизации телесных, вокальных и др. движений — это обычно интенсифицирует чувства, привязанные к тому или иному поведению (все громче и громче повторять фразу, выразительнее сделать жест и т.п.). Особое значение имеет ситуация, когда клиент стремится подавить какие-либо переживания. Использование техники приводит к развитию внутренней коммуникации.

“Я несу за это ответственность” — используя этот прием, психолог может обратиться к клиенту с просьбой выразить то или иное чувство или высказать суждение с обязательным добавлением: “...и я несу за это ответственность”.

“Психодрама” — широко используется в гештальт-терапии, в том числе для прояснения межличностных отношений и для проработки сновидений, которые, в отличие от психодинамического подхода, не интерпретируются, а драматизируются*.

*Отметим попутно, что в отличие от театрализованной психодрамы 1920-х годов Дж. Морено, где требуется “сцена”, “публика”, “протагонист”, “суфлеры” и другие театральные аналогии, психодрама в гештальт-терапии просто спонтанна и происходит в условиях группы по принципу “здесь и сейчас”.

Общая характеристика концепции. Гештальт-терапия — популярное и весьма эффективное направление в мировой практической психологии. Являясь разновидностью гуманистической психологии, гештальт-терапия направлена на усиление здоровой психологической позиции личности, расширение личностного самосознания и обладает ярко выраженной функциональной направленностью. Созданная на стыке многих направлений и школ практической психологии, именно гештальт-терапия стала одной из самых распространенных и доступных школ практической психологии, решающей задачи личностной и социальной психотерапии. О популярности техник гештальт-терапии вполне резонно сделать следующее замечание: до сих пор многие из коллег-психологов, широко их используя, подчас и не подозревают, что “изъясняются прозой” — пользуются техниками гештальт-терапии. Ф. Перлз, основатель направления, изначально поставил проблему выживания здоровой личности в нездоровом обществе. Поэтому вся многообразная техника гештальт-терапии направлена на обеспечение психологической поддержки личности, на освобождение человека от бремени прошлых и будущих проблем и возвращение его “Я” в богатый и изменчивый мир личностного “сейчасного” бытия. С этим связаны как преимущества, так и очевидные ограничения концепции. Наиболее популярным направлением критики является недооценка гештальт-терапией когнитивных аспектов личности, односторонность ориентации на сиюминутные переживания.

Следующим уязвимым моментом становится тенденция представителей концепции избегать объяснений и оставлять клиента одного со своими переживаниями, а также то обстоятельство, что приверженность гештальт-терапии к различным техникам открывает путь к злоупотреблению технической стороной дела в ущерб углубленной психологической работе.

4. ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНЦЕПЦИЯ С. ГРОФА

Возникновение и становление этого, четвертого, направления в современной психологии и психотерапии заслуживает некоторых предварительных замечаний. Относящееся хронологически к шестидесятым годам XX века, данное направление является как нельзя более яркой иллюстрацией взаимозависимостей в развитии психологии как от социально-экономической, так и от культурной, научной и политической ситуации в целом. И действительно, нельзя не обратить внимание на определенные пространственно-временные координаты возникновения того или иного направления в психологии и психотерапии, обусловленные как научными, так и явно вненаучными (философскими, социокультурными, экономическими и др.) предпосылками. Конец XIX — начало XX века — Европа — психоанализ. Начало XX века — США и Россия — бихевиоризм. Тридцатые—пятидесятые

годы — Европа и США — формирование гуманистической парадигмы и когнитивной психологии.

Особое же место и роль в дальнейшем развитии современной теории и практики психологической помощи занимают 1960-е годы, поставившие в центр новых мощных течений Соединенные Штаты Америки, где после Второй мировой войны был накоплен огромный экономический и научный потенциал, в то время как Европа отстраивалась после двух катастрофических мировых войн.

В общем и целом 60-е годы XX столетия заслуживают хотя бы краткого упоминания о себе как принципиально новая эпоха в жизни человечества, эпоха, которая самым непосредственным образом изменила и мир людей на планете Земля, и представления людей о мире. Напомним наиболее впечатляющие события эпохи шестидесятых. Среди них: выход человека за пределы стратосферы в космическое пространство и посадка первых в истории человечества космонавтов на Луну; создание глобальной сети ТВ-коммуникаций, превратившей земной шар, по выражению канадского социолога Маклюэна, в “мировую деревню”; создание компьютерных сетей, принципиально изменивших управляемость как технологическими, так и социальными процессами; открытие и экспериментальные исследования целого класса психоделических веществ, изменяющих обычную деятельность мозга; достижения иммунологии, позволившие впервые осуществить трансплантацию человеческих органов; формирование принципиально новой, метанаучной рефлексии (работы Т. Куна, К. Поппера, П. Фейерабенда), преобразившей не только понимание науки, но и видение законов ее становления и развития.

Шестидесятые годы XX века стали своеобразным водоразделом, обозначившим переход к иному способу существования человеческой цивилизации. Главное его отличие — существование не за счет ресурсодобывающих отраслей, а за счет наукоемких высоких технологий.

В эти-то годы и заявило о себе направление, которое позже получило наименование трансперсональной психологии.

Психологические и естественнонаучные истоки. Представление о человеке. По признанию одного из наиболее видных представителей трансперсональной парадигмы Станислава Грофа (р. в 1931 г.), хотя трансперсональная психология и оформилась как самостоятельная дисциплина только в конце 1960-х годов*, трансперсональные тенденции в психологии существовали уже несколько десятилетий. Самыми видными предтечами этого направления были К. Г. Юнг, Р. Ассаджиоли и А. Маслоу (Гроф, с. 141). В обобщенной характеристике упоминаемых авторов укажем на некоторые

*Следует отметить, что до настоящего времени Ассоциация трансперсональной психологии не включена в число организаций, признаваемых официальной наукой в США.

понятия и положения, существенные для данного направления, а также отметим ряд идей Роберто Ассаджиоли, послуживших в рамках его концепции “психосинтеза”, выдвинутой еще в 1927 г., одной из составляющих “четвертой силы”.

Во-первых, это юнговское понятие “архетип”, т.е. мифопорождающая совокупность символов. Во-вторых, это “коллективное бессознательное” (обобщенные мифологемы), отражающие исторический и социокультурный опыт человечества и “личное” бессознательное (индивидуальная символика) сновидений. В-третьих, это проходящая красной нитью через многие сочинения К. Юнга идея о глубинной, в некотором роде даже мистической связи между явлениями, которую К. Юнг называл “главным законом жизни”, а С. Гроф — “акаузальным принципом синхронности” (Гроф, с. 143), обозначавшем некое глубинное единство мира (“все во всем”). В-четвертых, впервые после Э. Гуссерля отчетливо прозвучавшая у Юнга идея о том, что “психический фактор так же реален, как бактериальная инфекция” (С. Jung, p. 257).

И, пожалуй, одно из основных положений — стремление к индивидуации как одно из главных стремлений “Эго” к слиянию с “самостью”, а последней — к свободному приобщению к жизни мира, Вселенной.

Что касается А. Маслоу, то его идеи о самореализации, о различиях мотивации дефицитной и мотивации развития, о познании развития, о познании путем пиковых переживаний как средства “острого переживания своей тождественности” (Maslow A., p. 103), равно как и положение о здоровой психике, как о психике, способной “трансцендироваться в окружающий мир” (Maslow A., p. 181)*, — эти идеи также вошли в золотой фонд трансперсональной психологии.

Однако этот перечень был бы не полным, не остановись мы хотя бы на кратком описании вклада Р. Ассаджиоли. Своеобразие этого вклада состоит в том, что в своей понятийной основе концепция Р. Ассаджиоли, по его признанию, почти целиком компилятивна (идея “субличностей” — заимствована у У. Джеймса, идея роста, развития является общей для многих направлений и концепций, понятия “ценности” и “смысла”, равно как “выбора” и “ответственности” — принадлежат экзистенциальной философии).

* А. Маслоу специально оговаривал и объяснял термин “трансцендирование” в данном контексте. В качестве примера личностного трансцендирования он приводил фигуры У. Уитмена и У. Джеймса, М. Бубера и детей из экспериментальных исследований Ж. Пиаже. Из этих примеров становится очевидной идея А. Маслоу: трансцендирование — это выход человека за некие рамки, в которых он дан первоначально. Например, У. Уитмен — глубоко американский поэт, но одновременно он неизмеримо более велик, чем чисто американское явление, и принадлежит всему человечеству. М. Бубер — еврейский философ, но вместе с тем — он гораздо больше, чем просто национальный философ. А дети из исследований Ж. Пиаже, по замечанию Г. Олпорта, не могли до определенного возраста осознать, что они одновременно и жевенцы и швейцарцы, т.е. не были способны к трансцендированию, как выходу “за” (Maslow A., p. 181—182).

Специфика состоит в следующем: 1) упор делается на волю, составляющие которой — произвольность, мотивация, решение, подтверждение, настойчивость и исполнение — отслеживаются специально; 2) акцентируется опыт проживания и переживания ситуаций и состояний, которые не только вызываются в памяти, но и стимулируются в психотехнике; 3) особое внимание уделяется не проблеме одиночества, а наоборот, способам сотрудничества, взаимодействия, гармоничной интеграции людей, составляющих “одно человечество” (Assagioli, p. 4—8); 4) цель психосинтеза — реконструкция личности вокруг некоего нового центра (с. 21) с использованием всего аппарата современной психотерапии (символизм, психотехники); 5) одна из главных идей психосинтеза: мы находимся в подчинении всего, с чем идентифицирована наша самость. Мы можем взять верх и подчинить контролю все, с чем разотождествимся (Assagioli, p. 23). Однако, как принято говорить, пафос концепции состоит, скорее всего, в ее сугубо практической, психотехнической направленности, позволяющей использовать многообразные техники для достижения основной сверхзадачи — достижения новой целостности.

Развивая идеи О. Ранка и В. Райха о значении психосексуальной разрядки, используя методики Л. Орра и С. Рэй, обогащенные религиозными традициями Востока и научными исследованиями таких ученых, как Г. Бейтсон, С. Гроф, Дж. Кэмпбелл, Ст. Криппнер, М. Мэрфи, К. Прибрам и других, понятия, представления и идеи трансперсональной психологии предлагают выход за пределы личностного “Эго”, формирование принципиально иных — всемирных и вселенских, вне (или все-) временных трансличностных идентификаций.

Концептуальные постулаты, положенные в основу трансперсональной психологии, обобщены С. Грофом следующим образом.

Прежде всего, это отказ от представлений классической науки, преодоление механистической, восходящей к Ньютону и Декарту, картины мира. “Ньютоновская механика, — пишет С. Гроф, — может толковаться как специальный случай эйнштейновской теории относительности, и для нее можно предложить некое объяснение в динамике ее применимости” (Гроф, 1993, с. 21). Далее — признание принципиальной значимости любой идеи или системы мышления как потенциально эвристичной. “Нет такой идеи или системы мышления, пусть самой древней или абсурдной, которая не была бы способна к улучшению нашего познания” (Гроф, с. 29). Сознание постулируется как единственная реальность, составляющая первичный и нередуцируемый атрибут существования (там же, с. 38—56).

Трансперсональная психология не только отвергает представление о человеке исключительно как о биологической машине, но и, в соответствии с принципом дополнительности (“копенгагенская интерпретация”), исходит из того, что “он (человек — А. Б.) есть одновременно и материальный

объект... и обширное поле сознания" (Там же, с. 62). Понимание сознания как предельного базисного атрибута и способа существования мира соотносится С. Грофом с пониманием двойственной (корпускулярной и волновой) природы света. Поэтому, в частности, принципы и техника голографии (фотографии, основанной на разделении волновых и фазовых свойств света, является, согласно С. Грофу, "великолепной моделью" состояний сознания и соответствующих им феноменов.

Структура человеческой психики. В представлениях трансперсональной психологии, как явствует из самого наименования, заложено принципиально иное, неперсоналистическое понимание психики. Основные составляющие этого понимания включают в себя: глобальную категорию "сознание", охватившую всю реальность Вселенной; системы конденсированного опыта (СКО), динамические смысловые сгущения, несущие в себе разнообразную информацию, относящуюся к жизни организма как такового, включая "память" о его рождении, гибели и возрождении, а также обширную область неосознаваемого, именующуюся у С. Грофа "трансперсональной областью", под которой имеется в виду реальный и виртуальный опыт переживания необычных состояний. СКО включают в себя и добиографические, перинатальные — связанные с рождением — переживания. Говоря об уровнях перинатальных переживаний, С. Гроф выделяет четыре типичных паттерна, названных им "базовыми перинатальными матрицами" (БПМ): БПМ-1 — в которой биологическую основу составляет опыт симбиотического единства плода с материнским организмом; БПМ-2; в которой отражено начало биологического рождения, период предродовых схваток; БПМ-3, фиксирующую момент прохождения плода по родовым каналам; БПМ-4, относящуюся со стадией непосредственного появления ребенка на свет, его рождения.

Соответственно, каждая базовая перинатальная матрица предполагает определенные переживания, которые в символическом виде воспроизводят предельные переживания человека, кристаллизовавшиеся в наиболее обобщенных мифах, духовных, религиозных и метафизических системах человечества. Среди них: мифы о золотом веке (рае) и матери-природе (1); об изгнании из рая, путешествии героя, аде (2); представления о шабашах, сатанинских оргиях, войнах и революциях, жертвоприношении Христа, птице Феникс (3); наконец — представления о спасении и искуплении грехов, очищении от скверны и богоявлении в виде лучезарного источника света (4).

Трансперсональные переживания. Понятие отражает переживания, выходящие далеко за пределы индивидуального существования: связь человека со Вселенной, (на макро- и микроуровне); переживание различных уровней сознания (от внутриклеточного до сверхсознания); трансцендирование обычных временных и пространственных измерений; опыт встреч со сверхчеловеческими духовными сущностями и т.п. С. Грофом разработа-

на детальная картография бессознательного, в которой нашли свое место как социокультурные, религиозные, так и мистические и паранормальные феномены, составляющие специфику такого многомерного, динамичного, голографического по природе образования, каким представляется этому ученому и его единомышленникам психея.

Описание психотерапевтического процесса и его целей. В различных направлениях трансперсональной психологии с ее явно выраженной психотехнической направленностью (холотропное дыхание, ребефинг, вай-вейшн)* акцент делается на самоисследование и саморазвитие.

Духовное развитие (под которым подразумевается обогащение новым сенсорным и визионерским опытом, трансформирующим личностные смыслы, и восприятие жизненных ситуаций в целом, и личностные трансформации, направленные на преодоление эгоцентрической отчужденности от мира), большая терпимость в духе “антипсихиатрического течения” Д. Купера и Р. Лэинга, отказ от медицинской модели отношений с клиентом, всемерная активизация последнего, в том числе и с помощью непосредственного физического контакта (“работа с телом”), применение восточных психотехник — все это определяет особую стратегию подхода к психотерапевтической практике. Стратегию, которую можно было бы обобщить следующим образом: желанными являются такие пациенты (клиенты), которые: а) не страдали и не страдают психическими заболеваниями; б) обладают определенными личностными особенностями, позволяющими им заботиться о своем внутреннем мире; в) отличаются достаточным уровнем сохранности соматического здоровья.

Одной из главных особенностей терапевтического процесса является, таким образом, акцент не на изменении, а на самоисследовании, на “опыте”, на действовании, в котором могут произойти волнующие открытия и спонтанное самоисцеление. Поэтому трансперсональные сеансы объединяют в себе и групповую работу, и работу с телом, и предоставление информации, и экспериментирование с техниками изменения сознания. Принципиально неприемлемы при этом интерпретации; всякая позиция ведущего “над” отмечается с самого начала. Партнерство и самостоятельность участников подобной работы усиливаются постоянной сменой ими ролей: испытателя и ассистента в ходе переживания терапевтических сеансов. Таким образом, не столько терапевтическая направленность, сколько иное, “инновационное образование”, глубоко персонализированное обучение трансперсональному опыту — такова общая концепция психологической помощи, реализуемая в трансперсональной парадигме.

*В настоящем пособии описывается метод “холотропного дыхания” (“Holotropic Breathwork”), как пример наиболее концептуально обоснованной модели трансперсональной психотерапии.

Общей целью трансперсональной психотерапии провозглашается интеграция хилотропического и холотропического модусов бытия* — гармония соматического, духовного и душевного здоровья. Частной целью может выступать психологическая помощь людям, переживающим острые кризисные состояния**. Общая же стратегия психологической помощи состоит в том, чтобы “полностью эмпирически погрузиться в вышедшую на поверхность тему и по ее завершении вернуться к распутанному и полному переживанию настоящего” (Гроф, с. 285). Иными словами, речь идет о как можно более полном эмоциональном отреагировании болезненных переживаний, об их изживании и разрешении во внутреннем, а не во внешнем событийном и ситуативном плане.

Психотехники в трансперсональной психотерапии. Основное назначение психотехник, применяемых в трансперсональной психотерапии, состоит в активации бессознательного и обеспечении эмоционального отреагирования (на языке С. Грофа — “разблокирование энергии”, сдерживаемой эмоциональными и психосоматическими симптомами). В отличие от многосложных рационализаций в защиту расширенных пределов понимания и принятия психической нормы, техники в трансперсональной терапии чрезвычайно просты. Так, согласно методике “ребефинга” (от англ. “rebirth” — “возрождение”), разработанной Леонардом Орром, пациент ложится на спину и в течение часа с лишним производит глубокие вдохи ртом, чтобы насытить организм кислородом. В итоге наступает эффект гипервентиляции, позволяющий развиваться торможению коры головного мозга и активировать подкорку, вызывая вытесненные из сознания переживания.

Техника “свободного дыхания” (разработанная отечественными последователями “ребефинга”) также предписывает особый способ непрерывного (без пауз) чередования вдоха и выдоха в определенных ритмах, назначение которого — достижение гипервентиляции. Когда человек глубоко дышит, в его крови значительно повышается концентрация углекислого газа, что приводит к сужению сосудов. Кислород прочнее связывается с гемоглобином, и красные кровяные тельца хуже отдают его тканям. Возникает парадоксальное кислородное голодание от избытка воздуха.

Примерно то же происходит у астматиков, при стенокардии и гипертонии, когда кровь в результате частого дыхания насыщена кислородом, а организм, его ткани задыхаются от недостатка кислорода. В этом-то состоянии у “испытателей” и возникает частичная потеря сознания, когда активируются переживания, не контролируемые корой головного мозга.

*От греч. “hyle” — материя; “holos” — целый и “trepein” — “двигаться в направлении чего-либо”; т.е. ориентированные либо на материальное, либо на целостное.

**По описанию С. Грофа, именно такие состояния его жены Кристины подсказали ему идею создания центров антикризисной духовной помощи (Spiritual Emergence Network) (См. детальнее Grof C., Grof S., p. 36—44).

Если добавить к этому специально подобранную музыку, как при методе холотропного дыхания С. Грофа, у человека в сумеречном состоянии сознания, лишенном коркового контроля, возникающие переживания обретают как бы гига, в роли которого выступают музыкальные фрагменты, содержанием своим отвечающие принципиальной последовательности прохождения базовых перинатальных матриц. По словам С. Грофа: “Сосредоточенности на эмоциях и ощущениях, несколько глубоких дыханий и побуждающей музыки бывает обычно достаточно для глубокого терапевтического опыта” (Гроф, с. 269).

Как и в других практиках психологической помощи, здесь необходимо соблюдать правило конфиденциальности, правило “стоп”, а также создание атмосферы доверительности и внимания друг к другу.

В качестве дополнительной техники используются проективные рисунки “мандал”*, при которых круг “мандалы” заполняется изображениями сенсорного и визионерского опыта, ведение дневников и свободное обсуждение опыта в группе наряду с телесными упражнениями в стиле райхианских и лоуэновских подходов**.

Общая оценка парадигмы. В общей оценке трансперсональной психологии — направления, основоположники которого издают с 1969 г. свой журнал (*Journal of Transpersonal Psychology*) и имеют ассоциацию (*Association for Transpersonal Psychology*), направления, порожденного на гребне высших научных достижений второй половины XX века и, следовательно, отличающегося той глубиной и всеохватностью, которая может быть присуща только вполне определенному времени — времени, когда передовое человечество сумело не только вырваться за пределы собственной планеты, но и открыло для себя принципиально иные измерения и возможности существования Вселенной и жизни в ней, — в общей оценке нельзя не выделить ряд черт и признаков, отражающих, на наш взгляд, не столько психологическую, сколько гносеологическую, эпистемологическую проблематику современной науки.

Представляется существенным, во-первых, что в трансперсональной парадигме, в частности, в работах С. Грофа, К. Уилбера, С. Криппнера и других, ярко выражен естественнонаучный подход к психике, который не только отвергает любой редукционизм, но и прямо заявляет о своих научных позициях, основанных на многомерных и причудливо переливающихся, не очевидных, но существующих принципах и постулатах постклассического познания. Принципы дополнительности, вероятности, неравновесности, индетерминизма, виртуальности — вот далеко не полный перечень исход-

*Мандала — “круг” (санскр.), графическое изображение, используемое в индуизме и буддизме для медитации.

**Детальнее об этих подходах см.: Рудестам К. Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1990.

ных гносеологических позиций, которые были не то что недоступны, но попросту неведомы предшественникам.

В подходе к трансперсональным переживаниям как к виртуальной реальности, порождаемой все тем же сознанием, на наш взгляд, заключается весь пафос трансперсональной парадигмы. Единственная реальность, с различными проявлениями которой мы сталкиваемся в процессе жизни и познания, — это мыслимая, мысленная, мыслящая реальность сознания, существующая во вновь и вновь пульсирующих и воспроизводящихся на разных уровнях информационных паттернах. В пространстве этой мощной метафоры сознание так же присуще каждой элементарной частице-волне, как и всей Вселенной. Жизнь, следовательно, есть не порождение Вселенной, а форма ее существования. Различные состояния сознания и есть, в свою очередь, та реальность, с которой исследователь (психолог, психиатр, психотерапевт) имеет дело непосредственно.

Трансперсональная психология поэтому ставит не столько задачу развития личности или самоорганизации, сколько задачу на осознание и самопереживание себя в тотальной целостности с миром, в единении с пространством-временем, микро- и макрокосмосом, в изживании тех узких, механистических и условных границ, которые налагает на человека архаичное, ограниченное определенной картиной мира представление.

Трансперсональная психология — это попытка современного мыслящего человечества продвинуться в своих отношениях с миром на качественно новую ступень, на ступень, с которой открывается уже не только принцип эволюции, но и принцип инволюции, принцип порождения низшего из высшего. В этой парадигме довольно отчетливо высвечивается понимание того, что мир зависим от наших устремлений и представлений.

Безусловно, трансперсональная психология имеет и свои ограничения, и свои противоречия, которые осознаются в ней и составляют основу дальнейшего развития. Некоторые из них очевидны: чрезмерное внимание к мистическим и, в частности, языческим культурам; весьма грубые, предоставляющие возможность спекулятивного и произвольного использования техники, в том числе и всякими “тренерами”, “психологами-целителями” и другими шарлатанами; не критическое отношение к галлюцинаторным и галлюцинаторноподобным переживаниям в различных стадиях регрессии и состояниях транса как к “мистическому опыту”*. Психотерапевтическая практика (в частности, сеансы с детьми) показывает: человек может пережить и испытать только то, что входит в культурную матрицу его сознания.

*Мистическое самозабвение в экстатических состояниях, самогипноз, различные техники медитации как разновидности самогипноза — все эти особенности трансперсональной психологии напрямую относятся к нехристианским религиозным системам Востока (буддизм, индуизм, дзэн, джайнизм, даосизм, суфизм и др.), где проживание различных необычных состояний почиталось как священное условие мистических трансформаций.

Кроме того, далеко не всякий галлюцинаторный опыт имеет психотерапевтическую ценность. Вспомним хотя бы “белую горячку” у алкоголиков.

Однако гуманистическая направленность, постулирование ценности жизни и качества жизненного опыта, а не потребления, отстаивание ответственности человечества перед миром, поиск путей гармоничного сосуществования человека и человечества с миром в целом, а также явное преимущество данных техник при работе с шизоидами — несомненные достоинства нового направления — трансперсональной психологии и психотерапии.

5. ХРИСТИАНСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В СОВРЕМЕННОМ АНГЛОЯЗЫЧНОМ МИРЕ

Описание зарубежных концепций психологической помощи было бы неполным без хотя бы краткого анализа христианской традиции психологической помощи, которая, по крайней мере в англоязычном мире, имеет глубокие корни, основательную научную, технологическую базу и практическую основу.

К. Юнг в одной из своих книг высказал мысль, что все религии есть не что иное, как системы исцеления психического нездоровья. В 1970-е годы эта библейская аллюзия была отрефлексирована в США как генетическая культурная матрица психотерапии, в которой выделяются три основополагающих истока: иудео-христианский, греко-романский и англо-саксонский (см. Ruesch, p. 12).

Иудео-христианская традиция, которая, по мнению американского психолога и психотерапевта Дж. Рейша, характеризуется акцентом на принципах жестких моральных требований, восходящих к Торе, внесла в западную цивилизацию десять заповедей Моисея, направленных против животного начала в человеке, заповеди Нагорной проповеди, провозглашающей необходимость нравственного совершенствования и отказ от любого посягательства (агрессии) на ближнего, и к XX веку сумела бесстрашно и пристально взглянуть в глубины неосознаваемого благодаря прозрениям Фрейда.

Греко-романская традиция, развивавшаяся в северо-восточном Средиземноморье, в отличие от ближневосточных семитских традиций запретов (в частности, изображения божества), находила особое эстетическое наслаждение в воссоздании иконических и скульптурных изображений богов, богоподобных героев. Не столько проблемы морали, сколько проблемы рассудка и права, воплощенного в высших своих проявлениях в кодексах римского права, в идее установления самими людьми определенного общественного порядка, основанного не на божественном промысле, а на человечес-

ком рассуждении, вплоть до провозглашения высших лозунгов французской революции и идей “нового порядка” в Европе и мире в XX веке — таково влияние этой традиции с ее принципиальным приматом чувственного и осязаемого над сверхчувственным и инобытийным.

Наконец, северная англо-саксонская традиция, не являющаяся ни моралистской, ни законнической. Достаточно вспомнить такие факты, как отсутствие конституции в Великобритании, традиции английского суда широко использовать принцип прецедента, пафос Реформации и протестантизма, чтобы выделить общую англо-саксонскую тенденцию, по словам Дж. Рейша, к историческому рассмотрению прошлых решений, принимавшихся одними людьми в отношении других, исходить не из абстрактных принципов или постулатов, а исключительно из смысла целесообразности, из многократно, но безосновательно поругаемого здравого смысла. Англо-саксонский подход к делу состоит в том, чтобы собираться в группы, обсуждать насущные проблемы (Британский парламент), находить компромиссы и, уж если это не удастся, бороться (см. Ruesch, с. 14—16).

Каждая из этих духовных традиций со своим видением, своей трактовкой человека и мира налагает явственный отпечаток на весь ареал англоязычной культуры. В иудео-христианской традиции предполагается, что человек превосходит мир, торжествует над природой благодаря моральным достоинствам. Греко-романская традиция исходит из понимания человека как частицы мира, подверженной его законам, из чего следует, что достоинство и высшая доблесть состоят в следовании неизбежному. В англо-саксонской традиции высшее достоинство и доблесть человека в отношении к миру состоят в том, что он торжествует над ним благодаря личному мужеству, находчивости, умелости.

И если своеобразным образом порождения первой из указанных традиций является психоанализ с его требованиями приверженности исходным принципам, отлучениями “неверных” и, соответственно, целью постичь, осознать внутриспсихические конфликты, что, в общем, может сопровождаться, а может и не сопровождаться исцелением*, если понятия “толкования”, “освобождения”, “перенесения”, “переработки”, присущие психоанализу в его сосредоточении на душевной жизни, несут на себе заметные черты иудаизма и католицизма, то греко-романское влияние привело к возникновению совершенно иной психотерапевтической культуры. Крепелин, Блейлер, Шарко, Жане, не говоря уже о Кречмере и Юнге, подходят к человеку вовсе не как к арене, центральное место на которой отдано поединку сознания с бессознательным, а как к целостному природному существу, обладающему неотъемлемыми свойствами и качествами, которые следует при-

*Как известно, Фрейд неоднократно подчеркивал, за исключением периода начала своей деятельности, что он не столько врач, сколько исследователь, в то время как Юнг, напротив, неоднократно напоминал о себе как о враче.

знать как данности, подчиняющиеся определенным законам. Именно это направление стало сердцевинной, вобравшей в себя ответвления экзистенциально-феноменологической мысли, сосредоточив их в гуманистической парадигме. В то время как англо-саксонская традиция привела к возникновению собственно групповой психотерапии, развитию теории межличностного общения и когнитивно-поведенческим (причинно-следственным и контекстным) моделям психотерапии.

Собственно говоря, в современной англоязычной культуре довольно отчетливо представлены все эти направления, не считая экзотической смеси идей О. Ранка и языческих (от буддистско-индуистских до шаманистских) воззрений трансперсональной психологии. Все они неоднократно систематизировались, анализировались и интерпретировались как в зарубежной, так и в отечественной науке, отражая попытки психологов выстроить для себя уместимую картину многообразного психотерапевтического мира.

При этом исследования показывают, что клиенты — не только верующие, но и неверующие — весьма сензитивны в отношении религиозных ценностей психотерапевта (см. Gass, p. 234—235). Стабильная, со своей исследовательской и теологической периодикой, колледжами и университетами, готовящими христианских пасторов и психотерапевтов, со своими скрупулезно разработанными методиками освоения Нового Завета и техниками психотерапии, с неизменным оптимизмом и практичностью, лишенной всяких намеков на мистицизм, всегда готовой заинтересованно отнестись к любому из соседствующих психотерапевтических направлений и вобрать в себя последние достижения науки, — англо-саксонская протестантская психотерапевтическая практика существует и развивается. Она твердо отстаивает позицию, что Бог сотворил человека по своему образу и подобию, что призвание христианского психотерапевта не только в оказании ситуативной психологической помощи, но и в том, “чтобы посвятить себя службе человечеству, в которой мы можем проявить нашу любовь к Богу” (Outler, p. 262).

Поэтому интерес к христианской психотерапии Запада как (в основном) к протестантской, не связанной с церковными таинствами практике — вопрос скорее всего дидактической, точнее даже поучительной значимости.

Справедливости ради следует отметить: рождение научной психологии и научной психотерапии, связующееся с появлением в последние десятилетия прошлого века психоанализа, сопровождалось драматическими коллизиями, драматической борьбой молодой науки с ее старшими сестрами — религией и философией. В мягкой и уважительной форме, как, например, в книге У. Джеймса “Многообразие религиозного опыта” (впервые издана в 1902 г.), или в предельно заостренной и отстраненной, как в эссе “Будущее одной иллюзии” З. Фрейда, наука психология торила свой собственный путь понимания человеческой психики, ее символической, культурно-исторической и полидетерминированной природы. К середине XX века в англо-

язычной психологии не осталось буквально ни одного известного ученого, который так или иначе не попытался бы осмыслить связи религии с психологией и саму религию с позиций научной психологии. Произошла своеобразная инверсия. Теперь уже не душевная жизнь трактовалась и описывалась с религиозных позиций, а, наоборот, природа религиозных воззрений и переживаний трактовалась и описывалась с тех или иных научных психологических позиций, так что потребовались специальные усилия, чтобы вернуть душу, этого младенца, выплеснутого в полемике кризиса и борьбы, в лоно самой психологии.

Не удивительно, что примерно к концу пятидесятых — началу шестидесятых годов в результате яростной борьбы, в которой религия, по признанию американских священников и психиатров, “сдавала позицию за позицию” (см. Linn, p. 3), произошло разделение сфер влияния между религией и психологией.

Психология присвоила себе право культурного толкования и опосредования жизни человека в реальном пространстве-времени его бытия. Религия, соответственно, оставила за собой область инобытийного, мифического и вневременного бытия человека в его принципиально иной, не “тварной”, но сущностно-духовной перспективе. Психология и психиатрия сосредоточились в своих прикладных усилиях на экзистенциональной и биологической помощи человеку в процессе проживания его жизни наиболее беспрепятственным и полноценным образом. Религия же оставила за собой ведание духовной жизнью человека, воспроизводя принципиально иной, внеситуативный, внемирный и вневременной контекст человеческого бытия как эманации бытия Бога. Но как только на короткий период эти обозначенные крайности артикулировались и определились, произошло то, что К. Юнг называл фундаментальным законом жизни, а Н. Бор принципом дополнительности: крайности объединились. Психология все больше и больше обращалась к проблемам духовности, религия же, наряду с институтом пасторов, создала институт христианских психологов-консультантов. Христианский психолог-консультант, следовательно, есть такое же порождение XX века, как и научный психолог-психотерапевт.

Если научная психотерапия пролагала свои пути к человеку по стопам медицины, то западная христианская в ее многообразных разновидностях протестантских течений (лютеранства, пуританства, англиканства, кальвинизма, пятидесятничества и т.п.) следовала вековым традициям религиозного сопровождения человека и вспомоществования ему не только в случае болезни, смерти или невзгод, не только в наиболее радостных и значительных жизненных событиях, но и в повседневности социальной и личной жизни*.

* Автор пользуется случаем, чтобы выразить свою глубокую признательность американскому коллеге, профессору Роберту Янгу, христианскому психологу и пастору, сотруднику Интернационального института для совместного обучения, штат Канзас, США, за помощь литературой и возможность приобщиться к повседневной практике христианской психотерапии в

Анализ многочисленной, практически необозримой англоязычной христианской литературы показывает, что нет буквально ни одной области человеческой жизни, в которой бы человек остался без понимания, поучения, пасторского наставления и, при необходимости, христианской психотерапевтической помощи.

Каковы же основные принципы и подходы в христианском консультировании и психотерапии, отличные от светской научной психологической помощи?

Обобщенное наименование “христианская психология” или “христианская психотерапия” охватывает, в сущности, две категории специалистов. Профессиональных психологов и психотерапевтов, которые идентифицируют себя с христианскими ценностями, исповедуя христианство в той или иной его разновидности, но выступают при исполнении своих обязанностей как специалисты не в религиозных, а именно в психологических областях, работая в которых, они, в зависимости от обстоятельств, могут прибегать к помощи Евангелия, но предмет или содержание их деятельности может этого и не требовать. И — христианских наставников, консультантов (*counselors*) в точном смысле этого слова, т.е. тех выпускников факультетов религии и философии, которые, получив совмещенное, теологическое и философское образование, предназначаются собственно для наставничества и консультирования в общинах, учебных и культурных центрах по всему кругу вопросов, относящихся к религиозным, этическим, ценностным и житейским коллизиям человеческого бытия, не являясь служителями Церкви.

Тем интереснее сопоставить принципы и подходы в психологическом и религиозном вспомоществовании, как они освещены и отрефлексированы в чрезвычайно разветвленной, основательно и глубоко проработанной с учетом последних достижений современной психотерапии англоязычной и американской литературе.

Эти принципы и подходы строятся на двух основаниях, включающих в себя: а) отмеченные англо-саксонской склонностью к разумному компромиссу моменты объединения психотерапии с религиозным служением; б) моменты, относящиеся к деятельности психолога и психотерапевта как специалистов собственно христианской ориентации в отличие, скажем, от гуманистической, поведенческой, психодинамической или какой-либо иной (см. *Vaars, Geers, Gass, Lahaye, Linn, Nauss, Outler*).

Первую совокупность принципов можно обобщить следующим образом.

1. Научная психотерапия не противоречит христианству. Это — сокровищница знаний и опыта, без которых невозможно полноцен-

но осуществлять христианское наставничество, пасторство и священничество.

2. Безусловное участливое принятие обратившегося за помощью и безусловное соблюдение принципа уважения личности.
3. Прояснение мотивов обращения за помощью во избежание непроизвольного переноса человеческих отношений с породивших их объектов на других лиц и, тем более, Бога.
4. Безусловная забота о благе целостного человеческого существа.

Принципы и подходы к общению в пасторском служении включают:

1. Признание главенствующим духовного руководства и наставничества от имени Бога и Нового Завета.
2. Требование четкого различия пасторского наставничества и психотерапии, избегание смешения функциональных ролей религиозного наставника и психотерапевта.
3. Требование в пасторском служении при необходимости сочетать функции служителя Церкви и наставника.
4. Требование быть особо внимательным ("стоять на страже") в отношении вопросов, предполагающих совет в делах религиозного выбора, ибо за ними может скрываться глубокая личностная проблематика.
5. Необходимость тесного сотрудничества с психологом, социологом, социальным работником и психиатром. Умение вовремя направить прихожанина к нужному специалисту.
6. Принцип положительного и безличного, в Боге, отношения к прихожанину.
7. Принцип сохранения не прерывающихся во времени отношений, в отличие от психотерапевтического вмешательства, ограничивающегося ситуациями затруднений или курсом лечения.

Что касается специфики деятельности христианского психолога-психотерапевта, можно отметить следующие отличительные черты и принципы.

1. Принцип сопереживания и духовного принятия клиента.
2. Исключение морализаторства как внешней, налагаемой на личность, силы, которая препятствует высвобождению внутренней, основанной на доброй воле, свободной ответственности.
3. Прибегание к молитве и Новому Завету как к способу и источнику религиозной и психологической помощи в тех случаях и с теми клиентами, где этого требуют или позволяют обстоятельства.

4. Вера в разум и возможность познания и самопознания как условия исцеления, духовного и личностного здоровья.
5. Умение слушать и вбирать информацию, реагируя на клиента не от себя и собственного личного опыта, а в русле его переживаний и проблем.
6. Стремление не к снятию напряжения и не к обострению страдания, а к облегчению процессов личностной трансформации, ведущих к обретению веры и достоинства.

Как отметит К. Льюис (см. Льюис, 1990), различие между психоаналитической и христианской помощью состоит в следующем: когда психоаналитик избавляет пациента от страха, психологическая проблематика завершается и начинается нравственная: выбор линии поведения — свободный выбор, в котором человек уже без страха, осознанно, ставит ту или иную ценность, например, собственную выгоду на первое или на последнее место. И здесь отчетливо видно различие между христианской и нехристианской психотерапией, в частности, экзистенциальной, к которой, на первый взгляд, она приближается. Христианская протестантская психотерапия ведет к знанию и осознанию нравственных проблем, но пребывает при этом в неизменном семантическом пространстве непреходящего этического возвышенного идеала — деяний, личности и жизни Иисуса Христа. Впрочем, одно из требований к психологу-профессионалу в том и состоит, чтобы суметь сохранить свою идентичность не в ущерб ни собственной личности, ни личности клиента, что особенно важно при работе с верующими.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы, на ваш взгляд, исторические и философские предпосылки возникновения гуманистической психологии и психотерапии?
2. Назовите основные направления гуманистической парадигмы (“третьей силы”) в консультативной психологии и психотерапии.
3. Каковы, на ваш взгляд, главные идеи, лежащие в основе экзистенциальной психотерапии?
4. Охарактеризуйте основные понятия экзистенциальной парадигмы в консультативной психологии и психотерапии.
5. Расскажите об основных принципах работы с клиентом в русле концепции К. Роджерса?
6. Есть ли ограничения в указанной концепции?
7. Назовите имя основателя гештальт-терапии.

8. В каком отношении находятся гештальт-психология и гештальт-терапия?
9. Опишите основные техники в гештальт-терапии.

Список использованной литературы

- Братусь Б. С.* Опыт обоснования гуманистической психологии // *Вопр. психологии*. — 1990, №6. — С. 9—16.
- Ярошевский М. Г.* История психологии. — М.: Мысль, 1985. — 576 с.
- Кьеркегор С.* Страх и трепет. — М.: Республика, 1993 — 383 с.
- Ясперс К.* Смысл и назначение истории. — М.: Изд. полит. л-ры, 1991. — 527 с.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
- Ярошевский Т.* Личность и общество. — М.: Прогресс, 1973. — 543 с.
- Лосев А. Ф.* Из ранних произведений. — М.: Правда, 1990. — 655 с.
- Бубер М.* Веление духа. — Иерусалим, Изд-во Р. Портной, 1981. — 360 с.
- Бэкон Ф.* Новый органон, или истинное указание для истолкования природы. — Соч. в 2-х т., т. 2, М.: Мысль, 1978. — 575 с.
- Gendlin E.* Experiential psychotherapy / *Current psychotherapies...* — p. 317—152.
- Maslow A.* Toward a psychology of being. — N. Y.: Van Nostrand, 1968. — 239 p.
- Хайдеггер М.* Время и бытие // *Время и бытие. Статьи*. — М.: Республика, 1993. — С. 391—406.
- Husserl E.* Idee czyste fenomenologii i fenomenologicznej filosofii. — Warszawa: PWM, 1976. — 603 s.
- Мамардашвили М. К.* Классический и неклассический идеалы рациональности. — Тбилиси: Мецниереба, 1981. — 81 с.
- Rogers C.* Client-centered therapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1965. — 560 p.
- Meador B., Rogers C.* Client-centered therapy // *Current psychotherapies...* p. 119—165.
- Life techniques in gestalt therapy / Ed. J. Fagan, J. Shephard.* — N. Y.: Harper & Row, 1973. — 207 p.
- Kepler W.* Gestalt therapy // *Current psychotherapies...* p. 251—287.
- Перлз Ф.* Внутри и снаружи мусорного ведра // *Моск. психотерапевтич. журнал*. 1992, №1, с. 123—136.
- Зейгарник Б. В.* Теория личности Курта Левина. — М.: МГУ, 1981. — 118 с.
- Bujental, J.* The art of the psychotherapist. "A Norton of the psychotherapy", New York—London, 1987. — 321 p.
- Гроф С.* За пределами мозга. — М.: Соцвгиз, 1992. — 336 с.

- Grof C., Grof S.* The stormy search for the self. — Los Angeles: J. Tarcher, 1990. — 274 p.
- Assagioli R.* Psychosynthesis. — London: Turnstone Press, 1975. — 323 p.
- Jung C.* Modern man in search of a soul. — N. Y., 1933. — 283 p.
- Ruesch J.* Therapeutic Communication. — N. Y.: The Norton Library, 1973. — 480 p.
- Gass C. S.* Orthodox Christian Values Related to Psychotherapy and Mental Health // Journal of Psychology and Theology, 1984, v. 12, № 3, pp. 230—237.
- Outler A.* Psychotherapy and the Christian Message. — N. Y.: Harper & Brother, 1984. — 286 p.
- Linn L., Schwarz L.* Psychiatry and Religious Experience. — N. Y.: Random House, 1958. — 307 p.
- Baars C., Terruwe A.* Healing the Unaffirmed. — N. Y.: Alba House, 1976. — 214 p.
- Geers M. A.* Psychology and Christianity: the view both ways. — Illinois: Intenrvarsity Press, 1976. — 182 p.
- Lahaye Y.* How to Win Over Depression. — N.Y.: Bantam Books, 1974. — 242 p.
- Nauss A.* The ministerian personality. Myth or reality // Journal of religion and health, 1963, №2, pp. 75—92.
- Льюис К.* Просто христианство. — Чикаго: SYP, 1990. — С. 220 с.

Литература для самостоятельной работы по проблематике раздела II

- Гроф С.* Области человеческого бессознательного. — М.: МТМ, 1994. — 240 с.
- Гроф С.* За пределами мозга. — М.: Соцветие, 1992. — 336 с.
- Кьеркегор С.* Страх и трепет. — М.: Республика, 1993. — 383 с.
- Налимов В. В.* Спонтанность сознания. — М.: Прометей, 1989. — 288 с.
- Налимов В. В.* В поисках иных смыслов. М.: Прогресс, 1993. — 180 с.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
- Фромм Э.* Иметь или быть? — М.: Прогресс, 1990. — 336 с.
- Фромм Э.* Душа человека. — М.: Республика, 1992. — 430 с.
- Юнг К.* Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. Киев: СИНТО, 1995. — 228 с.

Раздел III

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТРАДИЦИИ
В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ОКАЗАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
И СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ
ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Глава 1

ИСТОКИ И ОБЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ

1. ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ОБЩЕМ КОНТЕКСТЕ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ КОНЦА XIX — НАЧАЛА XX ВЕКА

В развитии отечественной теории и практики психологической помощи довольно явно прослеживаются определенные этапы, основания и следствия, восходящие к целостной социально-культурной ситуации, сложившейся на обширных пространствах в начале XX в. в Российской империи, затем — до начала 1990-х годов — в Советском Союзе и, наконец, в самом конце столетия в республиках Содружества. Одной из характерных социокультурных особенностей данной ситуации является, на наш взгляд, то, что XX век с его социальными потрясениями, тоталитарными режимами, мировыми войнами, беспрестанным переделом границ и беспримерными жестокостями оказался бессильным в одном: несмотря на многократные и беспрецедентные попытки уничтожить культуру и науку как надгосударственное и общечеловеческое образование, он еще раз обнаружил и доказал неуничтожимость человеческой духовности, неподвластность культуры ни политическим, ни социальным потрясениям и гнету. Точно так, как невозможно запретить течь рекам, даже если их перегородить плотиной, как невозможно запретить дереву расти, даже если вырубать целые леса, точно так же ни коммунистическому тоталитаризму, ни националистическому политиканству не удалось остановить развитие отечественной культуры и науки, без которых немислим этический, научный и духовный фундамент психологической помощи.

Можно по-разному определять дату рождения отечественной психологии. Например, с 1873 г., когда в “Вестнике Европы” появилась статья И. М. Сеченова “Кому и как разрабатывать психологию?”, в которой впервые излагалась программа создания психологической науки как самостоятельной

дисциплины. Можно вести счет с самой середины XIX в., когда, как известно, в высших учебных заведениях России — и светских, и духовных — наряду с философией и логикой преподавалась и психология. Более того, в царском указе от 1850 г. в Московском университете, к примеру, предписывалось “упразднить преподавание философии светскими профессорами и, ограничив преподавание ее опытною психологиею и логикою, возлагать чтение сих наук на профессоров богословия” (цит. по кн.: Лосский Н. О., с. 531). С другой стороны, по аналогии с созданием в Лейпциге первой психологической лаборатории В. Вундтом в 1879 г., можно считать датой рождения научной психологии в России 1885 год, когда В. М. Бехтеревым была открыта первая экспериментальная психологическая лаборатория при клинике Казанского университета (Будилова Е. А., с. 37)*, или же 1907 год, когда в Петербурге им же был создан Психоневрологический институт. Как бы то ни было, когда в 1912 г. при Московском университете был открыт Щукинский психологический институт, первым директором которого стал профессор Киевского университета Св. Владимира Г. И. Челпанов, в России уже были не только основаны, но и плодотворно развивались как естественнонаучные, так и культурно-философские направления, исследовавшие закономерности душевной жизни человека.

Таким образом, к началу Первой мировой войны, которая давно уже стала своеобразной вехой исторического отсчета, в России работали Психоневрологический институт в Петербурге и Щукинский психологический институт в Москве. Помимо этого, курсы, постоянно действующие психологические семинары и общества существовали в Киевском университете Св. Владимира (проф. И. А. Сикорский), в Киевской, Московской и Казанской духовных академиях, в Харьковском университете. К этому же времени относится создание первого в России Психологического общества.

Можно с уверенностью говорить о том, что начало XX века выкристаллизовало три направления в психологической проблематике, относящиеся к практическому ее освоению. Первое из этих направлений, восходящее к И. М. Сеченову, — *медико-биологическое* (психоневрологическое, физиологическое), связанное с именами И. П. Павлова, В. М. Бехтерева, М. Е. Введенского, А. А. Ухтомского, психиатров С. С. Корсакова и П. Г. Ганнушкина, — имело ярко выраженную естественнонаучную направленность в своих идеях, представлениях и методах и ориентировалось на идеалы классической науки своего времени: объективность истины, проверяемость и достоверность эмпирических данных, причинно-следственный детерминизм. Это направление составило основу последующих медицинских моделей отечественной психотерапии (В. Н. Мясищев, В. М. Блейхер, Б. Д. Кар-

*В те же годы, кстати, начал свою деятельность в лаборатории Новороссийского университета (Одесса) известный русский психолог И. Н. Ланге (см. Ярошевский М. Г., 1985, с. 249).

васарский, В. Е. Рожнов, М. Е. Бурно, и др.). Кстати, именно в рамках этого направления в Казани, а затем и в Москве было создано первое в России психоаналитическое общество, издавались и обсуждались труды З. Фрейда, развивалась русская школа психоанализа.

Второе направление — философская психология, преподававшаяся в духовных академиях, предмет которой определялся как “сообразность и союз души с бесконечным” (Будилова Е. А., с. 180). По словам профессора Московской духовной академии Ф. А. Голубинского из его курса лекций по “умозрительной психологии”, изданного в 1871 г., “психология умозрительная как наука имеет особенную пользу в отношении практическом” (Будилова Е. А., с. 181). Причем особое внимание в курсе уделялось не только отношениям с Богом, но и отношениям с ближними, предписывались нормы взаимоотношений людей, их поведения, также и отношения к вещам, чужой и своей собственности” (там же, с. 181).

Именно в православной духовной традиции русской культуры появились первые специальные книги, направленные, в отличие от религиозной литературы в целом, не просто на общее руководство и наставление в жизни, но и на утешение и духовную поддержку в страданиях. Одна из первых таких книг была выпущена еще в 1792 году (там же, с. 183). В 1893 г. священник, магистр богословия Г. Дьяченко выпустил сборник “Христианские утешения несчастных и скорбящих, испытывающих бедность, болезни, потери родных и близких сердцу, житейские неудачи, злоречия, разочарования в жизни, мучительную борьбу с грехом и страстями, с религиозным сомнением, со страхом смерти и многие другие телесные и духовные скорби и страдания” (там же, с. 184). Как видно из самого названия, книга эта уже в то время содержала большую часть проблематики современной консультативной психологии. В программе курса психологии, составленной богословом С. С. Югоцким для Киевского университета Св. Владимира в 1881 г., прямо отмечалось, что душа должна развиваться свободно, не определяясь условиями материальной жизни (там же, с. 188). Фундаментальные вопросы психологии ставились также в трудах К. Д. Кавелина, М. Троицкого, П. Ф. Каптерева, А. Я. Данилевского.

И здесь следует выделить еще и еще раз то обстоятельство, еще одну веху, точку отсчета, существенную для понимания истоков и направлений развития психологической помощи, без которой становится невозможным охватить целостным виденьем историю предмета. Веха эта — 1922 год, когда впервые в истории человечества была совершена непредставимая, но тем не менее имевшая в действительности место акция депортации из страны большинства крупнейших представителей русской философии начала XX в., по существу, эпохи духовного ренессанса и русской философии, и русской культуры.

Катастрофичность этого события заключается не только в том, что целый народ был лишен своих выдающихся мыслителей, но и в том, что эта духовно-политическая ампутация произошла в тот момент, когда русская философская традиция, преимущественно этико-персоналистическая, только вошла в стадию собственного самоопределения, преодолевая “немецкое” представление в философии и мистическую мифологию материализма (см. Булгаков С. Н., с. 447—357, Лосский Н. О., с. 515—516). Собственно говоря, сами по себе имена крупнейших русских философов XX века свидетельствуют о дальнейшем развитии направления в отечественной философии духа и души, без которого невозможно представить себе истинную картину бедствия, постигшего отечественную культуру: Н. А. Бердяев, С. Н. Булгаков, Б. П. Вышеславцев, И. А. Ильин, Л. П. Карсавин, Н. О. Лосский, Ф. А. Степун, С. Л. Франк, Л. Шестов, а также расстрелянные впоследствии П. А. Флоренский, Г. Г. Шпет и многие, многие другие. Развиваясь в постоянном и насыщенном диалоге с такими великанами русской культуры и философии, как Л. Н. Толстой, Ф. М. Достоевский, П. Я. Чаадаев, А. И. Герцен, В. С. Соловьев, эти мыслители создали (главным образом за пределами отечества) золотой запас идей и теорий, понятий и прозрений, составивших сокровищницу русской философской культуры, из которой мы черпаем их идеи и понятия, порой не подозревая об этом, под именами других авторов. Далее рассмотрим некоторые из них подробнее.

Возникновение третьего направления мы связываем со становлением советской *культурно-исторической* психологии.

Думается, не будет чрезмерным преувеличением, если среди психологов, стоявших у колыбели советской психологической науки, мы выделим прежде всего имя Льва Семеновича Выготского — и как символ марксистской психологии, и как ученого, чьи труды по своей разносторонности, многообразию и блеску не могли так или иначе не отразиться на попытках разработать концепцию психологической помощи, в своих теоретических представлениях восходящую к наследию Л. С. Выготского.

В разноплановом творческом наследии Л. С. Выготского проблематика психологической помощи наиболее отчетливо отражена в его дефектологических и методологических работах. В целом же, как нам представляется, общенаучная и непреходящая заслуга Л. С. Выготского состоит в том, что на том отрезке жизненного времени, который был отпущен ему для творчества (это неполные 20 лет, со времени создания первой рукописи “Трагедия о Гамлете, принце Датском, У. Шекспира” в 1915 г. и до оборванного смертью в 1934 г. труда “Учение об эмоциях”), со всей присущей ему энергичностью, образованностью и интеллектом выполнил историческую миссию компенсации утрат, вызванных насильственным изгнанием и уничтожением отечественной культуры и науки. В этом главный

смысл работ Л. С. Выготского, в которых отражена вся основная проблематика, все основные течения и воззрения современной ему европейской и американской психологии, переосмысленные с позиций, восходящих к европейскому рационализму XVII в. (Декарт, Спиноза), в том числе — к французскому материализму XVII в. (Дидро, Кондильяк), английскому эволюционизму (Дарвин, Спенсер), немецкой классической философии и педагогике — все это в целом позволило в двадцатые годы XX века, годы разгрома русской философии и культуры, сохранить связь с европейскими и американскими традициями и течениями в психологии, удержав отечественную психологическую науку от падения в зияющую пропасть обскурантизма и невежества.

2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ИДЕИ РУССКОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ И ПСИХОЛОГИИ ПЕРВОЙ ТРЕТИ XX ВЕКА

Рассмотрим основные понятия и представления о человеке с позиций проблематики психологической помощи, выработанные в первой трети XX в. в отечественной психологии и философии в рамках выделенных выше направлений.

Естественнонаучное (физиологическое) направление

Условный рефлекс — феномен и причинно-следственный механизм формирования поведения, открытый И. П. Павловым. Понятие восходит к положению Р. Декарта об автоматизме и рефлексе как принципе работы тела. Принципиальная значимость понятия “условный рефлекс” состояла в том, что произошло осознание сигнала в качестве механизма высшей нервной деятельности. До И. П. Павлова только непосредственное воздействие раздражителей на рецепторы относилось к области физиологических раздражений нервных окончаний, в то время как, например, действие на слюнные железы удаленных предметов считалось областью психического. И. П. Павлов, таким образом, положил начало естественнонаучному исследованию знаковой деятельности человека и животных. Впервые в деятельности И. П. Павлова знак и значение стали предметом естественнонаучного анализа (Шингаров Г. Х, с. 18—23).

Поведение — категория, введенная И. П. Павловым, хотя, по словам самого ученого, “...честь первого по времени выступления... должна быть предоставлена Торндайку” (Ярошевский М. Г., с. 449). Специфика павловского вклада в психологию состояла в том, что он преодолел понимание поведе-

ния как только сенсомоторных реакций и выработал новую, всеобъемлющую концепцию о способах взаимодействия организма со средой, разработав, по словам М. Г. Ярошевского, “язык, который позволил изучить особый уровень организации жизнедеятельности — поведенческий, реализуемый физиологическими нейромеханизмами и в то же время имеющий особое “измерение”, не идентичное ни интрацеребральным отношениям, ни связям в сфере психики” (Ярошевский М. Г., 1985, с. 450).

Павловская категория “поведения” позволила впервые выработать целостный системный взгляд на жизнедеятельность животного, который объединил дотоле разделенные сферы: физиологию и психологию. Понятиями, позволившими открыть новую, панорамную перспективу, явились: *вторая сигнальная система, доминанта, функциональная система, ультрапарадоксальное состояние*.

Вторая сигнальная система. В последние годы своей жизни И. П. Павлов пришел к выводу о неосуществимости мечты прямым и непосредственным образом распространить строго рефлекторный принцип на человеческое поведение, признав тем самым правоту Декарта, считавшего деятельность животных машинообразной в противоположность человеческой (Поршнев Б. Ф., с. 144). В попытках объяснить специфику именно человеческого поведения И. П. Павлов ввел понятие второй сигнальной системы, которое позволило представить психологию человека как бы физиологией нервной деятельности на уровне образования и функционирования сигналов. Называя вторую сигнальную систему “чрезвычайной надбавкой”, школа И. П. Павлова установила, что вторая сигнальная система посредством языковых и речевых знаков оказывает постоянную отрицательную индукцию на первую, оттормаживая непосредственные сенсорные и моторные реакции.

Понятие второй сигнальной системы легло в основу естественнонаучного понимания явлений, составляющих ключ к высшим психическим функциям, а именно — языка и речи как знаковых, тончайше дифференцированных, со специфическими функциями создания на месте естественной среды сферы человеческой культуры, средств и способов антропогенеза.

Учение о доминанте и понятие функциональной системы. Явление, отмеченное впервые Н. Я. Введенским в 1881 г. и затем всесторонне исследованное Алексеем Алексеевичем Ухтомским, впоследствии почти одновременно привело И. П. Павлова, В. М. Бехтерева и А. А. Ухтомского к общим представлениям о способности организма к выработке обобщенной активной установки (“предуготованности организма”) к действию. Известный вначале как “рефлекс сосредоточения” у В. М. Бехтерева, “установочный рефлекс” у И. П. Павлова, “господствующий очаг” у А. А. Ухтомского, к началу 1920-х годов соответствующий феномен был осмыслен и обобщен

А. А. Ухтомским как учение о доминанте, при котором мозговой очаг возбуждения сам тормозит все остальные центры возбуждения, привлекая к себе все поступающие раздражения и создавая тем самым единственную степень свободы для действия, трактующегося в данный момент (Ярошевский М. Г., 1985, с. 470; Поршнева Б. Ф., с. 230). А. А. Ухтомский же ввел и понятие функциональной системы, или функционального органа, как специфического, не морфологического, а системного двигательного образования — понятия, составившего в дальнейшем естественнонаучный фундамент для физиологии, психиатрии и психологии, в частности, в понимании механизма неврозов и, в целом, — развития психики и личности.

Особое значение для практики психологической помощи имеет положение А. А. Ухтомского о доминанте “на личность другого”, что, по глубокому замечанию М. Г. Ярошевского, разрывает порочный круг проклятия индивидуализма, проецирующего на другого собственные проблемы. Видеть и искать в другом не своего “двойника” (проблема, поставленная еще Ф. М. Достоевским), не мифического “дуала” (как это пропагандируется в распространяемых околонуточных измышлениях), а “заслуженного собеседника”, как выразился Ухтомский, “значимого другого”, как сказали бы теперь.

Чрезвычайно важным для теории и практики психотерапии оказалось и еще одно явление в нервной деятельности, тесно связанное с тормозной доминантой.

Ультрапарадоксальное состояние. В многообразном и постоянно изменчивом мире внешних воздействий всегда высока вероятность необходимости смены одних действий другими, следовательно, одной тормозной доминанты — иной. Более того: чем сложнее окружающий мир и чем сложнее организм, живущий в нем, тем выше вероятность того, что необходимость выполнения новых действий, смена тормозных доминант будет приводить к появлению таких рефлексов, которые ранее в принципе были неизвестны данному существу. Понятие “ультрапарадоксальное состояние” отражает именно те сущностные перемены в поведении живого существа, что позволяют ему в ответ на ситуацию, на которую оно не знает (не имеет в своем распоряжении готовых средств), как реагировать при одновременной встрече (“сшибке”, по выражению И. П. Павлова) процессов возбуждения и торможения, — прибегнуть к совершенно особым действиям, никак не связанным с вероятностной логикой непредсказуемой ситуации. Эти особые действия получили наименование “неадекватных рефлексов”, поскольку биологически они совершенно нецелесообразны (почесывание, разнообразные вокализации, хаотическое возбуждение или, наоборот, замирание, энергичное поедание пищи и т.п.). Помимо одного из объяснительных механизмов образования неврозов (в частности, невроза навязчивых состояний), данное понятие открыло поразительные перспективы ис-

следования (в традициях русской мысли) проблемы антропогенеза, а именно: исследования возможностей превращения этого “отрицательного”, как бы “патологического” явления, в опору принципиально нового способа реагирования — антибиологического, знакового и орудийного, когда адекватные первосигнальные рефлексy подавляются, запрещаются и первостепенное место занимает слово как социально детерминированный символ.

Таким образом, как явствует из чрезвычайно сокращенного, беглого обзора наиболее известных понятий и идей естественнонаучных традиций в развитии отечественной науки начала XX века, существенных для последующей проблематики психологической помощи, в ней были открыты и сформулированы предельно значимые понятия и принципы, открывающие ясный и не замутненный никакой идеологической дымкой взгляд на сложную, но открытую для исследования и тем самым полноценную помощь в различных нарушениях жизнедеятельности, природу человека.

Следует отметить также роль психиатрии в развитии отечественных традиций психологической помощи. Помимо того что, как отмечала Е. А. Будилова, “развитие психологии в России сложилось так, что психиатры проложили дорогу психологическому эксперименту в стране” (Будилова Е. А., с. 152), проблематика личностного здоровья и личности как социально детерминированных явлений находилась в центре отечественной психиатрии. Так, выступая в 1905 г. на Втором съезде отечественных психиатров в Киеве, В. М. Бехтерев в докладе “Личность и условия ее развития” подчеркнул влияние социальных причин на нарушения психической деятельности (там же, с. 155). В целом отечественная психиатрия ввела в научный обиход ряд понятий.

Понятие “психопатия”, разработанное в трудах С. С. Корсакова, В. Х. Кандинского и П. Г. Ганнушкина, фиксировало дисгармоничность личности, непропорциональность реакций на внешние стимулы, неуравновешенность психики, обуславливающие плохую социальную приспособляемость и конфликтность.

Курс П. Б. Ганнушкина “Учение о патологических характерах”, который в 1907 г. он начал читать в психиатрической клинике Московского университета, положил начало разработке так называемой *малой психиатрии* — области знаний о психопатиях, пограничных состояниях и неврозах — составляющей во многом поле деятельности именно психолога-психотерапевта (там же, с. 159).

В русской психиатрии конца XIX — начала XX века разрабатывались также понятия *личности, нормы психического здоровья, проблематики психических эпидемий*, в том числе религиозных, в том числе “колдовства”, “клику-

шества”, “мерячения” и других форм массовых измененных (в частности, истероидных) состояний.

С. С. Корсаков, например, прямо высказывал идею *государственной психопрофилактики* (там же, с. 155—176). Таким образом отечественная научная мысль изначально была направлена на социально-психологическую проблематику, самым непосредственным образом относящуюся к проблематике психологической помощи.

Психологические направления в классической русской философии

Основные идеи, представления и понятия из философского направления русской психологической мысли относятся, как отмечалось выше, к концу XIX — первой трети XX столетия. Не в хронологическом, но в содержательном плане эти представления и понятия, хотя бы в первом, ориентировочном приближении мы обобщим следующим образом*.

В разнообразном и во многом почти не исследованном и не усвоенном наследии русской классической философии конца XIX — середины XX века чрезвычайно трудно, если вообще возможно, выделить систему главных понятий и положений, составляющих ее основание, вне пределов специальной реконструктивной методологической работы. Слишком разные цели, строй мысли, методология у таких мыслителей, как, например, Н. А. Бердяев и Лев Шестов, П. А. Флоренский и М. М. Бахтин, С. Н. Булгаков и С. Л. Франк и т.д. Мы сейчас и здесь не можем взять на себя эту миссию, ждущую своих достойных осуществителей. Но бездонный колодезь мудрости тем и ценен, что всяк приходящий к нему может утолить свою жажду.

Именно эта спасительная мысль позволяет нам безбоязненно, исходя из интересов нашей психологической проблематики, выделить самый общий круг проблем и понятий русской классической философии, без ознакомления с которыми едва ли возможно осознать специфику самой психологической помощи в традициях отечественной культуры — не только средства и способы, но нормы и идеалы ее осуществления.

В качестве логического обоснования для выделения соответствующих понятий и проблем мы избрали тождественность проблематики философии и психологии в отношении к человеку, его бытию и познанию, ибо очевидно, что любая ситуация психологической помощи погружает и психолога, и его клиента именно в пучину порой предельных вопросов бытия, не имея

*Считаем необходимым подчеркнуть, что работа по всестороннему изучению вклада русской классической философии в мировую психологию и культуру в целом давно уже ждет своих вдумчивых и преданных исследователей. В последнее время значительное внимание этой проблеме уделяет Б. С. Братусь (см. Братусь Б. С., 1997).

хотя бы ориентировочного представления о наличии и возможном решении которых, не приходится даже надеяться на оказание психологической помощи. В этом отношении основная совокупность проблематики, так или иначе связанной с задачами психологической помощи, может быть сведена к некоторым определяющим моментам, характеризующим: понимание человека и мира, понимание человека в отношении к себе и к другому, человека — к Абсолюту, абсолютным ценностям и категориям (Бог, свобода и ответственность, добро и зло, жизнь и смерть, духовность — бездуховность, рациональность — иррациональность и т.п.). Что же лежит в основе всей этой проблематики, какие положения и трактовки природы человека и мира?*

Думается, не будет преувеличением сказать, что в основании всего здания русской классической философии лежит положение о безусловном примате ценности человека, его личности, но не в самом, так сказать, механически натуральном виде, а как явленного миру “образа и подобия Божия”.

Во-первых, по сравнению с культурой католической, византийская культура более гомогенна, типологически однородна, несмотря на различные штрихи региональных отличий. Это различие обусловлено традиционной имперской системой власти в Византии, ведущей ролью греческого языка в многоплеменной империи, особыми принципами организации и *местом* православной Церкви, равно как и морально-этическими нормами поведения верующих**.

Во-вторых, в восточном, православном ареале в гораздо большей степени, чем в западно-католическом, ощущались: глубокий спиритуализм, общепризнанный церковным каноном (“таинства”, “благодать”), равно как и безоглядная верность Православию, что толковалось как высшая добродетель византийца. Отсюда — безуспешные попытки унии восточной и западной Церквей (XIII—XV в.в.).

Именно по этой причине христианский Восток не знал ни в XIV—XV веках, ни в последующем того плюрализма — в пределах христианства, — который привел Западную Европу к Реформации, и — в последующем, в учении Кальвина — к культу денег и богатства как высшему доказательству богоугодности.

*В основу нашего анализа положены труды следующих русских философов: М. М. Бахтина, Н. А. Бердяева, С. Н. Булгакова, Б. П. Вышеславцева, А. Ф. Loseва, Л. Шестова, С. Л. Франка, П. А. Флоренского, а также писателей Андрея Белого, Д. С. Мережковского и др. (см. список литературы в конце раздела). Еще раз подчеркиваем: наш анализ отмечен скорее стремлением восполнить слишком зияющий пробел в культурной и общеобразовательной подготовке отечественных психологов-практиков, чем высокой задачей полного и всестороннего осмысления роли и места русской классической философии в современном мире. Именно этим объясняется столь скромный список имен.

**См.: Культура Византии / Отв. ред. З. В. Удальцова, Г. Г. Литаврин. — М.: Наука, 1989. — С. 630—635.

В русской культуре деньги никогда не имели и, по-видимому, не обретут той силы и дьявольского очарования, какие они имеют в протестантских Соединенных Штатах и протестантской и католической Европе. Мировой литературе Нового Времени неизвестен ни один герой, кроме Настасьи Филипповны у Достоевского, сжигающий бы в огне 100 тыс. рублей — того, царского, достоинства.

В-третьих, отличительной чертой византийской культуры является ее восточный колорит: наследие длительных и тесных культурных связей с цивилизациями Востока, а также (по этой же причине) более терпимое отношение к мусульманству, чем к католицизму. Собственно говоря, разве коммунистическая идеология не является своеобразным паллиативом квазинатурного мусульманства? С ее отрицанием роли личности? С ее культом пророка? С ее предпочтением “железных батальонов” свободному человеческому “Я”?

В-четвертых, в латинской (католической) зоне культурная монополия Церкви была гораздо более полной, чем в православной. Намного более сплоченная и богатая, западная Церковь сумела утвердить существенно более строгий контроль над духовной жизнью общества. Отсюда тщательная и тончайшая нюансировка исповеди в католицизме, и дидактическая нота в творчестве западноевропейских культурных деятелей.

Более бедная, больше зависимая от светской власти (института папства и Ватикана у нас нет), менее централизованная восточнохристианская церковь обладала меньшими возможностями организованного руководства всеми сферами культуры.

У нас не было монашеских орденов. У нас не было иезуитов. Духовные пастыри Православной Церкви возлагали больше надежд на индивидуальное рвение и личное благочестие прихожан.

Христианин-византиец, православный, смотрит на мир все-таки несколько иными глазами. Дело в том, что обитатели восточно-христианского мира, менее, чем на Западе, защищенные корпоративными и сословными связями, более зависимые от произвола деспотов и их прислужников, были и более подвержены отрицательным эмоциям и психологическим травмам. Более остро нуждались в утешении, снисхождении и милосердии.

Поэтому-то отблески этих духовных состояний, просматривающиеся в скорбных ликах Спасителя и Богоматери, в традициях исихазма и странноприимничества, в склонностях русского человека к безоглядному самопожертвованию и такому же безоглядному бунтарству, — все это формирует совершенно иной контекст психологической помощи и личностной психотерапии в нашем восточнославянском и постсоветском пространстве.

Персонализм, построенный на принципах христианства, нацеленность на познание и постижение сокровенной сущности бытия — таковы исходные черты классической русской философии. Вследствие этого в качестве ее основных понятий, входящих в контекст проблематики психологической помощи, могут быть рассмотрены следующие: *человек* (его высшие и низшие проявления: *воля, долг, любовь, совесть, ответственность, зависть, ненависть и т.д.*), *личность* (и соотносящиеся с ней понятия: *душа, дух, самость*); *личностное бытие* (*опыт, общение, встреча, сопереживание, самосознание*); *культура* (как способ человеческого бытия); *символ, орудие и орган* (как проявление, средство человеческого бытия); *деятельность* (как целесообразная активность), *поступок* (действие, имеющее нравственное достоинство).

Обратимся к краткой характеристике указанных представлений и понятий.

Человек. Восходящее к философии В. С. Соловьева, антропоцентрической по своему характеру, представление о человеке трактует последнего как вершину творения. Согласно В. С. Соловьеву, совершенный человек явился в Христе, втором Адаме. В самом же человечестве разделяется два уровня развития: природный и божественный. Природное человечество стремится к улучшению своей жизни и совершенствованию ее, возвышаясь до идеи бездуховного совершенства. Духовное человечество, рожденное от Бога, принимает это безусловное совершенство как универсальное начало бытия всего мира и стремится осуществить его во всей возможной полноте (Лосский Н. О., с. 141). Отсюда же, по-видимому, замечательная идея Б. П. Вышеславцева о том, что любой редукционизм, сведение высшей ступени бытия к низшей, возвышенного в человеке к низшим формам его бытия есть ошибка. Сознательное же применение такого метода — попросту “спекуляция на понижение” (см. Вышеславцев Б. П., с. 216—217) и даже более — пафос профанации. “Сущность профанации состоит в сведении всего к низшим мотивам: религия есть страх и корысть жрецов; любовь есть сексуальность. В результате — нет ничего святого, и отсюда — последний шаг: приятие преступления” (там же, с. 219). Для теории и практики психологической помощи чрезвычайную ценность имеют представления и идеи русской классической философии от П. Д. Юркевича до Б. П. Вышеславцева о том, что низкие (например, эгоистические) стремления в человеке есть далеко не все его стремления. Что человек только тогда живет полноценной жизнью, когда его жизнь соответствует возвышенной идее совестливого, добродетельного, ответственного, свободного, богоподобного бытия. Более того, как раз самое высшее, благородное, драгоценное и есть самое хрупкое и уязвимое. В этом-то и состоит трагизм бытия. Вершина и предел трагизма — в торжестве зла и унижении добра. Но здесь и выход — трагизм открывает человеку возможность подлинной свободы выбо-

ра, прометеевское сознание мужества и долга, любви и веры, искупления и святости.

Высшее подтверждение ценности человека мы находим в трудах Льва Шестова, в антроподицее П. А. Флоренского, его цикле работ, посвященных утверждению, оправданию человека как меры всех прочих масштабов, как существа бытийного, телеологического и символического, как “твари, корнями уходящей в горнее”, существа, обладающего свободой и правом последнего суждения, возвышающего его над мертвыми необходимостями, чуждыми в своей слепой безусловности истинами безличного мира.

Личность. В русской классической философии понятие “личность”, являясь одним из основополагающих, по нашему мнению, возникло из представлений о частном лице, выработанных еще в римском праве. Согласно основным идеям римского права — идее общей справедливости, идее уважения общих и частных норм, — для человека любые желания существенны не сами по себе, не потому, что они есть (не по своей естественной, как у животных, причине), а только в силу того, что они оправданы, санкционированы идеей общего добра, общего права, справедливости. Именно способность частного лица вменить себе и другим ответственность за деяния, различить справедливые и несправедливые действия, осуществлять свои права не в ущерб правам другого лица, более того — отстоять свое частное право, даже если его осуществление в пределах справедливости становится под угрозой несправедливого, в том числе и несправедливым большинством в обществе — таковы, в сущности, социальные и юридические истоки понятия личности. Еще в 1860 г. П. Д. Юркевич писал, что идея достоинства человеческой личности неразделима с идеей цели, в достижении которой человек находит не только удовлетворение, но и совершенство (Юркевич П. Д., с. 172). Эти истоки к середине XX в. в работах М. М. Бахтина, А. Н. Бердяева, Б. П. Вышеславцева, Л. П. Карсавина и других исследователей-философов были осмыслены до постижения личности как уникального самоценного, свободного телесно-духовного проявления качества человека, исчерпывающие признаки которого не определяются до конца посредством понятий по причине своей неисчерпаемости и непостижимости, отражающих неисчерпаемость и непостижимость мира.

Понятие “личность” тесно связано с целым рядом сопряженных, смежных понятий, которые то трактуются как соподчиненные “личности”, то как относительно самостоятельные. Первым в этом ряду, безусловно, является понятие “душа”.

Душа. Как известно, душа, по Аристотелю, есть первый источник формы или первое начало формы физического тела, имеющего жизнь в возможности (Юркевич П. Д., с. 390). По Платону, душа — то, что само себя движет,

причина жизненного движения существ (Платон, с. 427). Эти, наиболее ранние в истории европейской цивилизации, определения души, уже в середине XIX в. в отечественной философии были переосмыслены как “отелесненная” чувствительность (П. Д. Юркевич). В дальнейшем, в трудах В. С. Соловьева, С. Н. Булгакова, Л. П. Карсавина, Н. О. Лосского, С. Л. Франка понятие “душа” стало означать центральное изначальное всеединство бытия, непосредственное самобытие, способность к переживанию как самой витальности, так и самого переживания. На разных иерархических уровнях жизни (от “растительной” и “животной” души Аристотеля до высших личностных и надличностных форм духовности) термин “душа” в русской философии выступал как могущественная метафора, обозначающая некую потенциальную бесконечность сокровенного бытия, некую изначально данную трансрациональную, таинственную сущность формы и способа осуществления жизни и ее сознания.

Дух. Предельно широкое по смыслу и глубине слово “дух” встречается уже на первых страницах Библии в своих двух определениях: Дух Божий и дух человеческий. На страницах Нового Завета возникает Дух Святой — синоним духа божественного. В русской философии понятие “дух” и образованное от него понятие “духовный” сохраняли свою двоякость. В одном, более узком смысле, “дух” и “духовность” наполнены сугубо религиозным содержанием; дух понимается как нетварное, исходящее от Бога высшее начало всего. Соответственно “духовность” и “духовный” означают исходящий от Бога, Боговдохновенный, Богодухновенный, Божественный, следовательно, святой, чистый, непорочный, всеединый (С. Н. Булгаков, Л. П. Карсавин, В. С. Соловьев, П. А. Флоренский). В другом, более широком смысле, дух и духовность понимаются и трактуются как человеческая сущность, как качественно иной уровень душевной жизни, раскрывающий способность и сознание человеком его способности прикоснуться к превышающим его нетленным реальностям истины, добра, красоты, Бога. Согласно этому пониманию, дух человеческий есть “форма форм”, способная творить различные формы — искусство, науку, государство и т.п. Человек способен жить на основе веры, любви, совести, надежды, справедливости (М. М. Бахтин, В. В. Розанов, С. Л. Франк). С указанных позиций поддержание в человеке этой способности, восстановление ее посредством любящего, личностного, “участного” и творящего отношения — общения-поступка и есть сущность психологической помощи. Таким образом, понятия “дух”, “духовность” для психолога-психотерапевта есть далеко не отвлеченные понятия, а непосредственная практика работы в многообразных пределах его глубины и содержания. На наш взгляд, антагонизма между двумя различиями в трактовке понятия не существует. Наоборот, эти различия находятся в отношениях дополнительности. И точно так же, как священник должен знать, когда направить прихожанина к психотерапевту, так и пси-

холог-психотерапевт обязан понимать, когда следует направлять клиента к священнику.

Самость. Не исключено, что в русской философии данный термин восходит к понятию “София” В. С. Соловьева, обозначающему саму по себе душу мира, получающую от Бога свою форму. Или, как писал П. А. Флоренский, “вопрос о том, как же мыслится тварь сама в себе или сама по себе или сама о себе, т.е. вопрос о Софии” (Флоренский П. А., т. 1, с. 318). По словам С. Л. Франка, самость — это составляющая непосредственного самобытия, которое включает в себя двуединство: бытие как чистая непосредственность и бытие как “самость” (Франк С. Л., с. 331). Еще в 1917 г. в книге “Душа человека. Введение в философскую психологию” С. Л. Франк выводит понятие “самость” из “мне принадлежащей”, моей собственной “сферы бытия”, которая никогда не исчерпывается, не самообнаруживается и не сливается с остальным бытием, вместе с тем не являясь ни “я”, ни “субъектом”, но существуя как основа, средоточие, безграничное чистое бытие. “Самость — по мысли С. Л. Франка — есть некое всеединство..., которое, однако, и не есть всеединство вообще — всеединство как таковое — и имеет себя именно вне последнего” (там же, 333—334). По Б. П. Вышеславцеву, самость — трансцендентна и имманентна одновременно, “так же, как я сам везде и нигде” (Вышеславцев Б. П., с. 258). Б. П. Вышеславцев, отмечая, что понятию “самость” человечество обязано индийской философии, тем не менее подчеркнул вклад и европейской мысли в постижение этого, во многом мистического, понятия, ссылаясь на К. Юнга и Б. Паскаля, который писал: “Тот, кто любит кого-либо за красоту, любит ли он его? Нет, ибо оспа, которая уничтожит красоту, не уничтожив человека, заставит его разлюбить этого человека. И если меня любят за мои суждения, за мою память, любят ли меня? Нет, ибо я могу потерять эти качества, не потеряв себя. Так где же это я, если оно не в теле и не в душе?” (там же, с. 259).

Близко, если не тождественно “самости”, понятие “сердце” (восходящее к православной богословской традиции). Этому посвящены специальные исследования П. Д. Юркевича и Б. П. Вышеславцева, а в последние годы — С. С. Хоружего (Хоружий С. С., 1992).

Трудно переоценить значимость и смысл понятия “самость” для практики психологической помощи, где часто человек оказывается в ситуации, когда разрушена его личность, когда он в смятении и страдает от душевной боли. Самость — символ бездонной глубины личностного, а значит, и трансличного бытия, которое всегда полнее, безграничнее, запредельнее любых явленных душе и личности страданий. Вместе с тем, по мысли П. А. Флоренского, в случае лишения своей субстанциональной основы — любви — самость теряет созидательную силу, отделяется от первоначального образа Божия и “становится саганинской разрушительной силой, ко-

торая частично может быть уничтожена целительным таинством покаяния" (Н. О. Лосский, с. 242).

"Я". Несомненно, что понятие **"Я"** — центральное в ряду понятий, соотносимых с личностью. Внесенное в человеческую культуру христианством ("Сказано древними... "А я говорю вам"...), оно прошло длительный и непростой путь развития в отечественной философии. От критики П. Д. Юркевичем положений Фихте о том, что мир получается и существует через **"Я"**, в **"Я"** и для **"Я"**, от отвержения В. В. Розановым "пустой оболочки **"Я"**", которое отучилось обращаться с молитвой к Богу и привыкло все больше обращаться к самому себе, не желая "более о себе молчать", обнаруживать себя, независимо от того, будет ли это **"Я"** низко или благородно, содержательно или пусто (Юркевич П. Д., с. 47—48; Розанов В. В., т. 1, с. 171—173), до свободного и самосознающего **"Я"** Н. А. Бердяева, созидającego и означающего новые смыслы мужественного **"Я"** у П. А. Флоренского и А. Ф. Loseва, способного к трансцендированию (выходу за пределы) **"Я"** у Льва Шестова и Б. П. Вышеславцева, соотносящегося с **"Ты"** **"Я"** как волящего, автономного, но возникающего только при встрече с **"Ты"** **"Я"** у М. М. Бахтина и С. Л. Франка. По Б. П. Вышеславцеву, "человек есть духовная личность, самосознание, **"Я"**, и в этом он подобен Богу. Понять, что такое *Я сам*, — значит понять свое богоподобие" (Вышеславцев Б. П., с. 287).

Или, как заметил С. Л. Франк, **"Я"** — не только малая частица мирового целого, подчиненная силам этого целого. **"Я"**, вместе с тем — средоточие мирового целого или бесконечное место, в котором оно присутствует целиком, так же, как **"Я"** есть точка, через которую проходит связь мира с Богом, точка встречи мира с Богом (Франк С. Л., с. 542). Поэтому прямой профессиональный долг психолога-психотерапевта состоит не в том, чтобы снисходить к клиенту, а наоборот, чтобы вместе с ним восходить к **"Я"**, которое есть место встречи, средоточие высших ценностей личности и человека.

В классической русской философии разработаны такие понятия, вскрывающие и описывающие личностное бытие человека, без которых немислимо представить себе язык описания практики психологической помощи. Собственно говоря, помимо понятий, разработанных в классической отечественной философской традиции, не существует иных, не считая заимствованных, позволяющих дифференцированно и ясно представить себе сущность психологической помощи. Продолжим этот ряд наиболее известными понятиями.

Личностное бытие. Тесно связанное с понятием "личность", фактически выступая расширенным и углубленным синонимом последнего, данное понятие все же имеет, на наш взгляд, свою собственную специфику, означенную со стороны активности, утверждением себя личностью в бытии как

его участника, деятеля. Личностное бытие — это то, что М. М. Бахтин определил как “не-алиби в бытии” (Бахтин М. М., 1986, с. 112—113), как “мою небезучастность, как ответственную причастность за смысл своего бытия”, а П. А. Флоренский описывал как жизнь в мире, противоположностью которой является нежизненность, иллюзионизм, когда не “я делаю”, а “со мной делается”, не “я живу”, а “со мной происходит” (Лосский Н. О., с. 241). Личностное бытие, вменяемое человеку, есть, таким образом, условие психологической помощи ему. Личностное бытие во всей своей полноте характеризуется следующими понятиями.

Опыт. Это традиционное философское понятие имеет глубокие корни, восходящие еще к платоновской “опытности” как навыку души и осмысленному затем — через Ф. Бэкона и философию эпохи Возрождения и Просвещения — в русской философии как “проживание внутри нас того, что называется бытием, действительностью, существованием” (Юркевич П. Д., с. 41), как “пережитое”, “опыт добра и зла”, “урок жизни” (Булгаков С. Н., 1993, с. 43), “открытие бытия”, открывающее его глубь и непостижимость” (Франк, с. 400—401). Опыт, таким образом, есть неотъемлемое личностное достояние, достояние экзистенциальное, интеллектуальное, душевное и духовное, обретенное ценой собственного, “моего”, “личного” проживания жизни, достояние, смыслы которого, как положительные, так и отрицательные, — исходные условия, точка отсчета в ситуации психологической помощи.

Общение и встреча. По общему признанию, этим понятиям современный мир обязан Мартину Буберу (1875—1965) и Михаилу Михайловичу Бахтину (1895—1975), хотя они разрабатывались и К. Ясперсом и, задолго до указанных философов, осмысливались П. А. Флоренским, затем А. Ф. Лосевым в связи с их углублением диалектики как исходно диалогического метода познания.

Центральными для психолога все же являются в отечественной философии работы М. М. Бахтина и С. Л. Франка. Для М. М. Бахтина общение есть прежде всего диалог, уходящий корнями, по замечанию Н. Перлиной, в бинарное субъект-объектное отношение, осознание важности которых в свое время выразилось в требовании Фейербаха заменить единичного субъекта в противопоставлении объекта категорией “Я” и “Ты”, а уже в наше время привело к глубоким прозрениям о роли вообще бинарных структур (то — не то, да — нет, мы — они, я — ты) в становлении и развитии человечества и человека (А. Валлон, В. Н. Абаев, Б. Ф. Поршнев), (Перлина, с. 138, Поршнев, с. 462). По М. М. Бахтину, “само существование человека есть глубочайшее общение”. Быть — значит общаться. Абсолютная смерть (небытие) есть неуслышанность, непризнанность, невспомянность (Бахтин, с. 312). Принципиальная значимость такого, открытого, непредзаданного

понимания человека, личности как возможности, как потенциального пространства бытия для психологии состоит в том, что оно открывает совершенно иную перспективу в воззрении на человека и отношении к нему, перспективу, которая делает невозможным “объектность” понимания человека, мертвую законченность и внеположенность по отношению к нему, раскрывает пространство жизни как имеющее будущее, “великое “X” нашей жизни — неведомая, непроницаемая тайна” (Франк С. Л., с. 216). Отношение “Я-Ты” между психологом и его клиентом есть та символическая и в то же время подлинная реальность, которая служит опорой, твердой почвой, столь необходимой в ситуациях жизненных потрясений.

Встреча — понятие, тесно связанное с общением, обозначающее у М. М. Бахтина, вслед за К. Ясперсом и С. Л. Франком, обретение личностного знания о неведомом в себе посредством открытого и безбоязненного духовного и душевного прикосновения к Другому, предъявления себя, собственного существа Другому именно как такового, и открытие Другого для меня самого как такового, и постижение глубины и самоценности этого пробуждения своего сознания чужим сознанием (Бахтин М. М., с. 342). Встреча, таким образом, есть как бы символ инициации, вводящей в иные, неведомые до сих пор пространства бытия.

(Со) переживание. Понятие (со) переживания, тесно связанное с предыдущими, по-видимому, также впервые разработано М. М. Бахтиным и Н. О. Лосским. (Со) переживание, согласно Н. О. Лосскому, — результат интенциональных умственных актов, вследствие которых объект внешнего мира включается непосредственно в личность познающего, который выступает как субстанциональный деятель, творящий не только познавательные акты, но и все реальное бытие, так что переживания, вызванные чувствами или желаниями, — это проявление некоего “Я” (Лосский Н. О., с. 323). По М. М. Бахтину, переживание проявляется как вживание в Другого, его страдания и категории, как моя реакция на него (слова утешения и действие помощи) и оформление, завершение страданий Другого (Бахтин М. М., 1979, с. 25—26). М. М. Бахтин исходил из феноменологической непреложности сопереживания внутренней жизни другого существа (там же, с. 56), однако значимость (со) переживания трактовалась им не в плане сочувствия, — “чистого сопереживания”, слияния с другим”, — а как раз с требованием сохранения своего места *вне* другого, с сохранением своей, новой, иной для другого, творческой точки зрения, не доступной самому этому другому с его жизненного места (там же, с. 64). Так, чтобы сопереживаемая жизнь оформлялась не в категории “Я”, не сугубо во внутреннем плане, где она может определиться, т.к. зачастую именно там, внутри она и разрушается, а в плане внешнем, в категории *другого*, как жизнь *другого* человека, переживаемая вначале извне другим “Ты”, а затем извне уже

другим “Я” (там же, с. 74 — 91). Для М. М. Бахтина такое содержание объема и понятия “(со) переживание” имеет принципиальное значение, ибо возможности переживания самим человеком его жизни принципиально ограничены (скажем, не могут быть пережиты многие события моего рождения и смерти). “Эмоциональный вес самой жизни *в ее целом* не существует для меня самого” (там же, 1979, с. 93). Так вновь данное понятие возвращает нас к значимости Другого, каким и выступает зачастую психолог-психотерапевт.

Самосознание. Традиционное в философии и психологии понятие “самосознание” в русской классической философии изначально понималось как “знание знания”, как способность выносить нравственную оценку о самом себе — как совесть (Юркевич П. Д., с. 147, 163). Однако еще в 60-е годы XIX века, в частности, в трудах П. Д. Юркевича, преодолевалось узкое, свойственное немецкой классической философии понимание самосознания только как способности к рефлексии, как такое “понимание дела, которое всегда возникает после дела” (там же, с. 62). Новая перспектива, заданная человеческому сознанию и самосознанию в русской философии — это побуждение знать не себя, а истину, желать не себя, а добра, стремиться к общению, всяческому достоинству, значению поступков — положение о том, что человек как в жизни, так и в знании начинает с движений и состояний субъективных. “Эти движения и состояния делаются мало-помалу носителями существеннейшего содержания. В знании мы, наконец, знаем не себя, а истину; в желании мы, наконец, желаем не себя, а добра; наши поступки получают, наконец, общечеловеческое значение, имеют, наконец, достоинство для всякого духа, для духа вообще” (там же, с. 66).

Уже в самом начале сборника “Вехи” понятие “самосознание” было осмыслено как, во-первых, “полное нахождение своего раскрытого “Я” в сознании” и, во-вторых, как “самооценка личности согласно сверхличным идеям, накапливающимся в сознании, и активное ее (личности — А. Б.) преобразование согласно этим идеям” (Гершензон, с. 91). В известной работе “Философия хозяйства” (1912 г.) С. Н. Булгаков предвосхитил появившуюся позже теорему Геделя о неполноте, когда, размышляя о природе самосознания, прямо указал на то, что происхождение “самосознания, этой саморефлексии” невозможно в пределах той теории, которая сама желает себя объяснить” (Булгаков С. Н., с. 247 — 248). В работах же Н. А. Бердяева, С. Л. Франка, М. М. Бахтина понятие “самосознание” раскрывается как метафизическая категория, отражающая экзистенциальный, глубокий и не объективируемый атрибут познающего “Я” (Бердяев Н. А., 1991, с. 317; Франк С. Л., 1990, с. 393; Бахтин М. М., 1979, с. 322 — 326).

Таким образом, в русской классической философии понятие “самосознание” трактуется, в отличие от немецкой, не как “саморефлексия”, а как

способность личностного “Я” трансцендировать себя в метафизические глубины бытия, переживая себя как частицу духовного бытия Абсолюта.

Культура. Одно из важнейших понятий в русской классической философии, понятие “культура” изначально не просто тесно увязывалось, но вбирало в себя, наполнялось тем объемом и содержанием, которые охватывали жизнь личностного “Я”, пространство религиозной метафизики и непосредственно вещную, бытовую сторону жизни *. Вместе с тем события первой четверти XX века (мировая война, социальные перевороты в Европе и русская революция) вызвали к жизни осознание того, ставшего непреложным факта, что понятие “культура” не может больше рассматриваться в своей старой логике мнимой “психологической целостности”. “Мы поняли, что нельзя говорить о какой-то единой культуре и преклоняться перед нею, разумея под ней одинаково и творчество Данте и Шекспира, и количество потребляемого мыла или распространенность крахмальных воротничков, подвиги человеколюбия и усовершенствование орудий человекоубийства, силу творческой мысли и удобное устройство ватерклозетов, внутреннюю духовную мощь человечества и мощность его динамо-машин и электростанций”, — писал в 1922 г. С. Л. Франк, вслед за О. Шпенглером проводя различие между культурой и цивилизацией, между духовным творчеством и накоплением мертвых орудий и средств внешнего устройства жизни (Франк С. Л., с. 142 — 143). По М. М. Бахтину, подлинная культура “никогда не оставляет труп”, она способна порождать новые формы — “здесь старость беременна” (Савинова Е. Ю., с. 16).

Вообще следует признать, что в понятии “культура” в русской философской мысли подчеркивается именно момент творчества, способ бытия, динамики жизни, связь различных проявлений человеческой деятельности” (Белый А., с. 319).

В ситуациях психологической помощи, когда страдание затрагивает ценностные смыслы личности, эти положения и идеи о творческом начале, о преодолении культуры как “осадка духовной жизни” (С. Л. Франк) трудно переоценить.

С понятием “культура” тесно сопряжены понятия “деятельность”, “орудие” и “орган”, “символ” и “поступок”.

“Деятельность” — восходящее еще к Платону и Аристотелю и детально разработанное в немецкой классической философии, данное понятие уже с середины XIX в. прочно обосновалось в работах русских философов, а позже стало одним из определяющих в отношении способа бытия человека и

*Ср. “Культура есть среда, растящая и питающая личность... (Флоренский П. А. У водоразделов мысли. с. 346); “Понятие культуры слагается из культуры личности, культуры духовной и культуры материальной, вещной, объемлющей весь наш быт” (Изгоев А. С., с. 155); “...культура — цельность, органическое соединение многих сторон человеческой деятельности...” (Белый А.. Символизм как миропонимание”, с. 308).

личности как противоположность пассивности, бездеятельности и аморфности. В русской классической философии понятие “деятельность” соотносимо прежде всего с понятиями “логос”, “дух”, “творчество” и противопоставляется понятиям “материя”, “хаос”, отражающим некую изначальную бесформенность и безжизненность мирового марева (В. С. Соловьев, П. А. Флоренский, Л. П. Карсавин, А. Ф. Лосев, М. М. Бахтин).

“Орудие”, “орган” и “символ” — понятия, которые отражают динамику воззрений на процесс осуществления деятельности-творчества и вместе с тем на природу самого субъекта деятельности. Можно сказать, что глубокая взаимосвязь этих понятий в русской классической философии отражает глубинные трансформации мировидения начала XX века, когда на смену классической механике явилась новая рациональность, понимание мира не как механического, а как органического целого (у Н. О. Лосского есть специальная работа, которая называется “Мир как органическое целое” — Лосский Н. О., 1917).

Изготовление “орудия”, трактуемого вначале как внешний “инструмент” осуществления деятельности, было переосмыслено в трудах П. А. Флоренского как органопроекция, как продолжение человеком, субъектом деятельности, своих органов, усиление их способностей. Различия органа и орудия состоит, в частности, в том, что орган, в отличие от механического и *однозначного* орудия, не только может иметь совершенно иную природу (немеханическую, например, радио), но и принципиально многозначен, ибо обладает иной сущностью — символической.

Символ же, по П. А. Флоренскому, “бытие, которое больше самого себя”; “нечто, являющее собою то, что не есть он сам”, то, с помощью чего человек создает связь с реальностью, “прорывает в ней новые протоки”. “Символы — суть органы нашего общения с реальностью” (Флоренский П. А., с. 344). Андрей Белый трактовал символизм как “акты творчески-познавательных действий, приобщающих меня миру Логоса” (Белый А., с. 419).

Понятие “символ”, вводящее на законных основаниях категорию “иногобытийности”, не искусственной, не иллюзорной многомерности, многогранности бытия вообще, но главным образом душевного и духовного, личностного бытия, открывает необозримые пространства существования, жизни человеческого “Я”, равно как и многообразие способов воздействия на эту жизнь, без чего невозможно представить себе осуществление психологической помощи*.

*К сожалению, из-за недостатка места мы вынуждены не столько завершить, сколько превратить описание понятий, так необходимых в работе психолога-практика. Обратим лишь внимание читателя на то, что высшим и наиболее могущественным символом, обладающим магической властью, русские философы считали слово. Именно слово лежит в начале и познания, и деятельности. Отсюда такая углубленная разработка проблематики в трудах П. А. Флоренского “Мысль и язык” (1918), А. Ф. Лосева “Философия имени” (1923), В. Н. Волошинова “Марксизм и философия языка: основные проблемы социологического метода в науке о языке” (1929) и др.

Поступок. Понятие, или, точнее, категория поступка в отечественной философии XX века получила наиболее завершенное обоснование, по-видимому, в трудах М. М. Бахтина, где оно понимается как расширение поступата о “не-алиби в бытии”, как вхождение в бытие именно там, где требуется моя должествующая единственность, как утверждение моей незаменимой причастности бытию. М. М. Бахтин подчеркивает, что “жить из себя, исходить из себя в своих поступках вовсе не значит еще жить и поступать для себя” (Бахтин М. М., с. 127). “Можно осознать жизнь только как событие, а не как бытие — данность”, — пишет М. М. Бахтин. И вот поступок, ответственный, т.е. мой, авторский поступок, через который осуществляется моя причастность к миру, создает меня как человека, как центр конкретного многообразия мира — единственного и неповторимого дня и часа моего свершения.

3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ИДЕИ РАННЕЙ СОВЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Ранние этапы становления советской психологии привели к теоретическому углублению ряда понятий и положений психологической науки, в особенности путем своеобразного синтеза гегелевской теории деятельности, французской социологической школы и достижений европейской психиатрии того времени. В основном эти достижения связаны с именем Л. С. Выготского и его культурно-исторической теорией. Ряд понятий и положений из нее, полезных для практики психологической помощи и развивавшихся Л. С. Выготским в русле педологии именно как практической дисциплины, мы и рассмотрим здесь. Это положения и понятия: 1) о природе психического развития; 2) об инструментальности (орудийности) человеческой деятельности; 3) о сущности структуры личности и о принципах ее анализа.

Природа психического развития. Исходным здесь было представление о различении двух уровней функционирования психики: натурального (примитивного, непосредственного) и культурного (опосредованного, высшего). Припоминаемая А. А. Леонтьевым любимая Л. С. Выготским фраза Ф. Бэкона о том, что “ни голая рука, ни сам взятый по себе интеллект не много стоят. Дело осуществляется орудиями и вспомогательными средствами” может служить одним из ключевых моментов в понимании трактовки Л. С. Выготским сущности высших форм сознательной деятельности, трактовки того, как реальные формы общественной жизни могут приводить к развитию или, наоборот, разрушению полноценной психической жизни (Леонтьев А. А., 1983, с. 10). Нельзя не увидеть глубокой гуманистической значимости данного положения как для обеспечения психологической помощи, путем, например, создания специфической “психотерапев-

тической среды”, так и, одновременно, известной ограниченности самого этого положения, признающего именно социальную детерминированность человеческой психики во всей ее неприкрытости. Рационализм данного положения, правда, несколько смягчается понятием знака, психического орудия (см. ниже), но сам факт тщательного избегания Л. С. Выготским понятия “символ”, отличающегося от понятия “знак”* повышенной долей иносказательной, ирреальной емкости своих смыслов, ясно показывает невозможность для классического рационализма увидеть инобытийный план в бытии, что значительно сужает пределы возможностей психологической помощи, не позволяя личностному “Я” выйти в иные пространства существования, чем те, что предписываются обществом.

Инструментальность (орудийность). Согласно Л. С. Выготскому, овладение знаком как психическим орудием, изменяющим собственное поведение, является механизмом психического развития. Человеческая психика, следовательно, орудийна, инструментальна как по своему генезису, так и по способам функционирования. Основанный на этой идее исследовательский метод Л. С. Выготский назвал экспериментально-генетическим в том смысле, что он искусственно вызывает и воссоздает генетически процесс психического развития (Выготский Л. С., т. 3, с. 95). Такой же способ работы, по Л. С. Выготскому, может быть положен в основу психотерапии, “ибо поскольку органический процесс составляет возможности развития или функционирования психических процессов, они подлежат психотерапевтическому и лечебно-педагогическому воздействию” (Выготский Л. С., т. 5, с. 296). Особую значимость данного положения Л. С. Выготский видел в корригировании и компенсировании личности аномального ребенка. В самом деле, уже сами по себе *иные* отношения с психологом-психотерапевтом, в которых присутствует уважение, понимание, любовь, — не являются ли они, даже без опосредования их психотерапевтическим словом, тем знаком, который, интериоризуясь, изменяет вначале самоощущение, затем самооценку, самоотношение и т.д.?

Структура личности и единицы ее анализа. Согласно Л. С. Выготскому, “Человеческая личность представляет собой иерархию деятельностей, из которых далеко не все сопряжены с сознанием...” (Выготский, Л. С. т. 5, с. 302). В то же время личность — “единство и индивидуальность всех жизненных и психологических проявлений человека; человек, сознающий сам себя как определенное индивидуальное единство и тождество во всех процессах изменения” (Леонтьев А. А., 1990, с. 147). Однако личность, по Л. С. Выготскому — ни в коем случае не изолированный индивид. Это понятие отражает взаимодействие субъекта деятельности с ситуацией (“социальная ситуация развития”), со средой не только как внешней обстанов-

*У Л. С. Выготского “символический” и “знаковый” — синонимы.

кой, но и как интериоризованной предметно-смысловой культурной ситуацией. В качестве единицы для изучения личности в единстве со средой Л. С. Выготский признавал переживание. “Переживание, — писал он, — имеет биосоциальную ориентировку, оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности” (Выготский Л. С., т. 4, с. 383). “В моем переживании, — говорится далее, — сказывается то, в какой мере все мои свойства, как они сложились в ходе развития, участвуют здесь в определенную минуту” (там же, с. 383).

В указанных понятиях и положениях нетрудно заметить как специфику времени и парадигмы, так и те возможности, которые предопределили перспективы отечественной практики психологической помощи, категориальный аппарат, практические способы работы и, в целом, общий курс ее развития.

4. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Нынешний этап развития теории и практики психологической помощи в республиках бывшего Советского Союза представляет собой настолько стремительно и разнопланово развивающееся психологическое пространство, что поневоле приходится констатировать: легче дать краткое описание новейшей истории развития психологической помощи, чем обобщить и отрефлексировать все возникающие направления и течения, школы и школки психологической практики.

Тем не менее, мы считаем возможным отметить, как нам представляется, характерные черты современных отечественных подходов к психологической помощи, основываясь на отрефлексированном и систематизированном концептуальном аппарате и опыте психологии и психотерапии XX века. Таких черт-тенденций несколько. Причем они развиваются как в содержательных (предметных), так и в методологических и психотехнических аспектах.

Во-первых, следует отметить несомненный факт возобновления, восстановления и становления на отечественной почве как прерванных, так и не существовавших традиций, соответствующих основным психотерапевтическим парадигмам (психодинамический подход, гуманистическое направление, трансперсональная психология и т.п.), хотя и несущих на себе выраженные черты эпигонства, но осуществляющихся в корректном научном и культурном обрамлении.

Во-вторых, развитие — по большей части на американизированной основе или же на классической, павловской*, — наиболее близких и привычных нам традиций поведенческой психотерапии и ее когнитивно-ориентированных ответвлений (“нейролингвистическое программирование”, эриксоновский гипноз, “кодирование” по методу А. Довженко и т.п.).

В-третьих, восстановление отечественных подходов к психологической помощи человеку, сформировавшихся на основе духовных традиций русского Православия и классической русской философии.

В-четвертых, отчетливо проявляющаяся тенденция к собственно научной рефлексии как теории, так и практики оказания психологической помощи. Тенденция, идущая от традиционно мощной гносеологической традиции в советской философии и основанная на концептуальном аппарате и методологии современной науки.

Кроме того, устойчивую, не прерывавшуюся в течение всех десятилетий государственного социализма, традицию оказания психологической помощи в русле медицинского психотерапевтического вспомоществования продолжают известные врачи-психиатры и психотерапевты.

К этому следует добавить хорошо известный факт интенсификации профессиональной подготовки школьных психологов, а также так называемых практических психологов, ориентированных на оказание психологических услуг учреждениям народного образования, семье, предназначенных для работы в социально-психологических бюро и службах занятости, на предприятиях и т.п. Не будет преувеличением отметить, что за последнее десятилетие в республиках Содружества, по существу, появился весьма многочисленный, пусть и не вполне квалифицированный, но явно профессионально мотивированный слой специалистов, заинтересованных в оказании психологических услуг: от психодиагностики школьников до управленческого консультирования директоров фирм и предприятий.

Каковы же преобладающие подходы и установки в профессиональной деятельности отечественных практикующих психологов, как они отражены в новейших публикациях?

На основе анализа публикаций последних лет представляется возможность сформировать основные принципы работы психолога-практика:

*В последние годы в отечественных средствах массовой информации широко рекламировались исследования И. В. Смирнова и его коллег, связанные с воздействием неосознаваемой семантики субсенсорных сигналов на смысловую (категориальную) мотивационную и, в конечном итоге, поведенческую структуру человеческой активности. Соединив компьютер с полиграфом и вычленив несколько десятков физиологических реакций на нейтральные и значимые, но в равной мере неосознаваемые сигналы-стимулы (звуковые и зрительные), исследователи пришли к выводу о возможности реструктурирования психобиологическими методами субъективной семантики индивидуального сознания, в частности, неадекватных (патологических) установок, что представляет собой модернизированный вариант модификации поведения.

1. Принцип активности личности.
2. Принцип ответственности личности.
3. Принцип трактовки психологической проблематики как психотехнической по предмету и методу.
4. Принцип диалогического характера психотерапевтического взаимодействия.
5. Принцип системности в деятельности психолога-консультанта.
6. Принцип выделения в проблематике клиента специфики психологической проблематики.
7. Принцип обратной связи.
8. Принцип деятельного опосредования психологических и социально-психологических образований.
9. Принцип символической материализации социально-психологических феноменов.
10. Принцип органического единства интеллектуальных и эмоциональных аспектов психики.
11. Активизация гуманистических ценностей.
12. Принцип принятия или особого соответствующего эмоционального отношения консультанта к клиенту.

Очевидна их взаимосвязь и соотнесенность как с зарубежными, так и с отечественными, русскими и советскими, традициями. Помимо прочего, сама психологическая практика как самостоятельная сфера человеческой деятельности направлена не на "обслуживание", как всегда бывало и часто бывает, других практик и дисциплин (педагогика, медицина, спорта и т.п.), а на собственную психотехнику, на собственную философию, методологию и конкретно-практическое содержание деятельности психолога, занятого в сфере именно психологической помощи. Этими особенностями психологической практики объясняются напряженные и плодотворные усилия ведущих отечественных теоретиков психологической практики выработать методологическое теоретическое и психологическое самосознание практикующих психологов как представителей сущностно психотехнической дисциплины (Василюк Ф. Е., 1992). Попытки целостного осмысления места и специфики деятельности психолога-консультанта, психолога-психотерапевта в контексте современной постклассической науки (Бондаренко А. Ф., 1991, с. 116), которая отделяет ее от служения священника, духовника, но не разделяет роковым образом, наоборот, обязывая психолога чутко и вдумчиво отзываться не только на душевные, но и на духовные проблемы клиента, чувствуя и понимая, когда существо прикосновения к трепетной и страждущей, единственной и конечной другой жизни превышает возможности его личностного и профессионального потенциала и требует иного, в частности, сакрального, религиозного вспомоществования (Филипповская О. В., 1992).

Все это порождает напряженные поиски, стремление не только к формированию и оформлению профессиональных сообществ, но и к внесению и развитию, культивированию в социуме новых структур общественного сознания, в которых бы отражалась, фиксировалась и откристаллизовывалась бы фигура психолога-психотерапевта как во многом незаменимая фигура профессионала в динамично, если не катастрофично развивающемся обществе*.

Суть же проблем, связанных с современным состоянием теории и практики психологической помощи самым непосредственным образом связана, как нам представляется, со всеми привходящими и вытекающими из специфики нынешнего состояния постсоветского общества особенностями: его криминализацией, отсутствием ясных ценностных ориентиров, нарастающим обнищанием населения, реальными и искусственными социально-политическими конфликтами и границами, распадом прежних основ существования общества и семьи, разрушением устоявшейся системы воспитания школьников, подрывом системы образования и самих основ существования науки в целом и т.д. и т.п.

Существует явная опасность, проявляющаяся все более и более зримо. Опасность, что психологическая помощь в условиях развивающихся стран, к статусу которых неудержимо скатываются некоторые бывшие советские республики, в реальности сможет существовать в двух своих апсихологических видах: в форме социальной помощи (пособие по безработице, выделение продуктового пайка по праздникам или однократного денежного пособия в связи с исключительными обстоятельствами, помощи правоохранительных органов и т.п.) и в форме традиционной медицинской помощи (психиатрической, наркологической и психотерапевтической в стационарах и амбулаторно), не говоря, естественно, о таких ее суррогатах, как “экстрасенсорное целительство”, “колдовство” и т.п. Причина опасности в том, что резко сокращается прослойка лиц, достаточно образованных и, главное, обеспеченных и культурно, и материально, что формировало бы пространство, личностное пространство собственно психологической проблематики. Совершенно очевидно, что голодный человек, человек, лишившийся работы или вынужденный получать заработную плату значительно ниже прожиточного минимума, страдает далеко не в первую очередь от проблем психологических, но от социальной ситуации как таковой.

Именно поэтому мы предпочитаем делать акцент на социальных аспектах психологической помощи личности, говорить о социальной психотерапии

*Яркими и плодотворными результатами таких усилий явились созданные в начале 1990-х годов “Московский психотерапевтический журнал”, рижский психологический журнал “Alter Ego”, многочисленные научные и научно-практические конференции отечественных и зарубежных психологов конца 1980-х — начала 1990-х годов по проблемам современной психотерапии. В Киеве с 1995 г. выпускается “Журнал практикующего психолога”. Мы отдаем себе отчет в том, что само развитие может иметь разные векторы. Так что вопрос “Камо грядеши?” — неперенный и личностный, и социальный рефлексивный ориентир.

личности, подразумевая включение в предмет деятельности не только личности клиента или травмирующей микроситуации, но социальной ситуации в целом. Это предполагает тесное взаимодействие психолога с местными органами самоуправления, администрацией предприятия, лечебными учреждениями, т.е. официально регламентированный и тщательно продуманный *социальный статус* самого психолога или социального работника.

Следующая проблема, или опасность, состоит в том, что теория и практика психологической помощи в нынешних условиях может превратиться в своеобразную интеллектуальную игру для тех психологов и их клиентов, которые, сумев создать в разлагающемся социуме свой собственный микромир наподобие героев “Декамерона” Боккаччо, будут устраивать интересные и занимательные посиделки: *workshop*’ы, семинары, тренинги с приглашением известных заморских специалистов, с непременными взносами для участников в твердой валюте, с культивированием атмосферы избранности и служения “чистой психотерапии” и т.п.

Наконец, назовем третью проблему, или опасность, которую со свойственной ему образностью и яркостью сформулировал один из ведущих наших психологов-психотерапевтов Ф. Е. Василюк: “Тот, кого всерьез волнует судьба нашей психологии, должен осознавать вполне реальную опасность вырождения ее в третьеразрядную дряхлую и беспомощную науку, по инерции тлеющую за академическими стенами и бессильно наблюдающую за бурным и бесцеремонным ростом примитивной, а то и откровенно бесовской, массовой поп-психологии, профанирующей какие-то достойные направления зарубежной психологии, которые ею слепо копируются, так и психологии вообще, игнорирующей национальные и духовные особенности среды распространения” (Василюк Ф. Е., 1992, с. 31).

Естественно, все эти сложности, большие и малые опасности, и гибельные, и в виде разнообразных соблазнов — от понятного, хотя и неприемлемого желания заработать на клиенте, на что мы не можем закрывать глаза, до столь же понятного, сколь и недостойного желания обрести некий псевдоэлитарный статус — все это, повторим еще раз, проблемы и, как мы надеемся, проблемы роста, личностного и профессионального развития и самой дисциплины, и ее представителей, проработка и разрешение которых составляют насущную задачу теории и практики психологической помощи личности.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте особенности ранних этапов возникновения отечественной практики психологической помощи.
2. Какие три направления в развитии психологической проблематики и теории можно выделить в отечественной науке начала XX века?

3. Охарактеризуйте основные понятия и идеи естественнонаучного направления в отечественной психологии первой трети XX века.
4. В чем специфика трактовки основных психологических понятий в русской классической философии?
5. Охарактеризуйте содержание и объем понятий “самость”, “личность”, “личностное бытие” в русской классической философии.
6. Каковы отличия трактовки понятия “самосознание” в классической русской и немецкой философии?
7. Проведите разграничение в трактовке понятий “символ” и “знак” и охарактеризуйте их значимость в понимании природы психического.
8. В чем отличия понятий “переживание”, восходящих к Л. С. Выготскому и Ю. Джендлину?
9. Перечислите основные направления, в которых практикуется (самостоятельно и попутно) оказание психологической помощи в современной отечественной науке.
10. Каковы основные принципы и проблемы в деятельности современного отечественного психолога-практика?

Список использованной литературы

- Ярошевский М. Г.* Сеченов и мировая психологическая мысль. — М.: Наука, 1981. — 392 с.
- Лосский Н. О.* История русской философии. — М.: Высшая школа, 1991. — 559 с.
- Будилова Е. А.* Социально-психологические проблемы в русской науке. — М.: Наука, 1983. — 231 с.
- Ярошевский М. Г.* История психологии. — М.: Мысль, 1985. — 756 с.
- Братусь Б. С.* Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. — М.: Смысл, 1997, с. 67—91.
- Булгаков С. Н.* Философия хозяйства. — М.: Наука, 1990. — 412 с.
- Булгаков С. Н.* Героизм и подвижничество (Из размышлений о религиозной природе русской интеллигенции) // Вехи. Интеллигенция в России (Сб.) — М.: Молодая гвардия, 1991. — С. 43 — 84.
- Выготский Л. С.* Психология искусства. — М.: Искусство, 1986. — 573 с.
- Шингаров Г. Х.* Условный рефлекс и проблема знака и значения. — М.: Наука, 1978. — 199 с.
- Бехтерев В. М.* Объективная психология. — М.: Наука, 1991. — 476 с.

- Поршнев Б. Ф.* О начале человеческой истории (Проблемы палеопсихологии). — М.: Мысль, 1974 — 487 с.
- Павлов И. П.* Условный рефлекс // *Павлов И. П.* Полное собр. соч. 2-е изд, т. 3, кн. 2, — М.-Л., 1951. — С. 320 — 326.
- Соловьев Вл.* Смысл любви. — К.: Лыбидь, 1991. — 64 с.
- Вышеславцев Б. П.* Этика преображенного Эроса. — М.: Республика, 1994. — 368 с.
- Юркевич П. Д.* Из науки о человеческом духе // *Юркевич П. Д.* Философские произведения, М.: Правда, 1990. — С. 104 — 192.
- Хоружий С. С.* Диптих безмолвия. — М.: Центр психологии и психотерапии, 1992. — 174 с.
- Платон.* Диалоги / Пер., ред. Лосев А. Ф. — М.: Мысль, 1986. — 607 с.
- Шестов Л.* Апофеоз беспочвенности. Опыт адогматического мышления. — Л.: ЛГУ, 1991. — 216 с.
- Шестов Л.* Киргегард и экзистенциальная философия. — М.: Прогресс-Гнозис, 1992. — 304 с.
- Флоренский П. А.* Столп и утверждение истины // *Флоренский П. А.* Сочинения, т. 1. — М.: Правда, 1990. — 490 с.
- Франк С. Л.* Непостижимое // *Франк С. Л.* Сочинения. — М.: Правда, 1990. — С. 183 — 559.
- Розанов В. В.* Религия и культура. // *Розанов В. В.* Сочинения, т. 1, — М.: Правда, 1990. — С. 17 — 32.
- Бердяев Н. А.* Самопознание (Опыт философской автобиографии) — М.: Книга, 1991. — 446 с.
- Бахтин М. М.* К философии поступка // Философия и социология науки и техники. М.: Наука, 1986. — С. 80 — 161.
- Бахтин М. М.* Эстетика словесного творчества — М.: Искусство, 1979. — 424 с.
- Перлина М.* Михаил Бахтин и Мартин Бубер: проблемы диалогового мышления. // Бахтин и философская культура XX века: Пробл. бахтинологии (Сб.) — СПб, 1991. — Вып. 1. Ч. 2. — С. 136 — 151.
- Гершензон М. О.* Творческое самосознание // Вехи. — М.: Молодая гвардия, 1991. — С. 85 — 108.
- Изгоев А. С.* Социализм, культура и большевизм // Из глубины. Сб. статей о русской революции. — М.: МГУ, 1990. — С. 151 — 173.
- Белый А.* Символизм как миропонимание. — М.: Республика, 1994. — 528 с.
- Савинова Е. Ю.* Карнавализация и целостность культуры // Бахтин и философская культура XX века: Проблемы бахтинологии. — Сб., вып. 1, ч. 1. — С. 61 — 66.
- Леонтьев А. А.* Творческий путь А. Н. Леонтьева // А. Н. Леонтьев и современная психология // Сб. статей памяти А. Н. Леонтьева. М.: МГУ, 1983 — С. 6 — 39.

- Выготский Л. С.* История развития высших психических функций // *Выготский Л. С.* Собрание сочинений в 6 т. — Т. 3. — М.: Педагогика, 1983. — 368 с.
- Выготский Л. С.* Общие вопросы дефектологии // *Выготский Л. С.* Собрание сочинений в 6 т. — Т. 5. — М.: Педагогика, 1983 — 368 с.
- Леонтьев А. А.* Л. С. Выготский. — М.: Просвещение, 1990. — 158 с.
- Выготский Л. С.* Педология подростка // *Выготский Л. С.* Собрание сочинений в 6 т. — Т. 4. — М.: Педагогика, 1984. — 432 с.
- Бондаренко А. Ф.* Социальная психотерапия личности. К.: КГПИИЯ, 1991. — 186 с.
- Филипповская О. В.* “Тайна сия велика есть” (Из дневника участника круглого стола “Психотерапия и духовная жизнь”) // Московский психотерапевтический журнал, 1992, №1, с. 161 — 168.
- Василюк Ф. Е.* От психологической практики к психотерапевтической теории // Московский психотерапевтический журнал, 1992, № 1, с. 15 — 32.
- Смирнов И., Безносюк Е., Журавлев, А.* Психотехнологии: компьютерный психосемантический анализ и психокоррекция на неосознаваемом уровне — М.: Прогресс-Культура, 1996. — 416 с.

Глава 2

ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

На наш взгляд, проблематика профессиональной (в том числе и личностной) подготовки психологов-практиков включает в себя четыре взаимосвязанных аспекта проектирования и становления функциональной личности психолога-консультанта: 1) построение теоретической модели специалиста, включающей разработку стандартов (норм и нормативов) требований к личности и деятельности психолога-консультанта; 2) первичный отбор профессионально пригодных кандидатов; 3) разработку содержания обучения и развития психологов-практиков; 4) решение проблемы собственного профессионального самоопределения специалистов (проблемы профессиональной идентификации)*.

Профессиональная подготовка специалистов, о которых идет речь, в сущности, представляет собой построение целого социального института психологической помощи со всеми, добавим, как сильными, так и уязвимыми сторонами любого институционального образования, любой институциональной структуры. Иными словами, речь здесь не может не идти о соци-

*Нельзя не отметить, что указанные аспекты профессиональной подготовки практикующих психологов привлекают стабильное и все возрастающее внимание как в зарубежных, так и в отечественных научно-психологических кругах. Это связано и с осознанием важности самой профессии, и с понятным стремлением защитить себя и свою профессию от вненаучных, но достаточно конкурентоспособных направлений, собирающих под свое крыло либо явно нездоровых лиц в стихийно формирующиеся психотерапевтические сообщества, либо столь же явных шарлатанов, мотивы которых явственно прозрачны. Здесь заслуживают упоминания известные данные Х. Миккина о том, что лишь треть дипломированных психологов способны работать в области практической психологии.

альных истоках и социальной, если можно так выразиться, органике данной профессии, без анализа которой (уровней и звеньев включения носителя данной профессии в социум, как таковой) некорректно, да и невозможно построение теоретической модели специалиста.

Мы исходим из того, что целостная совокупность всех общественных и функциональных связей, звеном реализации которых является специалист, включает в себя, как минимум, три уровня репрезентации, проявления его как агента или субъекта деятельности в системе общественных отношений. Эти уровни выделяются по критериям социального нормирования, вытекающего из: а) характера общественных отношений; б) производственных функций; в) субъективного (психологического) проявления персонифицированных социальных отношений.

Первый уровень представлен институционально-ролевым функционированием специалиста, включающим звенья: *государство — институт — роль*. Это уровень идеологической и социально-ролевой нормированности труда специалиста самой системой общественных отношений, их материально и духовно оформленной структурой. Понятием, отражающим объем и содержание положения и деятельности специалиста на данном уровне его репрезентации в общегосударственной системе, скажем, социально-психологической службы, является понятие “социальная роль”. Насыщенное социологическим содержанием, данное понятие фиксирует явление персонификации человеком социальных отношений, когда социальному индивиду его персональность дана только как представителю, носителю логики социальных отношений, порядка вещей, порожденных данным общественным устройством.

Понятие, обозначенное данным термином, характеризует социального индивида в определенном смысле как объект в системе общественных отношений, как агента, а не субъекта деятельности*. Отсюда исходит вполне ясная и непростая по своему содержанию проблематика подготовки специалиста, соответствующая первому из выделенных нами уровней. Это проблематика мировоззренческого обеспечения подготовки специалистов, формирования у них стойкой системы ценностей, которая соответствует профессиональному этикету деятельности.

Следующий уровень анализа имеет своим отправным моментом собственно производственный, “технологический” аспект отрасли *общественного производства*.

*Социальная роль может придавать самые крайние формы деперсонализации индивиду, не понимающему ее. Яркий пример — фигура бюрократа. (Ватищев Г. С. Проблема овещнения и ее гносеологическое значение // Гносеология в системе философского мировоззрения. — М.: Наука, 1983. — С. 269 — 270.)

Он представлен звеньями: *производство — предприятие — функция*. Здесь агент деятельности предстает перед исследователем уже не в качестве абстракции нормативной, а как абстракция функциональная, воплощающая набор и способность осуществления вполне определенных трудовых функций, обусловленных логикой бытия, технологией данной отрасли производства (набором трудовых функций психотерапевта, психолога-консультанта, социального работника и т.д.). Данный уровень выделяет в качестве своей предметной области собственно трудовую деятельность как она задается, разрабатывается, усваивается и осуществляется специалистом на своем участке производства. Основное содержание профессиональной подготовки с позиций указанного уровня охватывается профессиональной квалификацией специалиста и удостоверяется выдачей диплома о соответствующем образовании. Место психологической науки по отношению к данному уровню — подчиненное. Она лишь “обслуживает”, по мере надобности, процесс овладения знаниями, умениями и навыками, требуемыми специальностью.

Третий уровень специальности включает в себя непосредственно общественные, задающиеся, в отличие от предыдущих, не только социально, но психологически звенья: *социум — группа — Я*. Это те звенья, которые в своей данности социальному индивиду выступают для него как непосредственная, чувственная реальность его социального бытия, как обнаженная, зримая, переживаемая человеком феноменология общественных и межличностных отношений. Этот уровень анализа фиксирует в конкретном социальном индивиде как моменты, относящиеся к его собственно психологическому, чувственно данному содержанию бытия, так и моменты преломления общественных отношений и характера деятельности, отражаемых ранее указанными уровнями в самой личности, судьбе конкретного человека. Если на первых двух уровнях специалист представлен как воплощение социальной роли, идеологически и экспектационно нормированной, как носитель логики и технологии профессионально квалифицируемой деятельности, то последний из выделенных нами уровней вычленяет самое субъективность специалиста из общей внеличностной системы детерминаций его деятельности. Это именно тот уровень проявлений социального индивида, личности, который требует персонализации, который не зафиксирован ни в каких должностных инструкциях и который самым непосредственным образом представляет “человеческий фактор” как он есть. Именно в сфере живого общения с людьми специалист, который по самой сути своей работы связан с людьми, выступает для другого человека всегда как субъект деятельности, как субъект деятельности коммуникативной.

Стержневую проблематику каждого уровня целесообразно выделять на основе главной функции, которую этот уровень реализует. Так, основное со-

держание первого из них — ценностно-ролевая детерминация сознания специалиста, способов его общественного поведения. Присвоение свойственных данному роду деятельности норм, стереотипов, своеобразного “кодекса чести” профессии есть задача по своему содержанию этико-мировоззренческая. И начинается решаться она еще на этапе принятия данной профессии как таковой на основе стандартов, этических норм, совместимых и соотносящихся с данной профессией. Однако, хотя и с психологическим компонентом по своей обращенности к конкретному индивиду, задача принятия профессии, ее облика не является задачей только психологической, поскольку может быть обусловлена и социально. Своеобразие первого уровня в том, что способ поведения специалиста не может не быть ролевым. Алгоритмы поведения в стандартных ситуациях, этикет и даже социально-психологический лик профессии — все это составляет социальный стереотип определенного рода деятельности. Но дело в том, что специалист, работающий с людьми, должен сам быть больше, шире, сильнее той роли, которую он принимает на себя в качестве должностного лица. Как указывает Г. С. Батищев: “Если же культура индивида ниже или едва равна ролевому минимуму исполнительства, то ролевая логика не поддается его субъективному управлению, надрольевые поступки и ориентация на надрольевые ценности поглощается инерцией функционального поведения” (Батищев Г. С., 1983, с. 271). И тогда вопрос, кто чем управляет (человек ролью или роль человеком), становится не просто курьезным, а глубоко социально значимым, ведь он затрагивает сам смысл работы с людьми, касается социальных ценностей общества. Формирование у специалистов, работающих с людьми, во-первых, адекватного ролевого поведения и, во-вторых, способности к нерольевому поступку — способности, требующей при необходимости сил подняться над ритуалом, — огромная по своей значимости задача. Психологическое звено ее мы видим в разработке проблемы профессионального самосознания.

Уровень “технологической” репрезентации деятельности и положения специалиста, как уже отмечалось, — прерогатива чисто профессиональной компетенции. И здесь существуют, попутно отметим, богатые резервы активизации и совершенствования подготовки и переподготовки специалистов (применение имитационных игр, СПТ, баллинтговские группы и т.п.).

А вот третий из выделяемых нами уровней — это такой “срез” жизнедеятельности, где специалист выступает уже вне ролевых и функциональных рамок, обращая своей живой индивидуальностью, феноменологией своих жизненных проявлений к другим людям. Здесь он в принципе не может предстать ни в каком ином качестве, кроме как в качестве субъекта самого себя, как автор и исполнитель своего личностного бытия. Он уже живет другой логикой, не зависимой от его объективной логики деятельности — логикой своего личностного бытия.

Основной функцией этого уровня анализа является функция сугубо психологическая, а именно: представление человеческого “Я” и его личностных способов решения психологических задач, возникающих в мире человеческих отношений, связанных с проблематикой, с содержанием профессиональной деятельности. Это и есть то, что именуется “функциональной личностью” специалиста (в нашем контексте — психолога-консультанта, а если еще конкретнее — социального психотерапевта).

Однако, по глубокому замечанию Б. С. Братуся, “сущность личности и сущность человека отделены друг от друга тем, что первое есть способ, инструмент, средство организации второго и, значит, первое получает смысл и оправдание во втором, тогда как второе в самом себе несет высшее оправдание” (*Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988, с. 58*). Этим еще раз подчеркивается, что функциональное “Я” не равно экзистенциальному “Я”.

Формирование личности в целом, следовательно, не может служить задачей психологии, равно как и задачей любой другой отдельно взятой науки или их совокупностей. Личность, сознание человека формируются жизнью, всей совокупностью общественных отношений и житейских обстоятельств, всей тканью социальных, психологических и биологических основ жизни, и экзистенциальное “Я” всегда открыто миру и развитию. Возможно лишь то или иное влияние на экзистенциальное “Я”, влияние, которое вначале созидает, а затем приоткрывает (психоанализу) интимные механизмы личностной саморегуляции. Но в этом моменте или пункте, когда личность психолога раздваивается на “Я” экзистенциальное и “Я” функциональное, формируя новые структуры профессионального и личностного опыта, круг как бы замыкается, поскольку на пути теоретических соображений и вторжений в жизненный мир психолога как человека, а не как профессионала, становится его собственное экзистенциальное “Я”, существование которого возможно лишь в пространстве свободного выбора, поиска и определения своей собственной идентичности, в том числе и профессиональной.

Таким образом, существеннейшей профессиональной особенностью, профессиональным нормативным требованием к личности психолога-практика выступает его способность вбирать новый личностный опыт, способность к совмещению ролевых этических стандартов с большой экзистенциальной “емкостью” собственного “Я” и, главное, способность к свободному выбору, свободному действию в пределах собственного жизненного мира. Поэтому вопросы профессиональной подготовки таких специалистов традиционны на уровнях, свойственных всем остальным профессиям (нормативно-ролевым и “технологическим”), но специфичны и нетрадиционны, диктуя иную логику профессиональной подготовки и профессиональной идентификации, на уровне личностном, где на место внешних предписаний, умений и

“техник” становится личностное “Я”, его когнитивный, поведенческий и экзистенциально-смысловой потенциал.

2. ЛИЧНОСТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ОТЧЕСТВЕННОГО ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Анализ современных публикаций, так или иначе освещающих проблематику профессиональной подготовки психологов-практиков, показывает, что ведущими темами в них выступают две в равной степени взаимосвязанные и взаимонезависимые проблемы: этическая и “психотехническая”. Подобное положение вещей легко объяснимо спецификой самого содержания деятельности психолога-практика. Получив общее с психологом академической (исследовательской) ориентации базисное содержание образования, относящееся к усвоению знаний и умений, связанных с функционированием психики, ее природы, методов исследования и истории психологической науки, психолог-практик в своей профессиональной работе сталкивается с такими явлениями, ситуациями, психическими и иными проявлениями общественной и личной жизни, которые не идут ни в какое сравнение с экспериментальными исследованиями, скажем, психических процессов, традиция которых была заложена еще в прошлом веке. Пожалуй, излишне даже упоминать о кардинальных различиях в этих сферах деятельности, но стоит, по-видимому, выделить то главное обстоятельство, что реальная жизнь отличается от эксперимента невоспроизводимостью происходящих в ней событий, переживаний и утрат.

Каждый человек со своими переживаниями в конкретной житейской ситуации, пусть даже типичной, единичен и, уникален и в отличие от экспериментальных условий, не защищен. Ни клиент, ни психолог-практик не могут остановить поток жизни, изменить ситуацию, или, на худой конец, просто констатировать ее безвыходность, как, допустим, исследователь прерывает эксперимент, констатируя его безрезультатность, или изменяет его условия. Отсюда вытекает совершенно иная мера ответственности психолога (да и самого клиента) за ход и результаты консультативного и психотерапевтического процесса. Ее уровень поднимается подчас до высочайшей отметки — самой человеческой жизни, человеческой судьбы, что и выдвигает этическую проблематику на первое место при профессиональной подготовке психологов-практиков (в наших условиях — социальных психотерапевтов). Причем этическая проблематика проявляется не столько даже в каком-то узком смысле, например, в часто упоминаемых этических нормах, стандартах или профессиональном “кодексе чести” практического психолога.

Мы полагаем, что для практикующего психолога проблематика, связанная с этической стороной его деятельности, является, по существу, предельно широкой: это целая совокупность задач, мотивов, смыслов и ценностей, мировоззренческая, теоретическая и социокультурная по своему диапазону; это область, охватывающая личностные структуры психолога в целом, а не просто затрагивающая тот или иной способ решения конкретных затруднений или противоречий, с которыми мы можем столкнуться в профессиональной деятельности. Иными словами, значимость этической проблематики определяется тем, что она играет ведущую роль в формировании особого — деонтологического — менталитета целой профессиональной группы. Так же, как “этичность” выступает смысловым ядром семантического пространства “Я”, а духовность — условием и атрибутом психотерапевтических воздействий и личностных изменений, забота об этике является не чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе.

Однако лишь констатация ценности этики, даже первостепенной ее значимости в профессиональном отборе, личностном и профессиональном росте психолога-практика остается красивым, но общим местом, если не раскрыть содержательно диапазон и возможность тех или иных выборов в пространстве этической проблематики, связанной с социопсихотерапией. Именно содержательные характеристики, объем, степени свободы и способы понимания этической проблематики служат предпосылкой и основой личностного самоопределения психотерапевта и консультанта. При этом следует принять во внимание почти полную неразработанность правовых норм деятельности практикующих психологов в нашей стране*. Поэтому этические нормы вынужденно принимают форму некоего нравственного императива, что лишь усложняет дело, так как формируется замкнутый круг: низкий уровень развития общественного сознания и отсутствие правовой защищенности личности не снимают этической проблематики, но последняя не может быть задана произвольно, а способна быть выработана только на основе живой практики социопсихотерапии, которая нуждается, в свою очередь, в правовой и иных видах социальной регуляции. Отсюда возникают и общие соображения вместо правовых норм.

Разделяя взгляды отечественных исследователей в отношении этической проблематики, относящейся к психологам-практикам (Братусь, 1990; Бурно, 1989; Василюк, 1984, 1988; Зинченко, 1991; Эткинд, 1987), мы считаем

*К настоящему времени, насколько нам известно, существуют лишь более-менее согласованные профессионально-этические нормы, принятые различными психологическими ассоциациями, и продолжается обсуждение различных аспектов данной проблемы в литературе. Однако пока еще сообщество психологов и общество в целом весьма далеки от осознания необходимости правовой регуляции деятельности психологов-психотерапевтов, психологов-консультантов (психологов-практиков), хотя законы о психиатрической помощи в ряде стран Содружества уже приняты.

необходимым для корректной постановки проблемы обратиться к более широкому историко-философскому контексту этических идей.

Как известно, наиболее общие тенденции развития этических теорий сформировались в следующие концепции: *утилитарную* — когда моральное, правильное, связывалось с идеей пользы или цели (Аристотель, Гоббс, Спиноза, Гольбах, Гельвеций), *гедонистическую* (восходящую к Эпикуру и Дж. Сантаяне) и *контракта*, корни которого простираются далеко за пределы “общественного договора” Руссо и “категорического императива” Канта, вплоть до Нагорной Проповеди. Сосредоточенные на практике, индивиде или социуме, эти основные концепции формируют предельно широкую “ориентировочную основу” (если воспользоваться термином П. Я. Гальперина) для выбора того базисного, универсального принципа принятия определенного решения или курса, направления поведения, которым может изначально руководствоваться профессионал. Грубо говоря, психолог-практик, делая свой первый нравственный выбор, определяет свою деятельность либо как получение выгоды (удовольствия), либо как служение (делу или же другим людям). Так формируются личностные смысловые структуры, определяющие этические мотивы и способы деятельности безотносительно к институциональным стандартам (“кодексу чести”) профессии.

“Кодекс чести” (профессиональная этика, деонтология психологов-практиков) обязательно требует разработки общих правил и принципов поведения, оценки профессионального соответствия, а также соблюдения определенных этических норм, направленных прежде всего на защиту интересов личности клиента. Он включает в себя множество нравственных вопросов, возникающих в нестандартных и вместе с тем обычных в работе практического психолога ситуациях: как распоряжаться личностной информацией при работе с членами одной семьи (супругами, родителями и детьми), при решении конфликтов в производственном коллективе; насколько позволительно делиться собственными взглядами и ценностями, чтобы не допустить навязывания их клиенту или отчуждения клиента; как определить границы принятия мировоззрения клиента и пределы отказа от собственных ценностей без ущерба для собственного “Я” и т.д. и т.п.* И это при всем при том, что “кодекс чести” содержит лишь самые общие правила и нормы поведения, являясь принадлежностью институционально-ролевого уровня описания модели специалиста, и не затрагивает собственно “технологический” аспект его деятельности; взгляды на проблемы жизни и смерти, здоровья и патологии, понимание и трактовку понятия “благополучие

*Простейший, но послуживший темой специального исследования случай: бухгалтер одного из предприятий во время психологической консультации, основываясь на принципе конфиденциальности, рассказал о допущенных им значительных финансовых нарушениях, что сильно беспокоило его и грозило уголовной ответственностью. Как вести себя психологу-консультанту? (“Конфликт ответственности: исследование случая этической дилеммы психологов, работающих в организациях // РЖ “Психология”, М.: ВИНТИ, 1990, № 2 — С. 3).

клиента”, конкретные познания, относящиеся к профессиональным требованиям к психологу, т.е. экзистенциальные проблемы и смыслы деятельности.

Как отмечает Дж. Вуди, “детерминантой психотерапевтического процесса выступает то, что психотерапевт является не только экспертом, но и личностью. А именно личность мыслит и принимает то или иное решение” (Woody, 1990, р. 143). Ведь в моменте пересечения “Я-функционального” и “Я-экзистенциального” сталкиваются в неповторимом взаимодействии уровни и аспекты профессиональных и личностных проявлений психолога-практика, образуя многомерный и многообразный “жизненный мир” этих профессионалов. Мир, в котором психологически невозможна слишком большая дистанция между обоими “Я”. Мир, который уже в самом начале своего проявления предполагает интенсивную вовлеченность в процессы собственного развития (“интеграции”, “индивидуации”, “компенсации”, “роста” и т.п.). В противном случае возникают раздвоенность, тревожность и, как следствие, неуверенность либо авторитарность; тенденции не к инкорпорированию нового опыта, а наоборот — к обострению и напряжению защитных механизмов: в конечном итоге возникает множество проблем и препятствий на пути личностного роста, если таковой вообще возможен. (Глубокие замечания о профессиональном и личностном самосознании отечественных психологов можно найти в статье К. Роджерса “Внутри мира советских профессионалов”, где, в частности, отмечаются раздвоенность, авторитарность, неуверенность и тревожность советских психологов (Rogers, 1987; см. Зинченко, 1991.)

Обобщив сказанное, можно предположить, что подобные противоречия в личностном и профессиональном самосознании ведут к нарушению личностной и профессиональной идентичности психолога. И наоборот, достижение адекватной профессиональной идентичности снижает тревожность, повышает личностный потенциал, уменьшает дистанцию между “Я-функциональным” и “Я-экзистенциальным”. С целью обоснования данного предположения и построения соответствующей ему гипотезы с последующей ее верификацией мы провели специальное исследование, в котором предметом служил когнитивный аспект профессиональной идентификации психолога, а контролируемые переменными — степень структурированности знания, соответствующего той или иной психотерапевтической парадигме (А. Ф. Бондаренко, 1993)*.

Едва ли не самыми характерными оказались результаты, связанные с рубриками “эклектика” и “не знаю”, вошедшими в пятерку наиболее мощных кластеров наряду с ответвлениями экзистенциально-гуманистической и

*В исследовании приняли участие 42 психолога из бывшего СССР, а также США и Западной Европы.

поведенческой парадигм. На наш взгляд, полученные результаты весьма недвусмысленно отражают как общее положение в среде практических психологов, по крайней мере в той ее части, которую удалось охватить обследованием (сеем утверждать, что это некий усредненный профессиональный стандарт), так и основную проблему профессиональной подготовки психологов-практиков — проблему профессиональных знаний и, следовательно, проблему профессиональной идентичности. Отсутствие профессиональных знаний (в широком смысле слова, включая и овладение соответствующими техниками работы), осознаваемый или, что хуже, неосознаваемый эклектизм в работе и создают тот личностный дискомфорт (тревожность, неуверенность и т.п.), который затрудняет путь профессионального самоопределения отечественного практикующего психолога. Как следствие, отечественные психологи вынуждены адаптироваться не к той парадигме, которая соответствует им и которой соответствует личность того или иного психолога или клиента, а довольствоваться теми направлениями, техниками работы, которые, попросту говоря, стали им доступны. К сожалению, аргументом в пользу данного утверждения служит исследование семантического содержания кластеров “эклектика” и “не знаю”. Оказалось, что последний на 100% состоит из высказываний отечественных психологов, а первый — приблизительно на 80%. И это при том, что, например, американские психологи, даже идентифицируя себя с тем или иным направлением, открыто говорили о своем эклектизме, в то время как отечественные чаще отдавали предпочтение гуманистической парадигме. В связи с этим мы обратили внимание на противоречия между суждениями в первой и второй частях опросного листа у отечественных психологов. Так, на вопрос о терапевтических целях респондент отвечает в русле адлерианской психотерапии: повышение самооценки, совместные исследования личностной динамики, помощь в поиске новых альтернатив, ободрение; а во второй части (описание принципов и психотехник) приводит техники из гештальт-терапии или роджерсианской терапии, centered на клиенте (завершение незавершенного, диссоциированный диалог, эмпатия, безусловное принятие и т.п.). Подобные противоречия, за счет которых, кстати, кластер “эклектика” и получился самым мощным, — прямое следствие общего состояния профессиональной подготовки отечественных психологов-практиков в общей массе к настоящему времени.

Для нашей работы важнее, однако, не критический план, а сугубо познавательный — наше предположение о возможных причинах насущных проблем в профессиональной подготовке психологов-практиков стало обретать очертания собственно гипотезы. Именно в целях ее верификации, т.е. проверки на достоверность и обоснованность, мы продолжили упомянутое исследование на втором и третьем этапах, организовав специальное предметно-ориентированное (вначале в гуманистической парадигме, а затем и

в других) активное профессиональное обучение по разработанной нами программе с последующим кластерным анализом результатов обучения*.

С учетом необходимости верификации выдвинутой выше гипотезы замечательным представляется именно тот факт, что после специально построенного обучения испытуемые сумели достаточно четко разграничить цели, принципы и психотехники основных разветвлений гуманистической (экзистенциальной) парадигмы, что свидетельствует о высокой степени структурированности полученных ими знаний в данной профессиональной области**.

Полученные данные, на наш взгляд, весьма красноречиво свидетельствуют в пользу выдвинутой нами гипотезы (см. выше). Вместе с тем это положение нуждается в более развернутой аргументации, в том числе и аргументации с привлечением дополнительных исследовательских материалов, хотя сами результаты регистрационного этапа эксперимента (исчезновение кластеров “эклетика” и “не знаю”, высокая гомогенность полученных кластеров) достаточно красноречивы.

Сущность нашей гипотезы заключается в том, что именно профессиональное самоопределение психолога-практика уменьшает дистанцию между “Я-функциональным” и “Я-экзистенциальным”, снижает тревожность, повышает личностный потенциал — становится как бы условием и одновременно стимулом к дальнейшему личностному росту и личностному самоопределению. Иными словами, когнитивный аспект личности определяет ее экзистенциальный, бытийный аспект. “Технологический” уровень представленной модели специалиста детерминирует личностный. А уже этот, последний, возвращает личностное “Я” к институционально-ролевому “лицу” профессии. Круг вновь замыкается, начав с “примеривания” себя к роли психолога в социуме, “примеривания” своих мотивов, смыслов, способностей, окунувшись затем в поток профессиональной проблематики и технологии, специалист применяет уже по отношению к себе самому те или иные концепции, техники и в ходе этой, профессионально и одновременно личностной работы вновь, уже с высот своего экзистенциального “Я”, возвращается в “Я-функциональное”, достигая желаемой профессиональной и одновременно тем самым и личностной идентичности.

* Вопрос о содержании и методах обучения мы сознательно опускаем, чтобы сохранить целостность изложения материала. Попутно отметим лишь, что содержательная основа обучения с использованием активных социально-психологических методов (ролевые, имитационные и другие игры, видеотренинг, равно как и применение в обучении профессионалов соответствующих обучаемой парадигме психотехник) подробно изложены нами в учебном пособии “Основы консультативной психологии. Анализ современных концепций” — Киев, 1992, 116 с. (на укр. яз.).

** Проведенные автором целевые циклы обучения психологов-практиков, посвященные дру- гим психотерапевтическим парадигмам, также выявили высокую структурированность профессиональных знаний в данной предметной области.

Таким образом, полноценное профессиональное знание, представленное во всей полноте своей ориентировочной “основы”, позволяет психологам-практикам произвести адекватное парадигмальное и личностное самоопределение в обширном пространстве современной психотерапии.

Достижение адекватной профессиональной идентичности уменьшает раздвоенность, неуверенность, авторитарность и тревожность отечественных психологов — черты, являющиеся, по мнению известных исследователей, их специфическими чертами.

Повышение профессиональной структурированности личностного сознания психолога-практика способствует практическому решению этических проблем профессиональной деятельности, в частности, признанию в качестве основополагающей, в противовес утилитарной и гедонистической, концепции контракта как этической основы психотерапевтической работы.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ

Задача преодоления фрагментарности, эклектичности, задача обеспечения системности, научного универсализма в профессиональной и личностной подготовке отечественных психологов-практиков (психологов-консультантов, психологов-психотерапевтов) остается актуальной во многих и многих отношениях. Как обеспечить студенту возможность полноценной ориентировки во всем многообразии существующих парадигм и концепций? В собственной личности и “самости”, чтобы суметь “встроиться” в ту или иную парадигму не вслепую, не внешним образом, а органически, чтобы “найти” с ней друг друга или же при необходимости безболезненно воспользоваться преимуществами для данного конкретного случая иной парадигмой и техникой? Как обеспечить такую свою “внеаходимость” по отношению к парадигмам и техникам, когда существующая свобода выбора в равной мере давала бы право как на обоснованный, по крайней мере для самого себя, отказ от каких-либо техник, так и ясность понимания в иных случаях необходимости и желательности включить клиента в определенную психотерапевтическую парадигму со всеми входящими в нее профессиональными понятиями, мифами, смыслами, процедурами и условностями?

Все эти вопросы, равно как и сами общественные и личностные проблемы требуют, и все в большей мере, именно отчетливого психологического разума, собственно психологического языка и психологических усилий для их постановки и разрешения. Как заметил в заключительной лекции по введению в психоанализ З. Фрейд, “... социология, занимающаяся поведением людей в обществе, не может быть ничем иным, как прикладной

психологией. Ведь, строго говоря, существуют только две науки: психология, чистая и прикладная, и естествознание” (Фрейд З., 1991, с. 414).

Исходя из указанных позиций, на основе специальных исследований, проведенных нами с целью реконструкции содержания и предмета психологической помощи личности, независимо от тех или иных представлений и трактовок его в разных парадигмах, концепциях и школах, мы взяли на себя риск в концентрированном виде представить в настоящем учебном пособии *научное* и одновременно *учебное* содержание той области знания и практики, которая охватывает проблематику психологической помощи личности и которая, с учетом соотношения уровней и форм терапевтической и консультативной помощи (табл. 1, гл. 2.1), определяется как внемедицинская психотерапия (личностная и социальная по своей направленности).

Представляется целесообразным выделить следующие уровни репрезентации дисциплины как предмета обучения.

Уровень предметный (содержание деятельности)

Объект воздействия — личность в психосоциальной ситуации; социум в конкретном локусе психосоциального пространства.

Предмет воздействия — социальная позиция личности, социально-психологическая напряженность группы (пространственный коллектив, семья, община и т.п.).

Решаемые задачи — начальная ориентировка в клиенте и ситуации (диагностика, выделение основных сторон, компонентов, нарушений и рассогласованностей задействованных структур и процессов); развитие субъективности “Я”; обеспечение принятия “Я-перцепции”; психологическая помощь в осуществлении “Я-рефлексии”; обеспечение эмоционального отреагирования и катарсиса.

Феноменология — установление контакта (принятие клиента); динамика эмоциональных состояний клиента и психолога; вхождение в новый опыт; смысловые трансформации.

Уровень психотехнический (средств деятельности)

Принципы — событийности, квантования активности, онтологизации переживаний.

Модели воздействия — когнитивный диссонанс; символическое замещение и компенсация; прямое и косвенное переобучение (с опорой на обратную связь); непосредственное эмоциональное отреагирование.

Средства воздействия — гиперсемантизация, гипосемантизация, пересемантизация; структурирование и темпирование психотерапевтического высказывания.

Уровень метапредметный (собственной проблематики)

Проблема отбора и подготовки социальных психотерапевтов (личностное и профессиональное самоопределение; специализированные программы обучения; разработка профильных моделей специалиста и т.п.).

Проблема эффективности и последствий социальной психотерапии (диапазон и глубина личностных трансформаций, положительные и отрицательные результаты социопсихотерапии; динамика и характер смысловых, поведенческих и других измерений; “приложимость” и соответствие тех или иных моделей и средств к личности и проблематике конкретного клиента и т.п.).

Проблемы соотношения и взаимодействия социопсихотерапии со смежными науками, а также внеаучными формами общественного сознания (религия, искусство).

Таким образом, психологическая помощь личности в постсоветских условиях (т.е. социальная психотерапия) зачастую мыслится нами как самостоятельная в содержательном, функциональном и феноменологическом аспектах область деятельности, область социальной практики — с ее конкретным психологическим содержанием, как в специфически узком, профессионально психологическом, так и в более широком контексте.

Если в первом случае она выступает в форме прикладной дисциплины, занимающейся психологической помощью (личности, семье, коллективу и т.п.), то во втором — об этом свидетельствует опыт США — как общественное духовное движение, наполненное собственным ценностным потенциалом. В этом случае проблема профессиональной подготовки специалиста должна ставиться и решаться уже не только как узко профессиональная, но и как собственно духовная, мировидческая, если можно так выразиться, проблема. Иными словами, диапазон социальной психотерапии личности как предмета обучения не может быть ограничен исключительно пределами ремесла. Нам представляется, что наряду с решением насущнейшей задачи подготовки квалифицированных психологов-практиков различного профиля необходимо одновременно ставить и решать задачи духовного возрождения личности как таковой: посредством создания центров духовного развития, работающих в русле традиционных и нетрадиционных психотерапевтических и исследовательских концепций, поиска точек соприкосновения с Церковью. При этом необходимо ориентировать подобные психотера-

певтические центры не столько на лечебное, сколько на общеобразовательное и общеразвивающее содержание деятельности, учитывая социально-психологические характеристики возможного потребителя такого рода знаний и услуг. Это могут быть центры семейной психотерапии, трансперсональной психологии, решения конфликтов и т.п. Социальная психотерапия многолика, а там, где ее функции принимает на себя искусство, — неobservable. И все же есть в ней именно то содержание, за которое несет ответственность психолог-практик, получающий в свои руки специфические средства психологического вмешательства в жизнь другой личности.

Это содержание охватывает область психосоциальных дисфункций личности, область специфических средств психологического вмешательства и область экзистенциальных последствий психотехнических воздействий, в том числе — и для личностного “Я” самого социального психотерапевта. Ведь личность нуждается не в экспериментальных, а в ценностно-экзистенциальных формах познания и отношения. Поэтому личностное знание, личная ответственность и личностное самобытие выступают подлинным онтологическим содержанием тех гносеологических предпосылок, которые задаются как предмет усвоения при обучении психологической помощи личности: формы (способа) ее экзистенциальной и социальной психотерапии.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные аспекты профессиональной подготовки психологов-практиков.
2. Какими уровнями и входящими в их структуру звеньями может быть представлена модель специалиста?
3. В чем специфика каждого из этих уровней?
4. Обоснуйте специфику профессиональной этики практикующего психолога.
5. Как бы вы сформулировали основные проблемы, по крайней мере две, в личностном и профессиональном самоопределении психолога-практика в постсоветском социуме?
6. Какую этическую концепцию можно положить в основу консультативной и психотерапевтической работы?
7. Дайте обобщенную характеристику уровней представленности психологической помощи личности.
8. В каком смысле можно говорить о психологической помощи как о социальной психотерапии?

Список использованной литературы

- Братусь Б. С.* Опыт обоснования гуманитарной психологии // *Вопр. психологии*, 1990, №5. — С. 9 — 16.
- Бурно М. Е.* Терапия творческим самовыражением. — М.: Медицина. — 1989.
- Василюк Ф. Е.* Психология переживаний. М.: МГУ, 1984. — 200 с.
- Василюк Ф. Е.* Уровни построения переживания и методы психологической помощи // *Вопр. психологии*, 1988, №5. — С. 27 — 37.
- Зинченко В. П.* Системный анализ в психологии? // *Психол. журнал*, 1991, т. 12, №4. — С. 120 — 138.
- Бондаренко А. Ф.* Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика // *Московский психотерапевтический журнал*, 1993, №1. — С. 63 — 77.
- Эткинд А. М.* Психология практическая и академическая: расхождение когнитивных структур внутри профессионального сознания // *Вопр. психологии*, 1987, №6. — С. 20 — 30.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1991. — 456 с.
- Belkin G. C.* Introduction to counseling. — Dubuque (Iowa): W. Brown Publ., 1988.
- Corey G.* Theory and practice of counseling and psychotherapy. — Monterey: Brook & Cole Publ., 1986.
- Rogers C.* Inside the world of Soviet professionals // *Journal of humanistic psychology*, 1987, V. 27, N3. — Pp. 277 — 284.
- Woody G. D.* Resolving ethical concerns in clinical practice: toward a pragmatic model // *Journal of marital and family therapy*, 1990, V. 16, № 2. — Pp. 133 — 150.

Литература для самостоятельной работы по проблематике раздела III

- Бахтин М. М.* К философии поступка // *Философия и социология науки и техники*. — М.: Наука, 1986. — С. 80 — 101.
- Василюк Ф. Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: МГУ, 1981. — 200 с.
- Вехи.* Интеллигенция в России. — М.: Молодая гвардия, 1991. — 462 с.
- Вышеславцев Б. П.* Этика преображенного эроса. — М.: Республика, 1994. — 368 с.
- Из глубины.* Сборник статей о русской революции. — М.: МГУ, 1990. — 298 с.
- Лосев А. Ф.* Диалектика мифа // *Лосев А. Ф. Из ранних произведений*. — М.: Правда, 1990. — С. 393 — 599.

- Поршнев Б. Д.* О начале человеческой истории (Проблемы палеопсихологии) — М.: Мысль, 1974. — 487 с.
- Непостижимое // *Франк С. Л.* Сочинения — М.: Правда, 1990. — 607 с.
- Хоружий С. С.* Диптих безмолвия. — М.: Центр психологии и психотерапии, 1992. — 136 с.
- Шестов Л.* Апофеоз беспочвенности. Опыт адогматического мышления. — Л.: ЛГУ, 1991. — 216 с.
- Соколов М. В.* Психологические воззрения в Древней Руси // Очерки по истории русской психологии. — М.: МГУ, 1957. — С. 3 — 101.

4. СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

Как известно, научная форма сознания отличается от других, в частности, от присущих искусству, тем, что ей свойственно выстраивать и изучать предмет исследования прежде всего аналитическим образом.

Специфика психологического консультирования состоит в том, что это, по-видимому, единственная “онаученная” дисциплина, сфера деятельности которой обращена непосредственно к *целостности* человека, к его чувственной и биодинамической ткани, личностным и трансперсональным смыслам, что приближает способ психотерапевтического воздействия к способам взаимодействия с миром, присущим искусству.

Неслучайно парадокс работы современного психолога-психотерапевта в том и состоит, что при огромном, необозримом разнообразии психотерапевтических техник, при наличии достаточно глубоко и тщательно разработанных консультативно-терапевтических парадигм всегдашней тайной, всегдашней и профессиональной и личностной загадкой остается единственный вопрос: как помочь здесь и сейчас вот этому живому, конкретному человеку? Как посмотреть, что сказать, о чем промолчать? Где провести невидимую черту, освобождающую клиента от излишнего влияния и в то же время дающую ему возможность ощутить живую, пульсирующую связь с другим человеком, равно надежную и необременительную терапевтическую связь, в живительной оболочке которой происходит заживление душевных травм и восстановление целостной и здоровой личности?

Рубрика “Случай из практики”, по нашему замыслу, должна послужить поискам ответов на эти вопросы, предоставляя живой, взятый из опыта автора материал, для обеспечения тонкой личностной и профессиональной ориентировки практикующего психолога в конкретных обстоятельствах, задачах и средствах психологической помощи.

Первая история так и называется:

СЛУЧАЙ С ЖЕНЬКОЙ

В большущих синих глазах Женьки стоят слезы. За руку его держит мама — женщина с приятным лицом и внимательными серыми глазами.

Солнечный весенний день, радостное чириканье воробьев никак не соответствуют опечаленному детскому лицу и тревожным глазам матери.

— Что-то случилось?.. — мой голос звучит полувопросительно.

— Да вот, — Женькина мама растерянно улыбается. Не знаю, как и сказать.

Воцарилась тишина.

— Вот, к психологу пришли...

Я понял: она нуждается в поддержке.

— Вот и хорошо, что пришли к психологу, — успокаивающе проговорил я. — Когда не работает телевизор, мы обращаемся к телемастеру. Поломка в часах — к часовщику. А если неприятности в отношениях, тогда уж к психологу. Ведь так?

— Так, — согласилась Ирина Степановна (так звали маму мальчика).

Вот уже несколько лет я веду прием родителей с детьми, и почти каждый раз у мам и пап, которые впервые переступают порог психологической консультации, возникает одна и та же реакция тревоги, а то и просто предвзятости: “Да что мой ребенок ненормальный, что ли, чтоб его вести к психологу?”; “А не возьмут ли дитя на спецучет?”

Поэтому почти каждая такая встреча начинается со своеобразного просветительного монолога. Дескать, психолог — не психиатр, он специалист в межличностных отношениях и проблемах человека: его эмоциональных состояниях, конфликтах, особенностях поведенческих реакций. Психолог оказывает помощь клиентам в осознании скрытых причин собственных конфликтов, мотивов поведения, настроений. Это профессионал, подготовленный к поиску и стимулированию внутри- и межличностных ресурсов человека на разных этапах жизни и в различных житейских ситуациях.

Но возвратимся к Женьке и его маме.

— Так что же произошло?

Ирина Степановна на мгновение как бы запнулась.

— Мой сын... вор.

Я взглянул на мальчишку. Женька сидел ссутулившись, словно придавленный невидимой тяжестью. А когда прозвучало это страшное слово, он вздрогнул.

— Погодите, погодите! — остановил я женщину. — Давайте с самого начала.

— Вы понимаете, — Ирина Степановна заговорила нервно, но не сбивчиво. Было видно, что она давно уже решила, что и как расскажет психологу. — Прихожу я вечером с работы, а тут звонок. Поднимаю я трубку и слышу голос учительницы Женькиной: “Ваш сын украл деньги!”. Я спрашиваю: “Как украл? Какие деньги?”. А она: “Забрал деньги у детей, те, которые родители дали им на обед”.

Из ее рассказа я понял, что на прошлой неделе, когда все ученики Женькиного класса отправились на урок физкультуры, а Женька в тот день чувствовал себя неважно и остался один в классе, оказалось, что у нескольких детей из портфелей исчезли деньги. Первой заметила пропажу Оля, девочка, сидящая с Женькой за одной партой.

— Оксана Петровна! — громко сказала она. — А у меня деньги пропали.

— И у меня, и у меня! — раздались голоса детей.

Оксана Петровна обратилась к Женьке, который на протяжении урока находился в классе.

— Женя, ты никого из посторонних здесь не видел?

Женя помотал головой: мол, нет, не видел.

— А ты не брал деньги? — спросила Оксана Петровна.

— Нет, — ответил Женька и густо покраснел.

— Честное слово? — переспросила учительница.

— Не брал, — повторил Женька и покраснел еще больше.

Учительница осмотрела Женькин портфель, проверила карманы. Денег не было. На том и разошлись.

В тот же день Оксана Петровна позвонила Женькиным родителям. Вздволенная Ирина Степановна ничего не сказала мужу и решила сама доискаться до истины.

Однако беседы с Женькой заканчивались ничем. Он стоял на своем: не брал, и все тут. К чему только ни прибегала Ирина Степановна. Она упрашивала сказать правду, уверяла сына, что так будет лучше, угрожала... Наконец сказала: “Если ты сам не желаешь сознаться, я отдам тебя в милицию. Мне такой сын не нужен!”

Услышав эти слова, Женька вначале разрыдался, а потом еле выговорил сквозь слезы: “Ладно, мама, отдавай меня в милицию. Я не боюсь, потому что денег не брал”.

Тут Ирина Степановна спохватилась. “А если и вправду ребенок не брал эти деньги? — подумала она. — И что я мучаю собственного ребенка, допрос устраиваю?”.

Ирина Степановна решила посоветоваться с учительницей. На следующий день, когда после уроков она зашла в класс, Оксана Петровна молча достала из ящика стола небольшой пакетик, свернутый из листочка ученической тетрадки. В нем было 19 рублей.

— Деньги взял Женька, — грустно констатировала учительница. — Сегодня, проверяя домашнее задание, я заметила, что в Женькиной тетради по математике не хватает двух страничек. Они вырваны как раз с середины. А пакетик этот уборщица вчера нашла в школьном туалете. Она принесла его в учительскую. Утром я увидела на столе этот пакетик и сразу же тетрадку проверила. Что будем делать?

Ирина Степановна почувствовала, как где-то под сердцем холодной гадюкой зашевелился страх. Ладони покрылись липким потом, ноги ослабели — она вынуждена была сесть за детскую парту. Под веками сделалось горячо, по щекам потекли слезы.

“Боже милостивый, — молнией пронеслось в голове, — что же это? За что?”

— Ирина Степановна, успокойтесь. Прошу вас! — учительница сочувственно прикоснулась к ее руке. — Давайте обдумаем наши дальнейшие действия.

Тут только Ирина Степановна заметила, что Оксана Петровна совсем еще молоденькая, вероятно, ей не больше 24—25 лет. Скромная прическа и учительское поведение делали ее старше. К Ирине Степановне сквозь стыд, страх, отчаяние, сквозь пелену слез доносились, словно издали, слова учительницы: “Успокойтесь, пожалуйста! Очень обидно, что так случилось. Но это еще не беда. Еще можно найти выход из ситуации. Ведь воспитание ребенка — дело очень непростое. Тут полно подводных рифов”.

— Да стыд-то какой! — ужаснулась Ирина Степановна. — Узнают дети, по домам разнесут...

— Ирина Степановна! — учительница твердо и спокойно глядела в заплаканные глаза женщины, — еще раз говорю вам: возьмите себя в руки. Никто ни о чем не узнает. Это же ребенок! Семь лет. Как вы могли подумать, что мы, учителя, будем делать из этого какую-то уголовную историю? Не об этом надо думать! Давайте вместе подумаем, как нам быть.

— Что вы советуете? — Ирина Степановна с надеждой взглянула на молоденькую учительницу.

— Я знаю вашего Женю уже почти два года. Ни разу ничего подобного не было. Способный мальчик, аккуратный, правда, на мой взгляд, несколько слишком уж серьезный как для семи лет. Настойчивый. Как захочет чего, так уж добьется, будьте спокойны. Для меня, скажу откровенно, — Оксана Петровна на минуту задумалась, — для меня этот поступок Жени полной неожиданностью. Я полагаю, было бы полезным обратиться за консультацией к нашему школьному психологу. Думается, это и в ваших, и в моих, а главное, и в Женькиных интересах. Ведь у меня в классе их 30, а психолог часто работает с одним-единственным ребенком. Разбираться в душевных состояниях — его хлеб. Я убеждена, что вам будет полезно поработать с психологом. А за Женю и за свою репутацию не волнуйтесь. Деньги я возвращаю детям. И никто не будет поднимать шума. Ведь главное — сберечь душу ребенка, а не травмировать ее, вы согласны?

Ирина Степановна молча кивнула. В тот же день, узнав расписание работы психолога, она, возвращаясь домой, едва ли не впервые за последние несколько лет задумалась о своей жизни. Так ли она живет, как следовало бы? На то ли, на что надо, тратит время?

Дома она вновь ничего не сказала мужу, а тот за газетой да за телевизором и не заметил, что супруга чем-то встревожена. На следующий день она зашла за сыном и направилась в психологическую консультацию.

— Давайте сделаем вот что, — сказал я. Сегодня вы, Ирина Степановна, слишком взволнованы, вас поглотило само событие, это понятно, и мы не смогли как следует поговорить. Событие — это всего лишь внешнее выражение глубинных течений, скрытых пружин поступков. Я бы попросил вас с Женей к нашей следующей встрече выполнить небольшое домашнее задание.

При этих словах на лице Женьки промелькнуло любопытство, а у его мамы — непонимание.

— Домашнее задание? — переспросила Ирина Степановна.

— Да, именно так, — подтвердил я. — Начнем с тебя, Женя. Ты мне нарисуй на завтра, пожалуйста, вашу семью. У тебя же есть цветные карандаши дома?

Женя кивнул.

— Ну вот, — продолжал я. — Ты один у родителей?

— Нет, — помотал головой Женя. — Сестричка у меня есть. Она уже большая.

— Учится в техникуме гостиничного хозяйства, — добавила Ирина Степановна.

— Так вот, — продолжал я. — нарисуй мне цветными карандашами всю вашу семью, хорошо?

— А Володю рисовать? — спросил Женька.

Я посмотрел на Ирину Степановну. Она смутилась.

— Это парень, с которым встречается Оксана.

— Ты нарисуй всех, кого хочешь, но только тех, кто живет в вашей семье, понял? — уточнил я.

— А вы, Ирина Степановна, пожалуйста, найдите время и дайте ответы вот на эти вопросы. — Я подал ей брошюрку личностного диагностического опросника. — Если заинтересуется ваш супруг, для него я тоже припас брошюрку, — и я рассказал, как надо заполнить листок ответов. — Завтра приносите ответы, а с Женей мы встретимся отдельно. Я буду ждать вас...

И я назвал день и время встречи.

На другой день, как мы и договорились, Женька принес мне свой рисунок. На нем в разных углах листа были нарисованы: огромный черный дядька с широким ремнем и длинными руками ("Это — папка", — объяснил ребенок), красного цвета девочка ("сестричка"), маленькая женская фигурка с растрепанными волосами и сумкой в руке ("мама") и маленький домик, в окне которого виднелось чье-то лицо ("это — я").

— А отчего же ты в домике? — поинтересовался я.

— Когда я вырасту, — сказал Женя, — построю себе домик и буду там жить.

— Ты хочешь жить сам? Отдельно от всех? — уточнил я.

Женька кивнул.

— Буду себе там жить. Кого захочу, впущу. А кого не захочу, — он посмотрел на черного дядьку, а потом перевел взгляд в окно, — не впущу.

Тест Ирины Степановны (супруг, конечно, отказался от подобных "глупостей") показал: повышенная тревожность, эмоциональная напряженность, склонность к поверхностным контактам, чрезмерная уступчивость, слабость собственного "Я".

Постепенно картина прояснялась. Деструктогенная семья, где каждый — сам по себе. Отец рано утром уходит, приходит поздно вечером, не всегда трезвый. Воспитание детей понимает просто: не голодный, отец есть, мать есть, что еще надо?

Несколько раз дело доходило до развода. Ирина Степановна даже второго ребенка родила, чтобы удержать мужа. Разговоры дома одни: где что дава-

ли, что почем, и — деньги, деньги, деньги. Мать в семье ощущает себя беспомощной. Контакта с дочерью нет. Та живет своей жизнью. В голове только мальчишки. Теперь вот с Женькой...

Целый узел проблем. К сожалению, подобная ситуация почти в каждой второй семье.

— А почему ты не сознался тогда, что взял деньги? — спрашиваю Женю.

— Боялся, — коротко отвечает мальчуган.

— И выбросил их, потому что страшно было? — спрашиваю я дальше.

Женька кивнул, потом, чуть погодя, добавил:

— Отец узнал бы, убил бы.

— А зачем тебе было брать чужие деньги? — расспрашиваю дальше спокойно и доверительно.

— Чтоб много было, — серьезно отвечает мальчишка.

— У родителей не хотелось просить?

Женька отрицательно машет головой. Вот в чем, возможно, коренится причина поступка: отчуждение ребенка от родителей, родителей от ребенка...

— А зачем тебе много денег?

— Я вырасту, заработаю денег и куплю себе квартиру.

— А кем же ты хочешь быть?

— Таксистом. У них всегда деньги есть.

Я смотрю на Женьку, внимательно слушаю его и думаю: “Боже правый, с кого же нам спрашивать, что детская душа в семь лет хочет идти в таксисты, чтобы заработать себе на квартиру! На кой черт создавать такую семью, большую, в которой должен страдать маленький невинный человек?”

Мне грустно, но работа есть работа.

— А кто тебя любит больше всех? — спрашиваю я Женьку.

— Бабушка, — улыбается мальчуган.

— А ты ее любишь?

— Люблю.

— Давай вот что, напишем ей письмо, хочешь? — говорю я Женьке.

Глаза ребенка вспыхивают. Письмо! А ведь верно, здорово же!

— Но я не умею, — тут же звучит сомнение и неуверенность в голосе ребенка.

— Я помогу, — поддерживаю я Женьку. Маленькая искра любви, не гаснущая в детском сердце, — едва ли не самое ценное сокровище души человеческой.

— О чем будем писать? — спрашиваю я ребенка.

Женька задумывается.

— Я пятерку по арифметике получил! — вдруг радостно восклицает он.

Через полчаса крупным детским почерком выведено:

Дорогая бабуся! Здравствуй!

Я тебя люблю. Я получил пятерку по арифметике. Целую.

Женя.

Мы сговариваемся с Женькой, что завтра, когда придет мама, они вдвоем допишут письмо, положат его в конверт, заклеят, напишут адрес и Женька сам опустит письмо в почтовый ящик. И поезд повезет его далеко-далеко в село, к бабушке.

Каждый раз, когда ко мне приходит Женька, я радуюсь. Я вижу, что и он рад нашей встрече. Мы с ним говорим про все — про все. И у нас есть свои секреты. И мы давно уже не вспоминаем о тех деньгах. Надеюсь, детское сердце, в котором живут любовь и дружба, не позволит проникнуть в себя обману или соблазну.

Для Женьки я — просто старший друг. Для его матери — психолог. Для учительницы — помощник. Жаль только, что для отца Женьки я пока еще — никто...

Вопросы для самостоятельной работы

Из возрастной психологии известно, что мелкое воровство, особенно относящееся к небольшим суммам денег, составляет поведенческую норму, в частности, в подростковом возрасте, когда складывается потребность в автономии.

Герой рассказа принадлежит к возрастной группе младших школьников.

- Можете ли вы сформулировать наиболее вероятный мотив кражи денег данным ребенком?
- Допускаете ли вы, что мать просто забыла дать Жене денег “на завтрак” и он подчинился вначале одному мотивационному вектору, а затем, по инерции, другому (мотив — “иметь”)?

- Прокомментируйте поведение ребенка в ситуации кражи, исходя из теории Курта Левина о полевом поведении.
- Согласны ли вы с объяснением мотива и цели своего поступка самим ребенком?
- В чем, на ваш взгляд, заключается суть психотерапевтической работы с Женькой? Ситуативной? Глубинной?
- Ваше видение возможной психотерапевтической работы с семьей Женькиных родителей.

ТРИ ВСТРЕЧИ

Встреча первая

Татьяна Николаевна закончила урок, и теперь, уставшая, она сидит за столом, почти автоматически прощается с детьми, группками и по одному покидающими класс. Сегодня было пять уроков. Конец этой проклятой третьей четверти, которая, казалось, будет длиться вечно...

А впереди еще родительское собрание, неприятные объяснения с отцом Наташи и мамой Володи, педсовет, педагогические чтения... Домой идти не хотелось. Затягивающийся ремонт превратил их небольшую квартирку в хроническую свалку, то нет одного, то нет другого, батарея течет, новой нельзя ни купить, ни достать... Дочка уже вторую неделю кашляет, у мужа опять командировка...

Татьяна Николаевна подошла к окну. По грязной мартовской улице, так и не узнавшей в эту зиму снега, ветер нес обрывки бумаг, вздымал то здесь, то там вихри желтой, с песком, пыли. Мальчишки, кажется, все тот же Володя Колесов и другие из параллельного класса устроили соревнование: кто дальше бросит ранец и первым добежит до него. Они бегали туда-сюда, орали, кривлялись...

Она чувствовала, как всю ее захлестнуло раздражение. Покурить, что ли? Усмехнулась про себя: "А еще национальный учитель!" Достала зеркальце, подышала на него: из маленького, в серебристой оправе овала на нее смотрели какие-то чужие усталые глаза. Веки полуопущены, лицо блес-тело...

"Господи, да я же загнанная лошадь!" — промелькнуло в сознании. К горлу подступил комок, голову будто сжало обручем. "Нет, не буду распускаться", — решила Татьяна Николаевна, но опять к сердцу подкатила, нахлынула жалость. "Боже мой, а мне ведь только двадцать семь! Чехов писал: луч-

ший возраст женщины...” Она вспомнила, как три года назад пришла в школу, приняла свой первый в жизни класс. Милые, беспомощные дети, доверчивые глаза, чувство огромной ответственности за них... И чувство гордости — от того, что сама — мать, что ей доверили самое дорогое, что есть в жизни, — детей... Что же произошло с ней? Кто виноват? Что делать? Эти роковые русские вопросы сами собой всплыли в душе.

Татьяна Николаевна рассказывала потом, что с головной болью добралась домой, не раздеваясь легла на кровать и проспала почти до того времени, когда нужно было забирать дочку из детского сада. Уложив ребенка спать, совершенно случайно включила телевизор на кухне и... после передачи о психологическом консультировании решила: “Ладно, пойду еще к психологу. Хорошо, что у них беседа анонимная. Может, посоветует что-нибудь...”

Дверь приоткрылась.

— Можно к вам? — в проеме показалось миловидное, слегка встревоженное женское лицо в обрамлении густых гладко зачесанных волос.

— Пожалуйста, проходите!

— С вами можно посоветоваться? — Молодая женщина подняла вопросительно брови и смущенно улыбнулась.

— Да, я психолог-консультант, хотя меня учили ни в коем случае не давать советов.

— А что же вы делаете тогда?

— Консультирую.

— Но ведь консультировать — разве не советовать?

— Меня учили, что консультировать — значит помогать, оказывать психологическую помощь.

— И чем же вы можете мне помочь? Может, денег дадите или радиатор отопления достанете? — в глазах посетительницы блеснули слезы.

Видно, дался ей этот радиатор и все, что с ним связано.

— Прошу вас, садитесь, пожалуйста.

Я представился, и повисла внезапная давящая пауза — будто что-то оборвалось. Посетительница не отрываясь и не мигая смотрела в окно. Вечереющее небо ранних мартовских сумерек было окрашено высокими розоватыми облаками. Приглушенно доносился привычный шум улицы, из-под крыши деловито чирикали воробьи...

— Так чем же вы можете помочь? — вдруг повторила свой вопрос женщина и посмотрела мне прямо в глаза не то что бы с вызовом, а скорее в раздумьи. Посмотрела оценивающе и в то же время с недоверием. Пожалуй, все-таки во взгляде было больше сомнения, чем надежды, но надежда все же была. Даже не надежда, а решимость довести начатое дело до конца.

— Чем могу помочь? — я задумался.

И в самом деле, чем может помочь психолог-консультант? Разве может он возвратить утраченных близких? Вернуть оторванную на войне руку? Или любовь? А исправить непоправимую ошибку? Да что там! Радиатор парового отопления, и тот я не смогу достать. Самому, кстати, нужен. Так что же я могу? Все это промелькнуло в голове за какую-то долю секунды, и я ответил:

— Я могу помочь жить.

— Жить? — женщина усмехнулась. — А если жить не хочется?

— Вам не хочется жить той жизнью, какой вы живете? — попытался уточнить я.

— Пожалуй, — и женщина взглянула на меня как бы со стороны.

— Пожалуй, — повторила она и снова задумалась.

— Послушайте, — через несколько минут заговорила она снова, — я ведь забираю у вас время.

Я молча взглянул на нее.

— Почему же вы молчите? Ведь так?

— Я молчу, потому что не знаю, что вам ответить.

— Вы боитесь меня обидеть?

— Я отметил про себя вашу нерешительность, когда вы вошли и, честно говоря, сейчас растерялся...

— Растерялись от чего?

— От таких резких перепадов в вашем настроении: от нерешительности к агрессии, от агрессии — опять к нерешительности, а затем — к демонстрации.

— Что же я демонстрировала?

— Деликатность.

— А вы вредный! — вдруг каким-то другим голосом проговорила женщина и едва заметная улыбка тронула ее губы.

— А вы? — спросил я.

— Вообще-то я тоже, — как-то по-домашнему произнесла она. — А вы знаете, мне уже немного легче стало. — Она снова посмотрела в окно, и выражение ее лица тут же изменилось.

— Вы что-то вспомнили. И не очень приятное, да? — в моем голосе прозвучал полувопрос-полуутверждение.

— Да, а откуда вы знаете?

— Из психологии.

— Вы телепат?

— Нет. Просто ваши глаза двигались по-особому. Так бывает, когда человек что-то вспоминает. И выражение лица изменилось. Неприятное что-то?

— Да, — и она снова замолчала.

В комнате опять наступила тишина, в которую то громче, то глуше проникали шум улицы, крики воробьев, звуки далекой музыки.

— А знаете, — заговорила собеседница, — я детей не люблю.

И посмотрела на меня с какой-то ожесточенной решимостью. Она явно ждала моей реакции.

— Вы не любите детей, — как эхо отозвался мой голос.

— Да, не люблю! — повторила она громко и настойчиво.

— Мне кажется, то, что вы говорите, очень важно для вас, — заметил я.

— В каком смысле? — не поняла она.

— Вы так решительно утверждаете, что не любите детей, как будто хотите этим что-то доказать или отстоять. Для вас то, что вы говорите, что не любите детей, — ценность?

— В каком смысле? — опять удивилась она.

— В прямом. Что-то очень важное, дорогое, что вы готовы отстаивать, за что готовы платить дорогой ценой...

— Да, дорогой ценой... здоровьем... — как-то с надрывом сказала она.

Мы снова молчали. Задумались каждый о своем. Она, возможно, о себе. Я — о ней. О моей новой клиентке, о которой я почти ничего не знаю, кроме того, что она — человек. И ей — плохо. Ей тяжело. И я должен ей помочь.

- Ну ладно, — проговорила женщина, — пойду я.
- Если можно, скажите мне, пожалуйста...
- Что вам сказать?
- На кого вы сейчас разозлились?
- Ни на кого.
- Значит, на себя?
- Слушайте, идите вы к черту! Психолог!
- Вы снова разозлились?
- А как вы думаете?
- Вам действительно интересно, как я думаю?
- А по-вашему, я что, играю?
- Вы злитесь, и это мешает нашему контакту.
- Да, я злюсь, злюсь, злюсь! Так что прикажете мне делать? Что?
- А как вы знаете, что вы злитесь? — вдруг спросил я.
- Как это, как знаю? Злюсь, и все.
- Простите, как ваше имя-отчество?
- Татьяна Николаевна.
- Спасибо, Татьяна Николаевна. Во-первых, я очень рад, что вы уже совершенно легко говорите о своих чувствах и открыто их выражаете. И, во-вторых, сегодня наше время истекло...
- Как истекло?
- Да, это так. Как правило, беседа с клиентом длится не больше часа. Мы беседуем ровно 55 минут. Как вы себя чувствуете сейчас?
- Необычно.
- То есть?
- Я успокоилась.
- Я очень, очень рад этому. Если хотите, давайте условимся о следующей встрече.

Так началась наша совместная работа с личностными проблемами и переживаниями этой молодой женщины, учительницы начальных классов одной из киевских школ.

Встреча вторая

В назначенное время дверь отворилась, и Татьяна Николаевна проговорила:

— Здравствуйте! Слава Богу, не опоздала! Сегодня муж из командировки возвращается, а я, понимаете, по психологам бегаю!

Поздоровавшись в ответ, я сразу же уточнил:

— Татьяна Николаевна, а это — юмор или все же агрессия, замаскированная под иронию?

— Слушайте, с вами невозможно разговаривать! Вы все время что-то выискиваете. То агрессию, то юмор! Откуда я знаю, что это? Что сказалось, то и сказалось!

Я удивился:

— Разве вам не важно понять, что вы делаете, когда вы говорите? Не важно понимать себя?

— Ваша работа — понимать. Вам, кстати, платят за вашу работу?

— Да.

— Ну вот и понимайте.

— А вы?

— А я хочу просто жить и чувствовать себя хорошо.

— А как вы сейчас себя чувствуете?

— Отвратительно!

— Что значит для вас чувствовать себя отвратительно?

— С вами невозможно! Вы что, не понимаете русского языка? Отвратительно, отвратно...

— Вы раздражены?

— Ужасно!

— Вы злитесь?

— Да, злюсь!

— А какие еще чувства присутствуют в том букете, из которого вы назвали вначале только один цветок?

— Какой?

— Отвратительно.

— Ну, если я стану все рассказывать...

— Давайте попытаемся не все, но обозначим хотя бы главные чувства. Итак, злость, раздражение, что еще?

— Не знаю.

— Упрямство, усталость, разочарование, недовольство собой, беспомощность...

При этом слове она вспыхнула.

— Ощущение своей неудачливости, сожаления, жалости к себе, самоуничтожения...

— Все. Хватит.

Татьяна Николаевна знакомым движением открыла сумочку, на щеках сверкнули две слезинки...

— Простите, я сама не понимаю, как так вышло, что я начала именно с самоуничтожения... "Муж из командировки сегодня возвращается, а я по психологам хожу", — так, кажется, я выразилась? — Я ведь совсем не то хотела сказать...

— У вас сработал привычный стереотип самоуничтожения, агрессии на себя?

— Да, что-то в этом роде.

— А затем вы, когда я обратил на это внимание, перенесли свою агрессию на меня?

— Да, перенесла агрессию на вас, но, мне кажется, это уже была не та агрессия...

— Вам не понравилась моя реплика?

— Если честно, да. Признаюсь, я не ожидала, что вы сразу же с первых слов начнете работать...

— То есть у вас вызвало недовольство мое к вам отношение в ту минуту, и вы выразили его в виде возмущения, хотя и с долей юмора?

— Все-таки чуть-чуть юмора было.

— А чего больше — юмора или возмущения?

— Пожалуй, возмущения.

— А как сейчас вы себя чувствуете?

— Вы знаете, стало как-то легче... Да, легче!

— Татьяна Николаевна, мы с вами просто убрали из нашего общения ненужный груз. Хотите, вернемся к началу разговора и попробуем пообщаться, открыто выражая свои чувства, без подтекста и наслоений? Рискнем?

— А что мне делать?

— Просто встаньте, выйдите и зайдите снова, как будто вы только что вошли.

Открылась дверь, Татьяна Николаевна вошла и сказала: “Здравствуйте! Я так боялась опоздать. Я рада, что вы меня ждете!”

— Я тоже рад вас видеть, садитесь, пожалуйста!

— Антон Владимирович, мы сегодня снова будем беседовать?

— Да.

— Знаете, сегодня возвращается из командировки муж. У меня еще столько забот. И мне неловко, что приходится тратить время не на дело, а на разговоры. Вы не обидитесь? Пусть даже и с психологом. Но все же разговоры.

— Как я вас понимаю, Татьяна Николаевна! И хотел бы, чтобы вы знали: я полностью разделяю ваши чувства. Действительно, неудобно тратить время на разговоры, тем более когда ждешь мужа. Мне кажется, совсем другое дело, когда тратишь время на что-то очень важное. Важное и для любимого человека, и для себя. Думаю, если вы решились на встречу с психологом, в этом для вас есть несомненно важный смысл. Более близкий — улучшение душевного состояния. Более отдаленный — возможно, даже углубление и улучшение отношений и с мужем, и на работе. А разве это не важно?

— Важно.

— Не станем же беспокоиться о времени, пока оно у нас есть. Каковы сейчас ваши чувства?

— Я не пойму, Антон Владимирович, мы еще проигрываем сцену нашей встречи или уже начали работать?

— Мое впечатление, что мы с самого начала работаем. Но вы не ответили на вопрос.

— Как? Я же сказала: не пойму...

— Но я спрашиваю вас о чувствах, а не о размышлении.

— А... чувства! Как я себя чувствую? Мне интересно и легко. Исчезла какая-то двойственность и неловкость...

— Двойственность?

— Да, мне кажется, я в первый раз не выразила прямо свои чувства. Я играла, пыталась их побороть, а они, как говорится, “вылезли боком”...

— Люди часто скрывают свои чувства...

— А как же иначе, Антон Владимирович! Да попробуй я сказать своему завучу, что она дура. Вы представляете...

— Простите, я вас перебую... Во-первых, так сказать — это не чувства выразить, а оскорбить человека, а во-вторых, это, опять-таки, не выражение чувств, а оценка.

— Но она в самом деле дура!

— Но это — в самом деле оценка! Разницу улавливаете?

Татьяна Николаевна задумалась, помолчала, потом как-то неуверенно произнесла:

— Понимаете, я ее презираю. Я не могу ее уважать, вы мне верите?

— Да, вы ее презираете, вы не можете ее уважать.

— Потому что...

— Простите, я опять вас перебую. Вы так уверены в том, что знаете, что именно в ней вызывает ваше презрение и ненависть?

— Она...

— Начните фразу с “Я”...

— “Я” — последняя буква в алфавите.

— Это выражение протеста или декларация независимости?

— Я... Я... не знаю...

— Вам трудно говорить о своих чувствах к завучу?

— Да, мне трудно говорить об этом. Я ее физически терпеть не могу. Это выражение лица! Эта поза! Эта абсолютная уверенность в том, что она всегда и во всем права. А сколько лицемерия, фальши! “Добрый день, прекрасная Татьяна Николаевна!” — Татьяна Николаевна изобразила фальшивую улыбку. — Меня тошнит, как только я ее увижу! Она мне... Я... — несколько секунд Татьяна Николаевна подыскивала слова и вдруг громко заплакала, закрыв лицо руками.

Выдержав паузу, я тихо произнес:

— Мне кажется, мы с вами нащупали очень болезненную для вас проблему. Это — как язва желудка. Она не видна, но доставляет множество стра-

даний. Эмоциональное неприятие другого человека — чрезвычайно болезненно. И я просто поражен вашей решимостью, вашей готовностью пойти на риск и преодолеть защитные механизмы...

— Защитные механизмы?

— Да. Психологическую защиту. Ведь люди сплошь и рядом подменяют реальную проблему мнимыми. Неосознанно маскируют свои настоящие желания, потребности и переживания. Чувства подменяются оценками. Свои личные мотивы — общественными. Свои личные проблемы — идеологическими мифами. Перед собой быть честным очень трудно, тем более что можно искренне заблуждаться. Психологическая защита и есть охрана своего “Я” от истинного знания, относящегося к нему. Сегодня вы смогли сделать важный шаг на пути к своему истинному “Я”, признать, что вас мучает ненависть и презрение к другому человеку. Признать эти чувства и принять их, не отторгать и скрывать за оценками — это...

Я очень рад за вас. И я думаю, что нам стоит на этом сегодня работу завершить. Как раз истекает наше время. Да, Татьяна Николаевна, у меня к вам просьба: пока не говорите мужу о том, что встречаетесь с психологом. Пусть это общение будет нашей маленькой тайной. Вообще, желательно, чтобы наша с вами работа была вашим личным секретом, ладно?

— Хорошо. Мне даже так больше нравится.

— Потом, попозже, если захотите, секрет откройте. А пока — нам важно абсолютное доверие и конфиденциальность.

— Я сама хотела вас об этом попросить. А почему вы не спрашиваете, как я себя чувствую?

— Да я и так что-то много сегодня говорю. Не хуже, надеюсь, чем в начале встречи?

— Спасибо вам! До свидания!

— До свидания. До следующего четверга, в то же самое время.

Когда Татьяна Николаевна ушла, я подошел к открытому окну. Огромный город дышал, ворочался, жил своей обыденной жизнью. Тысячи людей спешили по своим делам, волновались, радовались, уставали, выясняли отношения... Спешила домой Татьяна Николаевна... Сегодня она, возможно, будет меньше жаловаться своему мужу на неприятности, возможно, острее почувствует его состояние...

В дверь постучали.

— Вы уже освободились?

— Пожалуйста, проходите!

Встреча третья

Когда в открытой двери возникло знакомое лицо и Татьяна Николаевна, смущенно улыбаясь, кивнула, здороваясь, я обратил внимание на изменения в ее прическе и одежде. Волосы вместо прежней гладкой прически были взбиты, отчего лицо приобрело более независимый и утонченный вид, на ногах красовались новые сапожки, а возле воротничка тускло поблескивала серебряная брошь.

— У вас, случайно, не день рождения? — спросил я, пораженный переменами.

— Нет, просто весна! Весна! — улыбнувшись, ответила Татьяна Николаевна.

— Весна! А это, — она показала на брошку, — мой Саша привез. Из Магадана. Там еще можно украшения купить.

Опять легкая полуулыбка тронула ее губы. Она о чем-то вспомнила, но, видимо, отогнала приятное воспоминание, потому что нахмурилась и сказала:

— Я все эти дни почти совершенно не вспоминала нашу последнюю встречу. Вылетела из головы — и все. А вчера ночью вдруг проснулась — и все у меня перед глазами. Что я говорю, что вы говорите. Снова — что я говорю. Снова — что вы. И мне стало как-то страшно. Муж мой, он у меня хороший, видно, почувствовал что-то, спрашивает: “Ты себя как чувствуешь? Тебе плохо?” — Психолог мой! Я говорю: “Да нет, что-то приснилось”, а самой страшно... И сейчас сюда шла, а мне страшно было. Такое чувство, что... Не знаю... Переживаю я очень... Ведь понимаете, в тот раз я сказала, что эту женщину я ненавижу. Но ведь это ужасно! Ведь ненависть к другому — это же... Я знаю, что вы скажете: “Это оценка!” Да, “ужасно”, — это оценка, но ведь нельзя жить, не оценивая. Вот и Маяковский писал: “Что такое хорошо и что такое плохо”. Да! А! Вот! Вот, что я сейчас поняла! Осенило меня! Знаете, чего я боюсь? Я боюсь, что я уже после этих встреч не такая буду. Я чувствую, я могу измениться, вы понимаете? Я всегда знала, что эта Ольга, завуч наш — дура, это все знают, разве я только? Просто и ясно. Как говорится, “дурак — он и в Африке дурак”, а теперь... А теперь я на мужа своего смотрю и вижу: он сложный человек. Как вам это объяснить? Сложный, понимаете? Я это чувствую! А сегодня на Ольгу глянула — вижу: она же изо всех сил хочет свой авторитет отстоять! И знаете, мне так жалко ее стало! Ведь ей уже скоро пятьдесят! Учителя у нас молодые в основном. Ее не очень-то любят. Она из таких, знаете, идеологически выдержанных, макаренковский “мажор”. Я, собственно, вот что поняла: их ведь тогда учили подавлять в себе все личное, все человеческое. Ведь это же считалось слабостью, буржуазными предрассудками... А ведь человек без чувств жить не может. Он же уродуется... Ведь нельзя же детей прямо

с первого класса превращать в каких-то солдат! Знаете, мне кажется, сколько во мне души есть, я бы ее всю детям отдала, только чтобы они стали настоящими! Чтобы были богатыми! Чтобы не плоскими были, без этого искусственного “мажора”, без этой заброшенности всеобщей... Вот, говорят, школа, школа... да что, у нас школа — из другого теста сделана? Бедность — вот что страшно. Бедность чувств, бедность мысли... Я вот радиатор не могла никак купить. Ну нет в магазине, и все. Муж говорит: “Давай я тебе его достану”. Знаю я, как. Даст на лапу — и достанет. Понимаете, я не хотела так. А он говорит: “А ты не считай, что это взятка. Считай, что реальная цена для простых людей — такая, за какую этот радиатор ты можешь купить, а не за какую продают”. Он ведь прав. Потому что показуха везде. Начиная от искусственной улыбки и фальшивого мажора до цен фальшивых... Да ради чего фиглярничать? Видимость эту создавать. Обманывать самих себя? Зачем? Вы тогда говорили про психологическую защиту. Да ведь у нас все общество защищается так. И знаете от чего? Да от стыда! Стыдно всем нам! Стыдно, что мы так живем, вот и защищаемся... Ко мне сегодня приходит Леночка Карчина и спрашивает: “Татьяна Николаевна, а вы меня любите?” Я говорю: “Люблю, Леночка, люблю!”. Она на меня смотрит, а я чувствую — у меня слезы к глазам подступают. Она говорит: “А Володя Колесов, — есть у меня такой шалопай, — все мои карандаши переломал”. Я ей: “А знаешь что, ты подойди к нему и попроси его так: Володя, помоги мне, пожалуйста, у меня не получается карандаши починить”. Она: “А если он не захочет?” “А я говорю: “А ты попроси его ласково, сумеешь?” Понимаете? Надо учиться нам общаться друг с другом, видеть и понимать другого. Я вот за дочку свою боюсь. Не знаю, что ждет ее, понимаете? Смешно: ей только три годика, а я думаю, какой ей муж попадет. Какая семья у нее будет? Господи, жизнь-то короткая! Вот весна... Я на каникулах родительское собрание проводила, перед нашей второй встречей, как раз пришла завуч, так знаете, что мне один папа сказал? “Я, — говорит, — Татьяна Николаевна, вас особо попрошу: вы мне больше на мою Наташку не жалуйтесь. Вам деньги платят, вот и занимайтесь! — Помните, я вам тогда выдала о деньгах? А кстати, ведь у вас консультации платные. Сколько я вам должна?

— Да, консультации платные. Но не в этом дело. И я бы не хотел, чтобы ваш монолог прервался. Я чувствую: то новое, что родилось в вас, не только страшит вас, как вы вначале сказали, но и радует, и заботит...

— Да, да, верно! Хотя это оценка, но именно это слово! Не страшит, именно заботит. Забота... Да, мне кажется, что после наших встреч у меня появилась какая-то новая забота... Но знаете, Антон Владимирович, это не из тех, тягостных мытарств, а именно — Забота. Мне кажется: во мне какой-то смысл появился... Нет в душе пустоты... И, знаете, спасибо вам! А еще, хотите, скажу что?

— Скажите!

— У вас профессия, как у сапожника! Только вы чините не обувь, а душу и лицо. Похоже?

Я улыбнулся в ответ на улыбку.

— Похоже.

— Желаю вам всего доброго, и чтобы у вас было поменьше работы.

— Спасибо, Татьяна Николаевна! Я вам тоже желаю настоящих забот, которые приносят радость...

Вот и все. Легкая щемящая грусть. Три встречи — коротких, как вспышки. Чужая жизнь, выхваченная в трех мгновениях... Хотя, почему чужая... Это — наша общая, наша единственная жизнь. Учиться жизни... Есть ли более достойная человека забота?

Вопросы для самостоятельной работы

В рассказе “Три встречи” явно просматриваются техники психотерапевтической работы, применяющиеся в НЛП и в гештальт-терапии.

- Укажите конкретные высказывания, отражающие применение этих техник.
- Какие действия с семантикой высказываний клиентки осуществлял психолог-психотерапевт?
- В чем, на ваш взгляд, состояла проблема клиентки?
- Насколько, на ваш взгляд, было бы уместно в этом конкретном случае применение поведенческих техник (например, релаксационных)?
- Как бы вы оценили степень уместности обсуждения с клиенткой вопроса о конфиденциальности и об оплате услуг в данной конкретной ситуации? Предложите свои варианты.
- В русле какой психотерапевтической парадигмы завершилась личностная работа с Татьяной Николаевной?

ТАТЬЯНИНА ЛЮБОВЬ

Все началось однажды осенним днем с обычного телефонного звонка. Алексей Гаврилович, так представился собеседник, просил проконсультировать его по поводу сложной ситуации с дочкой-старшеклассницей. Договорившись о встрече, я почти не возвращался в своих мыслях к этому буд-

ничному профессиональному разговору с возможным клиентом до тех пор, пока не подошел оговоренный срок. В назначенное для приема время передо мной предстал немолодой уже человек, сухощавый, с выразительным лицом, обтянутым загорелой кожей, и серыми умными глазами.

Когда мы после взаимного приветствия сели в кресла, я заметил, как быстро пульсирует жилка на виске Алексея Гавриловича. Пока длилось молчание перед нелегкой для отца беседой, я остро ощутил обеспокоенность собеседника, тяжелую ношу ответственности, озабоченности, которая навалилась на него, пригибая плечи и заставляя ускоренно биться немолодое уже сердце. Еще немного помолчав и, по-видимому, собравшись с духом, Алексей Гаврилович проговорил:

— У нас в семье с дочкой несчастье. Влюбилась она. Что делать?

Кивнув головой, в знак того, что я слышу и воспринимаю сказанное, я, не проронив ни слова, внимательно и вопросительно взглянул ему в глаза. Алексей Гаврилович продолжал:

— Понимаете, какое дело. Татьяна учится в последнем классе. Школа сложная, физико-математическая. Она способный ребенок, скромная, ласковая девочка. Через полгода — окончание школы. Пора подумать и о вступительных экзаменах. А она... — отец словно заикнулся. Видно было, что говорить ему больно. — Влюбилась...

Он вновь на мгновение умолк. Помолчав, продолжил:

— Вы только ничего такого не подумайте. Я вовсе не против любви. Пусть она будет, любовь эта. Но не так же! Не сейчас, вы понимаете? Да и не такая. Что же это за любовь, когда она уроки почти не готовит, школу запустила. Поговорить с ней о ее Андрее и отношениях с ним невозможно. Она избегает разговора или просто успокаивает нас с матерью тем, что, дескать, все будет хорошо. Ей об учебе надо думать, об институте, а она? А она, я скажу вам, как взбесилась. Андрей и Андрей! Хоть бы Андрей этот был пухлым парнем. Хоть бы студентом там или уже зрелым человеком. А то...

Отец снова запнулся. Было заметно, что каждое слово давалось ему с огромным напряжением и болью.

— Кто бы, вы думали, он? Помощник маляра. Двадцать два года, вернулся из армии, уже был женат. Разведен, значит. Образования нет. Так, подхалтуривает на ремонте квартир. Вы только поймите меня правильно. Я не против маляра. Маляр так маляр. Пусть бы и слесарь. Не в этом дело. А в том, что он в двадцать два года уже разведен... В том, что он — никто! А Татьяна способная же девочка, как ослепла. Как будто съела чего-то. Говорит: “Я без него не могу”. Как это так “Не могу”? Я говорю: “Возьми себя в

руки! У тебя же есть девичья гордость! Достоинство! Ты же будущая мать, ты же — дочь моя”. А в ответ одно: “Все будет хорошо”. Вы поймите, я теряю ребенка. У меня такое ощущение, что она уже не моя. Не мой ребенок. Чужая какая-то...

Я понимал, что Алексею Гавриловичу прежде всего следовало помочь успокоиться. Но как это сделать, когда человек в таком состоянии? Да и чем я мог быть полезен сейчас? Предложить сигарету? Унизительно. Панибратство в духе бесед со следователем. стакан холодной воды? Но он же не женщина, а мужчина. Не годится.

В глаза бросались посеревшее лицо, покрасневшие глаза, руки едва заметно дрожали. Облик Алексея Гавриловича даже отдаленно не ассоциировался с употреблением алкоголя. Наоборот, собеседник производил впечатление серьезного, обстоятельного человека, привыкшего все взвешивать, обдумывать, а затем принимать решения. Я рискнул опереться именно на эту личностную черту клиента.

— Погодите, Алексей Гаврилович, — я жестом попытался успокоить его. — Если можно, сориентируйте меня, пожалуйста, в том, что, собственно, случилось, произошло у вас с дочкой. Влюбилась — это состояние. А вот конкретная ситуация...

— Ситуация, ситуация... — как эхо повторил собеседник. Видно было, что состояние аффекта, в котором пребывал этот немолодой мужчина, препятствовало сосредоточению на нужных мыслях и чувствах, заставляло колотиться сердце, предательски вызывало дрожь узловатых, привыкших к труду рук.

— Ситуация такая, что между нашим телефонным разговором и сегодняшней встречей прошло три дня. За эти три дня случилось вот что... Татьяна не пришла ночевать домой. Мы с женой поехали к родителям Андрея. Через подружек узнали, где живут они. Там нам сказали, что Андрей поехал на дачу. Мы — туда. Они — там. Спят. В одной постели... — Алексей Гаврилович сжал кулаки.

— А дальше случилось то, что я стащил его, стащил ее с кровати, да так врезал обоим, что ладонь заболела. И знаете, что меня поразило? Что Андрей даже не пытался Татьяну оборонять. Любовь, значит, свою... Ну, что мы с женой? Посадили дочку в машину и — домой. Мать с ней дома. А я вот у вас... Стыд и срам... Позор... Позор... — он снова сжал кулаки. — Что делать?

— Значит, сейчас ваша Татьяна дома с мамой, — четко и громко проговорил я, впечатывая каждое слово в сознание собеседника.

— Да, Татьяна дома с матерью, — Алексей Гаврилович выговорил эти слова медленно, словно еще раз осознавая их смысл.

— Вот и хорошо, что дома, — я попытался подкрепить это осознание, подчеркивая слово “дома”. Ведь “дома” означает в “безопасности”.

— Дома-то дома, — с горечью отозвался Алексей Гаврилович. — А если сбежит?

— Погодите, погодите! Давайте сначала останемся в настоящем времени, — предложил я. — Она же с мамой.

Пришло время вывести клиента из состояния аффекта.

— Главное сейчас, что Татьяна дома, с матерью. А вы — выжили, и вот здесь, сейчас со мной. Когда можно все спокойно обсудить, обмозговать, — я произносил эти слова как можно более рассудительно и спокойно. Алексей Гаврилович именно теперь нуждался в психологической поддержке, и я пытался найти нужные слова.

— Скажу вам прямо, — начал я, — если у вашей дочери такой отец, как вы, за нее можно быть спокойным. Вы отстаивали ее достоинство. Вы защищаете ее, переживаете за нее. Она же ведь ваша дочь, ваша? — переспросил я. Он утвердительно кивнул головой.

— Значит, не сегодня, так со временем непременно все оценит. И оценит правильно. Ведь насколько я уловил, Татьяна — девушка умная, одаренная, ведь так?

— Да, — согласился отец.

— Ну, а если и умная, и одаренная, да еще и в вас, наверное, пошла. Ведь решительная же? — продолжал я.

— И азартна к тому же, — отозвался отец.

— Значит, в жизни не пропадет. — Я попытался расширить жизненное пространство травматической ситуации.

— А теперь, — продолжал я, — расскажите, пожалуйста, немного о себе. Мне важно понять вас как человека, и тогда, возможно, нам легче будет *лично* анализировать и ваше поведение в ситуации, и возможные реакции дочери.

Алексей Гаврилович как будто немного отошел. Не спеша начал рассказывать о себе. О том, как работал на оборонном заводе, о своем позднем браке. О позднем ребенке. Рождение дочери было для него настоящим счастьем. Воспитывали ее — уважением. Он посвящал ей все свое свободное время. Зимой — лыжи, заснеженные леса Карпат. Летом — походы, речка,

рыбная ловля на рассвете. Всегда — интересные концерты, совместные чтения и обсуждения книг. Бесконечные споры... Алексей Гаврилович рос вместе со своим ребенком.

Чем больше я слушал рассказ Алексея Гавриловича, тем отчетливее вырисовывался вопрос, который я, наконец, задал:

— Скажите пожалуйста, Алексей Гаврилович, — я несколько засомневался, а затем все же произнес: — А в каких отношениях Таня с мамой?

Алексей Гаврилович задумался. Дело в том, что, рассказывая о себе и о дочери, Алексей Гаврилович ни разу не вспомнил о матери Тани. Это и в самом деле было удивительно, поскольку, когда речь шла о самой ситуации, мама Тани в рассказе упоминалась. Было очевидно, что некую роль во всем этом фигура матери играет. Но какую?

— Отношения вроде бы неплохие, — отозвался наконец Алексей Гаврилович.

Время нашей встречи истекло. Мы договорились, что в следующий раз на прием придет мама, Зинаида Степановна. Татьяну решили пока не трогать.

На следующий день в назначенное время передо мной предстала осанистая, строгая женщина, с властным выражением лица и встревоженным взглядом. Она молчала.

— Вы, наверное, Зинаида Степановна, мама Татьяны, — начал я беседу.

— Да, — женщина снова замолчала.

Я посмотрел на часы. Прошло около четверти часа. Нашего времени оставалось минут 35—40. Я так и сказал об этом клиентке, которая все еще сидела молча.

— Если вы захотите что-нибудь сказать, — вновь прервал я молчание, — можете говорить все, что придет в голову, не выбирая, что главное.

Женщина кивнула в знак согласия. Но молчание продолжалось. Наконец, она вздохнула, и я понял, что беседа, по всей вероятности, у нас не получится.

— Что ж, Зинаида Степановна, — я взглянул на часы. — Приятно было увидеться с вами. К сожалению, время нашей беседы приближается к концу...

— А о чем здесь беседовать? — вдруг отозвалась Зинаида Степановна. — Если бы отец был мужчиной да по-отцовски всыпал бы ей ниже спины ремнем, да так, чтобы неделю ни сесть, ни встать не смогла, тогда можно

было б говорить. А так — о чем здесь говорить? Стыд один! Связалась с каким-то бедолагой, от родителей отреклаась, из родного дома сбегает... О чем здесь говорить? Без ножа зарезала.

И без паузы женщина продолжала:

— Я бы тех, кто показывает по телевидению секс этот, приказала бы вешать на столбах за ноги, чтоб у них кровь от секса да в голову бы ударила. Что делают! Наших детей от нас отлучают. Польми, прошу прощения, задницами да титьками весь свет заслонили. А вы — говорить... Что ж тут говорить? Стрелять надо. Стрелять!

Лицо и глаза женщины вспыхнули такой ледяной ненавистью, что на мгновение стало жутко, я немного помолчал, затем, словно про себя, произнес чуть слышно:

— Так ведь уже стреляют...

— Не в тех! — громко и решительно ответила Зинаида Степановна.

Я попытался проникнуть в бурю чувств клиентки. В чем-то я даже был согласен с ней. Но сейчас моя профессиональная задача состояла не в подкреплении или опровержении ценностных симпатий или нормативов клиентки, а в том, чтобы за время, которого почти не оставалось, хотя бы тоненьким лучиком осветить отношения матери с дочерью. Не отстраняясь от темы (действительно болезненной) средств массовой информации, а наоборот, как бы продолжая ее, я спросил:

— Кстати, скажите пожалуйста, на ваш взгляд, Татьяна много времени тртит на телевизор?

— На телевизор? — Зинаида Степановна взглянула на меня с таким выражением лица, будто я только что свалился с высокой башни, но при этом не только не ушибся и ничего не сломал, а еще и вопросы задаю.

— Да разве они теперь телевизор смотрят? Они же закроются где-то и видики без конца крутят. Такое, что...

— Правильно ли я вас понял, что Татьяна редко бывает дома? — уточнил я.

Женщина снова посмотрела на меня с неприкрытым интересом. По ее глазам уже было видно, что все психологи — немножко того... и надо поскорее распрощаться, не то и самой можно повредиться в уме.

— Да с чего бы это мне к психологам ходить, если бы мой ребенок дома сидел! Да она родной матери не всегда и "здрасьте" скажет. А вы вопрос задаете...

Настало время прощаться. Картина прояснялась довольно отчетливо. Не хватало разве что небольшого штришка. Собственно говоря, далеко не всегда подробности важны, но в этой ситуации мне показался такой штрих необходимым.

— Зинаида Степановна, создается впечатление, что вы в самом деле теряете дочь, — я посмотрел на нее.

Суровое лицо. Уверенность и решительность. Отчуждение и непреклонность. Молчание.

— Но это еще, возможно, не самое главное, — продолжал я. Ни одна черточка не дрогнула на ее лице. — Страшнее то, что, кажется, ваша дочь уже потеряла вас. А вы ведь ее мать...

Не прощаясь, Зинаида Степановна вышла. На следующий день Алексей Гаврилович пришел с Таней. Обычная старшеклассница. Спортивный стиль в одежде. Спортивная сумка через плечо, тяжелые черные ботинки на ногах. Пока Татьяна работала на компьютере с диагностической программой, мы обменялись мнениями с отцом.

— Была Зинаида Степановна, — начал я как можно более нейтрально.

— Знаю, что была. Сами же видели, какая она, — вздохнул Алексей Гаврилович. — Позавчера, когда вы спросили, какие у нее с Таней отношения, я подумал, что, собственно говоря, никаких. Но как-то неловко было говорить так. А вообще-то она тяжелый человек. Начальник цеха. Все время с людьми. Работа, знаете ли, такая.

— Татьяна с матерью не контактирует, — перебил я Алексея Гавриловича.

— Общий язык они давно уже потеряли. Впрочем, я не могу сказать, что они ругаются, знаете, как бывает у дочерей с матерями. А у них... Так... Каждая сама по себе.

— Вы... — я не успел вымолвить и слова, как Алексей Гаврилович продолжил, словно предугадал мои мысли.

— Я пытался помочь им наладить отношения. И на дачу вместе ездили, трудились вместе, и гостей приглашали, и всей семьей в театр... Не получилось. Что-то в них то ли сломалось, то ли... Не понимаю. Хотя, думаю, характер Зины здесь виноват. Она у меня — сержант в юбке. А Танюша...

Как раз в этот момент в комнате появилась Татьяна в сопровождении моего сотрудника, державшего в руках психограмму. Я взял листок с психограммой. Стало ясно, что именно хотел сказать отец. Личностный профиль Татьяны действительно был типичен для сензитивных, т.е. чувственных, тревожных, совестливых натур, правдивых, склонных к глубоким пе-

реживаниям, из тех, что болезненно реагируют на душевную черствость и равнодушные.

Беседа с Татьяной дополнила впечатления, обрисовав картину, которая поневоле ассоциировалась у меня с образом астрономической черной дыры, центром которой была Зинаида Степановна, а юная планета Татьяна пыталась вырваться из объятий черного карлика, и именно притяжение Андрея, если оставаться в пределах этой метафоры, служило как бы такой вспомогательной несущей системой.

Но метафора метафорой, а жизнь есть жизнь. Спустя минут двадцать после начала нашей с Таней беседы, пока отец нервно листал страницы популярных журналов в соседней комнате, оказалось, что девушка в свои неполные семнадцать лет удивительно реалистично ориентируется и в своей семейной, и в своей житейской ситуациях. Несмотря на влюбленность и эмоциональное увлечение Андреем, Татьяна спокойно сообщила, как о давно решенном для себя деле, о том, что “дома” жить невозможно.

— Я вообще не понимаю, как отец столько лет выдерживал с мамой. Сейчас же я его прекрасно понимаю. Я была для него психологической отдушиной. Может, на мне-то все и держалось. А теперь... Теперь я его покидаю. Но что делать? Такова жизнь... Вы не думайте, что я уцепилась за Андрея, чтоб сбежать из дому. Нет. Но мне кажется, — Татьяна помолчала, — мне кажется, сама судьба послала мне это спасение. Вы же видите, я не сумасшедшая. Я не играю в любовь. Я хочу закончить школу, поступить на... *(Татьяна даже назвала факультет)*, а осенью, если все будет благополучно, мы поженимся.

— Где же вы собираетесь жить? — задал я сакраментальный вопрос.

— Родители Андрея достраивают себе дом под Киевом. Мы будем жить в их квартире.

— Тебя не беспокоит, что у Андрея нет образования?

— Он собирается поступать в строительный техникум, колледж то есть. Будем вместе готовиться.

Через несколько минут, когда к нам присоединился приглашенный мною Алексей Гаврилович, мы договорились о том, что отец с дочерью придут на консультацию еще, по крайней мере, несколько раз. Но каждый уже по своему, отдельному расписанию.

Прошло еще две или три недели. Я встречался со всеми тремя клиентами: дочерью, отцом, матерью. Динамика психических состояний каждого удивительно точно соответствовала ожидаемой: Татьяна становилась все спокойнее и доброжелательнее; Алексей Гаврилович все грустнел и грустнел,

хотя его грусть пропитывалась нотками примиренности и какого-то прощального просветления. Никаких перемен не происходило только с Зинаидой Степановной.

С Андреем встретиться не пришлось. То ли он не захотел прийти, то ли Татьяна не пожелала склонить его ко встрече с психологом.

Примерно месяца через два Алексей Гаврилович пришел на последнюю встречу. У него теперь был вид спокойного и сосредоточенного человека, который принял решение.

— Что ж, — сказал он на прощание, — жизнь есть жизнь. Дети вырастают. Жаль только, очень жаль, что так рано приходится прощаться с дочкой. Не такой бы судьбы хотелось для нее. Но что ж... Ничего не поделаешь. Я не всесилен. Жаль, что девочка так ломает свою судьбу. Но самое страшное, что наша семья не стала для нее уютным гнездом, настоящим родительским домом. Слишком рано вынуждена она искать место для собственного гнезда. А хватит ли сил построить? Слишком рано...

Прошло еще некоторое время, снова наступила осень. Совершенно случайно я узнал, что Татьяна успешно закончила школу, поступила в университет, а в ноябре состоялась свадьба.

Кто знает, как сложится супружеская жизнь Татьяны и Андрея. Они ведь в самом деле еще слишком молоды. Но хотелось бы надеяться, что в их новой семье каждый из них (и, конечно, дети, которые родятся) будет чувствовать себя именно дома, в любви, в безопасности и согласии. Чтобы не пришлось кому-нибудь из них искать спасения от собственного дома в друзьях, в вине или даже в любви, как Татьяна.

Вопросы для самостоятельной работы

Приведенная история представляет собой одну из типичных ситуаций в практике психологического консультирования, когда в психологической помощи нуждается не только человек, обратившийся за ней, но и вся семья, членом которой он является.

- Какова, на ваш взгляд, специфика описанной здесь семьи?
- Каковы причины фрустрации Алексея Гавриловича?
- Дайте вашу интерпретацию поведения Татьяны.
- Прокомментируйте возможную личностную типологию Зинаиды Степановны.
- В чем истоки возникшей конфликтной ситуации?
- Ваш ориентировочный прогноз относительно будущих отношений в родительской семье Татьяны.

ЛЕРА

Двери кабинета медленно приоткрылись, и в проеме показалось миловидное женское лицо. На нем — смешанное выражение смущения и настойчивости.

— Вы позволите? — посетительница неуверенно вошла, оставив двери приоткрытыми. Я кивнул головой в знак согласия, приглашая. Женщина словно сомневалась. Но вдруг тихо и властно позвала: “Лера!”

— Простите, я сейчас, — скороговоркой выпалила она, и через секунду почти втолкнула в кабинет девочку-подростка лет четырнадцати-пятнадцати. После краткого обмена репликами шепотом, девочка еще глубже натянула на голову вязаную шапочку и села в кресло возле окна.

— Вот, моя дочь, — во взгляде женщины, в звучании ее голоса читалась какая-то недоговоренность, какой-то намек.

Тем временем я представился и снова перевел взгляд на девочку. Худая, высокая, на лице — напускное равнодушие. Глаза ее матери смотрели на меня предостерегающе. Я еще раз взглянул на Леру, затем на ее мать. Догадаться самому в такой ситуации о том, что происходит с ними, конечно же, невозможно. И я, начиная беседу и в то же время пытаюсь сориентироваться в происходящем, как бы отстраненно проговорил:

— Вы не сразу, наверное, решились...

— К психологу обратиться? — тут же откликнулась мать. — Да уж... — она вздохнула. — Ведь вы же знаете, как люди все понимают. Им что психиатр, что психолог — один черт. По себе знаю, что легче к экстрасенсу какому-нибудь обратиться, хоть и понимаешь, что он шарлатан, чем к профессионалу. Страшно. Да вот, добрые люди посоветовали обратиться к вам. Ведь вы же не только с сумасшедшими работаете?

— Господь с вами! — воскликнул я. — Как, кстати, ваше имя-отчество?

— Вера Федосеевна.

— Очень приятно, Вера Федосеевна. Так, значит, страшно было обратиться к психологу?

— Конечно! Ведь как думаешь: поставит диагноз. Дочку — в дурдом. И все. На всю жизнь знак. Что вы мне посоветуете?

— До советов нам с вами еще далековато.

Я устанавливал контакт. Ведь тот пласт сознания, который отвечает за принятие решений, часто вовсе не отражает настоящих жизненных ценностей. Поэтому с размаха совет не очень-то и дашь. Тем более, что часто как быва-

ет: человек в сложном состоянии, в душевном смятении, а это состояние изменяет картину мира, представление о себе самом. Так что чужой совет не всегда бывает уместен применительно к душевным переживаниям.

Я постарался в нескольких словах сориентировать посетительницу в особенностях психотерапевтического общения. А в это время поневоле с горечью думалось о том, что наше телевидение, радио, газеты на протяжении последнего десятилетия отводили целые часы, полосы, месяцы пропаганде варварских, донаучных методов псевдолечения. Журналисты, не стыдясь своего высшего образования, забивали людям головы чепухой про черную и белую магию, глупостями о положительной и отрицательной энергиях, в то время как миллионы людей нуждаются пусть в элементарных, но достоверных знаниях о возможностях психологической помощи, о методах научной психотерапии хотя бы теперь, в конце XX в. Но куда там! Снова и снова нам прокручивают одни и те же видеосюжеты об НЛЮ, о снежном человеке. Вновь и вновь в прессе появляются сообщения об инопланетянах, о полтергейсте и других выдумках неуравновешенных, а иногда и очевидно психически нездоровых людей. Те же, кому и в самом деле требуется психологическая поддержка, достоверная психологическая информация, вынуждены довольствоваться разве что популярными книжками Владимира Леви да скороспелыми переводами американских поделок, авторы которых уже давно вошли в тот самый пресловутый рынок, к которому нас зовут нынешние идеологи...

А и вправду, что по силам психологу? Лекарствами он не пользуется. К пассам и заклинаниям не прибегает. Что же остается? Слово? Но слово настолько девальвировало в XX столетии, что вряд ли теперь обычный специалист может рассчитывать на столь уж высокий авторитет, придававший требуемый вес его словам. Остается одно: отказ от внешних авторитетов — мифических ли, мистических ли, социальных ли — и поиск в потаенных глубинах души экзистенциальных ценностей, которые позволили бы самому человеку, самой личности, уловить, отыскать, выстроить те смыслы бытия, создающие, по выражению Павла Флоренского, условия для “духовной ортопедии”. Искусство психолога-психотерапевта, высший уровень его профессиональной подготовки состоят именно в том, чтобы суметь построить такое открытое, безоценочное, целебное общение, в котором клиент, чувствуя себя в полной безопасности, смог бы на время опереться на психолога в поисках смысловой опоры в жизни. Ведь слишком уж быстро рушатся искусственные авторитеты, и не так-то просто отыскать настоящие ценности. Это психотерапевтическое общение зачастую и является тем могущественным средством психологической помощи, тем горнилом, в котором расплавляются окаменевшие понятия, размягчаются твердые убеждения или прочные предрассудки и выковывается новая сердцевина личности, тот стержень самобытия, самостояния человека, без которого так

легко оступиться и упасть, потерять себя в вихре повседневных тревог, соблазнов, стрессов и ожиданий.

Но возвратимся к Лере и ее маме.

— Скажите, — женщина посмотрела на Леру, — что мне с ней делать? Пусть учится в школе или пусть бросает?

Лера при этом подняла голову и с притворным вниманием принялась изучать потолок. В моих мыслях промелькнули возможные варианты отношений дочери с матерью, тип семейных отношений, личностный тип матери, вид и степень акцентуации подростка...

Понимая, что задавать вопросы, даже самые общие — не лучший способ для начала консультативной беседы, я просто отметил очевидное:

— Такое впечатление, что у вас происходит нечто, что больше беспокоит вас, чем Леру.

Девочка в это время равнодушно отвернулась к окну. Настораживала взвинченность матери. Я понял: если срочно, сейчас же, не структурировать ситуацию, между моими посетительницами вспыхнет ссора и никакой консультации не выйдет. Как же быть? Попросить Леру выйти, а с матерью побеседовать? А если девочка просто уйдет? Поступить наоборот? А если это еще больше обеспокоит и так расстроенную женщину?

— Вот что, — сказал я, обращаясь сразу к обеим. — Я боюсь, что вы сейчас разругаетесь здесь и мы не сможем нормально поговорить. А мне очень бы хотелось найти с вами взаимопонимание.

Я выделил голосом слова “очень бы хотелось” и “мне”.

— А вам-то что? — вдруг спросила Лера.

— Это моя работа. А я привык свою работу делать хорошо, — спокойно ответил я, глядя ей прямо в глаза.

— Ваша работа — взаимопонимание находить? — криво усмехнулась Лера.

— Пломбы ставить, — очень спокойно и очень серьезно ответил я.

— Как это? — не поняла девочка.

— Да вот, у вас с мамой кариес целую дырку выел в отношениях ваших. Знаешь, что по-гречески “кариес” означает? Гниль. Так что лечить надо. Чистить, пломбировать.

Обе — и мать и дочь — опустили головы. Вроде бы, пусть частичный, но контакт установлен. Спасительные метафоры! Один из универсальных ключиков к человеческому сознанию и подсознанию.

— Сначала, вероятно, неплохо было бы хотя бы сориентироваться в том, что происходит с вами, между вами. Согласны?

Обе утвердительно кивнули.

И в самом деле, для такой начальной ориентировки, для того, чтобы разобраться в том, что происходит с Лерой, нужна была информация, по крайней мере о семье. Полная ли семья, есть ли еще дети, бабушка, бабушка? Какие взаимоотношения в семье?

Из беседы все больше и больше прояснялось, что семья Веры Федосеевны дисгармонична. Каждый в ней предоставлен самому себе, эмоциональные отношения лишены близости и теплоты и характеризуются тем, что точнее можно назвать не общением, а взаимоотношением. Отец Леры занят исключительно собственным автомобилем и добыванием денег. Дома бывает недолго, часто “под мухой”. Его отношения с детьми, которых трое, носят поверхностный, формальный характер. Чтобы спасти семью от распада, Вера Федосеевна два года назад родила третьего ребенка — мальчика, здоровье которого требует постоянного внимания.

Как правило, когда слушаешь подобный монолог, точнее, нечто большее, чем монолог, скорее исповедь клиента, тяжело оставаться отстраненным, укрывшись за профессиональной позицией. Поневоле ловишь себя на том, что начинаешь идентифицироваться с состоянием, чувствами клиента, сопереживаешь ему, как бы раздваиваясь на собеседника и в то же время — специалиста-профессионала. Эту особенность психотерапевтического общения выдающийся психолог современности Карл Роджерс называл эмпатическим слушанием. Да, непростое это дело — эмпатичное слушание. Сопереживать и в то же время не сливаться с собеседником в его переживаниях, а, наоборот, хранить собственную позицию. Годы и годы профессионального обучения, опыт беспрестанных встреч-консультаций с разными людьми... А все же ловишь себя иногда на мысли, что выпал из сугубо профессиональной позиции балансирования между ощущением состояния клиента и в то же время стремлением отразить специфику этого состояния, постичь жизненный мир незнакомого человека. Вот и здесь я поймал себя на том, что стал поневоле сочувствовать Вере Федосеевне, когда она, жалуясь на супруга, вдруг нервно стала искать носовой платочек и, извинившись, на какое-то мгновение отвернулась, чтобы привести себя в порядок. Но сочувствие не всегда именно то, чего от меня ждут и что от меня требуется. Это как в хирургии. Конечно же, человеческое страдание вызывает сочувствие. Но от хирурга требуется не это, а прежде всего профессиональные качества, причем совершенно иного рода... Ах, если бы дело заключалось только в сочувствии!

После довольно продолжительной паузы мать сказала:

— Даже не знаю, с чего начать...

— А пусть Лера сама расскажет, — мне все же казалось, что будет лучше, если заговорит дочь.

— Ничего особенного не случилось, — сказала Лера. — Просто я побрила голову.

— Зачем? — мой вопрос прозвучал почти без паузы, спокойно и несколько отстраненно.

— Так, не хочу в школу ходить. И не буду. — На глаза девочки навернулись слезы.

Внезапно стали как-то очевидны ее незащищенность и отчаянная бравада, в которой сквозили безысходность и упорное желание отстаивать что-то свое, что-то очень важное в непонятной пока мне жизненной борьбе.

— Ты не хочешь ходить в свою школу или в школу вообще? — спокойно и рассудительно задал я следующий вопрос, пытаюсь определить масштабы пораженного смысла.

— Вообще, наверное... не знаю, — тихо прозвучало в ответ.

Было видно, что Лера, возможно, только сейчас взвешивала действительную значимость выбора. В воцарившейся тишине каждый думал о своем. Я отметил про себя, что тишина не была гнетущей. Это были минуты, наполненные не враждебностью, не немым бессловесным страданием — так по крайней мере мне казалось, — о чем говорило выражение глаз и лица Леры и ее матери, а стремлением постичь, уяснить: что же, собственно говоря, произошло. Ясно, что каждый из нас постигал ситуацию по-своему, главное сейчас состояло именно в стремлении прояснить непроясненное. Постичь непостижимое.

Слово за словом, беседа стала пробивать себе дорогу, словно весенний ручеек, звонче и звонче журчащий среди льдов и снегов отчужденности. Внимательно слушая то мать, то дочь, я постепенно довольно отчетливо воссоздал картину того, как искаженные отношения между родителями привели к искажению отношений с детьми и к формированию искаженных черт характера у детей.

С рождением младшего брата, Миши, Лера все больше и больше ощущала себя в семье лишней, ненужной. Неуловимый отец; мама, занятая постоянно болеющим Мишей; сестра, вечно хнычущая по малейшему поводу; школа, в которой девочки бесконечно обсуждали одно и то же — мальчиков, модели, деньги. Когда мы заговорили об учителях, на Лерином лице появилось выражение такой неподдельной скуки, что у меня сжалось сердце. Всякий раз, когда думаешь о том, как тесно связана жизнь каждого из нас с окружающими людьми, становится особенно больно за состояние нашего отечества и душевное или духовное блуждание.

Итак, однажды ясным солнечным утром, когда отец уехал на работу, сестренка первой ушла в школу, а мама с Мишей отправилась в поликлинику, Лера, позавтракав и вымыв посуду, почувствовала, что она просто не в силах идти в школу. Настолько гадкими, отвратительными показались ей школа, учителя, сам воздух класса... Жаловаться или объяснять все это было и некому, и незачем. Кто выслушает? Кто поймет?

Чтобы исключить возможность каких бы то ни было объяснений или, что еще хуже, попыток насильно отвести ее в школу, Лера взяла большие, еще покойной бабушки, ножницы, пошла в ванную и коротко обрезала свои длинные волосы. Потом намылила голову и начала ее брить. Брила долго и трудно безопасной отцовской бритвой. Но все-таки порезалась. Очень уж неудобно было проделывать все это самой, особенно на затылке. Когда дело было сделано, она умылась, глянула на себя в зеркало и едва не потеряла сознание от ужаса и неисправимости сделанного.

Когда мама с братом вернулась домой, Лера стояла, вся в слезах, перед трюмо и искусственно улыбаясь, разглядывала свое отражение. После шквала ругани, наказаний, взаимных претензий и обид, когда наступила усталость и появилось ощущение безвыходности, решили обратиться к психологу.

В тот, первый раз, наша встреча закончилась тем, что мы договорились встречаться трижды в неделю на протяжении двух ближайших месяцев, то есть до Нового года. Началась будничная психотерапевтическая работа. Лера оказалась чрезвычайно сензитивной, чуткой натурой, способной остро ощущать состояние другого и эмоционально откликаться на него. Ей особенно тяжело дался разрыв с окружением в классе по мере взросления, она болезненно воспринимала равнодушие и отстраненность близких людей.

Чисто профессионально подобные черты характера в сочетании еще с некоторыми особенностями поведения принято обозначать термином “лабильная акцентуация”. Особенностью этой акцентуации, т.е. своеобразного выпячивания личностных свойств, является то, что если своевременно не прийти подростку на помощь, возможно возникновение реактивной депрессии, острых аффективных переживаний и даже невроза. Лабильные подростки особенно легко ощущают себя брошенными, ненужными. У них быстро возникает чувство нелюбимости, своей ненужности. Поэтому искренние, откровенные и эмоционально теплые отношения с ними — залог успешной психотерапевтической и коррекционной работы.

Прежде всего я постарался установить с девочкой доверительные дружественные отношения, пронизанные уважением и вниманием к ее жизненному миру, миру переживаний, мыслей, увлечений и опасений. Мы с Лерой открыли для нее возможность свободного обсуждения и анализа любых

вопросов, в том числе и относящихся к жизненным целям, будущему, отношениям с близкими, а главное — к особенностям и цене собственных реакций, поступков, которые должны нести прежде всего конструктивную, а не деструктивную функцию. Мало-помалу в процессе развития рефлексии, т.е. умения рассуждать о себе и своих действиях, ценностях и смыслах поведения, Лера сформулировала вывод, что нежелание учиться в своем классе, даже в своей школе вовсе не тождественно нежеланию учиться вообще. Более того, демонстративное поведение (а Лера теперь уже отлично понимала, что ее поступок был ярким образом именно подобного поведения) может лишь оттолкнуть от нее серьезных и глубоких людей и, наоборот, приблизить к тем, кто бравадой, манерностью, поверхностной эмоциональностью маскируют собственную неспособность к настоящей содержательной жизни, наполненной глубокими чувствами, глубокими размышлениями и ощущением собственного достоинства.

Месяца через два после нашей первой встречи Лера снова пришла ко мне с мамой. Ее волосы немного подросли. Теперь она, худенькая, угловатая, напоминала подростка-мальчугана. Но выражение ее лица было вовсе не мальчишечьим. Оно было спокойным, приветливым, лишь в глазах угадывалась едва заметная грустинка. Конечно, трудностей оставалось достаточно. Это и проблемы в семье. Кстати, в этот раз Вера Федосеевна больше говорила о муже, чем о старшей дочери. Вставал и нерешенный вопрос о дальнейшем обучении. В свою прежнюю школу Лера возвращаться не хотела. Пока что она занималась, так сказать, приватным образом: благодаря помощи родителей и некоторых учителей. Но о дальнейшем систематическом обучении задумывалась все серьезнее и серьезнее.

Потом было еще несколько наших встреч. Из разряда тех, которые называются “поддерживающей терапией”. Психологический и жизненный кризис подростка был преодолен.

Позже я узнал, что третью и четвертую четверти десятого класса Лера закончила в другой школе, потом устроилась уборщицей в поликлинике на половину рабочего дня. А еще через год поступила в медучилище. Хорошо, что среди людей, стоящих на страже нашего здоровья, будет работать чуткая и серьезная медсестра, которая тонко и глубоко ощущает ценность и уязвимость каждой человеческой жизни.

Вопросы для самостоятельной работы

В этом рассказе, как и во многих других, “за кадром” осталось существо психотерапевтической работы. Однако внимательному взгляду профессионала ее довольно легко реконструировать уже по первой встрече психолога с клиенткой.

- Сформулируйте ваше видение наиболее вероятной в описанном случае психотерапевтической парадигмы и направления, использованных автором.
- Какие другие парадигмы или психотерапевтические техники могли бы предложить в данном случае вы? Потребовалась ли вам для этого дополнительная информация о личности клиентки или достаточно указанной в рассказе?
- Видите ли вы возможные дальнейшие направления психотерапевтической работы в отношении главной героини рассказа? Какие?
- Кто, помимо Леры, нуждается в психотерапии из упомянутых в рассказе персонажей?
- Каковы шансы и вероятность успеха семейной психотерапии в данном случае?
- Могли бы вы предложить свой вариант инициирования подобной работы с персонажами рассказа?

ВЛАДИК-БИЗНЕСМЕН

— Где у вас можно протестироваться? — на пороге психологической консультации стоял симпатичный молодой мужчина, хорошо одетый, с кожаным кейсом в руках. — Любопытно мне, что я собой представляю на самом деле, — он улыбнулся обаятельной улыбкой и добавил: — А вдруг придется на работу в престижную фирму устраиваться? Я слышал, теперь компьютерную диагностику применяют. Надо подготовиться.

Пригласив его зайти, я поручил сотруднику поработать с клиентом. Когда Владик (он представился именно так и попросил, чтобы к нему обращались запросто, по имени) пробежал глазами расшифровку психограммы, вышедшей из-под ленты стрекотливого принтера, его взгляд не выражал ничего, а равнодушный тон голоса только усилил впечатление отчуждения, вдруг возникшего между нами.

— Ну, шеф, — приятным баритоном начал он, — такое можно написать о каждом. Что же тут такого особенного? — Он держал в руках распечатку и читал вслух: “Интеллект в пределах нормы... Недовольство отсутствием или недостаточностью признания, озабоченность своим престижем... Способность хорошо вписываться в роль...” Такое можно сказать о ком угодно, — повторил он, с некоторым вызовом глядя мне в глаза.

— Вот как! — ответил я одной из тех ничего не значащих фраз-заготовок, которые предназначались скорее для поддержания разговора, чем для развития контакта.

— И надо же мне было почти целый час уродоваться с вашим компьютером ради этих банальностей. Почти как гороскоп. Гудится на все случаи жизни.

За изменившимся поведением и плохо скрываемым разочарованием угадывалась потребность в самоутверждении, настолько неудовлетворенная, что даже обычная процедура психодиагностики вызвала у этого рослого крепкого человека целую эмоциональную бурю. Пока он, еще раз перечитывая заключение, выданное компьютером, похмыкивал и наигранно улыбался, я пригласил его в соседнюю комнату и мы расположились в креслах для беседы. Теперь у меня была возможность рассмотреть клиента повнимательнее. Подвижное тонкое лицо с некрупными чертами, очень живое и выразительное, пожалуй, даже слишком живое, как мне показалось, карие глаза, плавные, чуть замедленные движения, по-юношески чистый голос — весь его облик совершенно не вязался с мыслями о каких-либо психологических проблемах. Тем более что, как выяснилось, Владик принадлежал к весьма пестрому племени так называемых бизнесменов. Я, надо признаться, пока еще весьма плохо представлял себе, что это за профессия — то ли под этим названием подразумевается коммерсант, то ли это новое гордое имя перекупщиков, но что так именуют себя бывшие комсомольские работники, а Владик весьма напоминал своим обликом, одеждой и манерами обычного инструктора райкома или комсорга большого предприятия, это бросалось в глаза. Особенно выдавала прическа. “Большевики должны научиться торговать” — почему-то вспомнился ленинский призыв времен Генуэзской конференции. Такие к психологам не ходят. Отогнав ненужные ассоциации, я кивнул на листок с распечаткой:

— Так вы говорите, это можно сказать обо всех?

— Именно, — саркастическая улыбка превосходства искривила его губы в привычной гримасе.

— Что же из этого следует? — спросил я.

— В каком смысле? — живо парировал Владик.

— В самом прямом, — спокойно ответил я. — Что вы умозаключаете, читая свое личностное описание? Хотите, скажу, — продолжил я. — “Какая гадость эта ваша заливная рыба”, верно?

— А что умозаключаете вы?

Видно было, что Владик уже настроился на определенный тон беседы и с присущим ему азартом игрока и обаянием сделал аналогичный ответный ход. Я был готов к нему.

— Я делаю умозаключение, противоположное вашему, — сказал я.

И после очень непродолжительной паузы добавил:

— Вы в ваших личностных чертах ничем не отличаетесь от всех других, тех, кого вы имели в виду.

Глаза собеседника сузились. “Не очень-то удачное начало беседы”, — пронеслось у меня в голове, когда я заметил, как замерла на входе грудная клетка клиента. Затем он выдохнул и, помолчав, произнес:

— В общем я, честно сказать, не знаю, зачем пришел к вам. Так, на всякий случай. Проверить себя, что ли? Не знаю. Вы же сами говорите, у меня все, как у всех. Да я и сам знаю. Бизнес, жена, ребенок, машина, собака, — он помолчал. — Любовьница. В общем, все нормально.

Он помолчал еще немного. Потом поднялся, сложил распечатку.

— Сколько я должен за консультацию?

— Нисколько, — ответил я.

— Бросьте, шеф! — Владик вытащил из внутреннего кармана бумажник. — Компьютер работал, жег электричество. Ваш сотрудник напрягался, учил клавиши нажимать.

— Так консультации же не было, — ответил я. — А что сотрудник напрягался — так он зарплату получает.

— Бросьте, шеф, — повторил Владик.

Он вынул из бумажника зеленую иностранную банкноту, положил на журнальный столик и, застегивая черную кожаную куртку, направился к выходу. Я взглянул на деньги. На матовой поверхности стола лежала, покорно распластавшись, двадцатидолларовая бумажка.

— Одну минуту! — я выговорил это безличное обращение почти задушевно. — Разве я заслуживаю подаяния?

При этом слове посетитель резко обернулся и остановился. Его живые глаза замерли, как будто он силился что-то вспомнить, на лице застыло выражение, которое скорее всего можно было бы определить словами “сложное”. Еще какую-то долю секунды взгляд Владика оставался неподвижным. Затем пробежал по мне с тем наметанным выражением, какое бывает у официантов или продавцов. “В человеке все должно быть прекрасно...” — совершенно неожиданным образом сложилась при этом в моей голове чеховская фраза. Мне почудилось, что я также мысленным взором пробежал по собственной одежде: ботинки — 50 марок, джинсы — 80 марок, и то и другое куплено в Германии. Рубашка — настоящее голландское полотно, фирма, подарок московского приятеля. В Киеве на толкучке такую не купишь. Что еще? Легкая лайковая итальянская курточка. Это уже не подарок. За немалую цену по случаю (мужу не подошла) продала соседка. Под-

водили, пожалуй, только часы. Мой любимый, со звоночком, “Полет”, к тому же на ремешке из искусственной кожи. В то же мгновение мой взгляд метнулся к руке Владика. Так и есть. Настоящий “Rolex” на стальном браслете.

Наши взгляды встретились. Появившееся при этом жалкое подобие улыбки на наших лицах, вызванное, по-видимому, одинаковым ходом мыслей, вдруг совершенно неожиданно прорвалось одновременным взрывом хохота. Первым, думаю, из вежливости, заговорил Владик:

— Нет, на нищего не тянете.

— Вот и отлично, — подытожил я. — Может, все же поговорим?

Живое лицо клиента вдруг опять мгновенно изменило выражение. Он прикусил нижнюю губу и как будто прищурился. Потом неожиданно быстро сел в кресло, вытянул ноги и сказал:

— Ладно, психолог — не уролог. Больно не будет.

— Вы сейчас пытаетесь себя успокоить.

Моя реплика прозвучала полуутвердительно-полувопросительно. Наши глаза опять встретились. К этому моменту я уже расслабился и в то же время сосредоточился на клиенте. Я уже ощущал знакомое рабочее состояние, когда мимика, жесты, суждения, чувства другого человека, клиента, *воспринимаются* в едином целостном ансамбле, отражающем своеобразие и уникальность неповторимого человеческого существа. По-видимому, на моем лице отразилось что-то такое, что позволило сидящему рядом человеку отказаться от неуместной, хотя и понятной пикировки, и Владик каким-то совершенно иным тоном, гораздо тише и спокойнее, ответил:

— В общем, наверное, да.

Эти “в общем” и “наверное” говорили о многом. Например, о внутренней борьбе, о сомнениях. Или о прорывающемся в сознание желании наладить контакт с психологом. Но главное для меня было все же в самом чувстве беспокойства, о котором говорил клиент. А может, точнее, это чувство говорило о себе устами человека. И я обратился непосредственно к нему, к чувству.

— Что вас больше всего заставляет беспокоиться именно сейчас? Сейчас, когда мы с вами пытаемся найти пути друг к другу?

— А я могу задать вам такой же вопрос? — поинтересовался клиент.

— Простите, как все-таки ваше отчество?

— Петрович, — нехотя ответил Владик.

— Владислав Петрович? — уточнил я. Он кивнул головой.

— Видите ли в чем дело, — продолжал я. — Конечно, вы вправе задать мне любые вопросы, начиная с вопроса о том, что меня беспокоит и заканчивая вопросом о том, верю ли я в астрологию, но, в сущности, все такие вопросы, вопросы, которые не относятся к вам самим, будут проявлением одного и того же феномена, с которым мы столкнулись сегодня, с первых минут нашей встречи. И который, возможно, еще долго будет сопровождать нас в нашей совместной работе. Если вообще ее не сорвет.

— Что за феномен? — спросил Владислав. И тут же добавил: — Надеюсь, последний вопрос — уже из другой оперы.

— Вряд ли, — спокойно ответил я. — Этот феномен называется психологической защитой “Я”, иначе говоря, сопротивлением. Сопротивлением психотерапевтическому воздействию.

— Сопротивление? — Владислав задумался. — А что же я защищаю? — он с любопытством поглядел на меня.

Однако я уже включился в работу по-настоящему и, не позволяя клиенту втягивать меня и дальше в свои защитные игры, проговорил:

— Правильно ли я понимаю, что сейчас, когда мы с вами пытаемся наладить друг с другом контакт, вас больше всего беспокоит вопрос защиты, или, если хотите, неприкосновенности вашего собственного “Я”? Да или нет?

— Нет.

— Что же тогда?

— Не знаю.

— Сказать, каким защитным механизмом пользуется ваше подсознание? — спросил я после короткой паузы доверительно и как-то буднично, даже чуть отстраненно.

— Каким?

— Механизмом отрицания, открытым еще Зигмундом Фрейдом.

В наступившем молчании было видно, как явственно, прямо на глазах менялось выражение лица собеседника. Мышцы лица разгладились, ушло напряжение, губы полуоткрылись. Глаза как-то потухли. Вся фигура клиента обмякла, ссутулилась. Потом он откинулся на спинку кресла и через некоторое время хриловато произнес:

— Устал чертовски.

Я ждал.

— А к вам пришел Бог знает зачем. Слышал от кого-то, что снимаете стресс, да? — Я едва заметно кивнул.

— Ну вот, собственно, и все. Черт его знает, что такое. Как-то не заладилось все. Вы понимаете?

Я вновь едва заметно кивнул.

— Курить можно? — рука клиента непроизвольно потянулась к карману.

— Курите.

Я видел, что Владислав Петрович разнервничался не на шутку. Правил без исключений не бывает. Пусть заслонится от психолога лучше дымом, чем рассуждениями. Несколько раз крутнув колесико зажигалки, он глубоко затаился и произнес, глядя в окно.

— В общем, темнить не буду. Скажу прямо, по-мужски. Сможете помочь — помогите, не сможете — скажите откровенно. — Он еще раз глубоко затаился. — Вот со мной что. Стыдно сказать. Не знаю, в общем, с чего начать. Влюбился я. Как мальчишка. И это при живой жене, при любовнице... — он запнулся. — Понимаете, какое дело? Перед глазами стоит — и все тут. Не могу без нее. Но даже не в этом сложность. А, в общем, как сказать...

Он снова запнулся и сделал затяжку.

— Понимаете, что? Сказать кому — засмеют. Ну, о том, что я пробовал записать это дело, к экстрасенсу ходил, к бабке ездил — яйцо мне по животу катала... Об этом даже говорить не буду. Обхохочетесь. Другое меня мучает. Понимаете, когда я думаю о себе рядом с ней... Когда о ней думаю... Я настолько остро ощущаю свою, как бы это сказать... — он раздавил сигарету о пепельницу, — ненастоящность, что ли? Вроде я весь насквозь фальшивый, искусственный, вы понимаете? Вроде синтетический я. Жесты, мимика, слова, поступки... Такое ощущение, что я — это не я, вы понимаете? Вот и эта психограмма. Как у всех...

Теперь в его взгляде читалось отчаяние затравленного человека и одновременно надежда.

— Да, в общем, я действительно не знаю, как и что рассказать... Просто... Вы понимаете, я абсолютно ясно вижу, что я ей со своими деньгами, возможностями... В общем, я ей, такой, какой я теперь есть... не нужен. Даже не так... — чувствовалось, что Владиславу Петровичу говорить тяжело. Он то и дело останавливался, чтобы собраться с мыслями, подыскать нужное слово. Было видно, что он, хотя и обращался ко мне, говорил сам с собой, как бы всматривался в самого себя.

— Понимаете, после встречи с ней я вдруг ясно увидел, что все то, чем был занят последние годы, чем жил — не мое. Главное, весь этот мой бизнес, — он криво усмехнулся, — в ее глазах не прибавил мне абсолютно никакой ценности. Ну, заработал я денег. Ну, купил дом. Еще строю. Автомобиль купил один, второй. Мебель там... Но, понимаете, после встречи с ней я понял, что все это — вовсе не предмет гордости. Как вам это объяснить? Все это — не я. Просто приняли меня в дружную компанию. Ну а там — закрутилось. А потом — она... Мне, собственно, что непонятно? Я, в принципе, могу позволить себе купить ту любовь, что за деньги продается. Я доступно выражаюсь? Ну вот. А эта... Эта меня насквозь просветила и увидела меня... Да что там... Я сам себя в этом свете увидел таким, каким, в общем-то, я был и есть... Ничтожеством... Понимаете, что мучает? Я наворотил на себя кучу обязанностей, забот, дел, отношений... зачем? Знаете, что она сказала? “Ты, — говорит, — хочешь казаться значительным. Из денег набивные мышцы себе приделал”. Да, дело, в общем, и не в этом тоже, — продолжал Владислав. — Сколько стоит любовь моей жены, мне давно уже ясно. Пара сотен долларов в месяц — и ее любовь обеспечена. И забота, и приветливость, и ласка. Любовница — чуть дороже, как водится. Но, сами понимаете, это — не принципиально. А здесь...

Он долго молчал, затем вынул сигарету и, не зажигая, продолжал тихо и раздумчиво.

— А здесь... Здесь — совсем другое. Здесь я почувствовал это: как будто что-то живое и по живому прошло. Понимаете, по живому. И больно, и сладко. И невозможно одновременно. Страшно подумать, что этого могло бы не произойти. Я просто жил бы и не догадывался, что такое бывает... Вы спрашиваете, что беспокоит больше всего. Как жить дальше — вот что беспокоит. Как? Мне страшно, понимаете? Я стал бояться, что жизнь даром пройдет, ни для кого. Я ясно выражаюсь?

Он смотрел на меня широко открытыми глазами, в расширенных зрачках отражались горящие по углам комнаты светильники. Белело лицо, покрывшееся матовой бледностью.

— Тоска заедает. Ничто, буквально ничто не мило... Чувствуете, как заговорил? — он виновато усмехнулся. — Такое ощущение, что сейчас не я, а оно, нутро мое с вами говорит. Не поверите, даже плакал по ночам. Проснусь, лежу, думаю, а тут как подопрет — слезы так и душат. И, главное, никому не расскажешь — засмеют же... Козлы...

Последние слова он выговорил с такой ненавистью и горечью, что у меня екнуло сердце. Человеческая боль, в какой бы форме она ни проявлялась, время от времени пробивает любое профессиональное отстранение.

— Что делать, шеф?

Вопрос Владислава, тот, которого я подспудно ждал, прозвучал все же неожиданно. Так уж повелось у нас, что с легкой руки то ли революционных демократов, то ли малообразованных талантов-самородков мы привыкли тяжелые непереносимые вопросы бытия, его смысла и содержания переиначивать в простые. И вместо ужасного “чем жить?” задаваться ложно-спасительным “что делать?” Вместо честного библейского “куда идешь?” подыскивать извинительное “кто виноват?” Вот и сейчас. Что ответить этому тридцатичетырехлетнему человеку? Что в таком состоянии делать что-либо бессмысленно? Что надо задаваться не этим вопросом, а тем, который на самом деле его мучает, — чем жить? Что он далеко не сразу сможет найти, если вообще станет искать, ответ на этот действительно роковой вопрос. Как сказать ему, что в любом случае плата за выбор судьбы столь высока, что самое простое — не делать ничего и продолжить свой путь по накатанной колее, отнесясь к посетившему его чувству как к простой эмоциональной травме?

— Что делать, — сказал я, — не ваш вопрос. Это мой вопрос. Ваша проблема — в другом. Какую жизнь вы хотите прожить, кем стать, с кем жить. У вас сейчас есть шанс. Как и каждый шанс, ваш ничем не обеспечен и мимолетен. Это — мгновение вашего бытия. Давайте с вами договоримся так. Вы попытаетесь сосредоточиться на том, что для вас, в сущности, наиболее важно: семья, бизнес, любовь, поиски вашего подлинного “Я”, эта женщина или то, чем и для чего лично вы хотите жить. Если решитесь сделать свой выбор, я возьмусь помочь вам на вашем пути, каким бы ваш выбор ни был. Если вы решите, что надо жить прежней жизнью, я вас поддержу. Если вы решитесь переменить жизнь, я помогу вам в вашем саморазвитии. Если вы не решитесь ни на что, я избавлю вас, по крайней мере на первое время, от острого страдания. Если вы, наконец, соберетесь с духом, чтобы разобраться в себе самом, можете на меня рассчитывать. Я буду ждать вашего звонка. На этом мы попрощались. Больше он ко мне так и не пришел.

Вопросы для самостоятельной работы

В описанном случае не вполне очевидна сущность переживаний клиента: подлинный ли это ценностный конфликт или минутная слабость.

- Изложите ваше понимание действий психолога в описанной ситуации: в начале и в конце встречи.
- Изложите ваше понимание проблемы клиента.
- Какие психотерапевтические парадигмы и техники угадываются за репликами психолога?
- Какие личностные проблемы психолога угадываются за течением его мыслей по поводу ситуации?

- Насколько, на ваш взгляд, профессионально целесообразен заключительный монолог психолога? Каковы его возможные отрицательные последствия?
- Отчего, по вашему мнению, Владик так и не пришел больше к психологу?

ДОЧКИ-МАТЕРИ

Когда Стелла Филипповна вошла в кабинет — нарумяненная, с высокой прической в стиле 50-х годов, с каракулевой муфтой в руках, — невольно подумалось о ее возрасте. Словно читая мои мысли, Стелла Филипповна начала беседу именно с того, о чем обычно женщины говорят избегают.

— Мне 65 лет. Я на пенсии. Недавно вот, полгода примерно, вышла замуж.

Я спокойно и внимательно смотрел на клиентку. Интеллигентное лицо, искусно подкрашенные волосы, добротная, со вкусом подобранная одежда, красивые и ухоженные руки с изысканным маникюром. Шестидесяти пяти лет этой даме никак нельзя было дать. Даже едва заметная полнота шла ей, подчеркивая женственность и свежесть кожи лица.

— Не скажешь, что вам шестьдесят пять, — не удержался я от комплимента.

— Благодарю вас. Я знаю, — спокойно и по-деловому ответила Стелла Филипповна.

— Так вот, я продолжаю, — чувствовалось что она знает себе цену, привыкла повелевать и не склонна к лишним разговорам и сентиментальностям. — Полгода тому я вышла замуж. Вторично за своего первого супруга, с которым мы развелись около тридцати лет назад. К вам у меня вот какое дело... Видите ли, он у меня вызывает такое раздражение, что временами я готова его... — она помолчала, но пальцы рук слегка сжались, очевидно рефлексивно. В этот момент мы оба, вероятно, подумали о том, какого слова она не произнесла.

— Понимаете, меня раздражает в нем все: выражение лица, походка, жесты, то, как он выдавливая пасту из тюбика, как говорит, ест... Вы понимаете — все! Иногда это раздражение настолько переполняет меня, что я чувствую: не могу идти домой. Ну просто ноги не идут, как вспомню, что он дома, — и все. К тому же он курит. Но это все эмоции. Дело же в том, что мне необходимо с ним жить. Он любит меня. А я — я материально обеспечена благодаря нашему браку — и, как говорится, дай Бог! К тому же у нас

есть дочь, наша с ним. Таким образом, я пришла к вам как заказчица. Мой заказ вот какой: сделайте со мной, ради Бога, что-нибудь такое, чтоб он по крайней мере меня не раздражал. Чтобы я могла спокойно, понимаете, совершенно спокойно, индифферентно к нему относиться. Короче говоря, чтобы я могла позволить себе сосуществовать с этим человеком.

Она помолчала.

— Я бы не хотела вдаваться в подробности, это мое личное дело, зачем мне нужен этот брак. Я все обдумала. Знающие люди посоветовали обратиться к вам. И вот я пришла. Я знаю что такая психологическая операция — дело не дешевое. Поверьте, деньги для меня значения не имеют, — ее губы дрогнули. И после небольшой паузы она завершила монолог:

— Главное — сделать дело. Ну, что скажете? — она взглянула на меня оценивающим взглядом темных глаз и нервно стиснула пальцы. — Не буду вам рассказывать, к кому я обращалась. Повторяю, это и мое личное дело. Но должна вам сразу же сказать: гипноз меня не берет.

Она поднялась с кресла и подошла к окну. Энергичная, целеустремленная. Раньше, особенно весной и летом, когда окно в моем кабинете было расстворено и кто-нибудь из клиентов внезапно подходил к нему, я поневоле подхватывался с места, сердце начинало стучать. Иногда даже нарочно закрывал окно. Все же девятый этаж. В конце концов попросил столяра сделать так, чтобы створка окна открывалась лишь на четверть оконницы. И сейчас я просто проводил взглядом Стеллу Филипповну. Она некоторое время оглядывала предзимний город, который уже начал погружаться в ранние декабрьские сумерки, потом, глубоко вздохнув, повернулась ко мне и снова взглянула на меня. В ее глазах стояли слезы.

Я предложил клиентке сесть и задумался. Проблематика психологической помощи предстала сейчас передо мной во всей ее многосложности и глубине. Вспомнились мудрые слова моего московского коллеги и друга, тонкого психолога и психотерапевта Федора Василюка о том, что психолог — вовсе не специалист по житейским ситуациям. Больше того, психолог-психотерапевт должен уметь подчинять непосредственные этические и эмоциональные реакции профессиональным установкам, а не потакать любым желаниям клиентов, поскольку за формулировками просьб, суждений, притязаний могут таиться неведомые неосознанные факторы, не только не полезные, но и просто вредные и опасные и для клиента, и для его близких. Вот и теперь: одно дело — то, что говорит Стелла Филипповна. Другое — то, что она думает. А совсем иное — что она при этом чувствует. И уж вовсе неясное дело — неосознаваемые желания, мотивы, влечения и потаенные смыслы. Было над чем задуматься. Ведь моя профессиональная компетентность, между прочим, предполагает в том числе и умение избегать

вовлечения в неоговариваемые психологические игры клиентов, потакания их манипуляциям с другими людьми и с самими собой. Просто услышать сказанное и понять его подлинный смысл — не одно и то же. Так же как понять, что говорит человек — далеко не всегда тождественно пониманию самого человека в его сущности, то ли выраженной, то ли скрытой за произнесенными словами.

Все обдумав, я вынужден был сказать самому себе, что не вполне понимал клиентку. Я видел, чувствовал, осознавал, что ей плохо. Что она по-своему страдает, но мне было непонятно, ради чего она обрекала себя, как мне показалось, совершенно сознательно, на все эти мучения — неужели только ради денег? Непонятно. А ведь подлинные мотивы очень часто скрывают в себе движущие силы переживаний.

Глядя клиентке прямо в глаза, я честно сознался:

— Боюсь, я вас не вполне понял. Вот что я от вас услышал: вы хотите жить с человеком, которого вы не хотите. Это так?

Стелла Филипповна ответила вопросом.

— Прошу прощения, сколько вам лет?

Я оставался совершенно серьезным:

— Вы считаете меня недостаточно взрослым для обсуждения жизненно важных вопросов?

Стелла Филипповна некоторое время о чем-то размышляла. Затем сказала:

— Хорошо. Попытаюсь быть более откровенной.

Я кивнул головой в знак понимания и согласия.

— Не знаю, с чего начать, — дама явно колебалась.

В такие минуты следует поддержать клиента в его стремлении быть открытым с самим собой. И весьма немаловажно при этом делать акцент на том, что в установлении честных, бескомпромиссных отношений с самим собой не может быть никакого принуждения, никакого давления. Мне думается, важно помочь клиенту осознать одну простую вещь: наиболее полезной личностной позицией в подобных ситуациях может явиться позиция свидетеля. Именно так: не прокурора и не адвоката, а свидетеля. Возможно, свидетель и не всегда ясно понимает, что происходит у него на глазах. Ведь истинные причины и смысл событий могут быть скрыты. Но и просто увидеть, так сказать, открытыми глазами, что происходит, да еще и описать это как можно точнее — очень и очень немало для того, чтобы потом, отстранившись от непосредственного созерцания событий, уяснить их динамику,

разглядеть то, что скрыто за внешними эффектами, и, возможно, составить представление о возможных движущих причинах событий.

Ощущая и понимая борьбу мотивов клиентки и в то же время пытаюсь помочь ей избежать ненужного обострения защитных механизмов сопротивления, которые именно на начальных этапах консультативной и психотерапевтической работы могут весьма осложнить ее течение, я высказался примерно так:

— Стелла Филипповна, поскольку с первого взгляда почти никогда невозможно определить, что в самом деле главное, что менее важно, а что, в сущности, совсем неважно, не имеет никакого значения, с чего именно вы начнете. Это как распутывание клубка. Вначале ведь совершенно неважно, за какую ниточку потянешь. Это потом уже проясняется, что к чему.

Клиентка благодарно улыбнулась.

— Ладно. Тогда я и начну с того, что очень не люблю вязать. Хотя вяжу прекрасно. Это у меня с детства. От мамы. Кстати, мама моя была, все это, конечно, до революции еще происходило, да... Так вот, мама была одной из лучших портних в Киеве. Как тогда говорили, модисток. Своей мастерской у нее не было, но люди знали, какой она была мастерицей и приносили ей заказы на дом. А мама не только на удивление чудесно шила, по самым модным тогда выкройкам, — тогда ведь, кстати, пошить платье было совсем не то, что теперь. Очень сложные модели — выточки разные, всякие там сборки, манжеты... Она также прекрасно вязала. Я помню ее “Зингер”, до-революционные журналы мод, тончайшие, просто удивительные кружева, которые она вязала. Потом, после гражданской войны, когда я уже родилась, — а я у мамы была четвертой дочерью, — мама, конечно, не могла уже работать, как раньше. Сами понимаете, советская власть, дом отобрали, оставили комнату и кухню. Один ребенок умер от тифа, другая сестра в год погибла. А там — отца забрали...

Но я знаю одно: выжили мы только благодаря маме. На ее иголочке. Не на тех фабричных заработках и пайках, что иногда давали ей, а на ее бессонных ночах, на воспаленных от постоянного напряжения глазах мы выжили. Стрекотание ее “Зингера” я помню и в тридцать третьем году, и в тридцать седьмом, и в сорок третьем. Да что говорить! Войну пережили благодаря маме. Золотые руки, золотая душа!

Стелла Филипповна вздохнула. Время продолжало свой неумолимый бег, и мы договорились с ней таким образом: она будет приходить ко мне трижды в неделю на полтора часа на протяжении месяца. За это время мы попытаемся сориентироваться в том, что происходит с ней, и принять решение о возможных перспективах курса психотерапии.

Уже первая беседа показала, что в сложном переплетении чувств, мотивов, отношений, семейных и внесемейных связей, в которые была погружена клиентка, невозможно было разобраться не то что за одну, но и, наверное, за добрую дюжину встреч. С каждой минутой, по мере того как длился разговор, становилось все яснее и яснее, что здесь необходима длительная психотерапевтическая, точнее — даже реконструктивная, чтобы не сказать, психоаналитическая работа.

И такая работа началась. С каждой нашей встречей в Стелле Филипповне происходили едва заметные перемены. Уже остались позади долгие тяжелые минуты и даже часы напряженного молчания, приступы обиды и немотивированной агрессии, слезы беспомощности и отчаяния, недоверия и разочарования. Прошли мы уже и стадию резонерства, когда человек беспрестанно ищет все новые и новые доводы для своих поступков и действий, и вот где-то в конце нашей одиннадцатой встречи, пока Стелла Филипповна уже привычно и как-то запросто сидела в кресле, отвернувшись к окну, а я, как и прежде, расположился у нее за спиной, она промолвила раздумчиво и горько:

— Антон Владимирович, вчера накануне нашей сегодняшней встречи, я полночи не спала. Думала... О вас. И о себе. Думала: что меня сюда тянет? А ведь тянет. Вы же со мной почти не разговариваете. Да и вообще, я же вас не вижу. Только от того, что здороваемся да прощаемся. Но, знаете, все-таки тянет. Неужто, думала, психология? Да нет, с другой стороны, думаю, не может быть. Глупости вся эта ваша психология. Какая там психология, когда жизнь-то уже прожита. Дожить бы ее еще надо. Дожить бы как-то, потому что и так напрасно прошла. Ни для кого. А потом — додумалась таки. Вы знаете на кого похожи? На первого мужа моего. На того, за которого я самый первый раз замуж вышла. Сорок лет назад он был таким же высоким, спокойным, в очках. Кстати, не курил. Влюбилась я тогда до одури. Без памяти влюбилась. А ведь знаете, как оно бывает: я к нему — он от меня. Я — к нему. Он — от меня. Нет, не избегал, конечно, а так отстраненно, как вот вы сейчас со мной. А был он тогда молодым журналистом, стильным таким парнем. Помню, куплю газетку, а там — материал с его фамилией. Сердце так и забьется. Я ведь и сама была девица хоть куда. Итак, мое самолюбие разыграло. Заело просто. “Нет, — думаю, — будешь ты мой, хоть в самой “Правде” печатайся”. Не знаю уж, что там такое со мною было тогда, но тянуло к нему, как в водовороте. Сейчас уже мне кажется, после бесед с вами, — так как-то открылось мне, — что, возможно, внешне это было обусловлено тем, что отец у меня был человеком очень интеллигентным, рассудительным и талантливым. Инженер-железнодорожник. День и ночь на работе. С нами, с детьми, редко удавалось ему побыть. Мы всегда скучали по нему. А меня, как меньшую, он выделял как-то. Теперь-то я уже догадываюсь — какая-то неуловимая тоска по отцу, любовь к

нему, которая не нашла выхода для себя, ведь его арестовали, так и погиб — вот это чувство примешивалось к восхищению Михаилом. Я, видите ли, недотрогой была. Считала, что замужество — глупости. А потом смотрю: одна подруга вышла замуж, другая... Годы-то бегут... Да что говорить! Все это очень сложно. Теперь-то я понимаю... И вот что должна я сама себе сказать: тогда Михаил то ли был, то ли стал для меня воплощением всего мужского в жизни: силы, надежности, рассудительности, ума. Теперь-то я понимаю, что тогда я ощущала себя рядом с ним девчонкой-дочкой, к тому же ревливой дочкой, с такой боязнью, знаете, именно с боязнью, чтоб он не бросил меня. Ведь я же самая-самая... Смесь детской самоуверенности и женского самолюбия. Кстати... — Стелла Филипповна помолчала, — не кажется ли вам, что и сейчас, в наших с вами отношениях происходит нечто весьма похожее, срабатывает тот же механизм притязаний к вам, как и тогда, в юности... Неужели эти детские переживания... Я имею в виду мои прерванные отношения с отцом... Неужели они могут так впечататься в жизнь и судьбу...

На этот раз мы со Стеллой Филипповной сошлись на том, что наши встречи продлятся еще по крайней мере месяца два, причем по прежнему расписанию: четыре раза в неделю. Прощаясь она сказала:

— Чем больше я общаюсь с вами, тем больше мне кажется, что жизнь моя — захватывающий детектив. Куда там Агате Кристи, разве только убийства не хватает, — она невесело улыбнулась, — жаль только, что я так поздно решила его прочитать.

Между тем, зима мало-помалу стала подаваться, и дыхание весны чувствовалось все заметнее. Вот и в этот день, когда Стелла Филипповна пришла в очередной раз, веселое чириканье воробьев и стук звонких капель с крыш громко и бесцеремонно напоминали о неуничтожимости весны и всего живого, о том, что... Впрочем, о чем только не напоминает чудесный предвесенний день.

Когда же я увидел опухшее от слез лицо Стеллы Филипповны, мое настроение резко изменилось.

— Что случилось? — поневоле вырвалось у меня, прежде чем я успел настроиться на психотерапевтический сеанс.

— Ни... ничего не случилось, — едва сдерживая слезы, не сразу ответила Стелла Филипповна и вдруг разрыдалась так сильно, с таким надрывом и отчаянием, что я едва сдержался, чтоб не броситься к ней с утешениями и с холодной водой в стакане.

За годы психологической практики я выработал привычку к слезам — и обильным женским, и скупым мужским, слезам от обиды, от горя, от отчая-

ния и безысходности. Вот только слезы радости слишком уж редкое событие, чтобы к ним привыкнуть. Одно из классических правил психотерапевтических отношений состоит в том, чтобы не мешать клиенту в процессе эмоционального отреагирования, когда его постигает то, что на профессиональном языке именуется “абреакция”. Если пострадавшая душа внезапно обрывает безмолвие холодного отчаяния горячим дождем слез, не следует их сдерживать, они не нуждаются в утешении, точно так же, как не требует утешения первый весенний ливень, первая летняя гроза.

Вот и сейчас было видно, что эти громкие рыдания, от которых все тело вздрагивало, словно из него выходил некий злой дух, а лицо, искаженное вначале страдальческой гримасой, постепенно разглаживалось и приобретало совсем иное выражение, по-моему, детской обиды и беспомощности, эти судорожные всхлипывания выполняли важную подспудную работу. Складывалось явственное представление, что именно в этих рыданиях клиентка избавлялась от тех тяжелых переживаний, которые изводили ее, искажая поведение и взаимоотношения, вызывая потаенную и явную боль и в ней самой, и у ее близких.

Наконец Стелла Филипповна немного успокоилась и проговорила:

— Это у меня уже третий день так. Как позавчера вечером началось, так и до сих пор. И страшно и стыдно.

Я молчал. Уже привыкшая к моему отстраненному поведению, клиентка продолжала.

— Я ненавижу ее. Горе мне, горе! Что ж такое со мной делается? Из ума выжила совсем, что ли? Но я ее ненавижу. Предательница. Предательница! Я же все отдала ей. Все! Я же замуж ради нее никогда больше не выходила. Я надрывалась на трех работах. И что я имею в конце жизни? Что она его любит больше, чем меня? Вы понимаете, она его любит! Его, который бросил меня с ней, когда ей не было и десяти лет. Его, который побежал за чужой юбкой. Его, от которого я отказалась даже алименты получать. А ведь тогда, между прочим, алименты были совсем не то, что теперь. Да я даже разговоров о нем избегала...

Лицо Стеллы Филипповны покрылось матовой бледностью. Глаза потемнели еще больше и лихорадочно вспыхивали в ответ на какие-то невысказанные думы. Какие страсти кипят в душах людей! Какие загадки и тайны кроются в глубинах подсознания!

— Вот, взгляните, — Стелла Филипповна достала из сумочки фотографию и протянула мне.

С фотокарточки на меня смотрели огромные глаза, чарующее выражение которых, таинственное и в то же время с вызовом, притягивало и манило,

будто вновь и вновь приглашая продолжить немой диалог, возникавший тотчас же, стоило только взглянуть в фотографию. Тонкий овал лица с правильными чертами, тонкая улыбка... Красота лица захватывала.

— Красивая, правда же? — не то спросила, не то восхитилась Стелла Филипповна. — Она. Художница. Суриковское художественное училище в Ленинграде закончила. Муж тоже художник. Золотой парень. Внучке уже четыре года. А ведь я в ней, в дочке-то, души не чаяла...

В тот раз наша беседа вышла далеко за рамки отведенного времени. Хорошо, что она была запланирована в этот день последней. Возможно, я не случайно именно так выбрал для нее время.

Слова клиентки журчали и журчали, неудержимо, как весенний ручей, своим пульсирующим ритмом вырисовывая, словно вывязывая причудливые кружева отношений матери с дочерью. И по мере того как длился и длился монолог Стеллы Филипповны, мне, а главное, ей, все яснее и яснее становилось, что центр ее бытия — именно дочь и отношения с ней. Дочь, ради которой Стелла Филипповна не поступилась своей гордостью, отказавшись от алиментов, дочь, которую она любила больше жизни, ради которой вторично вышла замуж за первого и единственного своего мужа, когда тот овдовел, чтоб поддержать ее, дочку же, материально, и то, что вдовец был не просто, как принято говорить, “материально обеспеченным”, а попросту богатым (После смерти второй супруги ему досталось значительное наследство). Ведь дочь-то — художница... Пока еще придет то самое признание...

А дочь, как оказалось, всегда любила отца! И не просто любила, а восхищалась им, обожала его. Да разве это объяснишь! У них, оказывается, были свои тайны, свои особые отношения. Они, оказывается, никогда и не прекращали своих отношений и, более того, умудрялись поддерживать их таким образом, что занятая на своих работах с утра до вечера Стелла Филипповна даже догадаться об этом не могла. Да и не в этом дело! Разве же все объяснить словами? Где отыщешь такие слова, чтобы выразить всю материнскую боль, всю женскую обиду, когда Стелла Филипповна вначале даже не то что почувствовала, а скорее необъяснимым образом осознала, что и сам ее повторный брак с прежним мужем устроен именно дочкой. Получилось, что там, где она чувствовала себя героиней, она оказалась жертвой. А там, где, как она думала, ее мучило раздражение против мужа, на самом деле проявлялась неосознанная ненависть к дочери, смешанная с ревностью к ее отцу и обидой за свои неочтенные жертвоприношения. Именно неосознанная ненависть к собственному ребенку, ненависть, которую не может принять разум, сознание, что эта ненависть, перенесенная вполне объяснимым образом на человека, испортившего ей жизнь, и вызывала столь сильные приступы раздражения, которые, кстати говоря, являются одной из форм агрессии.

Да, осознать свою ненависть к собственному ребенку — задача не из легких. Но иногда это так же необходимо, как бывает необходимо острым скальпелем вскрыть нагноившийся карбункул. Именно для того, чтобы выпустить гной, отравляющий весь организм.

Со Стеллой Филипповной у нас было еще несколько встреч... Мы говорили об искусстве быть матерью и об искусстве быть отцом. Говорили о том, что, возможно, жертвенность ее матери передалась Стелле Филипповне, а ее собственная боязнь потерять мужа и в его персоне — вновь обретенного отца — дочери. И дочь сохранила себе отца даже ценой обмана матери. Да и можно ли взвешивать на весах любовь супружескую и любовь материнскую и отцовскую? Живая жизнь. В какие схемы ее затолкнешь?

Когда Стелла Филипповна прощалась со мной в последний раз, ее глаза смотрели ласково и умиротворенно. Но все же чувствовалась тревога: в движениях рук, в мимолетном подрагивании губ.

Как сложится ее дальнейшая жизнь? Какой выбор сделает она теперь? Мы успели на прощание немножко поговорить о внучке. В начале лета она как раз должна была приехать к бабушке с дедушкой.

Когда мы говорили о внучке, лицо Стеллы Филипповны освещалось нежной и благодарной улыбкой.

Вопросы для самостоятельной работы

Выбор психодинамической парадигмы психотерапевтической работы со Стеллой Филипповной легко объясним.

- Приведите аргументы “за” и “против” психотерапевтической парадигмы для данного случая.
- Назовите техники психодинамической парадигмы, использование которых было бы уместно в работе с данной клиенткой.
- Укажите направления психодинамической парадигмы, в русле которого протекала работа со Стеллой Филипповной.
- Какой, на ваш взгляд, феномен, описанный З. Фрейдом, мог бы послужить в данном случае причиной стойкой привязанности дочери Стеллы Филипповны к ее отцу?
- Как можно прокомментировать влияние последствий травмы лишения ребенка отца на будущие отношения между мужчиной и женщиной и вообще жизненные отношения личности?
- О каких защитных механизмах в поведении героини рассказа можно говорить с достаточной степенью уверенности?
- Какие защитные механизмы срабатывали в конце концов, способствуя разрешению внутриличностного конфликта Стеллы Филипповны?

КОГДА МАМА ВЛЮБИЛАСЬ

Никогда, никогда еще Аленка не чувствовала себя такой покинутой, такой одинокой. Бабушка далеко, отец день и ночь на работе. А мама... Мама всегда говорила, что больше всего любит именно ее, Аленку. И тогда, когда они жили в одной комнате в старой коммуналке, где было еще несколько таких же, как Аленка, девочек и мальчиков. И потом, когда Аленка пошла в школу, а вся семья переехала в огромный девятиэтажный дом, где на высоком седьмом этаже они вселились в чудесную светлую двухкомнатную квартиру. Мама всегда говорила, что Аленка — самое дорогое, что есть у нее в жизни.

Иногда, когда мама пораньше возвращалась домой, а Аленка заканчивала делать уроки — мама гордилась ее самостоятельностью, — они включали проигрыватель, усаживались у окна и под чарующие звуки негромкой небесной музыки смотрели на закат, на огромный золотисто-оранжевый солнечный шар, который сиял, струился, переливался неуловимо-неповторимыми красками. И Аленка чувствовала, как хорошо, как уютно, когда рядом мама. Она ощущала, как бьется мамино сердце, ощущала теплое мамино дыхание, нежное прикосновение маминой ладони к своей голове, и вся переполнялась чувствами радости и любви. Хотелось, чтобы солнце никогда не садилось, а музыка не стихала. Хотелось, чтобы так было всегда: огромный солнечный шар, ласковая мелодия и теплое мамино дыхание.

А летом они с мамой поехали на юг. Алена впервые увидела море. Раньше она думала, что море синее-синее. Хоть и называется Черным. А оказалось, что море совершенно разное. Оно бывало голубым и зеленым, свинцово-серым и темно-синим. Волны то тихонечко ластились у ног, то обжигали солеными холодными брызгами, а море словно дышало — то глубоко и прерывисто, когда сердилось, то легко и беззвучно, когда замирало. Мама так и говорила: “море сердится”, “море замерло”.

Отец не смог поехать с ними, так как был занят на работе. Целыми вечерами вызванивал он то Москву, то Николаев, что-то там утрясал, о чем-то договаривался. Алена не вслушивалась в телефонные разговоры родителей, но слова “командировка”, “поставки”, “заказчик” так часто повторялись, что она узнавала их, как старых знакомых. Вообще, Алена понимала уже, что слова всегда что-нибудь означают, что-то такое, что не исчерпывается их простым, буквальным значением. Например, Алена понимала, что отец вовсе не строгий, хотя мог говорить очень строго и требовательно. И наоборот, с некоторыми людьми (он называл их “руководством”) отец мог разговаривать на редкость вежливо и непринужденно, но Алена замечала, что его лицо и глаза становились напряженными, а смех, хотя звучал весело и приветливо, утомлял его. И после подобных бесед отец проводил ла-

донью по лицу, словно разглаживая морщины, которых прибавили ему эти служебные разговоры.

Итак, отец не смог поехать с ними, и, когда поезд тронулся, он шел еще некоторое время рядом с вагоном, что-то говорил маме, улыбался и махал рукой. А потом вагон поехал быстрее и быстрее, и вот уже остался позади вокзал, а поезд уже грохотал по мосту над Днепром, а дальше уже начинались леса и поля... Утром, когда Алена проснулась и припала к вагонному окну, она даже отодвинулась от неожиданности: поезд шел словно по самому морю, по самой кромке берега, лишь тонкая полоска земли отделяла вагон от воды.

— Не волнуйся, это еще не море, — засмеялась мама. — Этот пролив называется Сиваш. А к морю нам еще ехать и ехать. Сначала троллейбусом, потом катером.

Так оно и было. Все происходило именно так, как говорила мама.

Они приехали в Симферополь. Там сели на троллейбус и доехали до Ялты. А уже от Ялты до Мисхора плыли на морском катере. Дух захватывало! Чайки летают, кричат. Катер плавно покачивается на волнах. С одной стороны — бескрайнее море, с другой — изумрудный берег.

Всегда, когда Алена вспоминает то лето, она вспоминает именно эту, первую поездку, точнее, плавание на катере. Она смотрела вокруг, смотрела на счастливое мамино лицо и думала: “Как я люблю мамочку! И лето! И папочку!”

В пансионате, где они поселились, жили родители с детьми. Все было, как в сказке. Утром на море. Потом — обед и тихий час. Потом — игры на площадке и снова — море. А кукольный театр! А экскурсии в Ботанический сад! А праздник Нептуна! Каждый вечер, пока Алена укладывалась спать, мама ходила на вечерние купания. Она рассказывала Алене, как серебристая лунная дорожка разбивается на хрустальные звездочки и как мерцающий шлейф сияющих подводных пузырьков захватывает пловца в свои щекочущие объятия. Они спали с открытыми окнами, и спокойное, мирное дыхание моря убаюкивало девочку.

Алена не помнит, где они познакомились с дядей Юрой. Кажется, на пляже. А может, на прогулке в парке? Дядя Юра был совсем не такой, как папины знакомые. Всегда спокойный, не суетливый, он и говорил как-то иначе: неспешно, негромко и очень мало. Алена заметила, что и слова, произносимые дядей Юрой, почти не касались всего того, о чем говорила мама с отцом: еды, одежды, денег, отношений со знакомыми и друзьями. Дядя Юра не задавал фальшиво вежливых вопросов, которые обычно задают взрослые: “Как ты учишься?”, “Маму слушаешься?”. Зато дядя Юра чудесно пла-

вал. Он мог бы заплыть далеко-далеко, но не хотел нарушать правил. И сильный, стройный, нырял в прибрежные волны, а выныривал где-то почти у самого красного буйка. И еще: он не курил. Аленка вначале даже удивлялась: взрослый дядя, а не курит.

А однажды, когда он поднял Алену на руки, а затем закружил ее вокруг себя так, что сердце вначале поднялось и замерло, а затем опустилось, Аленка почувствовала, как вначале вспыхнувшая радость сменилась неясной тревогой. Ей почему-то вспомнился всегда озабоченный отец, его усталое лицо, запах сигаретного дымка от его рук.

— Мама, а мы скоро домой поедем? — спросила она тогда.

— Скоро, дочка, скоро, — ответила мама, и Алена заметила, как мамыны глаза погрузнели, а уголки губ едва заметно опустились.

— Тебе не хочется домой? — удивилась тогда Аленка.

— Не хочется? С чего ты взяла? — переспросила мама.

И посмотрела на дядю Юру каким-то незнакомым Алене взглядом. Алена вдруг обратила внимание на то, что мама и дядя Юра держатся за руки, как мальчик и девочка. Она схватила маму за руку и отчего-то закапризничала:

— Хочу к папе!

А вечером, когда мама, как всегда, собралась на вечернее купание, Алена сказала:

— Мам, я не хочу, чтобы ты сегодня купалась.

— Почему? — удивилась мама.

— Так, не хочу и все, — ответила Алена.

— Вот еще глупости! — вспыхнула мама. — Будешь еще капризничать! Сейчас же марш спать! Я скоро приду.

И закрыла за собой дверь. Алена помнит, что именно тогда, когда она услышала шаги матери, ей впервые в жизни стало одиноко и как-то жутко на душе, она заплакала. Вскоре после этого начались сборы в дорогу, обычная беготня по магазинам, базарчикам, и тревога забылась. Но когда дядя Юра ехал с ними на автобусе, затем усаживал их в поезд и, прощаясь, поцеловал Алену и маму в щечку, Алена снова почувствовала тревогу и боль за отца. Ведь дядя Юра провожал их так, как будто он был их папой. Он нес чемодан, держал за руку Аленку, теперь он стоял на перроне, пока не тронулся поезд. А мама, улыбаясь ему, беспокойно комкала в руках носовой платочек, то и дело поднося его к глазам.

В вагоне мама с Аленой разговаривали мало. На остановках они ели вкусную вареную кукурузу, слегка посыпая ее солью, мама доставала душистые красные помидоры, хрустящие, в пупырышках, огурчики, тоненькими ломтиками нарезала свежий белый хлеб. А когда утром сквозь вагонное окно Аленка увидела знакомые купола Лавры, Днепр, родные киевские холмистые берега, снова в душе проснулись радость и счастье. И солнечные зайчики в купе, прыгавшие со стенки на стенку и весело заглядывавшие в глаза, и легкий ветерок, залетающий в приоткрытое окно, и красивый бронзовый загар на мамином лице — все было таким родным, таким домашним и уютным, что Аленка даже засмеялась, когда вдруг открыла, что выстукивают вагонные колеса.

— Ты чего? — улыбнулась мама.

— А вот, послушай, — подняла пальчик Аленка. — Слышишь? Колеса стучат: “До-мой, до-мой, до-мой, до-мой”.

И они обе рассмеялись — радостно и беззаботно.

На вокзале их встречал счастливый отец. Как они соскучились друг по другу! Отец подхватил Аленку на руки и поднял ее высоко-высоко, как маленькую. Он расцеловал Аленку и маму. А потом закружил Аленку — и вновь ее сердце вначале поднялось и замерло, а потом опустилось, как тогда, с дядей Юрой. Но это чувство возникло лишь на какое-то мгновение и пропало, исчезло, развеялось в суете вокзала, в толпе метро, на залитых солнцем улицах. А дома — дома их ждал сюрприз: огромный красно-оранжевый арбуз!

— Привез прямо из Херсона, — рассказывал отец.

У него был несколько утомленный, но довольный вид. Как поняла Аленка, удалось заключить выгодный контракт с большим кораблестроительным заводом. Отец рассказывал, что на огромных океанских кораблях теперь будут стоять его приборы, те самые, которые помогают кораблю плыть в тумане. Аленка не совсем понимала, как они работают, но то, что папкины приборы лучше импортных, потому что в них впервые использовались искусственные кристаллы вместо транзисторов, — это она запомнила.

Дальше потекли обычные августовские дни. Аленка ходила с мамой на базар, они варили варенье, повидло. А еще позже Аленку увлекли приготовления к школе. Ведь она шла уже в четвертый класс. Подумать только! Через год придется прощаться с Аллой Ивановной. Но это будет через год. А пока ужасно хотелось увидеться с Оксанкой, Маришкой, рассказать о море.

Когда вдруг зазвонил телефон, Аленка подбежала к аппарату и, услышав свое имя, громко переспросила.

— Папа это ты?

Но это был не отец. Звонил дядя Юра.

— А мамы нету дома, — ответила Аленка, — она в магазин пошла.

Дядя Юра извинился и положил трубку. Собственно говоря, он и не представлялся. Аленка узнала его по голосу. Вскоре возвратилась мама. Она принесла картошки, сыра, сметаны и всякой всячины.

— Скоро папа придет, а у нас уже будет готов обед. И борщ я сварю, и молоденькой картошечки с укропчиком, — приговаривала мама.

Она переоделась, повязала красный фартучек, украшенный золотистыми пегушками, и приступила к делу. Аленка сидела рядышком за столом, положив голову на руки.

— Мама, — спросила она, — а ты папу любишь?

Мама внимательно посмотрела на нее и спокойно ответила:

— Конечно, люблю. А почему ты спрашиваешь?

— Так просто, — сказала Аленка. — Тебе дядя Юра звонил.

— Дядя Юра? — словно легкая тень пробежала по маминому лицу.

И тут зазвонил телефон. Аленка подхватилась.

— Постой, постой! Я сама, — мама быстро вышла из кухни и подошла к телефону.

Подняв трубку, она прошла в комнату и прикрыла за собой дверь. Разговора Аленка не слышала, лишь тон маминого голоса, то более звонкий, то приглушенный, да изредка легкий смех. Возвратилась мама улыбающейся. Она нарезала капусту, почистила картофель и скоро на всех четырех конфорках варился обед, наполняя небольшую кухню запахами лета и огорода. Вскоре еда была готова. А тут и отец пришел. Аленка вымыла руки, помогла маме накрыть на стол и, слушая оживленный разговор отца, чувствовала себя как на иголках. Веселый мамин голос, радостное лицо тревожили Аленку. Она чувствовала, будто бы какой-то маленький червячок заполз куда-то в середку, и там (подложечкой) высасывал из нее радость и покой.

Оказалось, что отец купил мороженое. И теперь, на десерт, мама раскладывала его в маленькие кофейные чашки, украшала нарезанными абрикосовыми ломтиками и вишневым соком, и Аленка медленно слизывала малюсенькие капельки мороженого с самого кончика кофейной ложечки. Тут разговор зашел о новом учебном годе, об учебниках, о форме, и отец сказал:

— Ты уже, наверное, соскучилась по школе. Я сегодня встретил вашу Аллу Ивановну. Она спрашивала, как ты отдыхала. Я сказал, что с мамой ездили к морю.

Аленка лакомилась вкусным мороженым и ничего не ответила отцу.

— Аленка! — вмешалась мама. — Ведь папа к тебе обращается!

Аленка взглянула прямо в мамины глаза и ответила, пожав плечами:

— По школе я не соскучилась. Да и вообще... Все равно ведь придется туда идти.

Родители переглянулись.

— Что это у вас произошло здесь без меня? — спросил отец. — Вы что, поругались?

— Ничего у нас не произошло, — спокойно ответила мама.

При этих словах Аленка почувствовала, как червячок, который тихонько шевелился внутри, вдруг больно укусил ее, и она схватилась рукой за живот.

— Ой, болит вот тут! — пожаловалась Аленка, и встревоженные родители принялись щупать ей живот, трогать голову, заглядывать в глаза, смотреть на язык. Наконец, через несколько минут, когда Алену уложили на кровать и попросили подогнуть ножки, отец высказал предположение:

— Не дай Бог аппендицит. Или, может, съела что-нибудь немытое.

Поставив подмышку термометр, отец стал вызывать врача, а мама села рядом с Аленкой и положила ладонь ей на лоб.

— Головка болит? — спросила она.

— Нет, не болит.

— А где, что болит?

— Нигде не болит.

— А животик болит? — снова спрашивала мама.

— Не болит, — отвечала дочка.

Вскоре пришла врач, Галина Петровна. Она внимательно осмотрела Аленку, ощупала живот и успокоила родителей. Аппендицита нет, на инфекцию не похоже. Ни температуры, ни других признаков заболевания нет. На всякий случай врач выписала направление на анализ в бактериологическую лабораторию и, еще раз успокоив родителей, ушла.

Незаметно подступили сумерки. Огромный золотистый шар солнца пылал, разбрызгивая над горизонтом золотую пыль огненного сияния. Настоянное за день, синее небо медленно изменяло цвет на сиреневый. Отца вызвали на работу. Мама, принарядившись возле зеркала, поцеловав Аленку и, сказав, что скоро вернется, вышла из дому.

В квартире царила тишина. Такая, что звенело в ушах. Откуда-то с улицы доносились голоса летнего вечера.

И вот именно в эти минуты Аленку охватило чувство такого одиночества, такой заброшенности, такой обиды, что горячие слезы сами собой брызнули из глаз и покатались по щекам, сквозь пальцы на подушку. Аленка лежала, уткнувшись лицом в ладони, и плакала, плакала...

Моя встреча с Аленкой произошла многими годами позже, когда очаровательная молодая женщина пришла на консультацию в связи с трудностями в воспитании десятилетнего сына. Миша раньше был живым, послушным мальчиком, покладистым, доброжелательным. Но после развода родителей ребенка словно подменили. Появилось упрямство, мстительность. Миша стал хуже учиться, начал лгать. Елена Николаевна заметила, что сын замкнулся, и, испугавшись, что может совсем потерять контакт с ребенком, решила отправиться к психологу. Вот тогда-то, после долгих часов специально построенных бесед и вырисовалась история, получившая заглавие "Когда мама влюбилась".

Никогда не забуду выражения испуга и растерянности на лице молодой женщины, когда, рассказывая свои далекие детские переживания, она в какое-то мгновение осознала, что ее судьба — точная копия судьбы ее матери. И что, возможно, ее ребенка ждет тот самый замкнутый круг: отчуждение от родителей, скороспелый необдуманный брак, затем поиски настоящей любви, предательство семьи и ребенка... Стало страшно. Как же разорвать этот замкнутый круг? Можно ли вырваться из этих стальных клещей? А что ждет ее? Такая же одинокая старость, как у ее матери?

Вопросы, вопросы... Частенько еще мы относимся к жизни, как дети, играющие в песочнице, к влажному песку. Ведь нам представляется, что мы можем вылепить из нашей жизни все, что захотим. Точно так же и ребенок думает, что из влажного песка он может выстроить все, что пожелает: и замок, и домик, и просто слепить куличик. А между тем жизнь идет своим чередом, и лишь значительно позднее мы начинаем догадываться, что жизнь — это не субстанция, с которой мы имеем дело, а нечто непостижимое, нечто превосходящее наше человеческое разумение; то, что пронизывает Вселенную и порождает, творит нас как субстанцию и как разум. Мы начинаем понимать, что у нее, у жизни, своя логика и не мы хозяйничаем в ней, а она хозяйничает и распоряжается нами. И больно наказывает за наши ошибки. Наказывает не только нас, но и наших детей, и даже наших внуков. Как прервать эту цепочку? Возможно ли переписать жизненный сценарий?

А время безудержно плывет, и невозможно возвратиться назад, повернуть вспять. Где же выход, и есть ли он?

Вопросы для самостоятельной работы

- Изложите ваше понимание описанной ситуации.
- Обоснуйте ваш выбор психотерапевтической парадигмы в возможной психотерапевтической работе с Еленой Николаевной.
- Обоснуйте ваши предположения о соматизации психалгии у Аленки в связи с лживым поведением матери.
- Что, на ваш взгляд, может означать большая занятость отца Аленки на работе, помимо его увлеченности делом?
- Дайте возможные варианты объяснения психологических причин влюбленности Аленкиной мамы.
- Уместен ли в данной ситуации вопрос об ответственности жены и матери за собственные чувства? Аргументируйте ответ.
- Насколько приемлем в проработке данной проблематики трансактный анализ?

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Начала нашей первой беседы с Анной Георгиевной я уже не припомню — помню только ее болезненный вид. Помню, что она часто извинялась за непрошенные слезы, часто вздыхала, а когда ее прерывистый рассказ подошел к концу, она, виновато улыбнувшись, подытожила:

— Вот так это и бывает. Недаром говорят в народе: хочешь узнать человека — сделай ему добро или дай ему власть.

Слезы снова увлажнили ее глаза и вновь, в который уже раз, она нервно раскрыла сумочку, достала дамский носовой платочек и поднесла его к глазам. Затем встала, подошла к окну и, повернувшись к свету и подняв голову, несколько раз глубоко вздохнула и помотала головой, то ли отгоняя тяжелые думы, то ли высушивая слезы.

Ее история, вернее история ее семейной драмы, и впрямь стала в последние годы обычной, даже банальной. По крайней мере в моей практике к наиболее частым эмоциональным травмам, с которыми обращаются люди — измена, развод, разрыв с любимым, — добавилась новая категория клиентов: женщины, мужья которых внезапно разбогатели.

Разбогатевший муж... Раньше, тому немного лет, таких ситуаций практически не было. Разве что какому-нибудь идеологически проверенному “товарищу” внезапно доверяли высокий пост, и он, неожиданно вознесшись “из грязи в князи”, начинал стесняться своей неказистой подруги юных лет, которую в свое время выбирал то ли по принципу “руби елку по себе”, то ли по соображениям карьеры. Да и то, в те времена разводы очень даже

не поощрялись и не приветствовались. Так что жена, даже догадываясь об изменившихся в соответствии с должностью вкусах и предпочтениях мужа, все же была уверена в том, что по крайней мере формальная сторона брака будет соблюдена, а если, паче чаяния, развод, — денежное довольствие позволит существовать относительно безбедно. Нельзя не учесть и факта весьма ощутимых общественных ограничений, которые поддерживались нормами коммунистической морали, партийными традициями и принципами. Такие мероприятия, как “персональное дело” или же “товарищеский суд”, не только сдерживали, но и пугали тех, кто если и не дорожил семьей, то уж во всяком случае карьерой — наверняка.

Однако, как это и бывает, внезапно все переменялось. Исчезли партийные собрания с персональными делами. Канули в небытие товарищеские суды, и после многих шумных кампаний, сопровождавшихся изрядной долей театрализованных представлений на площадях и во дворцах, после скандальных выяснений отношений со стрельбой из легкого и тяжелого оружия, наконец, после спешной замены одной бутафории на другую оказалось, что люди стали еще менее защищенными, чем раньше.

Вот и Анна Георгиевна. Ее история вкратце такова. С мужем она прожила двенадцать лет, с двадцати до тридцати двух. Родила двоих детей. Первый ребенок умер сразу же после родов. Второго выходила. Но девочка родилась как раз в год чернобыльской катастрофы, часто болела. Близких родственников, к которым можно было бы ребенка вывозить, не было. Родители Анны Георгиевны умерли, а родители мужа — часто болели. Приходилось напрягаться изо всех сил, чтобы думать, как выжить. Анна Георгиевна с мужем были инженерами, работали на одном из больших киевских заводов. Первой востребовалась Аня. Она закончила вечерние курсы бухгалтеров и на волне новых запросов устроилась на работу в совместное предприятие. Там пришлось ко двору. Симпатичная, толковая, расторопная и порядочная, она через год стала главным бухгалтером, а еще через два “выбила” себе помещение под магазин и открыла свое малое предприятие, директором которого, конечно же, стал ее Володя. Стеснительный и неуклюжий, типичный “технар”, Володя долго не решался на перемены, но к тому времени, когда его должны были вот-вот уволить по сокращению, Анна Георгиевна создала для него — для семьи! — и предприятие, и должность. Не увольняясь со своей основной работы, она вечера, а иногда и ночи напролет просиживала над документацией мужа. Выполняла функции и бухгалтера, и менеджера, и толкача. Через год совершенно немыслимых нагрузок, часто в ущерб общению с ребенком и здоровью, она добилась того, что их магазин не только заработал, но и стал приносить ощутимую прибыль. Анна Георгиевна уже начала подумывать о том, чтобы окончательно перейти на работу в семейное предприятие, тем более, что характер мужа не изменился. Он как был неуклюжим в общении с людьми и робким в кон-

тактах с представителями власти, таким и остался. У них как раз появились деньги на покупку квартиры, уже был приобретен автомобиль, намечалась покупка другого, как вдруг, совершенно неожиданно, как-то в начале сентября муж сказал:

— Ты знаешь, Аня, я так чертовски устал. Столько мороки со всем этим бизнесом. На кой черт он нам нужен?

Анна Георгиевна как раз мыла посуду после их позднего ужина.

— Что-то не пойму я, Володя. В каком смысле “на кой черт?” Вот купим квартиру, тогда можно будет и о даче подумать. Светочке же надо летом хоть воздухом дышать.

Володя как будто не расслышал ее ответ и продолжал:

— Я вот чего думаю. Не дело это, так напрягаться и тебе и мне. Посмотри на себя. На кого ты стала похожа? Ты же хронически не досыпаешь. Грипп вот опять на ногах выходила. Бросай ты эту работу. Побудь дома, отдохни. Я, вообще-то, хотел бы, чтобы ты со Светочкой поехала в Крым.

— А как же школа? — недоумевающе спросила Анна Георгиевна.

— Что там школа! — ответил Володя. — Толку от этой науки все равно никакого. Вот мы с тобой институты позаканчивали, и что?

В тот вечер их разговор на этом и закончился. Но когда через день Володя опять заговорил о том, чтобы Анна Георгиевна бросала работу, она с улыбкой благодарности расстроганно сказала:

— Ну хорошо, Володя, я уйду оттуда. Я и сама уже подумывала. Но, во-первых, не с руки сейчас. Ребята в СП многим мне помогли. И на мне там многое держится. Да это ладно. А как ты себе представляешь у нас работу без меня?

— Найму бухгалтера, — весело ответил Володя.

Анна Георгиевна не обратила на эти слова никакого внимания, точнее, просто не восприняла их всерьез. Но когда через день муж попросил у нее копии отчетных документов за два последних квартала, она почувствовала в груди холодок беспокойства.

— Зачем тебе, Володя?

— Я же говорил: найму бухгалтера, — ответил муж. — Пусть вникает, разбирается. Слава Богу, платить-то есть чем.

— Ты что, действительно хочешь подыскать бухгалтера? — спросила тогда Анна Георгиевна.

— Уже нашел! — недовольно ответил Володя, голосом подчеркивая свое нежелание продолжать разговор.

— А посмотреть на этого бухгалтера можно? — поинтересовалась Анна Георгиевна.

— Я как раз думаю пригласить его к нам на кофе, — вдруг, как показалось Анне Георгиевне, скороговоркой ответил муж. И тут же, медленнее и неувереннее добавил:

— Можно хоть завтра.

Анна Георгиевна потом, когда рассказывала об этом разговоре, вдруг закрыла лицо руками и прошептала:

— Господи, какая же я дура! Какая же дуреха, вы только подумайте! Я даже мысли, даже мысли не допускала о том, что у моего Володи, у неумехи моего, у моего мужа, с которым столько прожито и пережито, могла появиться другая женщина. И что он посмеет привести ее домой. В мой дом!

Но тогда, в тот злополучный сентябрьский вечер, она согласилась.

— Что ж, пусть приходит. Посмотрим, кого ты там нашел.

Когда в тот субботний вечер Володя пришел домой с худой и заметно некрасивой, в очках, молодой женщиной, очень похожей на скромную студентку, Анна Георгиевна как-то сразу успокоилась. Гостья вела себя учтиво, даже почтительно. Они пили кофе, потом Анна Георгиевна объясняла ей сложные пути появления именно такой, а не иной цифры в квартальном отчете. Наташа, так звали гостью, закончила недавно институт народного хозяйства, гордо переименованный то ли в академию, то ли в университет. Они еще тогда все втроем смеялись над этим комплексом неполноценности государственного масштаба, который в свое время подметили еще Ильф и Петров, не пропустившие того обстоятельства, что всякая ничтожная посудина на море предпочитала плавать не иначе как под именем вождя мирового пролетариата, а теперь любые курсы называются не иначе как колледж, а вот как назвать настоящий университет — так они и не придумали. Помнится, Володя тогда шутил по поводу того, чтобы предложить Московское высшее техническое училище имени Баумана переименовать рангом повыше — в высший техникум имени Эдисона.

Расстались хорошо, по-дружески. Володя проводил гостью до трамвая, и когда возвратился, спросил:

— Ну, так что, берем?

— Ты директор, — ответила Анна Георгиевна, — принимай решение.

В Крым они со Светочкой так и не поехали. Тем более что вскоре Володе предстояла командировка в Германию. Нужно было закупить немалую партию товара.

Анна Георгиевна редко бывала в магазине. Но накануне поездки она решила зайти, поговорить с помощником мужа, “коммерческим директором”, как они его шутя называли, Юриком. Юрик был смысленный энергичный малый, по профессии официант. Когда-то он работал в известном ресторане на углу Владимирской и Прорезной. После долгих мытарств с трудоустройством, связанных с закрытием ресторана на капитальный ремонт, он через каких-то знакомых Анны Георгиевны прибил к Володе и стал ему незаменимой опорой. Вот и тогда, когда Анна Георгиевна зашла в его рабочий кабинет, вернее, в маленькую то ли светелку, то ли каморку, Юрик что-то считал на калькуляторе, с необыкновенной ловкостью нажимая на кнопочки небольшого и удобного то ли тайваньского, то ли гонконгского счетчика с распечатывающим устройством.

— Привет! — Анне Георгиевне было приятно видеть этого веселого, немножко нахального, но исключительно надежного и умеющего ценить дружбу парня.

— Здравсьте, здравсьте, — не поднимая глаз ответил Юрик. Было видно, что он настолько занят вычислениями, что не мог или не хотел отрываться от цифр даже для короткого разговора.

— Юрик, не хочу тебе мешать, — проговорила Анна Георгиевна, — но ты уж, пожалуйста, присмотри, чтобы Володя с немцами не оплошал. Все-таки немалые суммы перечисляем.

— Не извольте беспокоиться, мадам, — Юрик не отрывался от цифр. — Все будет *ab gemacht zehr gut!*

Чувствуя, что мешает, Анна Георгиевна скорее автоматически, по инерции, чтобы завершить разговор, спросила напоследок:

— Паспорт, визы, билеты — все в порядке?

Не поворачивая головы, Юрик ответил, продолжая выстукивать бесшумную дробь на калькуляторе:

— Да вот они, на столе.

Чисто машинально, даже не зная зачем, может, для того, чтобы взглянуть на разноцветную, переливающуюся разными цветами радуги печать немецкого посольства на визе, Анна Георгиевна взяла верхний паспорт, приоткрыла его и удивилась: с фотографии на нее глядело некрасивое, в очках, лицо Наташи.

— А что, Юрик, ты не едешь с Володей? — Анна Георгиевна удивилась еще раз, вслух.

— Да, то есть нет, — ответил Юрик и его рука остановилась.

— Как? Почему? — Анна Георгиевна вдруг почувствовала какую-то неловкость, неуместность и своего вопроса, и своего положения.

Юрик был у них и товарищем, и менеджером, и телохранителем, и даже переводчиком. Он всегда ездил с Володей в командировки. Но даже не в этом дело. Неловкость Анна Георгиевна почувствовала тогда, когда Юрик замешкался с ответом. В этот короткий миг молчания, в мгновение, когда Анна Георгиевна успела понять: “Думает, что сказать”, в тот момент, по ее словам, в ней как будто молния сверкнула. В одну секунду всплыли в памяти частые сетования Володи на нерасторопных продавщиц, которых приходилось менять чуть ли не через две недели, его постоянные жалобы на усталость в те особые минуты, когда она нежно целовала его, а он говорил, засыпая: “Чертовски устал”. Вспомнились намеки подруг о том, что бизнес мужей портит. Наконец совершенно неожиданно и вовсе некстати в памяти промелькнула пачка презервативов, которая как-то выпала у мужа из дипломата и которую, как сейчас со стыдом вспоминала Анна Георгиевна, он якобы купил для приятеля.

Она вдруг резко повернулась, так же резко вышла из комнатенки и скользнув взглядом по разбурянным лицам двух продавщиц, почти вбежала в кабинет мужа...

Анна Георгиевна так и не смогла рассказать о том, что она там увидела. Каждый раз, когда она пыталась сделать это, слезы боли, обиды, непонимания, слезы острого стыда, отчаяния перекрывали ее голос, руки начинали дрожать, она закрывала лицо ладонями и плакала, плакала, плакала...

Домой она шла пешком. Через весь город. Шла пешком с одного берега на другой. Пока перебралась через мост Патона, несколько раз останавливалась на мысли, что сейчас, сейчас вот... Но образ дочери, образ маленькой русой Светланы, встававший перед ней как икона, хранил ее, а когда она ступила на землю противоположного берега, ей показалось, что она перешла из одной жизни в другую.

Та, первая жизнь, была нелегкой. Смерть ребенка. Смерть родителей. Но она была и радостной. Любовь. Рождение дочурки. Семья. Свое дело.

В этой, новой жизни, не было ничего. На какой-то миг ей показалось, что ее со Светочкой шальной волной смыло в темную холодную стихию ночного океана, и ей стало так страшно, что холодные струйки пота покатались по лбу, по лицу, по спине. Она не помнит, как пришла домой, как покорми-

ла дочку и проверила уроки. Помнит только, что страшно разболелась голова. С трудом вызвала “Скорую”. Врач измерил давление, спросил:

— Что вы обычно принимаете?

— Ничего, — ответила Анна Георгиевна.

— Я спрашиваю, что у вас есть из ваших препаратов, ведь вы же гипертоник? — повторил свой вопрос врач.

— Я не гипертоник, — проговорила Анна Георгиевна, — это у меня впервые.

Две недели она проболела. Присматривала за ней подруга. А потом, когда муж вернулся из командировки и заехал домой за вещами, Анну Георгиевну вдруг опять охватил приступ такого страха, что на подкашивающихся ногах она едва успела дойти до дивана и рухнула на него, обливаясь противным холодным потом.

Муж заехал как раз, когда Светочка была в школе. В последние дни она все чаще спрашивала о папе.

— Мама, когда придет папа? — этот вопрос дочки больно отзывался в висках.

Вот и сейчас, глядя, как муж возится со своими вещами, укладывая их в чемодан, Анна Георгиевна не удержалась и проговорила:

— А как же Света, Володя?

Муж сел возле окна, закурил и спокойно ответил:

— Анечка, ты же со мной даже поговорить не хочешь. Я ведь, собственно, не хочу с тобой расставаться. Ну, попутал черт. Ну, с кем не бывает. Но все-таки мы же с тобой столько прожили и столько пережили. Я просто не знаю сейчас, как себя вести. Собирался, вот, в магазине пожить.

Анне Георгиевне на какую-то долю секунды показалось, что она сходит с ума. Она справилась со своими чувствами и совершенно ясно вдруг осознала, что ей страшно остаться одной, что она боится жить дальше без мужа, что ей жаль прожитых лет, что она, наконец, попросту любит его, этого нескладного человека, а мало ли чего бывает в жизни, она расплакалась. Ох, уж эти слезы! В последнее время они так предательски подводили ее, выплескивая наружу отчаяние и боль, а ведь она считала себя сильной. Сквозь слезы она снова услышала голос мужа:

— Ты же знаешь, как я люблю Светочку. Я и не собираюсь отказываться ни от нее, ни от тебя. Просто мне нужна свобода. Я не хочу стеснять тебя. Тем более, что так вышло... Я, собственно, что хотел тебе предложить... Давай

вот эту квартиру, что мы покупаем, мы оборудуем под мой офис. Мой рабочий кабинет. Я там установлю факс, компьютер тоже нужен...

Анна Георгиевна вспомнила, как лихорадочно бегали пальцы Юрика по кнопкам калькулятора и в то же мгновение тупая боль поднялась в затылке, перехватила горло...

— Компьютер тебе нужен... — шепотом проговорила она, — а семья тебе нужна?

— Ну конечно же, нужна! — бодро ответил муж. — Как же я без тебя? Неужели ты думаешь, что я доверяю женщинам, которые клюют на мои деньги?

“Мои деньги... Его деньги... — промелькнуло в голове Анны Георгиевны. — А как же мои бессонные ночи, мои бесконечные переговоры и метания по инстанциям — насчет помещения, насчет первых поставок... Мои отчеты...”

— Хорошо, Володя, — ответила она тогда. — Давай не выяснять сейчас отношений. Я себя неважно чувствую. Оставайся.

Когда несколько недель спустя Анна Георгиевна пришла ко мне на первую консультацию, я вначале думал, что она что-то напутала. Она производила впечатление пациентки психиатрического стационара. Ее тихий, потухший голос, частые слезы, застывшая маска страдания — все заставляло думать, как минимум, о реактивной депрессии, осложненной неврастенией. Необходима была консультация врача. Как оказалось, потребовалось и лечение. Муж купил ей путевку в неврологический санаторий. Дочку на это время забрали родители мужа.

Вернувшись из санатория, Анна Георгиевна почувствовала, что дальше их прежняя жизнь продолжаться не может. Но как же быть? Разводиться она не хотела, жить с мужем, как будто ничего не произошло, не могла. Как же быть?

С этим вопросом она и появилась у меня во второй свой приход. Анализ жизненной ситуации Анны Георгиевны показал, что она пыталась действовать так, как если бы конфликта не существовало. В отношении мужа Анна Георгиевна вела себя так, как будто не имела к нему никаких претензий, из-за боязни потерять его, а себя в то же время изводила упреками в слабых характеристиках или обвинениями в том, что ради самолюбия готова пожертвовать благополучием дочери. Запутавшись в неразрешимых противоречиях, в который раз жалея себя, мужа, дочь, Анна Георгиевна решила, наконец, снова обратиться к психологу, чтобы разобраться в самой себе и в своих переживаниях.

К сожалению, у меня нет возможности описывать многотрудный и кропотливый процесс реконструкции личностного “Я” клиентки. Скажу только, что психокоррекция была нацелена на осознание не внешнего, по вине обстоятельств, а внутреннего характера ее жизненного конфликта. Конфликта, возникшего скорее всего по причинам, среди которых немалое место принадлежит и гиперопеке в отношениях с мужем, своеобразной родительской позиции Анны Георгиевны к нему, и одновременной слабости *ценностной* позиции женщины, не сумевшей в кризисной ситуации отстоять свое личностное достоинство, предавая которое, она почувствовала, что лишается стержня своего “Я”.

Через несколько до предела эмоционально насыщенных психотерапевтических встреч Анна Георгиевна почувствовала, что в ней созрело некое новое смысловое образование, которым она и поделилась со мной.

— Вы знаете, — сказала она раздумчиво и спокойно, — мне кажется, я вот что открыла: все эти мои мучения, все эти терзания, все, что я переосмыслила, все это... — она немного помолчала, переводя дух, — это же не просто так... Я бы могла простить мужа и готова была простить... Если бы... Если бы он влюбился, полюбил бы... Но ведь он просто... развлекался на мои деньги. Да, я его любила. И люблю. Но вот что меня осенило. Меня осенило, что я боюсь потерять семью, боюсь потерять мужа, боюсь за дочку, которая может разлучиться с отцом. А он... Он — не то, чтобы не боялся, а, понимаете, что он говорит... Он говорит, что не хочет оставаться без нас. Но и с нами быть не хочет. Вот что открылось мне: что он меня припасает на черный день, а дочку подкупает дорогими подарками... Для нее он хороший. Но что еще хуже... Я его не могу разлюбить. Я не хочу его любить, но не могу без него. Это ужасно. Это унижает. Я, может, даже не хотела бы и такого отца своей дочери, хотя не собираюсь его отнимать. Но что ведь тогда меня сразило — его хладнокровная подлость. Хладнокровная, понимаете? Ведь все, что было, — это же не ошибка, не “черт попутал”, как он говорит, нет! А ведь столько прожито, столько пережито вместе... Ничего не пожалел. Я была как слепая, как одержимая. Я была закована в этот замкнутый круг привязанности и боли. Но вот к чему пришла: все, что я перестрадала и переосмыслила благодаря нашей работе, было не напрасным. Да, я не сделала выбора, но я осознала его возможность и сейчас хочу одного: помогите мне избавиться от моей бессильной и ненужной любви. Я не хочу разрушать нашу семью. Не хочу, но, видит Бог, прежняя наша с ним жизнь окончена. Того, что было, тех чувств уже нет и не будет никогда. Я хочу другого... Я хочу освободиться от того, что было и, если он пройдет через такой же кризис, как и я, дать ему возможность построить новую, уже на другой какой-то основе жизнь со мной. А сейчас я хочу расстаться с прошлой и подготовить себя к новой жизни, какой бы она ни

была. А прошлое — пусть останется только как память, только как опыт... Счастливым и горьким опытом... Любви, которая оказалась ненужной.

Так, преодолев ситуативную, мы вышли на глубинную личностную проблематику этой молодой, умной, красивой, преданной и в том, и в другом смысле женщины. Но это — уже совсем другая история.

Вопросы для самостоятельной работы

В рассказе опущено описание психотерапевтической работы и изложено видение ситуации “изнутри” клиентки. Таким образом, описание предполагает “проецирование” профессионального приложения усилий для работы с данной конкретной клиенткой.

- Аргументируйте ваше понимание возможных психотерапевтических парадигм и техник применительно к работе с Анной Георгиевной, обозначив цели и задачи консультирования и психотерапии с данной клиенткой.
- Сформулируйте сущность ее кризисной ситуации — внешние и внутренние причины.
- Дайте возможные интерпретации поведения супруга Анны Георгиевны, учитывая мотивацию, ценностные ориентиры, механизмы компенсации и т.д.
- Объясните социально-психологические предпосылки возникновения подобных семейных драм в постсоветском социуме.
- Изложите ваше понимание профессиональной и личностной позиции психолога в отношении подобных ситуаций.
- Попытайтесь определить роль психолога и возможности психотерапевтической помощи в подобных ситуациях, включая необходимость психологической помощи детям.

ВЫБОР СУДЬБЫ

У меня на столе лежит письмо. Из далекой Северной Америки. Из самих Соединенных Штатов. Это письмо от моей прежней клиентки, а теперь просто доброй знакомой и в недалеком будущем уже моей коллеги, потому что Инна, от которой пришло письмо, учится в американском университете на факультете психологии. Она хочет стать и, я знаю, уверен, станет детским психологом. Надеюсь, прекрасным детским психологом.

Я знаю об Инне все. Все, что может знать о душе человека психолог, который провел много часов со своим пациентом в психоаналитических беседах, видевший его в различных состояниях и различных перипетиях жиз-

ненной борьбы. Я знаю ее мать и ее отца. Я был знаком с ними задолго до рождения Инны и остаюсь приятелем обоих уже много лет после их развода. У меня, наконец, хранится и все продолжает расти в объеме толстенная пачка писем от Инны, и, думаю, подобная же пачка писем, только поменьше, хранится у нее. Короче говоря, нас связывают в этой жизни зримые и невидимые нити человеческих отношений, которые уже невозможно прервать, пока не прервется сама жизнь.

И я вспоминаю... Я вспоминаю, как несколько лет назад, закончив психотерапевтическую работу с одной немолодой женщиной, у которой, к несчастью или к счастью, случился развод, я после слов благодарности услышал обычную в таких ситуациях просьбу проконсультировать девушку, студентку. Оказалось, что семья этой девушки жила по соседству с моей, уже бывшей, клиенткой, и она поневоле стала свидетельницей житейской драмы: у соседской дочери, первокурсницы университета, возник конфликт с одним из преподавателей, настолько серьезный, что ей грозило отчисление из университета за неспособность или нежелание сдать злополучный экзамен по начертательной геометрии.

И вот то ли по совету, то ли по настоятельной рекомендации соседки, точнее, ее дочери, которая дружила с Инной, она появилась тем, далеким уже, зимним вечером в моей консультации. Достаточно было беглого взгляда на ее бледное лицо, на огромные темные глаза, переполненные болью и страданием, чтобы мгновенно сообразить: у восемнадцатилетней девушки — не просто конфликт, а жизненный кризис. Дело осложнялось тем, что Инна предъявляла и психосоматические жалобы — на головную боль, на боли в животе. Она жаловалась на бессонницу и на преследовавшее ее чувство страха. Помимо терапевтического обследования понадобились консультации невропатолога и психиатра.

Когда через неделю, после медицинских обследований и уже как бы официального направления на психотерапию, Инна опять предстала передо мной, она выглядела еще более изнуренной и несчастной. Между нами состоялся примерно такой разговор, паузы между репликами которого, к сожалению, невозможно передать на бумаге.

Я молча и, как мне кажется, с пониманием гляжу на Инну. Инна вначале долго смотрит в окно, затем, опустив голову, начинает плакать, плачет долго и тихо, почти без всхлипов.

— Так тяжело на душе... — полувопросительно-полуутвердительно произношу я слова своим профессионально отстраненным и в то же время резонирующим на человеческое страдание голосом.

Инна не отвечает. Затем едва заметно кивает головой и после долгого, очень долгого молчания шепчет.

— Я не могу так жить. Я сойду с ума.

Каждую реплику, каждое высказывание клиентки или, точнее, пациентки, я сравниваю с распростертыми в стороны руками, когда человек балансирует, чтобы не упасть в болото, не оступиться, осторожно и с трудом вышагивая по зыбкой трясине житейских несуразностей. Я, как мне кажется, пытаюсь оказаться если не твердой кочкой под ногами, то по крайней мере стволом или веткой прочно стоящего дерева, за которое можно схватиться, на которое можно опереться и не сделать непоправимого шага. Как дать почувствовать ей, что на меня можно опереться?

И я произношу едва слышно, но отчетливо:

— Мне кажется, я могу согласиться только с первой частью вашего высказывания.

— Почему? — Инна вскидывает, вернее, медленно поднимает на меня свои огромные темные глаза.

— Потому что я не дам вам сойти с ума.

Она долго смотрит на меня, пристально и внимательно. Я не отвожу своего взгляда. Наконец девушка произносит:

— И что, так будет лучше?

Все! Теперь уже я хватаю ее за шиворот, как котенка, упавшего в лужу, или как дед Мазай за уши зайца, боявшегося прыгнуть в лодку.

— Боюсь, я не совсем понял, что вы хотели сказать.

Я говорю с тем напряженно-серьезным видом, с которым произносил подобные слова Карл Роджерс, учивший нас на своем знаменитом московском семинаре 1986 г.: идите на шаг позади клиента. Помните: не вам надо его понимать. Вам надо, чтобы он сам понимал себя.

— Я хотела сказать, — с готовностью повторяет Инна, — я не знаю, что для меня лучше — сойти с ума или подчиниться вам и жить среди сумасшедших в этом сумасшедшем мире, но оставаться нормальной. Я не знаю, что для меня страшнее.

Ах, как здорово, как чудесно, что она заговорила! Каждое ее слово, каждое высказывание, каждый жест привязывали ее ко мне невидимыми прочными нитями психотерапевтической связи, когда возникают те специфические отношения между психотерапевтом и клиентом, в которых человек изживает свои страдания.

— Зато, по крайней мере, вы знаете теперь, что у вас есть выбор.

Я вел свою партию так же трепетно и безошибочно, как, вероятно, ведет ее первая скрипка, когда ее соло слышится в увертюре к сложной и могучей симфонии.

Инна опять замолчала. Но это было уже другое, не тягостное молчание. Она обдумывала мои слова. Она понимала, о каком выборе я говорил. Она раздумывала над тем, как ей поступить. Если она принимала мою мысль о том, что у нее есть выбор, она принимала на себя ответственность за свой выбор. Отказываясь принимать саму возможность выбора, она вновь скатывалась на позицию жертвы и, следовательно, в зыбкие топи житейских болот. В ней происходила борьба. Она прикрыла глаза. Кончики ее пальцев мелко дрожали. Дрожали ресницы. Нет, ей не хотелось добровольно смириться с ролью жертвы. Ведь быть жертвой означало не просто терпеть страдание. Быть жертвой означало теперь бессмысленное страдание, пытку.

Я решил помочь ей в эту минуту и, как бы вспомнив то, что забыл или не успел произнести раньше, сказал:

— Кстати, Инна (имя, звучание имени очень важно! Имя придает человеку ощущение своей уникальности, персонализирует его), для этого вовсе не надо мне подчиняться.

Я чуть-чуть помолчал и добавил очень мягко:

— Я ведь не дрессировщик.

Это резкое и грубое слово, слово совсем из другого контекста, цирковой термин, я произнес очень мягко и почти неслышно, почти что про себя.

Инна еще раз взглянула на меня уже другим, как мне показалось, чисто женским взглядом:

— Да уж, не укротитель.

Слава Богу! Она вошла или, как иногда говорят, присоединилась к моему психотерапевтическому контексту общения. Теперь передо мной сидела не удрученная несчастьями и измученная переживаниями клиентка, а просто девочка, уставшая и растерянная, с какими-то своими проблемами, которые были хотя и нелегкими, но все же менее значимыми, чем вся ее нынешняя и будущая жизнь. Именно так я воспринял складывающуюся терапевтическую ситуацию в тот момент, когда она, отведя от меня глаза, сказала:

— Я просто дико устала и не пойму, чего от меня хотят. *(Пауза)* Отец, мама и этот доцент. Не пойму потому, что все они хотят от меня разного. И каждый своего. Отец звонит каждую неделю и тратит бешеные деньги на то, чтобы меня в чем-то убедить. Мама “грузит” в промежутках между телефонными налетами папы. А доцент... — она замолчала.

— Папа в другом городе живет? — поинтересовался я.

— Нет, в другой стране. Он в Соединенных Штатах уже семь лет живет. Со своей новой женой, которая меня терпеть не может. У них ребенок маленький. Мальчик. А меня папик по старой памяти достает.

— А мама?

Инна поняла мой вопрос чисто по-женски и тут же ответила:

— Мама со своим чуваком, как бы моим отчимом, никак не может разобраться. То он пьет и денег не дает, то не пьет, но тогда гуляет и тоже денег не приносит.

— Вы-то с кем живете? — уточняю я для себя ситуацию.

И это уже явный просчет, профессиональный недосмотр в моей работе, поскольку все подобные формальные вопросы следует выяснять еще при первой встрече. Но, к сожалению, в этот раз так не получилось.

— С собой, — отвечает Инна и тут же поправляется, — то есть я живу в одной квартире с мамой, бабушкой и отчимом, но у меня отдельная комната, и получается как бы такая коммуналка. А псина моя, Джесси, со мной живет. Французский бульдог, — при этих словах на ее лице промелькнула легкая тень улыбки, — вы знаете эту породу?

— Морды страшные такие, — уточнил я.

— Ну да, то есть морда-то, конечно, страшненькая, но французские бульдоги совсем не агрессивны. И что особенно трогает — они вздыхают и кашляют, как люди. Моя Джесси, она вообще-то молоденькая, полтора года, так вообще, как ребенок еще, особенно когда простужается...

“Вот и проекция”, — мгновенно констатировал я про себя, отметив, что Инна совершенно непосредственно перенесла на описание собаки свое внутреннее представление о себе самой: о ребенке, который болеет...

Недели через две после нашей первой встречи Инна неожиданно сказала:

— А папа знает вас. Он вам передает привет, — и, предупреждая мой вопрос, пояснила: — Папа, оказывается, учился у вас. Двадцать лет тому назад. Когда был еще на первом курсе.

То, что мир тесен, я уяснил уже давно. Но он тесен до такой степени, что каждый раз этому поражаешься, сталкиваясь лицом к лицу с высокой плотностью населения. К этому невозможно привыкнуть.

Инна между тем, внимательно разглядывая мое, по-видимому, изменившееся выражение лица — она как раз в этот момент повернула ко мне голову, выглядывая из-за спинки психоаналитического кресла, — продолжала:

— И, кстати, он хочет поговорить с вами. Обо мне. Пусть позвонит?

— Конечно, — этим коротким и определенным словом я поставил многообразие на теме отношений с папой и плавно перешел к другой родительской стороне.

— А маме не хотелось бы со мной встретиться?

По-видимому, мой вопрос пришелся в самое болезненное место, потому что после довольно продолжительной паузы Инна ответила бесцветным голосом:

— Я же говорила. У мамы куча своих проблем. Она со своим мужем никак не разберется. И ей не до меня.

Вот так ситуация. Папа готов беседовать о своей дочке из далеких Соединенных Штатов, оплачивая весьма недешевое время телефонных переговоров. А мама, зная, что дочь уже полмесяца, трижды в неделю ходит к психологу, не то что ни разу не пришла с дочерью, но даже и не позвонила.

Между тем зазвучал монолог Инны. Говорила она тихо, порою настолько тихо, что трудно было разобрать слова, но временами и этот разговор с самой собой доносился до меня.

— Сколько я себя помню, с самого раннего детства, они постоянно ругались. Днем, вечером, даже ночью. Часто ночами я просыпалась от их крика. Ругались, я даже и не знаю из-за чего. Но крик в доме был постоянный. А сейчас — сейчас я просто никому не нужна.

— Но ведь отец беспокоится о вас, даже со мной хочет поговорить, — попытался я возразить.

Инна с улыбкой, ответила:

— Вот поговорит, тогда и посмотрим.

Дня через два поздно вечером у меня зазвонил телефон. На другом конце провода я услышал хрипловатый голос моего бывшего студента, а затем просто знакомого, Алика:

— Антуан, привет! — напористо и веско произнес он первые слова, после которых на меня обрушился каскад заверений в дружбе, напоминаний об общих знакомых, несколько деловых предложений, приглашение в гости, а затем, когда Алик проговорил уже минут десять, прозвучал вопрос:

— Кстати, как там Инна? Я уже два года бьюсь над тем, чтобы мать отвела ее к психиатру. Боюсь, у нее опухоль в мозгу.

Здесь я решил прервать энергичную речь Алика простым и ясным категоричным утверждением:

— Послушай, я не хочу тратить твои деньги на свои праздные вопросы, просто скажу: у Инны никакой опухоли в мозгу нет.

— Нет, ты постой, Антуан! У нее опухоль. Я здесь советовался с местными специалистами. Все симптомы. У нее бессонница. У нее головные боли. Она не может со мной спокойно поговорить ни минуты. Сразу впадает в истерику. Будь другом, устрой ей томографию. Одна надежда на тебя. Я с ее матерью не могу договориться ни о чем. Эта идиотка просто швыряет трубку.

Алик проговорил со мной еще минут пятнадцать. Он страстно настаивал на томографии. Обвинял мать Инны в легкомыслии и тупости. Сделал мне еще несколько деловых предложений и в заключение сказал:

— Умоляю, прошу, я заплачу, сколько скажешь, только устрой моему ребенку томографию. Я позвоню через неделю.

На следующем сеансе Инна спросила:

— Ну как, пообщались с папой?

Я кивнул.

— Про томографию говорил?

Я снова кивнул.

— С ним просто невозможно разговаривать, — подытожила Инна. — Он слушает только себя. Он всегда прав. Все остальные у него идиоты и идиотки. Меня он так страшно напрягает своими звонками, что я целый день после такого разговора хожу больная. С ним совершенно невозможно говорить.

— Давай говорить со мной, — продолжил я ее монолог.

— Давайте, — Инна улыбнулась, кажется, она улыбнулась впервые за время наших встреч. Я тоже, едва ли не впервые, задал прямой вопрос.

— Расскажи мне, что у тебя все-таки произошло в университете.

Удивительно, но я почему-то после разговора с отцом Инны счел возможным перейти с ней на “ты”. По-видимому, давала знать о себе разница в возрасте. Все же с ее отцом мы были почти что ровесники.

— В университете? — Инна задумалась.

Еще неделю назад не то что задавать прямой вопрос, но даже мельком, ненароком упоминать об этом было бессмысленно: Инна просто бы замкнулась или молча заплакала бы. Сейчас же, когда между нами устанавливались основательные терапевтические отношения, я рискнул задать вопрос

в лоб, полагая, что в той атмосфере психологической безопасности и доверия, в которой Инна находилась со мной, она не побоится спокойно обсудить свою конфликтную ситуацию.

— В университете уже ничего не происходит, меня просто отчислят.

— Ты определенно решила?

— Да это за меня решили. Я вначале дико переживала. И не только я... Про маму — просто молчу. Бабушка, подружки... В общем, отчисляют...

Пока Инна говорила все это, я, внимательно вслушиваясь в ее спокойное бормотание, отметил про себя смягченность интонаций, примиренность голоса, в котором звучала скорее отстраненность, чем раздумчивость, скорее констатация, чем размышления. Между тем Инна не торопясь рассказывала о том, что произошло в университете.

— Понимаете, трудно даже сказать, что случилось. Просто я не понравилась доценту. И он решил меня завалить.

Девушка замолчала. Каждый раз, когда Инна произносила это злополучное слово, она умолкала.

— Тебе не нравится слово “доцент”? — задал я несколько неожиданный даже для самого себя вопрос.

Глаза Инны, повернувшейся в этот момент ко мне, были широко открыты.

— Доцент? Не нравится. Помните, у Блока: “...и стать достоянием доцента, и критиков новых плодить?”

Видно было, что Инну поразило то, что речь у нас зашла не о конкретном человеке, не о ситуации, а просто о слове, о названии.

— Я понимаю, — продолжала Инна, — что, может быть, само слово и ни при чем. Но ведь слово отражает некую реальность. А в моем случае реальность дико безобразна.

— Что так?

— Да то, что доцент этот, во-первых, женоненавистник, а во-вторых, он на принцип пошел.

— Какой?

— А такой, что хочет доказать, что именно от него зависит, сдам я этот экзаме́н или не сдам.

— И как же доказать обратное?

— А никак. Я уже два раза пыталась. Он просто разговаривать не хочет.

— Что, такой произвол?

Было видно, Инна чего-то не договаривает.

— У вас как возник конфликт с ним?

— Конфликт? — Инна как бы взвешивала это слово. — Конфликт, наверное, еще во время лекций возник. Дело в том, что я не простую школу закончила, а физико-математическую, одну из лучших в городе. И то, как доцент этот выпендривался на своих лекциях, меня ужасно раздражало. А тут еще оказалось, что он активно девочек не любит. Старый холостяк, ну, это Бог с ним, здесь претензий быть не может. В конце концов, Шерлок Холмс был тоже, насколько мне помнится, не женат, и ничего, очень милый человек, хотя и весь из себя рассудочный дедуктивист, да и вообще... Я не это хотела сказать. Я хотела сказать, что он на лекциях не раз позволял себе довольно агрессивно высказываться о женском поле, а я, дуручка, как-то не выдержала и напомнила ему о Софье Ковалевской. Ну, он, конечно, запомнил меня. Ведь я не просто назвала имя и фамилию, я как-то едко выразилась, в том духе, что, дескать, авторитет математики не пострадал от того, что в ней работали такие женщины, как Софья Ковалевская, а вот авторитет конкретного мужчины, который на лекциях по алгебре почему-то вспоминает о женщинах в пренебрежительном тоне... В общем, с этого у меня с ним, или у него со мной, и началось. Видно, что-то у него замкнуло. Ну, и когда дело дошло до экзамена, я с ужасом обнаружила, что действительно не смогу ему этот экзамен сдать, потому что он у меня его не примет. Мама говорит, пусть комиссию организуют... Не хочу я этой комиссии. Не хочу я учиться в университете, где держат таких придурков. Это я сейчас уже четко осознала. Сейчас. А тогда, конечно, дико переживала. Думала, с ума сойду. От этой несправедливости. От хамства дремучего. От произвола дикого.

Ну почему, скажите, почему я должна лично встречаться с неприятным мне человеком, у которого какие-то там комплексы, относящиеся к женскому полу, и он мне будет задавать каверзнейшие задачки, а я стану нервничать и не смогу их решить? А он при этом будет злорадствовать по поводу женских способностей? Не хочу. Не хочу я ни этого экзамена, ни этого университета. Я решила, что уеду учиться в Америку. Там, по крайней мере, насколько я знаю, экзамен сдается независимо от личных симпатий или антипатий, а по принципам программированных заданий, тестов. Я и мучилась-то так долго, потому что не понимала, не знала, что делать. Но теперь-то я знаю. Теперь мне понятно, что делать. И сейчас моя задача — упросить отца прислать мне приглашение.

— В чем же дело? Ведь отец о тебе так беспокоится.

— Беспокоится-то беспокоится. Одно дело на словах, а другое — сделать этот самый вызов.

— В чем же твои сомнения?

— Да в том, что ему жена его горло перегрызет, если только узнает об этом. Она страшно боится, что я к ним приеду. Так сказать, на шею сяду. Там же денежный вопрос — не то, что у нас. Там люди каждый цент считают и по сто раз пересчитывают. Так что — еще не знаю, как все это сделать, но что надо уезжать на учебу в Штаты — дело для меня ясное.

Инна ушла, и я еще долго раздумывал о малопонятной, если не загадочной или даже таинственной стороне психотерапии, психотерапевтических отношений, вновь и вновь вспоминая слова Карла Роджерса: “Вы просто идете вслед за клиентом. Просто создаете атмосферу доброжелательного принятия клиента, и он сам начинает понимать, что ему надо делать”.

Когда Инна пришла на нашу следующую встречу, она была воодушевлена и взволнована.

— Как наши дела? — не удержался я от вопроса, глядя в пылающие внутренним светом огромные глаза Инны.

— Дела как сажа бела, — ответила Инна, усаживаясь в кресло чуть сбоку от меня, и тут же выпалила.

— Из университета я, слава Богу, отчислена. Папа обещал приглашение прислать. Теперь только одна проблема.

— Какая?

— Деньги. Где взять денег на то, чтобы уехать и чтобы там учиться. Ну и, конечно, паспорт, ОВИР и всякая такая ерунда.

— Отец не сможет помочь?

— В том-то и дело! Я же говорила вам, что жена ему горло перегрызет. Он ее боится, насколько я понимаю. А в Штатах утаить доходы невозможно. Там же выплата налогов ежегодно контролируется, так что отец и в самом деле, даже если бы и хотел, не сможет скрыть от своей жены, что дал мне денег. То есть он-то мне этого всего не говорит. Просто ругает на чем свет стоит за то, что я бросила университет, и орет, что ни копейки не даст, ни цента. Но я понимаю так, что не он не даст, а она, жена его, не позволит ему дать мне денег. Ведь у них же ребенок свой. Ну, а вызов он, я думаю, сделает.

— Ты думаешь или сделает?

— Думаю, не сможет не сделать. Ведь это же вызов для поездки на учебу.

Папа просто не сможет мне отказать. Это и стоит всего-то пятьдесят долларов.

По виду Инны, по тому, как светились ее глаза, было видно, что она приняла решение, и теперь внутренняя решимость и наличие жизненной цели делало ее поведение ясным, определенным и последовательным. Ни следа от прошлой угнетенности и растерянности. Ни следа от былых переживаний. Что значит юность! Что значит вера в себя!

— А как же быть с деньгами?

— С деньгами? У меня к вам просьба. Пожалуйста, поговорите с моей мамой.

— О деньгах?

— Да нет. Поговорите с ней обо мне и о ней. Просто поговорите. Мне кажется, от этого разговора может многое зависеть.

— Как же мне встретиться с твоей мамой?

— Очень просто. Во-первых, она сама очень хочет с вами поговорить. Во-вторых, вот телефон. Вы позвоните и договоритесь о встрече.

— А сама она не хочет позвонить?

— Не то, что не хочет. Она стесняется.

— Стесняется?

— Ну да. Видите ли, в чем дело. Дело в том, что моя мама — ваша бывшая студентка.

— Ну и...?

— Она робеет. Говорит, рука не поднимается профессору звонить. Так что, пожалуйста, Антон Владимирович, позвоните ей сами и договоритесь о встрече.

Пока Инна говорила все это, в моей голове промелькнули десятки вузовских аудиторий и сотни лиц студентов, сидевших на моих лекциях по психологии в разные годы. Нет, безусловно, я не мог бы угадать, когда и где училась у меня студентка, которая впоследствии оказалась мамой Инны. Почти тут же в голове промелькнули соображения о том, что, возможно, и мама Инны нуждается в психологической помощи, раз она настолько смущается, что не может позвонить психотерапевту своей собственной дочери по поводу ее же проблем.

В общем, я согласился. И когда в вечерней тишине из телефонной трубки до меня донесся высокий, чуть подрагивающий голос Инниной мамы, я со-

вершенно спокойно и профессионально отстраненно договорился с ней о нашей встрече.

На следующий день ко мне на прием пришла худенькая, невысокого роста женщина, в очках и платке.

— Извините, уши болят, — робко пояснила она, показывая рукой на платок, туго стягивающий ее голову. — Хронический отит.

Мы расположились для беседы. Опережая мои вопросы, Ольга Михайловна, так звали маму Инны, сообщила мне, что она когда-то, лет двадцать тому назад, училась у меня, то есть слушала мои лекции по психологии, когда я еще только только-только закончил аспирантуру и был молодым кандидатом наук. По специальности она давно не работает, так как пришлось искать более высокооплачиваемую работу, чем учительница. Где работает, она так и не сказала. По ее виду и манерам было ясно, что жизнь давалась ей нелегко. Она очень кратко сказала о себе, что замужем, что с отцом Инны отношений у нее никаких нет и что нынешний ее муж пьет, а мама, бабушка Инны, тяжело и хронически больна. Незаметно наш разговор перешел к Инне.

— Вы понимаете, — говорила Ольга Михайловна, тревожно вглядываясь в меня, — я ее не могу понять. У нее все есть. Магнитофон, кроссовки, видик, своя комната, — она помолчала. — Я в свое время и мечтать о таком не могла. Отец ей почти ежемесячно присылает деньги. А она вместо того чтобы учиться — ведь поступила же в университет, на один из престижных факультетов, компьютеры... это же завтрашний день цивилизации, — так вот, вместо того чтобы учиться, она не только влипла в неприятности с преподавателем, она еще и бросила университет. Кошмар!

Было видно, что Ольга Михайловна перегружена, перенапряжена событиями и обстоятельствами своей жизни настолько, что проблемы дочери казались ей надуманными и какими-то потусторонними.

— Вы понимаете, — торопливо объясняла она, — у меня на руках больная мать, муж, с которым надо нянчиться, как с ребенком, я на работе с утра до ночи, чтоб эту копейку несчастную заработать, а она мне заявляет: “Я не хочу учиться в этом вшивом университете”. Дух ей, видите ли, гнилым кажется. Как вам это нравится? А ее отец терроризирует нас звонками, требуя психиатрического лечения.

— Ольга Михайловна, Инну консультировал психиатр, — заметил я, — и не нашел у нее никакого психического заболевания.

— Не нашел-то не нашел, — согласилась Ольга Михайловна, — да мне от этого-то не легче. Ведет же она себя как хочет. Вы понимаете? Она же никого, буквально никого не слушает. Ни отца, ни бабушку, ни меня, ни отчи-

ма. Я просто не знаю, что мне с ней делать. Выпороть бы ее, да некому, — она заплакала.

Я видел, что для этой женщины, изнемогающей под грузом житейских тягот, проблемы дочери были непосильным бременем.

Как же быть? На что опереться? Я сделал попытку вначале просто успокоить ее. Нет для этого лучшего способа, чем дать человеку выплакаться.

Через некоторое время Ольга Михайловна вытерла слезы и проговорила отчужденно и деловито:

— Извините, минутная слабость. Что вы посоветуете мне делать с Инной?

Я принял решение. И уточнил.

— Вы хотите моего совета?

— Да. Я вам доверяю. Я сама, своими глазами видела, как после сеансов с вами пришла в себя моя соседка. А теперь Инна. И я хочу вашего совета.

— Ольга Михайловна, — сказал я как можно мягче, но вместе с тем с той, мне кажется, врачебной жесткостью, с которой хирурги рекомендуют делать операцию, в необходимости которой они абсолютно убеждены, — видите ли, я готов дать вам совет, но при одном непреклонном условии.

— Каком?

— При условии, что вы найдете время для того, чтобы пройти у меня, пусть небольшой, курс психотерапии.

— Мне не нужна психотерапия. Я пока еще не совсем сошла с ума.

— Теперь вы понимаете, почему я не могу дать вам совет именно сейчас?

— Почему?

— Я не уверен, что вы сможете им правильно воспользоваться.

— У вас что, возникли сомнения в моих умственных способностях? — вспыхнула Ольга Михайловна.

— У меня нет сомнений в ваших умственных способностях. У меня есть сомнения в качестве вашего отношения к дочери.

— Что вы имеете в виду? — глаза Ольги Михайловны сузились.

— Я делаю вам официальное предложение, — улыбнулся я. — Приглашаю вас к себе на несколько психотерапевтических сеансов — и, помолчав, добавил, — бесплатно. Если надумаете, позвоните.

Мы попрощались. Утром мне позвонила Инна.

— Антон Владимирович, — ее голос дрожал, — что вы сказали маме? Она всю ночь проплакала на кухне.

— Я пригласил ее на психотерапию, — ответил я как можно спокойнее.

— Да? — в голосе Инны слышалось недоверие. — Я, в общем, и сама этого хотела. Я чувствую, ей надо. Но — не знаю, не знаю...

Она повесила трубку.

Через день на пороге консультации я увидел сразу двоих — маму и дочь. Обе о чем-то энергично шептались. После небольшой заминки Инна робко произнесла:

— Антон Владимирович, вы нас извините. Мы даже не перезвонили вам. Мама никак не могла решиться. Я вот с трудом ее уговорила прийти к вам. Но она и теперь упирается.

Я взглянул на Ольгу Михайловну. Она порозовела и смотрела то на Инну, то на меня со смешанным выражением досады и смущения.

— У нас необычная ситуация, — решил я взять дело в свои руки. — Обычно матери ведут на прием своих детей, а здесь дочка привела маму. Это во-первых. А во-вторых, лучше, конечно, когда человек приходит к психологу сам. Но люди моей профессии готовы работать с клиентом и тогда, когда его к нам приводят. Так что, Ольга Михайловна, вы уж проходите, располагайтесь, раз уж такое дело. У нас с вами будет прекрасная возможность поговорить об Инне. Ты не станешь возражать? — обратился я к дочери.

— Говорите, о чем захотите, Антон Владимирович, только чтоб мама пришла, наконец, в себя. А то она, как кошка, припала к валерьянке, да толку-то!

Инна ушла. Мы с Ольгой Михайловной сидели в креслах почти друг против друга и я, чтобы устранить эту пространственную конфронтацию, сдвинул свое кресло чуть в сторону и немного назад.

— Так лучше? — вопросительно посмотрел я на Ольгу Михайловну.

— Да все равно, — она ответила почти машинально, и это означало, что клиентка была настолько погружена в свои мысли и переживания, что не в силах была отвлекаться на какие-то там мелочи. Я перешел к делу.

— У вас давно такое состояние?

— Давно. Всю жизнь.

Я видел, что в Ольге Михайловне происходила борьба. По-видимому, она решала обычную для таких случаев дилемму: уйти или остаться. Уйти — значит отстоять свою гордость, но оставить незаживающие раны в душе.

Остаться означало доверить себя, свои личные боли и сомнения постороннему человеку. Не другу, не родственнику, даже того хуже — профессионалу в области переживаний, да к тому же еще бывшему преподавателю. В этой ситуации подталкивать человека к чему-то было бы неэтично. Но оставлять ее наедине со своим смятением просто недопустимо. Я решил протянуть тоненькую ниточку разговора, поставив на кон самую бесспорную и надежную карту — честность.

— А знаете, Ольга Михайловна, я ведь вас, стыдно сознаться, совершенно не помню.

— Отчего же стыдно? Ведь почти двадцать лет прошло с тех пор.

— Стыдно, наверное, от того, что хороший преподаватель всех своих студентов помнит всю жизнь и знает в лицо. Так принято считать.

— Что принято считать и что на самом деле происходит — две большие разницы, как говорят в Одессе, — Ольга Михайловна вздохнула. — Я вот, принято считать, по крайней мере среди моих приятельниц, прекрасно устроилась в жизни. Первый муж в Америке, практически содержит дочь. Второй муж — тихий алкаш, не изменяет, не буянит. У меня есть работа. Дочь студентка. Недавно была, — поправилась она. — Это то, что принято считать. А то, что я живу в круглосуточном дурдоме, — это реальность, о которой никому не расскажешь. Ведь у каждого свое горе. И чужое в него уже не вмещается.

— Вы чувствуете себя несчастной? — мой вопрос прозвучал неожиданно не только для нее, но, как мне показалось, и для меня самого. В тот момент, когда я слушал Ольгу Михайловну и пытался понять ее состояние, у меня совершенно вылетели из головы какие-либо теоретические соображения. Я просто на какое-то мгновение ощутил замкнутое пространство ее незащищенной жизни и обманутых чаяний и надежд. Ее одиночество, истомленность и безысходность.

— Несчастной? Да кто же сейчас счастлив-то? — она подняла на меня глаза, в которых блестели слезы. — Разве что идиотки, для которых специальную формулу счастья изобрели: “Я купила “тампакс” и теперь я счастлива”. Я не из таких.

— Следовательно, вам жить не просто.

— Да уж.

— Нет, я не в этом, не в бытовом смысле, — уточнил я.

— А в каком же?

— В психологическом. Видите ли, в теоретической психологии есть такое понятие — “жизненный мир”. Его предложил немецкий философ Эдмунд

Гуссерль. Так вот, человек, живущий в легком жизненном мире, может быть счастлив и от пустяка. Тот же, кто живет в сложном жизненном мире, пустяками не пробавляется. И формулами, пусть самыми благородными, дело здесь не обходится.

— Да уж, не обходится — как эхо повторила Ольга Михайловна.

Она сидела, поникшая и как бы придавленная тяжестью своих житейских волнений.

— Но ведь безвыходных ситуаций не бывает, — попытался я вновь протянуть тоненькую ниточку беседы, которая, казалось, рвется, не достигая клиента.

— Не бывает, — снова, как эхо, повторила Ольга Михайловна, — кроме тех, что безвыходны, — добавила она и, вздохнув, поднялась. — Ладно, Антон Владимирович, спасибо за разговор. Пойду я. А вы уж помогите Инне, если сможете. Она как-то поверила вам. Молоденькая ведь совсем. Я-то что, я уж верить никому не могу.

И, не прощаясь, она вышла.

Наши встречи с Инной продолжались еще месяца полтора, когда Инна вдруг сказала:

— Антон Владимирович, мама хочет прийти к вам, поговорить.

— Пусть приходит, — я назначил время.

Наша встреча и разговор с Ольгой Михайловной проходили вне всяких правил и канонов.

— Антон Владимирович, я бы хотела спросить вас: что вы сделали с Инной?

— У вас возникли опасения, связанные с Инной и ее встречами со мной?

— У меня возникли опасения, — в свойственной ей манере повторять слова собеседника ответила Ольга Михайловна, — что Инна теперь совершенно отбилась от рук и живет так, будто меня не существует. Она не только совершенно успокоилась после отчисления из университета, но и не помышляет о возможном восстановлении. Она...

Ольга Михайловна замолчала, пытливо вглядываясь в меня.

— Она, мне кажется, впала в какую-то свою очередную крайность.

— То есть?

— Она занята только одним. — Женщина опять замолчала. — Я мать. Мне ужасно об этом думать и говорить.

— Чем же таким занята Инна?

— Она все время посвящает вам: пишет вам стихи, письма, постоянно ссылается на вас в спорах со мной. По-моему, вы затмили для нее весь свет. Я теряю дочь.

Здесь я не выдержал и рассмеялся. По-видимому, мой смех подействовал на мать Инны каким-то особенным образом, потому что она вдруг тоже за-улыбалась, а потом нахмурилась и сказала:

— Я не вижу здесь ничего смешного. Вы влюбились в себя мою дочь.

— А вы приревновали? — я опять не смог удержаться от смеха.

— Да что же тут смешного?

Видно было, что Ольга Михайловна была обескуражена моей реакцией.

— Смешного-то ничего нет, кроме того что вы, интеллигентная женщина, во-первых, приняли за влюбленность специфические переживания в психотерапии, которые Фрейд называл “перенесением”, трансфером. А во-вторых, ваша ревность беспочвенна, равно как беспочвенна и ваша обеспокоенность тем, что вы потеряли ребенка. Ведь Инна не в подъездах тусуется с сомнительными компаниями, а ведет содержательные беседы, между прочим, с профессором психологии. Кроме того, этот юношеский, точнее, девичий трансфер, проявляющийся в форме влюбленности, — хорошо известный феномен, в котором отражается действие так называемого механизма интроекции. Это означает, что Инна любит во мне желаемый образ самой себя в будущем.

— Вы хотите сказать, что Инна любит в вашем образе себя как будущего профессора психологии?

— Вполне может быть.

— Ах вот оно что! Я ведь самое главное вам не сказала вначале. Она теперь только по психологии читает книги. И вашего Фрейда, кстати, тоже.

Я чувствовал, что мой разговор подействовал на Ольгу Михайловну успокаивающе. Во всяком случае, когда мы прощались, она сказала:

— Может, мне все-таки пройти у вас психотерапию?

— Это дело хозяйское, — ответил я спокойно, но, как мне показалось, приветливо.

На том и разошлись. А еще недели через две или три Инна сообщила, что мама хочет прийти ко мне на консультацию. На этот раз Ольга Михайловна пришла с книгой в руках. Это был Эрик Берн, “Игры, в которые играют люди”.

— Антон Владимирович, — начала она без всякого предисловия. — Я боюсь, что моя Инночка повторит мою собственную судьбу. Сценарная матрица... — она заплакала. — Я не хочу... Не хочу, чтобы она продолжала бесконечно ссориться со мной, как бесконечно ссорилась я со своей матерью. Не хочу, чтобы она рано ушла из дома и вышла замуж, как это сделала в свое время я. Не хочу, чтобы она наспех вышла замуж за влюбленного психопата. Не хочу, чтобы в ее семье были бесконечные конфликты, как это было у меня, затем разводы, аборт... Не хочу... Я не хочу передавать ей мой жизненный сценарий. Я это настолько ясно осознала после того, как прочла этого американца... Что вы посоветуете?

— Я посоветую нам с вами просто спокойно поговорить обо всем, что накипело, обо всем, что ложится на сердце непереносимым грузом забот. Давайте попытаемся?

— Давайте. С чего же начать?

Ольга Михайловна сидела ко мне в пол-оборота и подалась в ожидании моих слов мне навстречу. Она волновалась. Она вся была под впечатлением личного открытия, что ее собственные представления о благе своего ребенка могут испортить ее дочери жизнь. Я решил рискнуть и, не вдаваясь в оттенки ее состояния, рубанул с плеча:

— Может, начнем, так сказать, *ab ovo**. С того, что в вас вспыхнуло острое желание не искалечить судьбу вашего ребенка... — я умолк.

— Именно вспыхнуло! Озарило меня, — каким-то изменившимся голосом поддержала мою реплику женщина. — Вы знаете, точно меня кто-то толкнул. И я проснулась с этой мыслью. С мыслью, что и отец, и я, да и бабушка — все мы непрерывно и бестолково, но с каким-то маниакальным упорством навязываем Инне свою волю. Толкаем ее в какую-то вроде бы понятную нам колею. Вроде бы накатанную. Но на самом-то деле неясную. Мне, по крайней мере.

Она перевела дыхание.

— Берн прав. Это программирование. Но могу ли я, неудачница, отец Инны, неудачник, можем ли мы запрограммировать ее, нашу дочь, на... — она задержала дыхание, — на жизненный успех? Не можем, — горько и убежденно закончила Ольга Михайловна фразу. — В этом-то и дело, что мы все вешаем на нее хвосты наших представлений о нашей жизни. Но ведь жизнь-то переменялась. Как узнать, что ей, Инне, на самом деле надо? Что хорошо для нее на самом-то деле?

— Спросить, — ответил я, воспользовавшись маленькой паузой в речи собеседницы.

**Ab ovo* — “с яйца” (лат), — т.е. с самого начала.

— Как спросить? — не поняла она. — Да ведь ей всего-то восемнадцать!

— Вот и чудесно, — мой оптимизм прозвучал, как мне показалось, не напрасно. — Просто спросите ее сами.

— Я вас хочу спросить, — произнесла Ольга Михайловна твердо и с некоторым нажимом в голосе.

— Вы хотите, чтобы я разделил с вами ответственность за решения вашего ребенка?

— Вы же ее знаете, — Ольга Михайловна занервничала. Чувствовалось, что наш разговор пошел не совсем по тому руслу, какого она ожидала.

— Да, я знаю Инну, — проговорил я не спеша, взвешивая каждое слово. — Я знаю о ней, знаю ее, как бы поточнее это сказать, больше все-таки головой. А вы ее знаете сердцем. Вы же носили ее под своим сердцем. Так сложились обстоятельства, что в этом периоде ее жизни, в ранней юности, мы с вами как бы поменялись местами: я ей сопереживал, а вы думали о ней. Но на самом деле все наоборот. Мне легче думать об Инне, а для вас естественнее вчувствоваться в нее сердцем. Прислушайтесь к нему, и сердце подскажет вам, как лучше всего вы сможете помочь вашему ребенку. Не тем знанием, головным, которое Эрик Берн называет программированием, а той мудростью сердца, которая не знает, но ведает. Сокровенным знанием. Я, собственно, и приглашал вас на психотерапию, чтобы снять налет окаменевших напластований с души вашей, чтобы вы смогли спокойно вздохнуть и свободно взглянуть на свою дочь не как затравленная мамаша на свое чадо нерадивое, а как молодая женщина на свою юную дочь — радостно и с надеждой. У нее ведь, как ни банально это звучит, вся жизнь впереди. Вся жизнь!

Мы долго еще говорили в ту нашу встречу. И сейчас я уже не смогу в точности воспроизвести длинные монологи матери Инны. Помню только ее просветленное лицо и зажегшиеся внутренним светом глаза, когда мы прощались, не стовариваясь о следующей встрече.

Наступил июнь, близился мой отпуск. Подошла пора прощаться с Инной.

— Я вам напишу, — сказала она и, помолчав, добавила, — правда, пока не знаю когда, но напишу обязательно.

Через три месяца я получил первое письмо от Инны. Привожу его полностью:

“Здравствуйте, милый Антон Владимирович! Вы, наверное, удивились, увидев такой обратный адрес. Я тоже до сих пор в себя прийти не могу. Здесь совсем, совсем все не так, как я думала. Мне даже трудно написать обо

всем по порядку. Может быть, потом как-нибудь я все осмыслю и напишу вам. Начну, пожалуй, с конца.

На прошлой неделе я сдавала TOEFL. Получила 600 баллов. Это успех. Теперь надо сдавать вступительные экзамены. Тут никто не снисходит к моим проблемам. Так что я все сдавать буду наравне с американцами. Университет католический. Ну да Бог с ним. Главное — поступить.

Папа отказался платить за мою учебу. Вообще отказался платить за что-либо. Так что все легло на плечи моей мамы. Я перед ней в вечном долгу. Не знаю, в курсе вы дела или нет. Мама ведь продала свою квартиру у Золотых Ворот, на Владимирской, в которой мы все жили, и купила маленькую, двухкомнатную, на массиве. А разницу отдала на мою поездку и учебу. Я должна либо поступить, либо умереть. Я просто не смогу маме смотреть в глаза после всего, что она для меня сделала. Мой факультет, как вы, наверное, догадываетесь, — психологический.

Что здесь больше всего выводит из равновесия — так это наши эмигранты. А папа только с ними и общается. Мне кажется, что с нервами у него все же не в порядке.

Моя виза не позволяет здесь работать. Если что и найду, так нелегально, как большевичка. Американцы говорят: “Where is a will, — there is a way!” И, вы знаете, это правда. Одна просьба: пожалуйста, очень, очень прошу — пишите хоть изредка. Я страшно скучаю по Киеву. Целую вас. Инна”.

Я вчитался в обратный адрес, по которому Инна просила ответить: город Феникс, штат Аризона, США.

Вопросы для самостоятельной работы

- Прокомментируйте специфику и динамику психотерапевтических походов психолога-психотерапевта при работе с Инной и ее матерью.
- Какой из известных вам способов разрешения конфликта избрала Инна? Чем это, на ваш взгляд, обусловлено?
- Прокомментируйте динамику дистанции и степень дистанции и степень вовлеченности психолога в терапевтические отношения с клиентками.
- Насколько оправданы “посреднические” и “просветительские” функции психолога-психотерапевта в данной ситуации?
- Прокомментируйте соотношение партнерства и патернализма в отношениях психолога-психотерапевта и его клиентов.

- Какова в целом роль психолога-психотерапевта в данной ситуации? Какова и насколько оправдана, на ваш взгляд, его этическая (профессиональная и личностная) позиция?
- Можно ли считать личностную психотерапию Инны завершенной?

Приложение 1

ПРОЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Инструкция

Упражнение предназначено для работы в учебных группах. Внимательно прочтите проективный текст. Меняя роли и парадигмы, попытайтесь почувствовать специфику каждого из психотерапевтических направлений, “примерить” его к собственной личности и профессиональным склонностям к предпочтению той или иной парадигмы. К ориентировочным текстам-подсказкам отнеситесь вдумчиво и внимательно.

После завершения учебной работы в целом организуйте групповую проективную дискуссию на тему: “Личностные проблемы — личностные особенности — психотерапевтические парадигмы”.

А. ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕКСТ “СЛУЧАЙ С СЕРГЕЕМ”*

Действие происходит в центре психологической помощи, где квалифицированные психологи проводят индивидуальную и групповую работу. Сергей пришел на консультацию и рассказал о себе следующее:

“Мне 25 лет. Я студент психологического факультета. Недавно решил специализироваться в области психологического консультирования. Я окончил три курса, прослушал спецкурсы по психологии личности, общения и даже прошел группу личностного роста. Я решил, что если собираюсь работать с людьми как консультант, то мне следует прежде всего лучше взглянуть на себя.

*Идеей “Приложения” автор обязан Дж. Кори (см. Corey J. Theory and practice of counseling and psychotherapy. — Monterey: Brook / Cole Publ., 1986 — p. 161.

В свои 25 лет я чувствую, что прожил большую часть своей жизни впустую. К настоящему моменту я бы хотел уже закончить университет и работать, а вместо этого я всего лишь студент. Я понял, что без основательного понимания самого себя человек не может полноценно жить, и решил специализироваться в области консультативной психологии и работать консультантом с проблемными детьми. Мне помог в свое время один человек, и я тоже хотел бы помогать подросткам. Но все же моя личностная проблематика далека от настоящей проработки. У меня мало друзей, я испытываю страх и робость со сверстниками или людьми старше меня. Я чувствую себя хорошо с детьми, потому что они еще искренни. Я очень беспокоюсь по поводу того, достаточно ли я подхожу для практической работы в качестве психолога-консультанта. Одна из моих проблем — я много курю и, бывает, выпиваю. В основном это случается, когда мне одиноко и кажется, что я никому не нужен. Я боюсь людей вообще, но особенно сильных и привлекательных женщин. Возможно, я всегда думаю о том, как они меня оценивают, и боюсь, что они считают меня недостаточно мужественным. Мне кажется, я не соответствую их ожиданиям. Я действительно далек от образца мужской “модели”. У меня не мужественное лицо, я довольно мягок в обращении и часто задумываюсь, соответствую ли я вообще современным представлениям о мужском идеале.

Довольно часто меня охватывает тревога, особенно по ночам. Иногда мне хочется куда-нибудь сбежать, чтобы никто меня не видел. Часто я страдаю от того, что считаю себя неудачником. Я вообще часто зацикливаюсь на себе. На мыслях о собственной бесполезности. В такие моменты я себя ненавижу. В тяжелые минуты мне кажется что лучше вообще было не родиться или даже, что лучше — умереть. Тогда бы я по крайней мере перестал страдать. Если быть откровенным, я не могу сказать, что кого-нибудь когда-нибудь любил всей душой. Да и меня никто никогда не любил по-настоящему.

Но все, конечно, не так мрачно. У меня нашлось достаточно настойчивости, чтобы поступить в университет, тем более на факультет психологии. Мне нравится, что я хочу работать над собой и прилагаю усилия в этом направлении. Я знаю, мне нужен человек, который помог бы мне. Мне нравится в себе то, что я осознаю свои страхи, способен остро чувствовать и могу рискнуть, даже если чего-то боюсь.

Что было у меня в прошлом? Какие наиболее значительные события и поворотные моменты моей жизни? Главным поворотным моментом было, как ни странно, общение с командиром взвода в армии, молоденьким лейтенантом. Он воодушевил меня на поступление в университет, он говорил, что видит во мне способности, требуемые для работы с подростками. Мне

трудно было вначале поверить в это, но его вера помогла мне. Следующим значительным событием стала моя женитьба и развод. Наши семейные взаимоотношения длились недолго, жена ушла от меня. Это было страшным ударом по моему мужскому самолюбию. Она была очень сильной женщиной, доминантный тип. Жена не упускала случая подчеркнуть, что я — “не деловой”, “не мужик”. С тех пор я опасаясь сближаться с женщинами из-за страха, что они меня станут подавлять.

Мои родители не разводились, но лучше было бы, наверное, чтобы они это сделали. Они часто ссорились. Насколько я понимаю, именно мать была инициатором. Она была доминирующей личностью и часто “катила бочку” на отца, который был слабым, пассивным и робким по сравнению с матерью. Он никогда не возражал ей. Кроме того, мои “предки” всегда сравнивали меня не в мою пользу со старшим братом, который оказался “замечательным” ребенком, удачливым и прилежным учеником. Я сам не знаю, как случилось, что я оказался неудачником.

Я помню, отец кричал: “Ты что, тупой? Соображать надо! Идиот ненормальный! Ты никогда ничего не добьешься!” Моя мать обходилась со мной так же, как она обходилась с отцом. “Ты — тряпка, а не мужчина. Когда ты уже вырастешь и уедешь? Хоть глаза не будешь мозолить, чтоб сердце мое не болело!” Вот что я от нее слышал. Помню, мне было лет 10 или 12, я пытался заснуть ночью, чувствуя себя совершенно ненужным. Мне хотелось построить свой домик и в нем жить.

Мы жили в маленьком городке. В отцовской семье не было разговоров ни о религии, ни о чем таком... По правде говоря, я часто ловил себя на мысли, что я сын не своих родителей.

У меня, по-моему, классический комплекс неполноценности. Мне бы хотелось уважать себя больше. Надеюсь, что я смогу научиться любить. Мне хочется также избавиться от чувства вины и тревожности и относиться к себе, как нормальные люди. Я действительно хочу стать хорошим детским консультантом, а для этого мне надо глубоко понять себя. Правда, я не совсем определился, что это означает. Но знаю твердо, что мне нужно освободиться от саморазрушительных склонностей и научиться больше доверять людям. Может быть, вы сможете мне помочь”.

1. Психоаналитический подход

Психоаналитический подход предполагает прежде всего исследование неосознаваемой психодинамики поведения Сергея.

Основные моменты психотерапевтической работы суть следующие.

1). Углубленная работа с тревогой, связанной с подавленными сексуальными и агрессивными импульсами. В прошлом Сергей вынужден был подавлять эти импульсы, контролировать их, в противном случае он попадал в трудное положение.

2). Принятие к сведению сильного Супер-Эго, сформировавшегося у Сергея под влиянием интернализации родительских норм и ценностей. Перфекционистские цели и нормы диктуют Сергею основное правило, согласно которому он может быть любим только при условии, что будет совершенным. Естественно, что нереалистичность подобных установок привела лишь к интернализации агрессии и вины. Вместо того чтобы направить эти чувства на родителей и брата, он обратил их на себя.

3). Приверженность к курению может трактоваться как “оральная фиксация”. В связи с тем, что в раннем детстве Сергей не получил любви и принятия, он до сих пор страдает от депривации, в поисках одобрения и принятия со стороны других.

4). Половая идентификация Сергея прошла неблагоприятно. Являясь свидетелем постоянной борьбы родителей друг с другом, он идентифицировался со слабым отцом и перенес боязнь матери, сильной и доминирующей, на всех женщин. Возможно, он даже женился на женщине, похожей на его мать и вызывавшей у него те же чувства неполноценности.

5). Сердцевина психоаналитической терапии — установление отношений трансфера и их проработка.

Вполне логично допустить, что к психотерапевту Сергей станет относиться как к матери (тем более, если это будет женщина) или — как к отцу, и анализ этих отношений даст ему возможность осознать неосознаваемые детерминанты собственного поведения.

6). Значительное внимание следует уделить анализу прошлого: отношений с родителями, братом, испытанным в детстве чувствам. Типичные вопросы к Сергею могут быть следующими: “Что ты делал, когда чувствовал себя нелюбимым? Когда ты был ребенком, то мог ли ты выражать свои негативные чувства? Что ты делал с ними? Какое влияние на тебя оказали твои отношения с матерью?”

7). Особо следует выделить момент повторения в текущем поведении опыта детских переживаний, в частности, воспроизведение его неопределенной зависимости от матери. Застревание на симбиотической зависимости и неспособности по-настоящему отделиться от родителей свидетельствует о незавершенности процессов индивидуации и интеграции, о незавершенности конфликта, борьбы, связанной с независимостью, что ведет к формированию чувства собственной малоценности.

2. Адлерианский подход

Базисные цели адлерианского психотерапевта соответствуют четырем этапам консультирования: 1) установлению и поддержанию хороших рабочих отношений с Сергеем; 2) исследование его динамики; 3) поощрение его к развитию инсайта и понимания; 4) помощь ему в поиске новых альтернатив и выборов.

Первая стадия — развитие взаимного доверия и уважения. Терапевт должен внимательно отнестись к субъективным переживаниям Сергея и попытаться уяснить, как тот реагировал на поворотные моменты в жизни. Поскольку консультирование предполагает отношения равенства, терапевт должен исследовать с Сергеем его чувство *неравенства* с большинством других людей. Цели консультирования устанавливаются совместно.

Вторая стадия предполагает анализ и оценку стиля жизни Сергея (например, с помощью специализированного опросника). При этом (в течение нескольких сеансов) анализировались бы: социальные связи Сергея, его профессиональная ответственность, его мужская роль и чувства, связанные с самим собой. Значительное внимание было бы уделено жизненным целям и приоритетам. Обобщив прошлый опыт Сергея, терапевт особенно бы выделил то, что называется у адлерианцев “базисными ошибками”, т.е. ошибочные умозаключения о жизни и деструктивные — о самом себе.

В случае с Сергеем такими ошибочными умозаключениями, образующими сердцевину жизненного стиля, являются:

- не сближаться с людьми, ибо это ранит;
- родители меня не жалели и не любили, следовательно, меня никто не любит;
- если бы я мог стать совершенным, возможно, люди меня и приняли бы;
- быть мужчиной означает не показывать эмоций.

Обобщение и интерпретация терапевтом всей информации должны, по сути, привести Сергея к инсайту, связанному с тем, что он вводит себя в депрессию сам, а не является жертвой заболевания. Иначе говоря, Сергей увидит, что он нуждается не в лечении, а в подбадривании и в переориентировке жизненных целей. В ходе детального анализа его верований, целей, намерений Сергей увидит неточности в своей субъективной логике. Так, сердцевина его жизненного стиля может быть объяснена таким образом: 1) Меня не любят, со мной не считаются; 2) Мир опасен, жизнь несправедлива; 3) Следовательно, я должен искать пути обеспечения собственной безопасности.

В ходе третьего этапа терапевт интерпретирует жизненный стиль, цели, задачи и субъективную логику Сергея. От последнего ожидается выполнение домашних заданий, связанных с переводом его инсайтов в новое поведение.

На последнем этапе, в фазе переориентации, ожидается, что Сергей вместе с психотерапевтом станет работать над рассмотрением альтернативных установок, верований и действий. К этому времени Сергей увидит, что он вовсе не должен замыкать себя в паттернах прошлого. Он также откроет, что у него достаточно сил для изменения жизни и что для этого недостаточно одних инсайтов, а требуется план, ориентированный на действие. Сергей почувствует и поймет, что способен создать новую жизнь для себя, а не оставаться жертвой обстоятельств.

3. Экзистенциальный подход

Консультант исходит из того, что Сергей располагает способностями расширить свое сознание и определить для себя будущее направление своей жизни. Прежде всего терапевт обращается к Сергею, побуждая его осознать, что он не должен быть жертвой прошлого, а наоборот, способен быть архитектором в реконструкции будущего. Сергей может освободить себя от детерминистских шор и принять ответственность, которая приходит вместе со свободой направления собственной жизни. Данный подход делает упор не на психотехнику, а на постижение мира Сергея терапевтом в процессе подлинных взаимоотношений как средства самопонимания.

Сергею можно также противостоять в его попытках избежать свободы посредством алкогольно-никотиновой зависимости. Беспокойство Сергея (тревога) — это не то, что требует “лечения”. Скорее, он нуждается в обучении тому, что реалистическое беспокойство — витальная составляющая жизни в свободе и неопределенности. В связи с тем, что гарантий не существует и человек одинок, вина и даже отчаяние являются нормальными сопутствующими переживаниями.

Экзистенциальный терапевт склонен рассматривать воображаемое самоубийство Сергея как символ умирания его личности. Использует ли Сергей свой человеческий потенциал? Избирает ли он, так сказать, путь утверждения жизни или путь смерти? Можно было бы занять позицию конфронтации по отношению к смыслу и цели его жизни. Есть ли причина (резон) для него продолжать хотеть жить? Каковы проекты обогащения его жизни? Что он может сделать, чтобы обрести смысл, значимый и жизненный для него?

В жизни Сергея доминирует вина. Однако в основном это вина невротическая, основанная на том, что он думает, будто подводит других людей и не оправдывает их ожидания. Сергей должен обучиться тому, что вина может выполнять ценную функцию, если она основана на осознании недостаточного использования собственных потенций. Сергею необходимо также принять ту реальность, в которой временами он может чувствовать себя одиноко, так как самостоятельный выбор и жизнь со своего собственного центра сопряжены с чувством одиночества. Экзистенциальный психотерапевт рассмотрел бы также надежду Сергея в процессе учебы открыть свой собственный личностный центр и жить собственными ценностными смыслами. Формируя собственный психологический центр своей жизни, Сергей смог бы стать более основательной личностью и научился бы ценить себя выше. По мере становления такой центрации (я — центр собственного мира) он бы меньше искал одобрения других, в частности, родителей или их заместителей. Вместо установления зависимых отношений он смог бы относиться к другим с позиций своей силы (достоинства). Только тогда возникла бы возможность преодоления чувства изолированности и отдаленности от других.

4. Роджерсианский подход

Психологическая автобиография Сергея четко показывает, чего он хочет для своей жизни. Он ставит цели, он мотивирован к изменению, и у него достаточно беспокойства, чтобы работать над собой. Поэтому роджерсианский психотерапевт прежде всего начал бы с веры в способность Сергея найти свой собственный путь и в его собственные силы. Иначе говоря, эта парадигма акцентирует не диагноз и не информацию о прошлом, а прежде всего предполагает свободное высказывание чувств — неадекватности, фрустрации, безнадежности и т.п. Терапевт предоставляет свободу и безопасность для исследования угрожающих аспектов личностного бытия, воздерживаясь от суждений и критики чувств. Здесь мало простого отражения чувств путем вербализации. Терапевт стремится полностью пережить в текущий момент, что это значит — жить в мире Сергея. Подлинные отношения с Сергеем включали бы в себя доброту, глубокое понимание, безусловное принятие и теплоту, а также желание позволить клиенту проявления любых его чувств в ходе терапевтического времени. Терапевт должен был бы передать Сергею основные установки понимания и принятия, и через это положительное отношение Сергей получил бы шанс отбросить свои опасения и более полно и свободно исследовать свои личные заботы. В сущности, Сергей рос бы личностно во взаимоотношениях с терапевтом, который должен был бы оставаться искренним. Сергей использовал бы эти отношения, чтобы научиться больше принимать себя со своими

достоинствами и ограничениями. Сергею была бы предоставлена возможность открытого выражения чувства страха по отношению к женщинам, ощущения себя неудачником и “слабаком” и, главное, — возможность исследовать свои ощущения, когда его оценивают другие — родители, начальство. Он получил бы возможность выразить чувство вины (он живет не так, как ожидали от него родители); что он никогда никого не любил, что он одинок и т.п.

Делясь своими чувствами, Сергей перестал бы ощущать свое одиночество, ибо он рискнул бы впустить в свой частный мир другого — психолога. Посредством таких личностных отношений с терапевтом Сергей постепенно смог бы сосредоточиться на своих переживаниях и прояснить свои чувства и установки. А терапевт увидел бы его как человека, способного развить свои собственные силы и принимать самостоятельные решения. Словом, терапевтические отношения освободили бы его от саморазрушительных тенденций. Вера и забота психолога увеличили бы его собственную веру и уверенность в своих способностях разрешать трудности и открывать новые пути бытия.

5. *Подход гештальт-терапии*

Гештальт-терапевт прежде всего сосредоточился бы на незавершенном действии Сергея по отношению к родителям и бывшей жене. Скорее всего, это чувство негодования, но Сергей направил его в свою сторону. Поместив в центр работы нынешнюю ситуацию клиента, психотерапевт учел бы также и то обстоятельство, что Сергей нуждается в повторном переживании прошлых чувств, которые иначе вмешиваются в нынешнюю жизнь. Однако в гештальт-терапии проработка прошлых чувств осуществляется не в реминисценциях, а в ситуации “здесь и теперь”, в воображаемых сценках из жизни с бывшей женой. Сергей как бы анимировал ситуацию, обращаясь “непосредственно” к жене. Он мог бы прямо сказать ей о своих отрицательных чувствах и тем самым завершить незавершенное. Ему нужен также символический разговор с матерью и отцом. Здесь важно именно содержание его речей, обращенных к родителям, содержание, которое не проявлялось в реальной жизни. При этом психотерапевт может побуждать высказываться следующими вопросами: “Что вызывает у тебя самое большое возмущение в отношении этих людей? Что ты желал получить от них и не получил? Как бы ты хотел, чтобы они к тебе относились? Что тебе надо сказать им сейчас, чтобы высказать все свое негодование и обиду?”

Через осознание того, что он сейчас делает и как удерживает себя в замкнутом пространстве прошлого, Сергей может принять ответственность за свою жизнь. Вовлекая его в диалог между разными “частями” его лично-

сти, психотерапевт предоставляет Сергею возможность сыграть разные “Я” и установить между ними более сбалансированные отношения. Можно использовать технику пустого стула. Благодаря этому Сергей придет к осознанию тех мазохистских игр, которые он ведет с собой. Учитывая, что Сергей теряется при женщинах, можно предложить ему сыграть роль маленького мальчика и с этой утрированной позиции поговорить с могущественной женщиной (на пустом стуле), а затем он мог бы сам стать этой сильной женщиной и с данной позиции ответить “маленькому мальчику”. Основной момент — его конфронтация с собственными страхами и диалог тех полюсов, которые существуют в нем. Цель — не извлечь наружу чувства, а научиться жить с ними: почему, собственно, он должен быть либо “маленьким мальчиком”, либо “суперменом”? Почему бы ему не научиться быть человеком, которому временами свойственны слабость и опасения?

Большинство техник гештальт-терапии служат одной, но главной цели: они помогают Сергею получить более полное чувство того, что он делает в настоящем, чтобы продолжать удерживать внутри себя значимые фигуры. По мере осознания того, насколько зависимым от них он позволяет себе быть, у него появится возможность обрести центр внутри себя и жить ради своих собственных целей, а не оставаться под контролем значимых для него фигур.

6. Трансактный анализ

В связи с тем, что трансактный анализ — контрактная форма терапии, следует начать с оговаривания желаемых, согласно контракту, изменений и тех областей, в которых они должны произойти. Общая область, которую хотел бы изменить Сергей, судя по всему, — как научиться чувствовать себя хорошо. Для трансактного анализа существенен анализ нынешнего поведения, взаимодействия с другими и отношений к себе, хотя анализ прошлого также важен, ибо в нем содержатся важные *ранние решения*, влияющие на теперешнее поведение. Их надо раскрыть. Так, для Сергея таким ранним решением было следующее: “Я — глуп, и лучше, чтобы меня здесь не было. Я неудачник”. В дополнение к этому раннему решению Сергей принял такие формулы, как: “лучше бы тебя не было”; “будь совершенным”; “не верь женщинам”; “быть мужчиной — значит всегда быть сильным”; “у тебя ничего не получится”.

Возможно, главная формула его жизни — “Лучше бы тебя не было”. Разными путями Сергей программировался посланиями типа: “Хоть бы тебя не видеть, чтобы сердце не болело” и т.п. Сергей получал много отрицательных подкреплений (ударов), и его личностная ценность девальвировалась. Теперь ему трудно вступить в близкие отношения и принимать поглажи-

вания. Он вложил значительную энергию в накопление отрицательных отношений и эмоций (тревоги, вины, самоуничужения, даже суицидальных мыслей), которые необходимо прорабатывать в психотерапевтическом процессе.

Скорее всего психотерапевт данного направления займет по отношению к Сергею позицию конфронтации, указав те игры, в которые он играет: “Бедный я бедный”; “Жертва”; “Беспомощный”; “Страдалец”. Его “рэкет” — это собрание чувств, которые он использует для оправдания своего жизненно-го сценария и, в частности, ранних решений, зафиксированных в “рэжете вины” и “депрессии”. По всей вероятности, Сергей склонен накапливать чувства вины и депрессии, а игры, в которые он играет, в качестве приза содержат именно эти чувства. В данном случае он как бы оправдывает в своих глазах свою собственную жизнь, ибо таков сценарий. Формула “не будь” заслуживает особого исследования.

В ходе психотерапии Сергея следует обучить анализу жизненного сценария. Следует показать, что он основывает свой жизненный план на серии решений и приспособлений. С помощью такого анализа он научится определять жизненные стереотипы, которым следует, и, таким образом, изменять свою запрограммированность. С помощью расширения сознания он сможет освободиться от раннего сценария.

Автобиография Сергея показывает, что он интроецировал критического Родителя, наказывающего его и понуждающего всегда чувствовать свою неадекватность. Таким образом, Сергею необходимо научиться быть добрее и снисходительнее к себе, тогда он сможет любить и других. Он должен приобрести способность питать себя, принимать свои успехи и открывать себя другим.

7. Поведенческий подход

Первоначальная задача психотерапевта поведенческой ориентации заключалась бы в том, чтобы помочь Сергею перевести некоторые из его общих целей в конкретные и измеряемые. Так, если Сергей говорит: “Я хотел бы лучше относиться к себе”, терапевт может спросить: “Что ты имеешь в виду? Когда ты чувствуешь себя хорошо? Что ты можешь сделать, чтобы сузить свою цель?” Когда Сергей говорит: “Я хочу избавиться от своего комплекса неполноценности”, терапевт может задать встречный вопрос: “Какое твое поведение ведет к чувству неполноценности?” В случае с Сергеем некоторые конкретные цели могут быть связаны с его никотинозависимостью. Его можно попросить вести запись событий, ведущих к курению или выпивке. Что касается неуверенности Сергея в общении с людьми, ему следует предложить моделирование, ролевую игру, тренировку поведения,

когда терапевт, играя роль партнера, предоставит обратную связь о том впечатлении, которое производит Сергей в общении, и они закрепили бы эффективное поведение.

Тревожность Сергея, связанную с женщинами, также можно было бы проработать методами функциональной тренировки поведения. При этом терапевту рекомендуется, к примеру, сыграть роль женщины, которой Сергей назначает свидание, а Сергей бы практиковал желаемое поведение с проговариванием всех опасений и соответствующим анализом обратной связи.

Страх неудачи можно было бы прорабатывать с помощью систематической десенсибилизации. Начав с обучения релаксации, можно затем составить перечень конкретных страхов, связанных с несостоятельностью. Возглавлял бы этот список, скорее всего, страх импотенции, а в конце его значился бы просто разговор со студенткой-коллегой. Затем можно предоставить клиенту возможность вообразить приятную сценку и начать процесс десенсибилизации с меньшего страха, прорабатывая его до ситуаций, вызывающих наибольший страх.

Далее терапия может сфокусироваться на модификации поведения, приводящего к чувствам вины и тревоги. Скорее всего, анализировалось бы не столько прошлое, сколько нынешнее неверное поведение. Значимость придалась бы не столько инсайту или переживаниям, сколько обучению совладающему поведению, устранению нереалистичных чувств вины и страха и выработке более адаптивных реакций, чем существующие, что приведет к большей степени удовлетворенности.

8. Рационально-эмотивный подход

Очень важно минимизировать пораженческие и разрушительные установки Сергея, чтобы выработать более реалистичный взгляд на жизнь. Начать можно с раскрытия Сергею того факта, что он постоянно необдуманно индоктринирует себя иррациональными идеями и что он сумеет научиться бросать вызов источнику этих затруднений. Он должен мыслить более рационально и станет чувствовать себя лучше. Каковы основные шаги?

Первый. Следует предложить Сергею рассмотреть многие “должен”, “обязан”, “надо”, которые он смело принимает. Психотерапевт занимает позицию конфронтации по отношению к Сергею, когда тот строит иррациональные верования типа: “Я всегда должен быть сильным и совершенным. Я не мужчина, если показываю слабость”, или: “Если меня никто не любит, это катастрофа”, или: “Если женщина отвергает меня, значит, я действительно ничто” и т.д.

Второй. Можно попросить Сергея оценить способы, которыми он индоктринирует себя с помощью подобных саморазрушительных сентенций. При

этом терапевт не только подвергает критике конкретные проблемы, но и саму сердцевину иррационального мышления Сергея, атакуя его, например, такой идеей: “Ты — не твой отец, и ты вовсе не должен продолжать говорить себе, что ты тоже такой же. Сколько можно продолжать некритично переносить на себя все оценки своих родителей? Ты говоришь, что чувствуешь себя неполноценным. Разве твоя нынешняя деятельность подтверждает это? Для чего ты так жесток с собой? Означает ли это, что ты был в своей семье козлом отпущения и обязан оставаться им по своей воле?”

Третий. Как только Сергей понял природу своих иррациональных верований и осознал то, как он их поддерживает, терапевт подбадривает его и приучает к своеобразной контрпропаганде. Терапевт может давать Сергею специальные домашние задания, чтобы помочь избавиться от страхов. К примеру, он предлагает Сергею исследовать страх перед женщинами путем осознания того, что заставляет его руководствоваться формулой: “Они могут кастрировать меня. Они ожидают, чтобы я был сильным и совершенным. Иначе они будут властвовать надо мной”. Домашнее задание может включать назначение свидания с женщиной. Если ему это удастся, он бросит вызов своим катастрофическим ожиданиям. А что ужасного произойдет, даже если ему откажут? Почему он должен получать подтверждение только от одной женщины?

Можно также использовать и поведенческие техники типа ролевой игры, моделирования, десенсибилизации, функционального тренинга поведения плюс юмор. Иначе говоря, от психотерапевта ожидается активная директивная позиция и фокусировка на когнитивных и поведенческих аспектах. Сергея обучают иным *установочным* формулам: “Меня можно любить”, “Я могу добиваться успехов или временами терпеть неудачу”, “Я не должен превращать всех женщин в свою мать”, “Я не должен себя наказывать за то, что не всегда совершенен”.

Кроме того, Сергей получил бы пользу от когнитивно-поведенческих процедур, переструктурирующих его “Я-утверждения” в конструктивные и позитивные. При этом полезны: 1) самоанализ поведения в разных ситуациях (в письменной форме); анализ внутреннего диалога (что он себе говорит в определенной ситуации, как он себя настраивает); 2) обучение новому внутреннему диалогу, поскольку мысленные установки влияют на поведение; 3) обучение совпадающему поведению на когнитивном и поведенческом уровнях вначале в процессе учебных, а затем — реальных ситуаций.

9. Реальностная терапия

Здесь прежде всего необходимо внимание к настоящему ради достижения “успешной идентичности”. Клиент сам указал, что для него желательнее и что он расценивает как достижение. Реальностная терапия акцентирует

внимание на желательных поведенческих изменениях, а не на чувствах и отношениях к себе. Данный метод исходит из следующего: если Сергей сможет повысить самоуважение и признать собственные силы, его негативные чувства к себе изменятся.

Каковы основные стратегии? Прежде всего — контракт с указанием времени и целей психотерапии. Цели должны быть конкретными и реалистичными. Причем терапевт должен помочь определить степень реалистичности целей, задавая, например, вопросы: “Удовлетворены ли сейчас твои потребности? Ты доволен своим теперешним поведением?” Поскольку ответы будут отрицательными, терапевт станет побуждать Сергея к оценочным суждениям о текущей жизни, спрашивая: “Как бы ты хотел измениться? Что ты сейчас можешь сделать, чтобы измениться? Готов ли ты изменить саморазрушительное поведение? Например, привычку много курить?”. Терапевт побуждает Сергея к оценке того, стоят ли его образцы поведения (стереотипы) той цены, которую он за них платит. Извинения и обвинения других не принимаются. Главное — не анализ того, почему так произошло, а позиция, что Сергей *может* сделать что-либо, чтобы изменить свое поведение на успешное. Терапевт может, например, предложить следующее: “В следующий раз, когда ты почувствуешь себя одиноким и захочешь выпить, позвони приятелю и поговори с ним о твоём одиночестве. Сделай со своими чувствами что-нибудь другое, чем обычное курение или выпивка. Ты говорил, что стесняешься людей. Что ж, помести себя в ситуацию, где ты вынужден будешь знакомиться. Запиши свои чувства, понаблюдай за собой в этих ситуациях, за тем, *что ты делаешь*, и принеси свой отчет на следующее наше занятие. Вместо изучения того, *почему* ты чувствуешь себя неполноценным, сосредоточься на том, *что ты делаешь*, когда ты чувствуешь себя именно таким образом, и на ситуациях, которые увеличивают это чувство”.

Реальностьная терапия должна делать значительный упор на сильных сторонах Сергея. Он решил про себя когда-то, что родился неудачником. Но сегодня он сделал большие шаги в направлении развития своих способностей. Он поступил в университет, интересуется практической работой, стремится помогать детям. Терапия могла бы помочь ему в формулировке планов развития в этом направлении. Короче говоря, Сергей должен получить одобрение за все, чего он достиг, и подбадривание в том, что он сам ответственен за ту жизнь, которую теперь ведет. Он должен увидеть, что может добиться большего, чем сам когда-то решил.

10. Парадигма персонализма отечественных философских традиций

Богатство и разнообразие психологических прозрений и подходов к проблематике личности в классической русской философии весьма неотвлеченным образом соотносимы с конкретной практикой психологической

помощи, которая может трактоваться как “духовная ортопедия” (П. А. Флоренский), как “поддержание духа”, восстановление способности любви и веры, личностного “Я”, соотносимого с вечными и нетленными ценностями, бытия в качестве ответственного и причастного к смыслу своей жизни, имеющего свое достояние и достоинство не только в самом себе, но и в бытии другого и для другого и осознающего, означающего себя в этом своем авторском, ответственном бытии как развертывающееся, развивающееся во времени-пространстве культурное тело, мир и одновременно символ, отражающий неведомые глубины инобытийного, не явленного вовне бытия, составляющего тайну самого человека (Ф. М. Достоевский, Н. А. Бердяев, А. Белый, Б. П. Вышеславцев, Лев Шестов, С. Л. Франк, М. М. Бахтин).

Узловыми моментами возможной личностной работы с Сергеем могут стать следующие:

1. Возвращение прожитой жизни Сергея достоинства, ценности опыта, личного, не заемного, не книжного, работа на “возвышение”, на возмещение в душе, потерявшей опору и ищущей эту опору вне себя, в других (точно так же, потеряв равновесие, мы инстинктивно хватаемся за ближнего, за нечто устойчивое), высоких смыслов трагедии личностного бытия человека — незащищенного, одинокого, обреченного на страдания и гибель и вместе с тем способного искать любви и поддержки, способного бороться и отстаивать себя, преодолевать страх, обретать мужество прямого взгляда на опасности мира и на свои слабости, способность верить в других и в себя, испытывая благодарность, желание помочь другим, т.е. способного выходить за пределы своего “Я”, осуществляясь в мире как “Я” — для других”.
2. Особое внимание следовало бы уделить созданию условий для проявления личностного “Я” Сергея, какое оно есть само для себя, независимо от соответствия или несоответствия внешним или налагаемым внешними ранними и поздними обстоятельствами идеалов и представлений. Следовало бы побудить Сергея погрузиться в неструктурированные глубины его “самости” посредством различения внешнего и внутреннего, поверхностного и сущностного, ложного и истинного. Его отношения с бывшей женой — подходящее пространство для проработки проблематики любви как понятия и бытия, как безусловного или обусловленного чистосердечного желания добра и — манипуляции, как веры и безверия.
3. Тревога и связанные с ней способы ее компенсации, равно как и проявляющееся самоотношение — важный момент для построения полноценного диалога. В нем соперничество, глубинное, непредзаданное, живое, не-объектное общение, восстановление способностей Сергея к формированию подлинных отношений “Я—Ты” с другим, с миром, с самим собой создало бы основу для такого важного события личного опыта душевной и духовной жизни, как **встреча**, то есть для непосредственного переживания трагизма, неразрешимых противоречий бытия не в их изолированной друг от

друга и непреодолимой невозможности, а как момента инициации, постижения (чувственного, аффективного и вместе с тем глубоко интеллектуального и духовного) сложности и глубины жизни, прикосновения к ее сокровенным тайнам. Это само по себе и есть высшее благо человека как самосознающего и самосозидающего бытия в мире.

4. Еще один важный аспект работы с Сергеем — разделение его личностного бытия и личностного бытия тех людей, которые в свое время его травмировали (родители, бывшая супруга). Его способность к самопониманию может развиваться через понимание других, в частности, самых близких по крови людей — отца и матери. Понять их личностное бытие в отделенности от своего (как иное личностное бытие, как жизнь другого) невозможно без любви и постижения того обстоятельства, что их жизненный мир, который они создавали и строили определенным образом, являлся таким, каким он был не потому, что специально построен для Сергея, а потому, что он не мог быть иным. И что ценность этого мира, через который явлена Сергею жизнь, заключается в том опыте, в том переживании жизни, которые позволяют теперь Сергею создавать свой, иной мир, где будут не только жалобы и обиды, оскорбления и обвинения, но вера, надежда, любовь, благодарность, мужество и, быть может, Бог как высшая ценность, без которой человеку не дается осознание меры всех вещей — другого человека.

Таким образом, богатейшие отечественные традиции персонализма дают психологу и клиенту возможность не только восстановить свое “Я”, но и выйти за пределы “Я” в области духовного и вневременного бытия, к проявлению самости и осознанию собственной жизни и ее ценности как одного из бесконечных проявлений жизни людей и человечества, как вечно повторяющейся и неповторимой, разгадываемой и неразгаданной, попираемой и неуничтожимой, наполненной болью и радостью, отчаянием и надеждой, безверием и верой, равнодушием и любовью тайны человеческого бытия.

Б. ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕКСТ “СЛУЧАЙ С ЛЮДМИЛОЙ”

Этот случай идентичен проективному тексту “Случай с Сергеем” по проблематике, но отличается и ориентированностью на половую идентификацию клиента-женщины, что требует самостоятельного творческого уточнения некоторых формулировок в ориентировочных опорных текстах.

Действие происходит в консультационном центре, где квалифицированные психологи проводят индивидуальную и групповую работу. Людмила зашла, чтобы получить консультацию, и рассказала консультанту следующее:

“Мне 25 лет. Я студентка психологического факультета. Недавно решила специализироваться в области практической психологии. Окончила три курса, прослушала спецкурсы по психологии личности, общения и даже прошла группу личностного роста. Нас попросили написать психологические автобиографии, где надо было рассказать о своих чувствах, о прошлом и желаемом будущем. В ходе этой работы я поняла, что недостаточно знаю себя. И решила, что если собираюсь работать с людьми как консультант, мне следует прежде всего лучше взглянуть на себя. Мне бы хотелось еженедельно получать индивидуальное консультирование, а также присоединиться к постоянно действующей группе, так как мне необходим опыт в установлении отношений с другими, постоянная обратная связь и более глубокая проработка собственных проблем. Я надеюсь посещать ваш консультационный центр в течение семестра, а может быть, и года”.

Таковы основные моменты рассказа Людмилы. Перед уходом она отдала консультанту психологическую автобиографию. Приводим этот текст.

“В свои 25 лет я чувствую, что прожила большую часть своей жизни впустую. К настоящему моменту я хотела бы уже закончить университет и работать, а вместо этого я всего лишь студентка. Я поняла, что без знания практической психологии не смогу добиться многого и поэтому решила специализироваться в области консультативной психологии и работать консультантом с проблемными детьми. Мне помог в свое время один человек, и я также хотела бы помогать молодежи. В настоящее время я снимаю угол у одной пожилой алкоголички. У меня мало друзей, я испытываю страх и робость со сверстницами или людьми старше меня. Я чувствую себя хорошо с детьми, потому что они еще искренни. Я очень беспокоюсь по поводу того, достаточно ли подхожу для практической работы в качестве психолога-консультанта. Одна из моих проблем: я много курю и, бывает, выпиваю. В основном это случается, когда мне одиноко и кажется, что я всегда буду никому не нужной. Я боюсь людей вообще, но особенно сильных и привлекательных мужчин. Возможно, я всегда думаю о том, как они меня оценивают и боюсь, что они считают меня недостаточно женственной. Мне кажется, что я не соответствую их ожиданиям в отношении женщины. Я действительно далека от образца “модели”. У меня не смазливое личико, я довольно резка в обращении и часто задумываюсь, соответствую ли я вообще современным представлениям.

Довольно часто меня охватывает тревога, особенно по ночам. Иногда мне хочется куда-нибудь сбежать, чтобы никто меня не видел. Часто я страдаю от того, что невезучая. Я вообще часто заикливаюсь на себе, на мыслях о собственной бесполезности. В такие моменты я себя ненавижу. В тяжелые минуты мне кажется, что лучше бы мне вообще было не родиться, лучше умереть. Тогда бы я, по крайней мере, перестала страдать. Если быть откоро-

венной, я не могу сказать, что кого-нибудь когда-нибудь любила всей душой. Да и меня никто никогда не любил по-настоящему.

Не все, конечно, так мрачно: у меня нашлось достаточно настойчивости, чтобы поступить в университет, тем более на факультет психологии. Мне нравится, что я хочу работать над собой и прилагаю усилия в этом направлении. Я знаю, мне нужен человек, который помог бы мне. Мне нравится в себе то, что я осознаю свои страхи, способна быстро чувствовать и могу рискнуть, даже если чего-то боюсь.

Что было у меня в прошлом? Какие наиболее значительные события и поворотные моменты моей жизни? Главным поворотным моментом было, как ни странно, общение с моей начальницей в цеху, где я работала, молоденьким мастером. Она воодушевила меня на поступление в университет, говорила, что видит во мне способности, требуемые для работы с молодежью. Мне трудно было вначале поверить в это, но ее вера помогла мне. Следующим значительным событием стало мое замужество и развод. Наши семейные взаимоотношения длились недолго, муж ушел от меня. Это было страшным ударом по моему женскому самолюбию. Он был очень сильным мужчиной, доминантный тип. Муж не упускал случая подчеркнуть, что я — “не такая”, “не баба”. Я сделала аборт. С тех пор я опасаясь сближаться с мужчинами из-за страха, что они меня подавят.

Мои родители не разводились, но я бы хотела, чтобы они это сделали. Они часто ссорились. Насколько я понимаю, именно отец был инициатором. Являясь доминирующей личностью, он часто “катил бочку” на мать, слабую, пассивную и робкую. Она никогда не возражала ему. Мои “предки” всегда сравнивали меня не в мою пользу со старшей сестрой — “замечательным” ребенком, удачливой и прилежной ученицей. Я сама не знаю, как случилось, что я оказалась неудачницей.

Я помню, мать кричала: “Ты что, тупая? Соображать надо! Идиотка ненормальная! Ты никогда ничего не добьешься!” Мой отец обходился со мной так же, как он обходился с матерью. “Ты — конь, а не женщина. Когда ты уже вырастешь и уедешь? Хоть глаза не будешь мозолить, чтоб сердце мое не болело!” Вот что я от него слышала. Помню, мне было лет 15, я пыталась заснуть ночью, чувствуя себя совершенно не нужной. Мне хотелось построить свой домик и жить в нем.

Мы жили в маленьком городке. В родительской семье не было разговоров ни о религии, ни о чем таком... По правде говоря, я часто ловила себя на мысли, что я дочь не своих родителей.

Какой бы я хотела стать и каких изменений в своей жизни хотела бы? Прежде всего я хотела бы лучше относиться к себе. У меня, по-моему,

классический комплекс неполноценности. Мне бы хотелось уважать себя больше, чем теперь. Надеюсь, что смогу научиться любить. Мне хочется также избавиться от чувства вины и тревожности, я хочу относиться к себе, как все нормальные люди. Я действительно хочу стать хорошим детским консультантом, а для этого мне надо глубоко понять себя. Правда, я не совсем определилась, что это означает. Но знаю твердо: мне нужно освободиться от саморазрушительных склонностей и научиться больше доверять людям. Может быть, когда я больше полюблю себя, я смогу доверяться другим и они найдут во мне что-то такое, что заслуживает симпатии”.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Инструкция

Упражнение предназначено как для индивидуальной, так и для групповой учебной работы. Внимательно вчитайтесь в текст. Ориентируйтесь в наиболее приемлемых парадигмах для консультативной беседы с Ириной. Меняясь ролями и чередуя психотерапевтические парадигмы, подберите оптимальную для вас и для вашей “клиентки”.

После завершения учебной работы в целом, проведите групповую проективную дискуссию на тему: “Мой выбор психотерапевтической парадигмы и конкретные задачи психологической помощи”.

Случай с Ириной

Ирине 25 лет. Она замужем 6 лет. Детей нет. Два раза была беременна, и дважды дело заканчивалось выкидышем. Муж — инженер. Поженились в 1986 г., в феврале, в Припяти, где Ирина работала учительницей младших классов, а муж, Володя, электриком на ЧАЭС. После аварии им дали квартиру в Киеве и прописку (временную) до 31 декабря 1991 г. За это время необходимо было принять решение: либо Володя остается в Славутиче, сохраняя все льготы работника атомной станции и, естественно, получая постоянную прописку, либо освободить жилплощадь и устроившись в жизни самостоятельно. Сейчас Ирина не работает, вот уже полгода, стаж у нее прервался. Володя пока ездит на вахты, но в связи с обострившейся хронической пневмонией серьезно подумывает о том, чтобы бросить эту работу и уехать к родителям в Крым.

Монолог Ирины у психолога (очень робко, неуверенно):

И. Добрый день! Вы уже освободились? Можно сесть?

П. Да, пожалуйста. Слушаю вас.

- И. *(Плачет, вначале тихо, затем громче, почти рыдает, не обращая внимания на психолога, примерно 5 минут. Нервно ищет платочек, комкает... Прячет лицо в ладонях...)* Что мне делать?
- П. *(Участливо смотрит ей в глаза, молчит.)*
- И. *(Снова всхлипывает, плачет, затем рыдает... Извиняется. И снова плачет...)*
- П. Что у вас случилось?
- И. *(Сквозь слезы.)* Ничего... жизни нет... Понимаете, мы с Володей поженились в 1986 году, зимой. А тут — авария. Я была в положении. А у меня выкидыш. *(Плачет.)* Мы только-только обустроиваться начали. А тут... Авария... Эвакуация... нас в гостинице поселили. Прописка временная... Через 2 месяца заканчивается. А мужу сказали: будешь в Славутиче — дадим квартиру, не будешь — сам устраивайся. Он на вахте работает. Две недели там, две недели дома. Придет домой, набьчится, не подступиться. Я к нему подойду спросить, а он грубо так, знаете, ответит... Я потом еще забеременела, а у меня опять выкидыш. *(Плачет.)* Жизни нет... А сейчас он заболел, в больнице лежит, пневмония у него обострилась. Я пришла к нему в больницу, а он *(плачет)* разговаривать не хочет... Я думаю... Может, говорю, у тебя кто есть... А он зло так посмотрит, как скажет, так страшно делается... Пошла ты, говорит, отсюда... Сил нет... Что делать?... Семья валится... Я не работаю уже полгода. Денег у меня нет. А он почти не дает. Как на них прожить? Не могу я больше... Я к родителям поехала, когда он на вахте был, а отец говорит: езжай в семью. А где же она, моя семья? Не знаю просто... Привязчивая я. Привязалась я к нему... Если бы дети были... А так, кому я нужна? Не знаю просто... *(Плачет.)* Я в школе работать не смогла. Слишком большая нервная нагрузка. А сейчас — и рада бы, да нет места... Что делать?

Приложение II “НАРОДНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО”: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА*

*По многочисленным просьбам принимает
известная знахарка и спасительница Ирина.*

Как специалист в области народной и нетрадиционной медицины, народный целитель Ирина, имеющая аттестационно-экспертное заключение УАНМ №2740 от 14. 06. 1999 г. и специальное разрешение Минздрава Украины № 00126 от 31. 08. 1999 г., проводит также индивидуальный прием. Методом биоэнергоинформотерапии она оказывает опосредованное воздействие, способное оживить через подсознательную сферу матрицы нормы памяти. При этом воздействие концентрируется на организме в целом, что позволяет “запустить” внутреннюю фармакологическую систему человека. В ответ на словесно-энергетическое воздействие, которое несет лечебные импульсы, организм начинает самостоятельно бороться с болезнями.

Лицензия Минздрава № 25630-ЮЗ от 22. 01. 99 г.
(Реклама из газеты РІО, №2, январь, 2001 г.)

*Из того, что не все способны понять психологию,
вовсе не следует, что психология не способна понять всех.*

Из частной беседы

Анализ состояний сознания социума, оставаясь проблемой хронически актуальной, вряд ли будет когда-либо обеспечен грантами по той простой причине, что организации, финансирующие психологические исследования, заинтересованы прежде всего в полезной или потенциально утилизируемой информации. Изучение массового общественного сознания постсоветских граждан если и представляет какой-либо интерес, то скорее для

*В подготовке текста приложения использована статья автора “Народные целители: химера общественного сознания, или балаган абсурда”. Журнал практикующего психолога, 2001, выпуск 7, с. 173—187.

тех, кто не имеет финансовых средств в силу преобладания инстинкта любознательности над инстинктом любостыжательства или же для тех, кто предпочитает держать финансирование подобных исследований в тайне.

Изучение феномена “народного целительства” и фигуры “народного целителя” на постсоветском пространстве принадлежит к подобной тематике. Легче предположить финансирование вызывания к жизни этого явления, чем субсидирование его разоблачения. Между тем представляется необходимым хотя бы в общих чертах дать научную характеристику этой мифологической креатуре общественного сознания последних десятилетий XX века не столько даже из научного любопытства, сколько из чувства профессионального сострадания и к обществу, и к самой науке. Безусловно, профессиональные психологи вправе не замечать ни народных целителей, ни астрологов, ни прочих профессиональных распространителей слухов и предрассудков, отнеся их к разряду своеобразных артистов лганья как жанра, у которых есть своя публика.

Можно занять и другую позицию, так сказать, прагматическую: людям помогает, и слава Богу! Беда в том, что позиция эта весьма уязвима. Ведь снимают стресс, улучшают самочувствие и домашние животные, например, кошки. Но им же не выдается лицензия Минздрава, в которой официально засвидетельствованы столь широко признанные способности домашнего любимца.

Вот почему нравственный долг перед наукой и перед людьми, с уважением относящимися к ней, не может не побуждать профессионального психолога к ясной мысли и свободному высказыванию о психосоциальной сущности упомянутых явлений с тем, чтобы, отквалифицировав их надлежащим образом, обозначить границы — и исторические, и психологические — самого феномена. Восстанавливая тем самым референтную норму научного объяснения и понимания данной психосоциальной феноменологии.

В преддверии анализа имеет смысл обратиться к двум равнозначным истокам генезиса самого явления “народного целительства”: к этимологии процесса (вещи) и к этимологии словосочетания (имени).

Как мы все (имеются в виду взрослые) хорошо помним, массовые телесеансы с участием “целителей-экстрасенсов” начались в конце 1980-х, на изломе политики так называемой “перестройки”, явившейся своеобразным итогом грандиозного формирующего эксперимента, именовавшегося по разным поводам то “перековкой”, то “закаливанием стали”, то “поднятием целины” и прочими индустриально-аграрными метафорами, семантическая функция которых заключалась в эвфемизации процессов репрессирования познавательной способности личностного сознания, а закономерным итогом явилась констатация на уровне языковой формы, что “построено не

то". Прямо как в украинской сказке: кузнец ковал-ковал железку, потом опустил ее в воду, но кроме неприятного шипящего звука ничего из этойковки не вышло.

До конца восьмидесятых единственной публичной фигурой, олицетворявшей не то что санкционированную свыше, но как бы молчаливо дозволенную и допущенную до общения с массами возможность личного и свободного реагирования на общие и частные события, был и оставался, даже после своей кончины, артист легкого жанра, выступавший под броским псевдонимом Вольф Мессинг.

Собственно говоря, уже сам этот псевдоним, явно сочетавший в себе германскую идентификацию имени (Wolf) и отдаленную аллюзию на древнееврейское "messiah" концентрировал в себе, как в фокусе, некое средоточие мистических сил, таящих залог свершения пресловутого чуда, компенсаторным ожиданием которого (а что собой представляет вера, как не предельно интенсивно переживаемое ожидание чуда?) издавна были проникнуты былины, сказки и утопии русского, как, впрочем, и любого другого этноса.

Загадочная сила имени, диктующая магическому сознанию строжайший запрет на его произнесение (запрет на произнесение собственного имени во многих варварских культурах; запрет на произнесение имени Бога в иудейской традиции; "не поминай Господа всуе" в православной и т.д.), имеет и свою оборотную сторону: огромную суггестивную, побудительную мощь. Устрашающие клички индейских вождей, средневековых рыцарей, не говоря уже о прозваниях королей, царей и императоров, служили некой важной миссии: внушать ужас и безграничное, до потери чувств, преклонение не только перед ликом, но и перед именем властелина. Не трудно вообразить, кто бы занял место "отца всех времен и народов" при той же логике социальных событий в России, выбери в силу житейских обстоятельств Лейба Бронштейн себе звучный и богатый металлургическими ассоциациями псевдоним "Сталин", а Иосиф Джугашвили — невнятный для русского слуха псевдоним "Троцкий", лишенный всяких намеков на процессы обработки металлов и их качество. Ведь магический компонент так или иначе в общественном сознании присутствует всегда.

Здесь целесообразно небольшое отступление. Не знаю, существуют ли исследования, посвященные истории псевдонимов на Руси, но зато доподлинно известно, что в дореволюционной России множество людей, за исключением разве что родовитой знати да уважающих себя разночинцев, свои собственные фамилии не жаловали. Не жаловали до такой степени, что в первые послереволюционные годы советское правительство, почти половина членов которого носила вымышленные имена, издало специальное

распоряжение или, как тогда выражались на французский манер “декрет”, т.е. предписание, великодушно позволявшее всем, имеющим неблагозвучные фамилии, заменить их на более приемлемые. Так исчезли многочисленные Дурново, Остолоповы, Нетудькорыты, а на смену им пришли далекие от прозвищ (ср. “прізвище”) соплеменников, но зато благозвучные и приятные во всех отношениях Гладковы, Умновы, Светловы и — далее от имени в основе слова. Впрочем, это решение революционного правительства не было оригинальным. Оно лишь воспроизвело на новом историческом этапе русскую традицию отдавать предпочтение броскости и красивости в противовес глубине и подлинности. Отказ от собственной фамилии, распространившийся, подобно эпидемии, в конце XIX — начале XX века, в России особенно заметен по псевдонимам антиправительственных заговорщиков и так называемых “пролетарских писателей”*. Легко предположить, что все самопереименованные (Горький, Скиталец, Бедный, Голодный, Ленин, Сталин, Каменев, Зиновьев, Киров и, по-видимому, ранее всех — Герцен) склонны были объяснять необходимость клички требованиями конспирации или же предельной экспрессивностью выражения народных страданий. Позволю заметить, однако, что подобные рационализации критики не выдерживают. Не только потому, что полиция и без того легко идентифицировала новоименованного, но и потому, что в глаза, к сожалению, бросается другое: сугубо психоаналитическая подоплека конфликта отца и сына, который, кстати говоря, совершенно не вытекает из русско-греческой православной традиции в отличие от традиции римско-католической, где этот конфликт запрограммирован изначально структурой Святого семейства, что, собственно, и отражено в учении З. Фрейда. Следовательно, если предположить, что принятие того или иного псевдонима обусловлено не просто инфантильным желанием выдать себя за кого-либо иного, только не за сына своих родителей, а, скажем, за устремленного к высокой миссии носителя идеи, и что на самом деле предпочтение псевдонима является результатом разрыва связи с родом, семьей, домом, то вполне резонно возникает вопрос о глубинной мотивации такого выбора**.

Стоит, однако, внимательнее отнестись к направлению деятельности и ее последствиям как итогу выбора, и ответ оказывается ближе, чем можно было предположить. Всякий раз, когда мы имеем дело с отречением от от-

* Не является ли, кстати, определение “пролетарский” предтечей определения “народный”? Из дальнейшего анализа будет видно, что на самом деле в основе всех этих идеологических химер лежат одни и те же аксиологически-когнитивные схемы.

** В старинном знатном роде даже непутевый отец или конфликт с отцом не разрушал самоидентификации сына, т.к. репутация рода притягивала и не позволяла отречься от собственной генеалогии. В незнатном роде незаурядный сын вынужден был изобретать себе “идейного” или “небесного” отца, т.к. для идентификации генеалогической не было реальных оснований. Вариантом поведения в подобных ситуациях является идентификация с фигурой матери, при которой противостояние отцу (закону, власти) становится еще более очевидным, либо вообще с гомосексуальной позицией, в которой причудливо сливаются месть и отцу, и матери одновременно.

цовского рода в форме отказа от фамилии отца, мы сталкиваемся с осознанным или замещенным конфликтом отца и сына, который свойствен не истинно православной, т.е. деструктурированной в этом смысле, семье. Выраженная пусть не в форме явного противостояния, а в форме нелюбви, в форме сыновьего желания отречься от отца, превзойти его, своеобразно отомстив либо за факт своего незаконного рождения (Герцен), низкого происхождения (Сталин), за отцовский отказ от жены, сыновьей матери (Горький), утверждающее нежелание идентифицироваться с лично неприятными этническими (калмыцкими) корнями отца (Ленин), эта тенденция вела к компенсаторному утверждению себя самого в качестве отца: *родоначальника* (пролетарской литературы, Горький), *создателя* (первого в мире государства рабочих и крестьян, Ленин), *собственно отца* (всех времен и народов, Сталин), а также к появлению многочисленных "бате́к", заправлявших романтизированными отрядами поющих психоаналитическую балладу отречения и конфликта: "Я хату покинул, пошел воевать". Если в духовном плане конфликт с отцом выражался в богоборчестве, в конфликтах с властью и законом, то в практическом аспекте, естественно, — в убийствах или подстрекательстве к ним. Ведь в основе данного конфликта лежит чувство мести и темное желание господства, не просветленное любовью и милосердием, передающимися от отца к сыну, так же как от сына к отцу — благодарностью и ощущением защищенности и заботы*.

Не вдаваясь в психологическую подоплеку этой тенденции, отметим лишь следующий момент, сопутствующий склонности или потребности изменить отчую фамилию на измышленную. Прежде всего это служебная или диктуемая образом жизни необходимость в отделенности от мира, от публики, которая всегда была ярко выражена у служителей культа и театра.

Принимающие монашеский обет, принимают и новое имя. Одним из указов, не упомяну уже точно какого российского самодержца (который позже скопировало революционное правительство), было высочайше повелено изменить неблагозвучные фамилии приходских священников на ласкающие слух паствы. С этой целью воспользовались близостью дня крещения имени к религиозным праздникам или простым надением выпускника семинарии носителем высоких церковно окрашенных качеств. Так среди русского священства появились сотни Спасских, Рождественских, Богоявленских, Добролюбовых, Милосердовых и пр. Подобную же функцию, только с выраженным компонентом эпатажа, выполняли и выполняют говорящие псевдонимы актеров и артистов (всех этих лад дэнс, аллегрowych, мадонн и прочих астрай).

*Вспомним в связи с этим и небезызвестного Гитлера (псевдоним Шикльгрубера), конфликтные отношения которого с родителями довольно детально рассмотрены в соответствующей литературе.

Особенностью “псевдо” (мнимых, ненастоящих) самоназваний всегда была их особая связь с социумом, проявлявшаяся либо в желании определенного воздействия на него, либо в подчеркивании отделенности от него, либо в нарочитом усилении функции идентификации с ним посредством эксплуатации семантико-морфологических структур языка.

В этом отношении словосочетание “Вольф Мессинг” было столь же однозначно в своем векторе *воздействия* — *отделенности*, сколь, например, словосочетание “Тарапунька и Штепсель” в векторе *воздействия* (смехового) — *тождества*. Псевдорусские или даже псевдоанглийские самонаименования тружеников эстрадного жанра не выдерживают, впрочем, никакого сравнения с вышеупомянутым, не от мира сего, Вольфом Мессингом по причине того, что человек, носящий этот псевдоним, не просто “далек от народа”, но противостоит “народу”, стоит вне и над “народом”, (толпой), снисходя к нему лишь иногда на специальных действиях-представлениях.

В эпоху, когда артист под псевдонимом Вольф Мессинг покорял обескураженную публику, самим фактом своего существования опровергая предельно формализованный рационализм насаждаемого государством “единственно верного” сознания, на общественной арене в каком-то спешном порядке стали возникать другие фокусники, рядом с которыми для обеспечения наукообразия и контролируемости ситуации всегда маячила если не фигура представителя ученого мира (как правило, из технических наук), то пытливого журналиста, пишущего на паранаучные темы. Внезапно возник феномен Розы Кулешовой, кожей пальцев различавшей цвета и даже якобы читавшей ладонями. Затем, в середине семидесятых, ярким светилом на страницах газет засияло имя целительницы Джуны (уже просто отбросившей длинную фамилию Давиташвили за ненадобностью, как указание на земную локализацию происхождения и этническую принадлежность), которая якобы обладала уникальной способностью исцелять страждущих, даже не прикасаясь к ним, чем превзошла, кстати говоря, самого Христа, который, по свидетельству евангелистов, исцелял все же прикосновением. Таким образом, если до появления в массовом сознании образа Джуны было известно, что миром (по меткому замечанию Р. Барта) одним мановением пальца могли управлять лишь боги или гангстеры, то теперь этих заправил общественного Олимпа потеснили разношерстные целители от народа. Когда же вышеупомянутые фигуранты оккупировали арены стадионов, страницы газет, радиостудии и воцарились на телеэкранах, общественное сознание помутилось. Этому помешательству сопутствовало два явления. Явление говорящей головы без имени, просто с фамилией (Кашпировский) и явление молчащей головы, мягко помавающей рукой, с именем и фамилией, сочетание которых вошло в долговременную память публики, как горячий нож в теплое масло: Алан (нечто очень далекое, возможно, кавказской этимологии) и Чумак (более чем родное, говорящее слово).

Десятки, сотни тысяч людей без различия пола, возраста и социального положения прильнули к экранам телевизоров, в спешном порядке выставляя перед ним стаканы, бидоны и кастрюли с водопроводной водой, не говоря уже о косметических кремах и прочих жидких или полужидких субстанциях. Толпы людей хлынули в киноконцертные залы на сеансы и на прием к новоявленным целителям от народа, имя же им легион, в надежде вывести бородавки, избавиться от седин, вернуть себе мужей (жен, понятно, заказывали вернуть гораздо реже) и даже найти пропавших без вести. Этот наплыв толп можно будет сравнить через несколько лет с толпами, осаждающими посольства зажиточных стран, когда прозревшие граждане в таком же массовом порядке предпочли подаянию словом подаяние хлебом.

Венцом всей этой вакханалии стало предъявление обезумевшей публике слепой, но громко говорящей, пожилой женщины по имени (фамилия, разумеется, в таких случаях ни к чему) Ванга, обитавшей в каком-то далеком от столбовых дорог цивилизации болгарском селе. В Болгарию потянулись паломники из числа выездных тогда журналистов и народных (!) артистов за сладким чудом разгадки прошлого и прознания будущего. После публичного засвидетельствования общенародным любимцем Вячеславом Тихоновым того факта, что Ванга совершенно необъяснимым образом объявила, откуда у него на руке часы, подаренные ему первым космонавтом (о чем, естественно, кроме бывшего Штирлица, не знал никто), стало совершенно очевидно: встреча двух исполинов популярности — народного артиста и безродной предсказательницы — дала миру социализма новый жанр: балаган абсурда.

Этот жанр действительно оказался новым для нескольких поколений советских людей. Здесь не было авторских пьес, как в театре абсурда. Не было эстетического удовольствия от безупречной иллюзии волшебства, как в цирке. Не было даже пошловатого веселья, как в ярмарочном балаганчике начала века. Здесь проделывали фокусы и трюки, в которых зритель, он же статист, оставался не только одурачен, не только обобран, но и унижен. Здесь не покупалось удовольствие, а отнимались деньги вместе с человеческим достоинством. Догадывались ли об этом люди? А если не догадывались, то что же произошло с массовым сознанием? Произошло то, что прививка контролируемой толики иррационализма к рационально репрессированной способности самостоятельного рассуждения не выполнила предназначавшейся ей функции иммунизации. Беззащитное в своей стерильности сознание социума, из которого десятилетиями вытравлялось личностное "Я", личностный взгляд на мир, пало жертвой прививочной дозы мистики.

Собственно говоря, балаган абсурда существует и существовал всегда там, где существовали игорные дома и дома терпимости, тотализаторы и кар-

точные шулера, простофили и ловкачи. Новым для нашего социума явилось только то, что до краха тоталитарной идеологии единственным монополистом, распоряжающимся рынком общественного сознания, было государство. Но как только государственная монополия на водку и идеологию была отменена, бесчисленные толпы торговцев “духовным товаром” ринулись за столбить себе место на необозримых просторах, заселенных непуганными славянскими душами, у которых вначале отняли свободу выстраивать собственные смыслы жизни, а потом приучили к тому, что смысл (притом один-единственный) задается извне, мудрым руководством. Теперь, когда оказалось, что смысл можно еще и купить — недорого в виде слов и обещаний, дорого — в виде вещей и недвижимости, народ поддался в потребители товара для души, по сходной цене, не только оптом, но и в розницу.

Особая роль в этих процессах деформирования массового сознания принадлежит средствам информации, выполняющим зачастую функцию своеобразного импрессиарио, сочетая обязанности и рекламного агента, и продюсера. Если в 30-е годы стала очевидной беспримерная значимость радио в индуцировании массовых психических состояний (пресловутая радиопостановка “Война миров” по роману писателя-фантаста Г. Уэллса в США, вызвавшая панику в нескольких штатах страны), то после Второй мировой войны эту же миссию, но с гораздо более выраженным эффектом, подхватило телевидение. В коммерциализованных странах главная роль в этом принадлежит коммерческой рекламе, инсталлирующей в массовом сознании перцепты-химеры благодатных, но не всегда доступных образцов вещей на основе предлагаемых потребительских товаров (от образца внешности до стиля жизни), обуславливая тем самым требуемые поведенческие или когнитивные рефлексии.

В странах с неразвитыми товарно-денежными отношениями в качестве такого потребительского продукта-товара предъядвляется поэтому *персонаж*, которому приписывается носительство благодати. Как потребление соответствующих изделий, рекламируемых в коммерческой передаче, придает потребителю хотя бы частицу высоких достоинств, присущих тем, кто ими щедро наделен в силу обладания рекламируемыми ценностями (от косметики до марки автомобиля), так же и потребление благодати, исходящей от целителя, щедро “заряжающего” этой благодатью даже водопроводную воду в стакане перед телевизором, сообщает ее потребителю хотя бы частицу благодати, отделяя его или ее от прочих смертных. Понятно, что такой персонаж-товар должен быть соответственно упакован и представлен*.

*Не заключается ли одна из загадок “русской духовности” именно в низкой покупательной способности населения? За невозможностью купить ценную вещь не кроется ли компенсаторное желание приобрести нечто нематериальное, но социально признаваемое как тоже ценность? Не потому ли в анекдотах последнего десятилетия без устали высмеиваются “натурорсы” как люди, обвешившиеся материальным, но лишенные чего-то иного, ценного в представлении людей, но не покупаемого за деньги.

Поэтому если в начале века воздействие на массовое сознание со стороны подобных персонажей предполагало ярко выраженную идентификацию с именами, представленными в этносе, населяющем свою территорию, эксплуатируя тем самым "плоть от плоти" и "кровь от крови" (ср. пролетарские псевдонимы), то в наше время всю эксплуатируется миф *внеаходимости* персонажа, выступающего в роли фигуранта в подобном воздействии. Миф *внеаходимости* означает не что иное, как *непринадлежность*, отсутствие тождественности, оторванность от пространственной, временной, этнической, профессиональной, социальной и иных идентификаций фигуранта. Этот миф реализуется либо путем изъятия фамилии (ведь фамилия Давиташвили, дает явное указание на происхождение), либо имени (просто "доктор Кашпировский"), либо если имя и фамилия предъявляются, то в ход пускается стандартная легенда о доисторическом (якобы ассирийском, чуть ли не шумерском) происхождении фигуранта, что так же смешно, как если бы некий киевлянин стал доказывать, что он родом из старинного племени древлян, а гражданин Израиля утверждал бы, что происходит из древнего ханаанского рода. Внеаходимость и вневременность по отношению к публике — вот что диктует сочетание несочетаемого (Юрий Лонго, Алан Чумак). Внеаходимость и внекаузальность "целителя-ясновидца", подчеркивающие отсутствие всякой реальной связи с обычными людьми, предназначены для той же роли, какую в античном театре играл "*Deus ex machina*", внезапно появляясь в определенный момент представления как символическое воплощение воли рока.

Генезис явления массового целительства, таким образом, прозрачен: тонкая пленка, чтобы не сказать мыльный пузырь рационализированного репрессиями и террором общественного сознания лопнула, и под оболочкой, расцвеченной переливающимися идеологемами "светлого будущего" обнаружилось кишашее месиво суеверий, предрассудков, страхов и несбыточных чаяний. Лишенная собственного "Я" особь, именовавшаяся на фабрике идеологического производства изделием "советский человек", оказалась на поверку дохристианским варваром, всецело находящимся в плену инфантильно-магического сознания. Сознания, не различающего слово и реальность. Сознания, в котором господствует не сила мысли, а сила заклинания. Не авторитет знания, а авторитет покорности. Не логос просветленного истиной чувства, а ритм и жест экстатических состояний шаманов от эстрады.

И вот, когда на это кишашее месиво из предрассудков, страхов и смутных ожиданий налетели, подобно стаям ворон, еще и проповедники, миссионеры разных мастей и фасонов со своим нехитрым спиритическим колониальным товаром, стало окончательно ясно: если сон разума рождает чудовищ, то его запрет рождает химеры.

Колдуны, экстрасенсы, белые и черные маги, гадалки на картах Таро и простые прорицатели по вдохновению, агитаторы от разношерстных сект и всевозможные ряженые — от атаманов до кришнаитов — появились подобно шекспировским пузырям земли среди разлагающегося социума, пытаясь отнять последнюю копейку у ограбленного, растерянного и озлобленного населения в обмен на обещание “избавить” “исцелить” и “возродить”. Но особое место среди сонмища новоявленных спасителей заняла, конечно, фигура “народного целителя”, так сказать, фольксилера.

Чтобы понять этот феномен в его сокровенной сути, в способах его явления миру, вспомним этапы институционализации: появление курсов “народных целителей”, открытие аптек “народных фармацевтов” и, наконец, апофеоз тенденции — создание в столицах стран СНГ “Институтов народной медицины”. Таким образом, “народное целительство” было институционализировано как особый вид официальной, санкционированной государством деятельности, сертификат на право которой является своеобразной акцией, приносящей дивиденд от хилерских услуг. Государство получает доход от продажи этой акции очередному “целителю”, засвидетельствовавшему право на ее покупку справкой о прослушанных курсах, которые уже получили свой доход от инвестированных в них средств, выкроенных будущим “целителем” из семейного бюджета. Далее хилер получает доход от продажи своих телодвижений. А легковверные граждане вкладывают деньги в мечту об исцелении, правомочность которой гарантируется заверенным печатью отказом государства признать свою ответственность за душевное и телесное благополучие своих граждан. Как говорится, выгодно всем. Экономический секрет институционализации этой деятельности состоит всего-навсего в превращении ее в простую, “как правда”, сравнительно честный бизнес, ничем не отличающийся, к примеру, от брачного или игорного, где эксплуатируется призрачная мечта (внезапно разбогатеть) и более или менее выраженное влечение к острым ощущениям. Единственной реальностью во всей этой фантомной деятельности выступают два скромных денежных потока. Первый составляют инвестиции будущих хилеров в коммерческие курсы и ведомство госаппарата, санкционирующие право (и это их бизнес) на организацию второго потока — из кармана легковверной публики в карман хилера (и это его бизнес).

Но что же в данном контексте означает эпитет “народный”? То, что это прилагательное не просто определение, а именно эпитет, т.е. слово, несущее некий эмоционально насыщенный смысл, сомнений не вызывает. Так же, как и то, что этот советизм — всего лишь продолжение однообразного ряда идеологем конкретного исторического периода: “народный артист”, “народный поэт”, “народный судья”, “народный заседатель”, “народный учитель”, “народный депутат” и даже, кажется, “народный академик” (при-

нительно не то к дедушке Мичурину, не то к овощеводу Лысенко). Идеологический смысл данного определения во времена вначале “классового”, а затем “общенародного” социализма означал: “облеченный доверием и пользующийся признанием народа”, т.е. той группы людей, которые олицетворяли собой государство.

Вынесем семантику эпохи за скобки и рассмотрим это определение не через идеологические линзы. Может ли быть “народным” физик или математик? Хирург или системотехник? Были ли “народными” певцами “Битлз” и является ли “народным” артистом Лючано Паваротти? Ответ очевиден. Кто же может стать “народным” и каковы достаточные и необходимые условия появления на свет Божий подобных креатур?

Подсказка содержится в природе отношений субъекта и объекта оценивания и в выборе предмета оценивания. Стоит только оценить деятельность не во всей ее полноте, не в единстве содержания и формы, а выделить для оценивания одну лишь форму или одно лишь содержание, и мы получаем шаблон: народный — антинародный, абстрактный — реалистичный, классовый — общечеловеческий и т.д. Манипулируя этими полюсами конструкта, субъект деятельности оценивания волен упражняться в нехитром искусстве идеологического произвола. Стоит лишь зафиксироваться на *способе трактовки* предмета деятельности, а не на *способах самой деятельности* с предметом — и мы получаем алгоритм порождения клишированного сознания, при котором сохраняется исходный конструкт, но изменяются его полюса. “Народный целитель” поэтому есть всего лишь точно такой же частный продукт этого алгоритма, каким является клише “юный шевченковец”, образованное путем изменения одного из компонентов в конструкте “юный: ленинец, мичуринец, стахановец, буденновец” и т.д., и т.п.).

До тех пор, пока будет существовать прежний тип общественного сознания, явленный в конечном множестве жестких конструктов, подобно лексикону Элочки-Людоедки, до тех пор социум будет биться головой о жесткие схемы значений и смыслов, буквально не понимая того, к чему не подобрана готовая формула трактовки или, хуже того, “понимая” действительность так, как ее трактует клишировавший сознание конструкт.

Общественное поведение и общественное сознание находятся в отношениях взаимообусловленной детерминации. Сознание социума, являясь конгломератом различных слоев и форм общественного сознания, интериоризуясь так или иначе индивидом в процессе его социализации, диктует ему ту или иную технологию проживания жизни. И наоборот: стиль жизни определяет индивидуальное сознание. На уровнях, предшествующих собственно персонализации, т.е. на инфантильно-магическом, фидеистско-ми-

фологическом, обыденно-житейском, политико-идеологическом и даже профессионально-технологическом, социализированный индивид, по определению, не может покинуть пределы обитания, заданные ему его сознанием. Так, для носителя инфантильно-магического сознания подлинным обиталищем является толпа. Для носителя сознания фидеистско-мифологического — община. Обыденно-житейского — семья. Политико-идеологического — партия, группировка. Профессионально-технологического — корпорация. Каждое такое психосоциальное образование есть производное от образа жизни, в свою очередь, производного от преобладающего уровня, слоя сознания социализированного индивида как его носителя. По-видимому, лишь собственно персонализированный индивид, т.е. тот, который смог не просто интериоризовать ту или иную форму, тот или иной слой общественного сознания, но выработать свое собственное сознание, пространством существования которого является личностно-экзистенциальная приобщенность к высокой человеческой культуре во всей ее многогранности и глубине, способен избрать и свой собственный способ бытия.

К какому же сознанию и к кому собственно обращены усилия “народных целителей”? Безусловно, прежде всего к *инфантильно-магическому* сознанию, т.е. к сознанию толпы. Даже если они обращены к отдельно взятому индивиду, они обращены к нему как к представителю толпы. Поговорка гласит: каков поп, таков и приход. Но верно и обратное утверждение: каков приход, таков и поп. Как известно, чтобы лечиться, необходим некоторый ресурс здоровья. Равным образом, чтобы лечиться у психотерапевта, необходим некоторый запас интеллекта. Для примитивных, архаических структур сознания, в основе которых преобладает активность подкорковых структур, интеллектуально посильным оказывается примитивное же, в сущности магическое суггестивное воздействие. Именно поэтому, откликаясь на чаяния и представления примитивного сознания, народные умельцы от целительства определяют содержание своей деятельности не знающим преград лозунгом: “Лечу от всего”. Начиная от супружеских измен и злых соседей и заканчивая бесплодием и онкологией. Лучшей аллегорией для главного действующего лица балагана абсурда был бы образ Панацеи Ходячей.

Но каковы же основные приемы и ухватки кулибиных от психотерапии?

В основе своей это гипнотическое или парагипнотическое воздействие на представителя публики, индуцирующее у последнего измененное состояние сознания, т.е. транс, что, в свою очередь, приводит к релаксации, снятию напряжения, активации нарциссических витальных потребностей. Арсенал приемов здесь невелик: представление себя самого как существа не от мира сего — “целительница Ирина”, “магистр Мексиканского ордена колдунов” (см. выше о псевдонимах); взятие страждущего на испуг (“Вам

сделано — “пороблено” — на смерть”); демонстрация крайней бесцеремонности и брутальности в словах и жестах, что индуцирует транс у публики в силу самой непереносимости подобной грубости социальным индивидом (“Ср...ть я хотела на нечистую силу”); нагнетание напряженности и подчеркивание собственной пронизательности (“Да у вас прямо гроздьями проблемы висят”); использование суггестивных метафор из псевдофизического и псевдотехнического языка (“Пробито энергетическое поле”) или высказываний с заведомо неясной семантикой (“Захваченность чужим астралом”). Одним из наиболее действенных приемов является сообщение несчастному содержания его переживаний, в частности, в форме стилизованного народного плача (“Знаю, знаю, о чем болит душа. Об ней, о змее этой бессердечной тужишь”), но абсолютный верняк — что происходит с очень высокопоставленными пациентами, — это рассказ пациенту о недавних событиях, происшедших в его жизни, чаще всего случающийся, когда события происходят в квартире*.

Подобные высказывания, индуцирующие трансовые состояния, предваряются или сопровождаются набором определенных жестов, своим происхождением, по всей вероятности, обязанным гипнотическим пассам: приближением-удалением ладони от пациента, верчением чем-то наподобие изогнутой велосипедной спицы (так называемое “замеривание энергетического поля”), параллельными или перекрестными движениями ладоней, плавными и успокаивающими. Предельно напряженное и сосредоточенное лицо “целителя” своей ложнозначительной мимикой подкрепляет суггестивный аспект происходящего.

Иногда инструментальные средства воздействия вносят некое разнообразие за счет блестящих или горящих предметов, церковной утвари, мерных, идеомоторной этиологии, движений небольших конусообразных висюлек “маятник”). Стекланные и металлические шары и шарики, горящие свечи, кресты да изображения святых из разных религий — вот, пожалуй, и весь арсенал “народного целителя” средней руки. У более технически продвинутых имеются компьютеры, даже ноутбуки, которые, впрочем, используются не с информативной, а с манипулятивно-суггестивной целью убедить человека в том, что его “биополе” “пробито” или “повреждено” в определенном внутреннем органе.

Индуцируя с помощью перечисленного арсенала приемов и средств состояние транса вначале у себя, а затем, по механизму внушения или заражения, у пациента, хилер от народа (он же “био + энерго + инфо + психо +

*Предлагаю уважаемому читателю догадаться с попыток, каким образом “народный целитель” и по совместительству ясновидец смог покорить очень высокопоставленную даму тем, что, не успела она поздороваться, выпалил буквально следующее: “Не надо мне ничего рассказывать. Сам вижу, вижу: вчера вы поссорились с супругом из-за этой проклятой фарфоровой вазы. Не от добрых людей она к вам пришла”.

онто + терапевт”) решает несколько задач психоэмоционального воздействия. Он обеспечивает максимум внимательного и обихаживающего отношения-действия к пациенту; своим напряженно-сосредоточенным видом снимает у пациента чувство ответственности, невыносимое, как показали экзистенциальные философы и психологи, для человека толпы, и, доведя своего подопечного до гипнотического состояния, активирует у него инфантильное нарциссическое представление о своей собственной (пациента) неуязвимости (“Со мной ничего плохого случиться не может, потому что это Я”). В совокупности все это создает чувство комфорта и воспроизводит регрессивное, уходящее в детство ощущение отцовско-материнской заботы и защищенности.

Речь, таким образом, идет об эксплуатации неотреагированных детских ожиданий, относящихся к сильным и добрым отцу и матери, способным защитить и уберечь от всяких житейских неурядиц.

Чувство комфорта и благодарности за пережитое во время сеанса, сопутствующий им инфантильный страх и преклонение перед могущественными силами добра, олицетворенными в образе целителя, и составляют психологическую подоплеку хилерского трюка. Отдельный аспект деятельности хилеров — эксплуатация подавленного или вытесненного сексуального напряжения или же иного аффекта, либо сублимирующихся в экзальтированно-истероидную эмоциональную разрядку (истощные вопли, ругательства, катания по полу), либо принимающих форму невротической привязанности к фигуре “целителя” по типу трансфера. Здесь все определяется личностной типологией пациента и техникой работы целителя. Грубо говоря, на сеансах молчаливых целителей индуцируется трансфер. На сеансах экспрессивно-говорливых — эмоциональная разрядка.

Ожидание чуда как невероятного и предельно приятного в своей непостижимости события срабатывает наподобие щелчка фотоаппарата — “и птичка вылетает”.

Грустно, конечно, что она все еще вылетает: “на фоне Пушкина”, на фоне Фрейда и Эйнштейна. Но такова уж особенность человеческой природы и человеческой психики. Люди хотят удовольствий и не хотят страданий. Они (мы?) готовы напрягаться лишь из крайней необходимости, и с радостью откликаются на любое предложение зазывал из разряда — быстро выиграть, и не меньше миллиона, найти заморского мужа-бизнесмена и стать счастливой раз и навсегда, вылечиться сразу и от всего. Балаган абсурда вечен. Но стоит ли покупать в него билет?

Приложение III

МЕТАТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Общеизвестно, что наука во всех своих областях и формах познания всегда стремилась к внутренней непротиворечивости и в конечном итоге — к нахождению неких абсолютных начал, установление которых призвано было нести в себе самоочевидность и самообоснование истины. Следы этих устремлений сохраняются до сих пор в требованиях непротиворечивости, завершенности научных исследований и описаний, в отстаивании самооценности научного знания, объективности истины и т.д.

В области практической психологии стремление установить некие первоначала душевной жизни едва ли не наиболее яркое выражение нашло в работе К. Юнга “Психология и алхимия”*, в которой известный психолог не устоял перед соблазном средневековых фаустов открыть первоосновы мироздания и попытался, наподобие *prima materia* алхимиков, вывести предельные символы психического как инвариантную основу существования и развития социальной психики. Работу эту К. Юнг начал в 1928 году, однако, как не менее хорошо известно, в 1931 г. Курт Гедель опубликовал свою книгу “О формальных неразрешимых высказываниях начал математики и родственных систем”, в которой доказал так называемые теоремы о неполноте. Согласно этим двум теоремам метаматематики, “непротиворечивая арифметика содержит неразрешимые высказывания”, т.е. не представляет собой полной системы. С тех пор проблему создания полной формальной теории стало невозможным рассматривать вне и помимо проблемы метатеории, поскольку доказана очевидность того, что любое описание, любая теория по определению неполна и не имеет в самой себе причины своего существования. Тем более это относится к теории, или к описанию психологической помощи. Не выходя за пределы самих психотехник, их содержания, целей и способов применения, приложимости и, в конечном итоге, психо- и социотехнического потенциала, психолог в лучшем случае мо-

*Юнг К.Г. Психология и алхимия /Пер. с англ., лат. — М.: Релф-бук.; К.: Ваклер, 1997. — 592 с.

жет оказаться в профессиональной позиции ловкого фокусника, озабоченного собственной технической виртуозностью, а в худшем — впасть в утопизм панпсихического манипуляторства наподобие того, как это произошло в 1960-е годы с Б. Скиннером, отстаивавшим идею централизованного управляемого психологами социума.

С целью развития профессиональной, социально и экзистенциально ориентированной рефлексии студентам, усвоившим содержание основного массива настоящего учебного пособия, предлагается авторский текст для проведения проблемной дискуссии на тему: “Метапсихологический контекст психологической помощи”^{*}.

Как известно, термин “метапсихология” принадлежит З. Фрейду. Причем у З. Фрейда содержание и объем понятия, зафиксированного этим термином, аналогичны соответствующему философскому “метафизика”. Метапсихология, как и метафизика, — все то, что находится *за пределами*, доступными непосредственному эмпирическому опыту или теоретическому исследованию, но влияющее на опыт и определяющее его.

В дальнейшем, правда, З. Фрейд уточнил данный термин как охватывающий *теоретические* аспекты основанной им науки психоанализа: “Я называю метапсихологическим представлением, — писал он, — описание психического процесса в его *динамических, топических и экономических* отношениях”^{**}. Не вдаваясь в детали, полагаю, можно было бы сделать следующее обобщение: у Фрейда метапсихология — термин, с помощью которого он *отделял* свою парадигму (психоаналитическую) от современных ему эмпирических и теоретических построений (ассоциативизм, функционализм, интенционализм, социологическая психология и т.д.), в которых *предмет исследования* или объяснительные модели были даны или подразумевались в качестве доступных экспериментальному исследованию и относительно легко выявляемых величин.

Так вот, в контексте, в котором будет употребляться этот термин (“метапсихологические”), речь пойдет не о плоском понимании сентенции “бытие определяет сознание” Маркса и не о том, что “подсознание определяет поведение” Фрейда, а о специфических сращениях — *кентаврах* (выражение Мамардашвили), сплавляющих воедино бытийный (социальный, конституциональный, психосоматический, событийный) и ментальный (идеологический, культуральный, этический и парадигмальный) контексты социального и личностного бытия, влияющие на специфику проектирования и выстраивания отношений с миром и с собой, именующихся психотерапией.

^{*}Бондаренко А. Ф. Метапсихологический контекст психологической помощи // Журнал практикующего психолога, 1999, вып. 5. — С. 56— 4.

^{**}Лапланж Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. — М.: Высшая школа, 1996, с. 226.

Первая часть моей мысли, оформившейся за годы, отданные личностной терапии, состоит в том, что, возможно, *концептуального аппарата, используемого в современной отечественной психологии, недостаточно для понимания и объяснения существа и назначения психологической помощи.*

Вторая часть этой же мысли заключается в том, что *само содержание категории **понимания** в отношении к существу, сущности психотерапии проблематично.*

Чтобы не быть голословным, приведу несколько собственных наблюдений, помноженных на n -ую степень повторяемости.

1. Если клиентка жалуется на то, что ее свекровь — ведьма, не мешает поинтересоваться психиатрическим статусом ее супруга. Ибо шизофрения полиморфна, а психозы, в свою очередь, чреватны психогенией.
2. Если клиент жалуется на то, что мысли о любимой, но недоступной женщине упрямо преследуют его, стоит обратить внимание на его социальный статус и поинтересоваться наркологическим.
3. Если клиентка обращается к психотерапевту с просьбой сделать так, чтобы муж перестал ее раздражать, следует приготовиться к тому, что супруг здесь вообще ни при чем.
4. Если юноша или девушка жалуются на беспричинные приступы внезапной слабости, апатии, усталости от жизни, необходимо вначале направить их к гастроэнтерологу и невропатологу: холецистит и давние травмы головы могут вызывать весьма неприятные переживания.
5. Если клиенты сообщают вам, что после посещения экстрасенса у них улучшились отношения с близкими, следует прежде всего отметить их степень внушаемости и учесть, что *истероидность* — именно тот *оселок*, на котором проверяется профессионализм психолога, а затем уже пытаться или не пытаться выстраивать возможные терапевтические отношения.
6. Если клиентка, вышедшая недавно замуж в третий раз, приходит с жалобой на то, что опять “внезапно” разлюбила нового супруга, можете не сомневаться: до сих пор она не нашла требующегося ей специалиста, которым в данном случае вполне может оказаться гинеколог-эндокринолог.

Я мог бы продолжить этот ряд примеров-обобщений. Но позволю себе остановиться и высказать следующее соображение. Обращение к психотера-

певту может оказаться ошибочным, т.е. не по назначению. В случае подобных обращений также иногда начинается некая совместная деятельность, пусть с иллюзорными, мнимыми целями, но по форме строящаяся как психологическая помощь. Однако здесь как бы снимается вопрос об истоках и содержании психологической помощи, ибо слепой ведет слепого... С другой стороны, обращение к психологу-психотерапевту может оказаться умственным и адекватным, а начавшаяся совместная деятельность — в высшей степени целесообразной. Вот тут-то и возникает вопрос: в чем, где искать истоки, *основания* этой психологической помощи, если, скажем, практика, сама реальность современной жизни их в себе не содержит?

Какими *внепсихологическими детерминантами* задается то или иное *целевое направление (подход)* психологической помощи? Возможно ли попытаться отразить внеситуативные и внепсихологические феномены, определяющие специфику выстраивания иллюзорной или же реальной психологической помощи?

В качестве некоей исходной основы постижения природы “метапсихологических” детерминант я предлагаю выделить изначальную двоичность, двойственность любого явления и предмета, лежащую в основе многообразия и предметного мира, и, как показали в своих исследованиях гештальт-психологи, человеческого восприятия, а возможно, и познания в целом.

Позвольте обратить ваше внимание на тот несомненный факт, что эта, быть может, универсальная двоичность, бинарность, двойственность и природных явлений и, следовательно, психических структур (принадлежащих ее величеству НАТУРЕ) свойственна, как доказательно показал Б. Ф. Поршнев, не только физическим явлениям (свет — волна и частица), но прежде всего человеческой психике*.

Согласно терминологии Б. Ф. Поршнева, дипластия, служащая предтечей выстраивания единицы как образа единого целого, проявляется, насколько мы можем судить об этом, и в известном законе Элькоста (всякое человеческое чувство в норме амбивалентно), и в известных ультрапарадоксальных состояниях ВНД, когда раздражитель одновременно и побуждает к какой-либо деятельности и в то же время тормозит ее. Эта двойственность, обобщенная в принципе дополнительности, зафиксирована в постклассических принципах индетерминизма и неопределенности, согласно которым на самом деле невозможно точно знать, что именно происходит в физической системе в данный момент.

В дипластии невозможно определить, какая из двух ипостасей является означающим, а какая означаемым. Они одновременно и то и другое.

* Поршнев Б. Ф. О начале человеческой истории (Проблемы палеопсихологии). — М.: Мысль, 1974. — С. 450 — 451.

Чем сложнее то или иное явление, тем более явственно проявляется в нем эта “текучая”, неуловимая природа *смысла*. Чем менее сознание способно отразить сущность вещей и явлений, чем более погружено оно в жизнь “досмысла”, тем явственнее проявляется неуловимость подлинности и многозначность слов-терминов.

Возможно, одним из первых в европейской культуре мысли выявил подобную многозначность Платон. В его диалогах появляется слово “фармакон”, которое обозначает одновременно и “лекарство”, и “яд”, и “колдовство”, соответствуя примерно русскому слову “зелье”*. Платон, правда, сомневается в значимости лекарства, так как последнее, наряду с болезнью, покупается на жизнь и порождает новые болезни. Иное дело — гимнастика, тренировка!

“Фармакон” — символ *неоднозначности, изменчивости, текучести, перехода* (согласно гегелевским законам) *одного качества в иное* — есть ли он знак и признак *психического*, или он выходит за пределы психического и является признаком и свойством самого мира, формируя и определяя, в свою очередь, самое психику и ее свойства?

“Фармакон”, этот лик оборотня, просвечивает через самые рациональные формы мышления. Но еще раз зададимся вопросом: отражает ли он специфику *мышления* или специфику *мыслимого*? Или же его сущность лежит вне ментальных процессов и подчинена социальным закономерностям формирования общественного сознания?

В самом деле, “фармакон” — это скользкая семантика терминов, метафор и идеологических клише: “воин-интернационалист” — он же никому не нужный солдат колониальной армии, “мирный атом вышел из-под контроля” — в то же время означает ядерную катастрофу с непредсказуемыми последствиями для миллионов людей; “траст” — с одной стороны “доверительное общество”, с другой — преступная организация для официального отнятия денег; “сберегательный банк” — учреждение, где якобы сберегаются деньги, хотя и ребенок знает, что если деньги где и можно сберечь, то уж никак не в этом месте, и т.д.

“Фармакон” — это и особые люди, вводящие в заблуждение восприятие. По своей онтологической природе — *ряженные*, когда совершенно невозможно понять, например, глядя на такого человека: это официальное лицо с высо-

*Słownik grecko-polski / Red. Z. Abramowiczowa. — Warszawa, 1965, t. 4, S. 496 — 497; *Лосев А. Ф.* История античной эстетики. Высокая классика. — М.: Искусство, 1974, с. 297; *Платон.* Диалоги / Пер. Лосев А. Ф. — М.: Мысль, 1986, с. 246; 300 — 301; 387—388; 402 и др. Интересно следующее замечание А. Ф. Лосева: “Неустойчивость терминологии Платона такова, что необходимо отметить массу текстов, о которых невозможно даже и сказать, какой оттенок из указанных нами в предыдущем имеется здесь в виду”. “... в науке мы сейчас еще не обладаем настолько тонким методологическим аппаратом, чтобы учесть всю эту пестроту и исчислить ее математически” (Там же, с. 323).

ким статусом, как его представляют, или же психоорганик, наркологический статус которого вызывает ассоциации отнюдь не с коридорами власти, а с коридорами соответственного диспансера. Или это оборотень, притворяющийся психооргаником и алкоголиком для того, чтобы выжить, а на самом деле он — нечто иное. Дизъюнкция “или” возникает именно потому, что сознание отказывается совместить несовместимое с его логикой, но существующее в действительности.

“Фармакон” — это и особые явления, особый событийный ряд, когда, например, Чечня (Ичкерия) рассматривает себя как независимое государство, но приемлет дотации России, а Москва рассматривает Чечню как неотъемлемую часть России, но в то же время приемлет отдельного президента, МИД и т.д.

Или когда на защите диссертации трудно понять, что происходит: диссертант защищает диссертацию или специализированный совет защищает диссертанта от его диссертации?

Или когда людям назначена “заработная плата”, размер которой не позволяет содержать даже домашнее животное, но в то же время эту заработную плату им не выплачивают, а люди, фактически существуя без этой бесполезной заработной платы, требуют ее выплаты, хотя и знают, что она не будет выплачена, но продолжают ходить на службу, как если бы она давала им возможность жить и т.д.*

Что же это за ситуации? Это ситуации бессмыслицы, абсурда, невыполнения условий логики, более того — глумления над обычной логикой. Но почему и общественное, и личное сознание терпит эти абсурдные “досмыслы”? Какой же логикой объясняется эта ситуация? Исследования палеопсихологов свидетельствуют о том, что *бессмыслица* в глубоком прошлом вызвала у людей трепет. Да что там в глубоком прошлом! Достаточно вспомнить, что совсем недавно для обозначения действий, противоречащих здравому смыслу, т.е. нормальной человеческой логике, употреблялось наделенное неким священным статусом слово “диалектика”. “Диалектический” означало не что иное, как “неразумный” или “внеразумный”, но именно поэтому имеющий некий высший мистический смысл. Условия, сформировавшие привычку к восприятию неразумного как *разумного* в результате принудительной, обусловленной внешними воздействиями атрибуции, есть то внепсихологическое основание подобной “диалектики”, которое позволяет избегать когнитивного диссонанса. Можно предположить, что неспособность к когнитивному диссонансу есть свойство *репрессиро-*

*Апофеозом подобных явлений служит общепринятое именование настоящих денег условными единицами и, по умолчанию, приписывание статуса настоящих тем денежным знакам, которые весьма условны. Условны до такой степени, что ими невозможно пользоваться, да никто и не пользуется вне пределов продуктового магазина и мелких бытовых расчетов.

ванного сознания. Существование “фармакона”, таким образом, является, в сущности, следствием и условием такого уровня функционирования общественного сознания, при котором оно *лишено свободы* непосредственного, не деформированного (террором ли, страхом ли репрессий, давлением ли обычая, ритуала, конформизма толпы и т.п.) отражения действительности. Ментальный “фармакон” есть признак несвободы от безустановочного восприятия — признак рабства.

Химеру “фармакона” порождает рабское сознание. Фокусы восприятия вызываются страхом наказания за свободное видение происходящего. Но сам страх насаждается “фокусниками”, распоряжающимися средствами принуждения других к сохранению в восприятии химерической картины действительности, подлинное имя которой — царство теней. Ведь фигура колдуна, ряженого может существовать только в химерическом пространстве искаженного страхом ли, страданием ли, опьянением ли восприятия*. Однако, как известно, колдунов чествовали только до тех пор, пока они справлялись со злыми духами. Если же деятельность колдуна (“фармакос” в древнегреческом полисе) оказывалась бесполезной, его попросту изгоняли и даже убивали.

Иначе говоря, когда людям становилось неважно, они стремились избавиться от “фармакона”, восстановить *соответствие вещей заданному ими смыслу и, наоборот, соответствие смысла природе вещей.* К сожалению, насколько я могу судить, в нашей современной жизни пока еще происходит не очищение от “фармакона”, а в буквальном смысле отравление им.

Как практикующий психолог со своим профессиональным видением и личными, и общественными ситуациями, я ощущаю, что и социум, и человек задыхаются, мечутся между полюсами двойственности, создающими ту метапсихологическую реальность, в которой погибает подлинность и процветает “фармакон”. Вот только несколько очевидных, думаю, не только для меня, *тенденций*, влияющих на нас, определяющих социально-психологический, личностный и многие другие контексты человеческого бытия.

Это оппозиции, в которых происходит дихотомия человеческого сознания, его разложение и перерождение в “фармакон” в том значении, которое противоположно сознанию в его понятии. И разъятое на взаимоисключающие тенденции, отражающие процессы в действительности, сознание не приходит к мучительному, но креативному когнитивному диссонансу, а замирает как расчлененное тело.

Наблюдаются следующие тенденции — с одной стороны:

*Проблема социальных и психологических механизмов обретения статуса подобного “фокусника” — это отдельная большая тема социума и власти, которая рано или поздно, смею надеяться, окажется по плечу русским психологам.

1. Возрастание всеобщей прозрачности и наблюдаемости социальной и личной жизни (видеокамеры в общественных местах, теле-репортажи чуть ли не со стола родильного зала, видеоаппаратура с рентгеновским эффектом и т.д.).
2. Стремление к жизни в согласии со строжайшими нормами (религиозными, семейными, нравственными, профессиональными и т.д.).
3. Стремление к поиску своей подлинной человеческой сущности, личностной и внеличностной (в культуре, истории, семье, профессии).
4. Поддержание чистоты, подлинности природы в самом широком смысле: создание заповедников, регенеративных биосистем, обегание редких пород животных и т.д.
5. Стремление к персонализации, обретению собственного лица, собственного понимания жизни мира и себя в ней.
6. Стремление к истине как неискаженному отражению тенденций и явлений.
7. Оставление за собой права на *открытость* детерминаций, поиск и вертикальной (телеологической) причинности бытия, и ее вероятностной и детерминистской форм.
8. Благоговение перед жизнью, борьба с тяжелейшими заболеваниями, абортами и т.д.

С другой:

1. Нагнетание мистификации (фабрикация тайн, непонятных явлений, мистических происшествий, реклама хилеров, ясновидящих, астрологов и прочих шарлатанов).
2. Стремление нарушать все и всяческие нормы и утверждать нормы, свойственные неким экстремистским, в том числе криминальным, меньшинствам в качестве всеобщих.
3. Тенденция к скороспелым идентификациям себя с любой могущественной организацией, будь то Церковь или государство, лишь бы избавиться себя от бремени свободы и ответственности, т.е. отказ от личностного бытия.
4. Засорение природы, выведение функциональных ублютков типа бультерьеров, клонирование, гидропоника, разорение естественной среды обитания целых этносов и т.д.

5. Деперсонализационная индустрия (“звезды”, “топ-модели”, “гуру” и т.д.).
6. Тенденция к “истине комфорта”, удобства, т.е. к инструментальной или конвенциональной “истине”.
7. Исключение высокой, теле- и теологической причинности и падение в хаос низких истин и низких мотиваций.
8. Создание разнообразного вооружения, средств массового поражения, хронические войны и т.д.

Возникает вопрос — методологический ли, экзистенциальный ли — каково место психологической помощи и каковы обязанности психолога-терапевта, болтающегося в пучине этой вязкой, не клокочущей, но булькающей клоаки? Кому и чем он (мы) может помочь, если эти тенденции-процессы носят даже не формирующий а, я бы сказал, органолептический характер? Если сегодняшний мир живет под знаком “фармакона” не в смысле излечения, а в смысле перерождения.

Не является ли, кстати, современным символом “фармакона” голограмма? Не является ли подобным символом виртуальная реальность? Способно ли развитие технической мысли само по себе освободить человека от власти иллюзий или все же решение этой задачи предполагает недюжинные усилия прежде всего нашей науки, психологии? Усилия, требующие мужества интеллекта и зрелости чувств.

Кого мы выбираем в качестве референтных фигур — Фрейда, заставляющего открыть глаза, или Эриксона, приглашающего их закрыть. Не проявляется ли в этом выборе сущность нашей не только профессиональной, но и экзистенциальной позиции — в пользу Разума или в пользу Иллюзии?

Я позволю себе задать еще несколько вопросов.

Чем бы мог психолог-психотерапевт помочь Мастеру? Маргарите? Их прототипам?

Мог бы (и как) он помочь жертвам и палачам сталинских судилищ? Гитлеровских концлагерей? Неужели только так, как помог своим детям великий Януш Корчак?

Способны ли мы, психологи, снизить уровень жестокости, например, нашей школы, нашего социума, не говоря уже об уровне неуважения к жизни человека?

Как и чем мы можем помочь очиститься от “фармакона” под названием “подделка”, учитывая, что само по себе знание действительности не освобождает от действительности?

Не является ли главной целью психологической помощи прежде всего восстановление у человека естественной способности к свободному осмыслению себя и мира и на этой основе восстановление его личной, авторской свободы в проектировании своей жизни? Не является ли вообще проблема личной и, следовательно, общественной несвободы центральной для современной проблематики психологической помощи?

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ — противоречивое отношение субъекта к объекту, одновременная направленность противоположных чувств (любви и ненависти, например) на один и тот же объект. Одна из отличительных черт невротиков.

АНИМА — в концепции К. Юнга — термин, содержание которого означает женское начало в психике. Один из архетипов коллективного бессознательного.

АНИМУС — термин К. Юнга, фиксирующий мужское начало психики. Один из архетипов коллективного бессознательного.

АНТИКАТЕКСИС — процесс перемещения либидо от объекта к субъекту.

АНТРОПОДИЦЕЯ — концепция П. А. Флоренского, утверждавшая величие и мощь человека, человеческого разума как главной цели и итога Божественного сотворения мира.

АНТРОПОЦЕНТРИЧЕСКИЙ — мировоззрение, согласно которому человек является центром и конечной целью мироздания.

АТТИТЮДЫ — система основных установочных отношений личности.

АФФИЛИАЦИЯ — привязанность.

БАЛЛИНТОВСКИЕ группы — названные по имени их инициатора, венгерского психиатра К. Баллинга, представляют собой собрания специалистов-психотерапевтов или психологов. Предназначены для отрефлексирования или отреагирования личностно значимых переживаний, вызванных психотерапевтической практикой.

БПМ — “базовые перинатальные матрицы” — в концепции С. Грофа — четыре основных слоя бессознательного, связанные с памятью о внутриутробном существовании и процессе рождения.

ВИДЕОТРЕНИНГ — психологический тренинг с использованием видеозаписи процесса, его просмотра и обсуждения участниками тренинга.

ГЕШТАЛЬТ — целостный образ, форма (нем.) — термин и понятие, отражающие специфику восприятия.

ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ — физиологические эффекты, возникающие при глубоко и частом дыхании.

ИМИДЖ — образ (англ.). Публично зафиксированный или поддерживаемый облик, образ общественного лица, лика профессии, рода деятельности, образа жизни.

ИНДИВИДУАЦИЯ — термин К. Юнга, означающий как стремление Эго к слиянию с самостью, так и сам этот процесс.

ИНИЦИАЦИЯ — букв. “посвящение”. Ритуальный обряд, сопровождающий социально санкционируемое действие, имеющее целью общепризнанное изменение статуса индивида в группе.

ИНКОРПОРИРОВАНИЕ — “включение в состав”, присоединение, происходящее в процессе накопления и интеграции информации, находящейся в памяти, и той, что поступает извне.

ИНСАЙТ — внезапное озарение, разрешение той или иной проблемы.

ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ — воплощение в форму тех или иных организаций какой-либо концепции. Например, Институт Карла Юнга в Швейцарии — институционализация идей Юнга.

ИНТЕНЦИЯ — намерение (англ.).

ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ — процесс формирования внутренних структур психики, обусловленный впечатлениями внешней реальности.

ИНТРОВЕРСИЯ — обращенность к своему внутреннему миру, в отличие от **ЭКСТРАВЕРСИИ**

ИНТРОЕКЦИЯ — полное включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им образов и взглядов других людей, когда он уже не разделяет собственные и несобственные представления.

ИНТРОСПЕКЦИЯ — наблюдение за своей собственной психической деятельностью.

ИНЦЕСТ — “кровосмешение”, сексуальная связь близких родственников.

КАРНАВАЛИЗАЦИЯ — термин М. М. Бахтина, обозначающий социально-психологические процессы, возникающие в обществе в период ломки пре-

жного характера социальных отношений. Сущность этих процессов заключается в осмеянии прошлого. Исторический прототип этих процессов — римские сатурналии.

КАТЕКСИС — согласно учению Фрейда, “энергетический заряд”, процесс перемещения психосексуальной энергии на какой-либо объект.

КОМПЛЕКС — совокупность подавленных влечений, представлений, аффектов, влияющих на поведение индивида, структурируя его определенным образом.

КОНГРУЭНТНОСТЬ — букв. “соответствие”. В учении К. Роджерса — соответствие, адекватность эмоциональных, экспрессивных поведенческих и др. средств деятельности психотерапевта в ситуации оказания психологической помощи.

КОНТРПЕРЕНОС — неосознанное перенесение психотерапевтом отношения к эмоционально значимым для него людям на личность пациента.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ — доверительность, секретность.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ (синоним — “маккиавелизм”) — термин, обозначающий скрытое управление действиями и поведением в целом других людей посредством эксплуатации их “слабых мест”, т.е. неотрефлексированных и ненужных комплексов.

МЕНТАЛИТЕТ — совокупность устойчивых ценностно-смысловых структур общественного сознания и поведения.

НАРЦИССИЗМ — проявление внимания исключительно к собственной персоне, самолюбование.

НЕВРОТИЗМ — состояние, характеризующееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, вегетативными расстройствами.

НЕВРОТИК — человек, страдающий невротическими расстройствами.

ОРГАНОПРОЕКЦИЯ — термин П. А. Флоренского, воплощающий в концепции антроподицеи выдающегося русского философа идею развития могущества человека путем вынесения вовне и усиления органов человеческой психики.

ОСПОСОБЛЕНИЕ — термин Г. П. Щедровицкого, обозначающий действия индивида (ориентировочные, пробные, рефлексивные), направленные на уяснение специфики ситуации и своего места в ней.

ПАТТЕРН — шаблон (англ.). — устойчивый шаблон поведения (поведенческий паттерн), устойчивая структура в бессознательном (паттерны бессознательного), либо в мышцах тела (“телесные паттерны” в телесно-ориентированной терапии).

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ — относящийся к периоду до рождения. В концепции С. Грофа — память о внутриутробном существовании.

ПЛАЦЕБО — (лат. placebo, букв. “понравлюсь”) — феномен психики, отражающий суггестивное влияние на личность субъективно значимых и желаемых форм медикаментозного или психологического воздействия.

ПСИХОАНАЛИТИК — психотерапевт, работающий в русле психоаналитической парадигмы.

ПСИХОДИАГНОСТИКА — постановка диагноза с помощью тех или иных психодиагностических методов, например, тестирования.

ПСИХОТИК — страдающий психозом.

ПУБЕРТАТ — период достижения половой зрелости.

СОЦИОПСИХОТЕРАПИЯ — понятие, объем и содержание которого включает в себя широкий комплекс услуг помощи, направленных на личностную адаптацию индивида в социуме.

СУГГЕСТИЯ — внушение.

СУПЕРВИЗОРСТВО — наблюдение, руководство. Термин, распространенный в англоязычных странах в отношении действий внешнего контроля, наставничества, сопровождающего повышение квалификации или соблюдение нормативов профессиональной деятельности психологов и психотерапевтов.

ТРАНСФЕР — термин З. Фрейда, означающий перенос пациентом на фигуру психоаналитика собственных неотреагированных комплексов, уходящих корнями в раннее детство.

ФРУСТРАЦИЯ — психологическая реакция, связанная с разочарованием, неудачей в достижении какой-либо цели, крушения надежд и т.п.

ЭКЗИСТЕНЦИЯ — существование, понятие экзистенциальной философии и психотерапии.

ЭКСТРАВЕРСИЯ — обращенность вовне, к наружному миру, в отличие от **ИНТРОВЕРСИИ**.

ЭКСТРАСЕНС — человек, приписывающий себе экстрасенсорные (букв. “сверхоощушаемые”) способности. Фактически речь идет о современном наименовании лиц, использующих приемы косвенного или прямого суггестивного воздействия. Одно из наименований представителей так называемых “окультиных наук”.

ЭМПАТИЯ — сопереживание. Термин введен в психотерапию К. Роджерсом, который подчеркивал в психотерапевтическом переживании момент неслиянности, разделенности “Я” психотерапевта и “Я” клиента.

СОДЕРЖАНИЕ

5 Предисловия

Раздел I

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Глава 1

11 СМЫСЛ И СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

11 1. Определение понятия

13 2. Становление психологической помощи как социального института и профессии

17 3. Основная проблематика и особенности развития психологической помощи в современном мире

20 4. Составляющие процесса, основные задачи и формы работы

24 *Вопросы для самоконтроля*

24 *Список использованной литературы*

Глава 2

26 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ: ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

26 1. Квалификация, функции и этика специалиста

33 2. Структурирование процесса: первая встреча

37 3. Коммуникативные техники в консультативной беседе и этикет

42 4. Этапы процесса и прогноз перспектив

- 49 *Вопросы для самоконтроля*
- 49 *Список использованной литературы*
- 50 *Литература для самостоятельной работы по проблематике раздела I*

Раздел II

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗАРУБЕЖНОЙ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Глава 1

- 54 ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
- 54 1. Классический психоанализ З. Фрейда
- 64 2. Аналитическая психология К. Юнга
- 70 3. Индивидуальная психология А. Адлера
- 77 4. Гуманистический психоанализ Э. Фромма и неофрейдизм
- 86 *Вопросы для самоконтроля*
- 87 *Список использованной литературы*

Глава 2

- 89 ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
- 89 1. Общая характеристика направления
- 93 2. Техники в психологическом консультировании, психотерапии и новейшие течения
- 97 *Вопросы для самоконтроля*
- 98 *Список использованной литературы*

Глава 3

- 99 КОГНИТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
- 99 1. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса

- 102 2. Когнитивная психотерапия А. Бека
- 103 3. Реальностная терапия
- 106 *Вопросы для самоконтроля*
- 107 *Список использованной литературы*

Глава 4

- 108 ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ, НЕКЛАССИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И АНГЛОЯЗЫЧНАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
- 109 1. Экзистенциальная психотерапия и консультирование
- 119 2. Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К. Роджерса
- 123 3. Гештальт-терапия
- 127 4. Трансперсональная психотерапия и концепция С. Грофа
- 136 5. Христианская психотерапия в современном англоязычном мире
- 142 *Вопросы для самоконтроля*
- 143 *Список использованной литературы*
- 144 *Литература для самостоятельной работы по проблематике раздела II*

Раздел III

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТРАДИЦИИ В ПРАКТИКЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Глава 1

- 147 ИСТОКИ И ОБЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ
- 147 1. Проблематика психологической помощи в общем контексте отечественной психологии конца XIX — начала XX века
- 151 2. Основные понятия и идеи русской классической философии первой трети XX века

- 168 3. Основные понятия и идеи ранней советской психологии
- 170 4. Современные тенденции и проблемы в отечественной теории и практике психологической помощи
- 174 *Вопросы для самоконтроля*
- 175 *Список использованной литературы*

Глава 2

- 178 **ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**
- 178 1. Теоретические подходы к построению функциональной модели личности психолога-практика
- 183 2. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика
- 189 3. Психологическая помощь личности как предмет обучения
- 192 *Вопросы для самоконтроля*
- 193 *Список использованной литературы*
- 193 *Литература для самостоятельной работы по проблематике раздела III*
- 194 4. Случаи из практики
- 284 Приложение I. Проективные упражнения.
- 303 Приложение II. "Народное целительство": психологический анализ феномена.
- 317 Приложение III. Метатеоретический контекст психологической помощи.
- 327 Словарь специальных терминов

Александр Федорович Бондаренко

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Редактор А.Н. Печерская

Ответственная за выпуск И.В. Тепикина

Компьютерная верстка С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

Изд.лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 10.07.2001 г.

Формат 60×88/16. Гарнитура Оффисина.

Усл. печ. л. 21. Уч.-изд. л. 18,7

М.: Независимая фирма "Класс", 2001.

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: klass@igisp.ru

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-040-5 (РФ)

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу "У КРОЛЯ"