

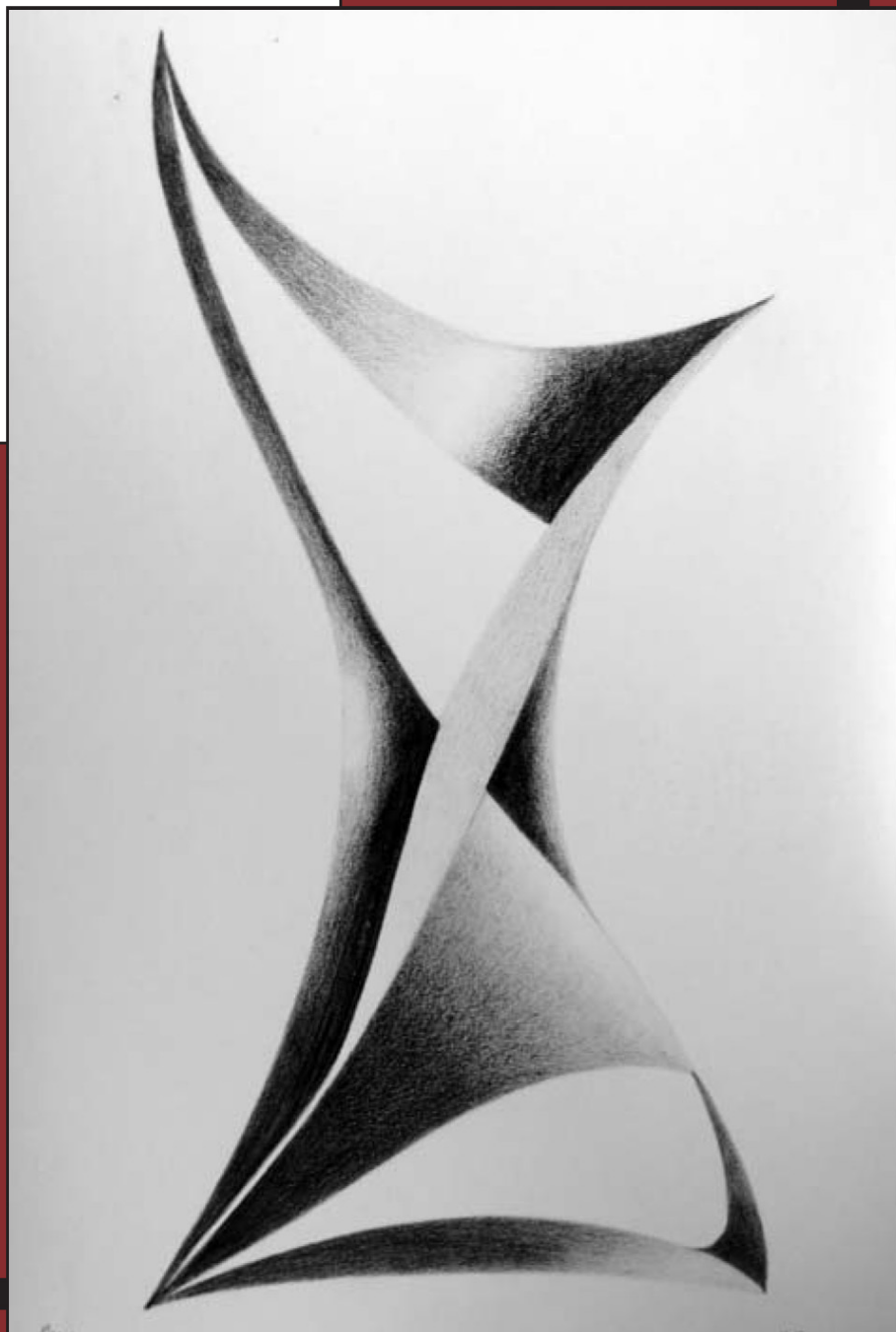


Издательство

СМЫСЛЫ ПСИХОТЕРАПИИ

ВИКТОР КАГАН

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Теория и практика психологической помощи

Виктор Каган

Смыслы психотерапии

НПФ «Смысл»

2018

УДК 159.9+615.851
ББК 88+53.57

Каган В. Е.

Смыслы психотерапии / В. Е. Каган — НПФ «Смысл»,
2018 — (Теория и практика психологической помощи)

ISBN 978-5-89357-374-9

Книга построена как свободное обсуждение автором сути психотерапии и своего опыта долгой работы в ней. Она посвящена вопросам, встающим перед каждым психотерапевтом: что такое психотерапия, как она меняется со временем, как взаимодействует с культурой, религией, искусством, как представлена в сознании терапевта, как он видит ее место в жизни отдельного человека и в меняющемся мире, ее отношения с медициной и психологией, свое место и роль в ней, то, что происходит между ним и пациентом. Психологам, врачам, людям помогающих профессий и всем, кого интересует психотерапия.

УДК 159.9+615.851

ББК 88+53.57

ISBN 978-5-89357-374-9

© Каган В. Е., 2018
© НПФ «Смысл», 2018

Содержание

От автора	6
Вместо введения[1]	8
Янусово мышление психотерапии[8]	19
Новая психология: между религией и наукой[9]	26
Границы психотерапии[10]	35
Трансметодическая психотерапия[11]	40
Психология и психотерапия: гуманизация и интеграция[15]	45
Homo solus[17]	51
Пора подумать о душе?[20]	62
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Виктор Каган

Смыслы психотерапии

© В. Е. Каган, 2018

© Издательство «Смысл», 2018

© Nicola Manson, 1995, рисунок на обложке

* * *

Памяти тех, кого уже нет, и без кого не было бы меня

От автора

Как заметил Оскар Уайльд, о чужом произведении мы судим по результату, а о своем по замыслу. Момент, когда отпускаешь книгу в самостоятельную жизнь, где от тебя уже ничего не зависит и судить о ней будут совсем не так, как ты, связан с особым волнением – не окажется ли расстояние между твоим и читателя видением слишком большим? И все, что ты можешь, это рассказать о замысле, оставив читателю судить о результате.

Полвека назад, когда я стал психиатром, психотерапия в СССР была методом лечения и неоспоримой прерогативой медицины. О немедицинской психотерапии и психологической помощи даже в далекой перспективе еще и речи не было. Сегодня психотерапия представлена широким спектром психологических практик, используемых и врачами, и психологами, разница между которыми заключается в разных представлениях о человеке и целях психотерапии. Полвека опыта воспроизводят историю психотерапии в стране от времени, когда она пыталась выживать между молотом и наковальней тоталитарной идеологии и патерналистской медицины, до сегодняшнего ее достаточно свободного развития как части культуры. Отсюда и замысел книги, которая складывалась как долгая попытка размышления о профессии и понимания ее в себе и себя в ней.

Эта книга ни в коем случае не академическая – с претензиями на исчерпывающий, систематический, объективный анализ смыслов психотерапии и научные выводы. Напротив, она субъективна и отражает мое переживание психотерапии, зависящее от того, как складывались наши с ней отношения и как мне открывались ее смыслы. В основе книги лежат мои тексты как результаты размышлений об этом. Расположенные в хронологическом порядке, чтобы сохранить последовательный ход рассуждений, они более или менее изменены, дополнены и заново отредактированы, чтобы, встретившись под одной обложкой, могли составить некоторую целостность. Мысль при этом может быть не слишком последовательной, ходить кругами, обращаться к уже сказанному, повторяться, разворачиваться в разных контекстах, уходить в сторону и возвращаться – ей не прикажешь. Надеюсь, это не будет слишком большой помехой для читателя. В книгу также включены записи из моих сетевых дневников, продолжающие или дополняющие сказанное в статьях, и мои стихи, связанные с экзистенциальной тематикой – буду рад, если они смогут пригодиться в терапевтической работе.

По ходу размышлений мне приходилось вторгаться в области, в которых я не специалист, и потому специалистам (историкам, антропологам, философам, культурологам, религиоведам и др.) многие мои рассуждения и суждения могут показаться наивными, поверхностными, дилетантскими и бог весть какими еще, впрочем, равно как и психотерапевту – их суждения о психотерапии. Заранее принимая их упреки, замечу только, что мои знание и понимание их наук едва ли очень отличаются от существующих у большинства практикующих психотерапевтов, которым книга адресована, и которыми прежде всего я хотел бы быть понят.

Из психотерапии невозможно вычесть психотерапевта, а ему невозможно вместе с психотерапией вручить инструкцию со списком смыслов и способами пользования ими: «Смысл уникален и специфичен потому, что должен и может быть реализован именно этим человеком и никем другим; только тогда он приобретает значимость, удовлетворяющую его собственное стремление к смыслу», – заметил В. Франкл. Работая собой, психотерапевт сам ищет, формирует и формулирует смыслы того, чем занимается.

Поэтому мне остается повторить за А. Черкизовым: «Когда вы слушаете то, что я вам несу вы только об этом думайте, спорьте, полемизируйте, соглашайтесь или не соглашайтесь. Это не более чем витамин размышления» и отпустить книгу в жизнь.

Благодарности

Едва ли смогу перечислить всех, но надеюсь, что по теории шести рукопожатий в круге адресатов встретятся все, кому я благодарен.

Моим первым и главным Учителям – профессору С.С. Мнухину и доктору И.С. Поко-тинскому, учившим меня не только медицине, но и свободному думанию.

Александр Бадхену, Марку Певзнеру и другим друзьям в Институте психотерапии и консультирования «Гармония» (Санкт-Петербург), сооснователем которого мне выпала честь быть и с которым мы тепло сотрудничаем уже много лет, Римантасу Кочюнасу, Римвидасу Буд-рису (Бирштонас, Литва) и другим коллегам в Институте Гуманистической и Экзистенциаль-ной Психотерапии (НЕРІ), где преподаю, имея замечательную возможность обмена мнениями.

Моим друзьям и ко-тренерам Елене Ларионовой и Марии Островской (Санкт-Петер-бург), работа с которыми в 1990-х гг. дала мне много глубоких и серьезных профессиональных уроков.

Don Brand (Израиль), Judith Brown (США), Ned Cas-sem (США), Simone Cohen-Геоп (Франция), Ben Colodzin (США), Viktor Frankl (Австрия), Paul Grayce (США), Nils Grenstad (Норвегия), Raja Hirsch (Швеция), David Kipper (США), Stanley Krippner (США), Michel Sapir (Франция), Virginia Satir (США), Arthur Seagul (США), Kirk Schneider (США), Ernesto Spinelli (Англия), Irvin Yalom (США) и др., встречи с которыми, их лекции и семинары очень помогли мне понимать и чувствовать психотерапию.

Участникам моих мастерских, у которых учусь не меньше, если не больше, чем могу научить их.

Моим пациентам, которым достало терпения сносить все мои промахи и давать мне те бесценные уроки, которые только пациенты и могут дать.

Людям и изданиям, публиковавшим положенные в основу книги статьи.

И, конечно, профессору Дмитрию Леонтьеву, которому я обязан многолетним продук-тивным обсуждением немедицинской психотерапии, выходом прежних моих книг в издатель-стве «Смысл» и инициативой и названием этой книги.

Виктор Каган. Декабрь 2017

Вместо введения¹

«Смысл объектов и явлений действительности, – говорит Дмитрий Леонтьев, – является, по сути, системным качеством, которое они приобретают в контексте жизненного мира субъекта» (Леонтьев, 1999, с. 440). Что за субъект предлагает мне читать его книгу, есть ли смысл ее читать? – закономерный вопрос читателя, ищущего и создающего свои смыслы. Некоторым ответом на него может быть наш разговор в Одессе в 2013 г. с Даниилом Хломовым, Александром Моховиковым и Аллой Поверенновой, записанный и подготовленный к печати Натальей Трушиной.

Часть 1. История психиатрии глазами одного психиатра

Александр Моховиков. *Интересно было бы поговорить про твою идентичность с точки зрения совмещения идентичностей, например, психиатрической и психотерапевтической. Поскольку я детский психиатр, в свое время у меня была настольной твоя книга «Аутизм у детей» 1981 г. Для психиатров она имела такое же значение, как для психологов книга Ф. Василюка «Психология переживания», изданная примерно в то же время. Это был для меня не только психиатрический, но и интеллектуальный прорыв. Может, расскажешь о своей психиатрической карьере? Она складывалась не очень просто, насколько я знаю, но интересно.*

Виктор Каган. В 1968 г., отслужив после института срочную на Крайнем Севере – продвинувшись в звании от рядового до младшего сержанта и обогатившись опытом полярной депрессии, северного сияния и полярного лета, я оказался в Уральске (Казахстан). Психиатрическое образование – 20 лекций и две недели так называемых практических занятий: считай, что ничего.

Больница с диспансером располагались в совершенно непригодном для этого здании. Был зачислен детским психиатром – без единого живого ребенка среди посетителей диспансера с давно заброшенной картотекой, где в карточках были записи типа: «Дата. Некоторое повышение сухожильных рефлексов. Диагноз – тотальное облысение. Подпись». Получил поручение обойти всех по картотеке – надо же поддерживать категорию заведения, от которой зависело финансирование. На третьем адресе на меня чуть не спустили собаку, потому что я оказался в доме, где ребенок за четыре года до этого погиб в эпилептическом статусе. Доложил главному врачу, что на этом мои обходы окончены, и начал потихоньку «подтаскивать» детей. За месяц-другой стали появляться детишки, но их было немного – едва-едва на полставки. А на ставку работал в остром мужском отделении с тремя отсеками. Спокойного отсека практически не помню – несколько палат в общей сложности человек на двадцать, но пациентов у меня там не было.

Мои были на беспокойной части – двое на койке, двое под койкой, без белья, без ничего. С месяц учился находить пациентов, которые все время мигрировали, их было 80–90 на площади, дай бог, для 30-ти, и в туберкулезном отсеке: психоз поутих – туберкулез обострился, подлечили – наоборот, так что многие годами лежали.

Пришел я в это отделение и через два дня заведующий ушел в отпуск, оставив меня заведовать и сказав на прощание: «Там в столе ампул двадцать аминазина, он, правда, уже желтень-

¹ По: Каган В., Моховиков А., Повереннова А., Хломов Д. О дороге из психиатрии в психотерапию, о прирождённых психотерапевтах и о поэтической супервизии // Гештальт-обзор. 2014. № 4. С. 6–21.

кий, но больше ничего для инъекций нет, поэтому экономь». И исчез на полтора месяца. Через две недели мне в туберкулезном отсеке собрались выколоть глаза, потому что мой коллега в ответ на просьбы о выписке отвечал: «А я чего, я ничего, но заведующий Виктор Ефимович не разрешает».

Это были те еще истории, зато я с головой занырнул в психиатрию и очень быстро понял, что ничего не знаю. Написал в Москву в Медицинскую библиотеку и в Алма-Ату, пожалился, мол, молодой, пытливый, любознательный, ничего не знаю, а работать надо. Они согласились присылать мне книги. У меня была всего пара учебников, но хватило ума по спискам литературы в них заказывать старые руководства конца XIX – начала XX в., этикие «кирпичи» с выписками из историй болезни на много страниц. Получал книг по пять и за месяц их прочитывал, работая при этом на полторы ставки и имея десяток ночных дежурств в месяц. Потерял границы дня и ночи, того, что видел в снах и реально делал в отделении. Месяц почитаю, открою свои истории болезни – сты-ы-ыдно! Но в следующем месяце, глядишь, и получше. Незнание казахского было мощным толчком к освоению невербальной коммуникации, о которой тогда и слухом не слыхивал. Потом пробился на специализацию в Алма-Ату и в 1969 г. прошел ее и усовершенствование по детской психиатрии. Там был очень вкусный кусок работы – удалось поработать с архивом Сергея Ивановича Калмыкова, который умер за год до моего приезда².

А.М. *Его картины ты, по сути, и открыл.*

В.К. Не совсем так. Бесконечно признателен за наводку Людмиле Павловне Поповой – его врачу во время единственной за всю жизнь госпитализации незадолго до смерти. Сергея Ивановича вся Алма-Ата знала, и Юрий Домбровский в «Факультете ненужных вещей» о нем блестяще написал. Совершеннейший шизофреник с почти полувековым стажем болезни и блестящий художник. Тогдашний главный психиатр Казахстана М.А. Гонопольский выправил мне разрешение, и я копался в еще не разобранном архиве Калмыкова. Посидишь с ним часа четыре, выходишь на улицу – мыслишь, как Сергей Иванович, и нужны час-два, чтобы войти в обычную жизнь.

В Уральске тем временем наконец достроили новую больницу. Видел совершенно удивительные вещи, касающиеся влияния ситуации на больного. В старой больнице был у нас пациент с тяжелым бредом – вечно полуголый, грязный, жалующийся на полностью сгнивший кишечник и норовивший подбросить в карманы халатов персонала кал на анализ, что ему частенько и удавалось. В новой больнице встречаю его в коридоре – в пижаме, с полотенцем в руках, весь из себя благостно-счастливый: «В.Е., знаете, я в палате, где нас всего двое, у меня есть своя кровать, матрас, простыня и пододеяльник, подушка с наволочкой, своя тумбочка и полотенце, извините, на нем пятнышко, но я им уже три дня пользуюсь». Это после того, как он годами на полу валялся...

Потом перебрался в Питер и оказался в 3-ей психиатрической больнице им. Скворцова-Степанова как раз в год ее столетия – психиатрическом городе на три тысячи коек, бывшем клинической базой нескольких институтов. В 1970–1973 гг. работал в ней и был в полном восторге, потому что в прежней больнице и простой анализ крови не делали, а тут было все и даже электроэнцефалография, психологическая лаборатория и т. п. вплоть до диктофонного центра, куда врачи по телефону диктовали записи в истории болезни. В эти годы сотрудничал с лабораторией Натальи Николаевны Трауготт – Льва Яковлевича Балонина – Вадима Львовича Деглина, занимавшейся функциональной специализацией полушарий, с ними участвовал в первых клинических испытаниях клозапина и даже побыл контрольным испытуемым, так что в статье оказался и соавтором, и испытуемым К.

² Писал о нём: В. Каган. Амур на носороге // Незав. Психиатр. Журн. 1998. № 3. С. 85–90 и в книге В. Каган. Понимая себя. Взгляд психотерапевта. М.: Смысл, 2002, 2016. – В.К.

В 1973 г. ушел к старому другу Вилену Гарбузову в отделение детских неврозов при поликлинике, которое он незадолго до этого организовал. Это была первая и единственная в стране амбулаторная служба для детей с неврозами. Не знаю, когда бы собрался и собрался бы ли вообще, но уже вовсю с царски подаренной мне Учителем профессором С.С. Мнухиным темой детского аутизма работал, и надо было где-то принимать детей – не во взрослой же больнице. Пережил первые удивления: ребенок с сосанием пальца, я пять лет в психиатрии и в мозгу у меня крутится: шизофрении нет, припадков нет... нет и... нет – чего водят?!

Время и отделение были интересные. Литературы по психотерапии было кот наплакал, а по детской и вовсе не было, искали где и как могли, изобретали велосипеды, учились на своих ошибках. Там работая, защитил кандидатскую по детскому аутизму, потом ставшую книгой, которую ты, спасибо, так тепло вспомнил. Там освоил электроэнцефалографию. Там пережил волну увлечения тестами. Тестировал ребенка, его родителей, бабушек и дедушек... горы протоколов. Потом в один прекрасный день посмотрел на эти горы и понял, что протоколы трех четвертей пролеченных пациентов я не читал – выбросил и больше за рамками науки к тестированию не обращался. Но в тестировании разобрался, сделал несколько своих тестов и приятно бывает узнать, что ими до сих пор пользуются. Там же с подачи моего шефа проф. Д.Н. Исаева стал заниматься детской психосексологией – были интересные исследовательские программы, сотрудничество с Игорем Семеновичем Коном, книги...

В 1985 г. проф. Д.Н. Исаев пригласил меня преподавать на только что открывшейся кафедре усовершенствования по детской психиатрии в Ленинградском педиатрическом медицинском институте³, который я когда-то окончил. После 12-ти лет психотерапевтической работы у меня уже были не безоблачные отношения с психиатрией. Это особенно чувствовалось на кафедре, база которой была в детской психиатрической больнице и преподавателям для ведения отдавали пациентов, требовавших меньше внимания – с умственным недоразвитием, так называемым синдромом побегов и бродяжничества и т. п. Чувствовал себя в роли тюремщика – пусть и доброго, но тюремщика. Один из пациентов как-то в ответ на вопрос, как он в больницу попал, сказал: «Вам не понять. В интернате чуть что не так – укол аминазина. Когда ж... уже деревянная – убегаю, милиция ловит и к вам, от вас опять в интернат – опять аминазин. Нет вам не понять – вы дома живете».

С благословения шефа открыл доцентский курс детской психологии и психосоматики с базой сначала в детской соматической больнице, а потом в поликлинике. В 1991 г. защитил докторскую по детской психосексологии, оказавшуюся среди первых докторских по специальности «медицинская психология», получил высшую категорию и звание доцента, можно было пускаться за званием профессора, но было уже невозможно скучно, и я ушел в «Гармонию»⁴ на вольные хлеба.

А.М. *Это был кризис для тебя?*

В.К. Мне было весело и интересно. Чувство освобождения от рутины институтской жизни со всеми ее бюрократическими, иерархическими и подковерными играми. Около десяти лет в «Гармонии» были чрезвычайно насыщенными, с глубоким входжением в психотерапевтическую и тренинговую работу, множеством интересных встреч и работой, что называется, по первопутку. Это и сейчас мое – не по принадлежности, а по душевной близости – место.

С 1999 г. – в США. Намыкался, конечно, но получил лицензию психолога и счастливо проработал 13 лет.

Если в целом, это была дорога из психиатрии в детскую «большую» и «пограничную» психиатрию, из нее в детскую и по неизбежности семейную психотерапию, а потом уже просто в

³ Сейчас Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. – В.К.

⁴ Институт психотерапии и консультирования «Гармония» – центр психологической помощи и профессионального обучения в Санкт-Петербурге, основанный в 1988 г. <http://inharmony.ru/> – В.К.

психотерапию и психологическую практику. Вероятно, я просто везунчик – всю жизнь получаю от работы удовольствие, за которое мне еще и платят.

Много лет уже не выписываю лекарств и счастлив этим, но получаю огромное удовольствие от психотерапевтической работы с душевнобольными – был у меня в Штатах такой интернат, где кайфовал от работы.

М.Е. Бурно говорил, что каждый психотерапевт должен повариться в котле большой психотерапии. Понимаю о чем он, но сегодня так не скажу, хотя и думаю, что психологи как минимум психопатологию невротического регистра должны знать и уметь с ней работать. Огорчает, когда слышу: «Нам это не надо, это все выдумки психиатров».

Психотерапия и психиатрия – на стыке. Когда работаешь с душевнобольными, всегда возникает вопрос о границах возможностей. Не могу и не пытаюсь лечить бред, но могу работать со всем тем, что есть вокруг него, с человеческим переживанием бредовой реальности и себя, с сопровождающими болезнью изменениями жизни. Помню пациентку с большим стажем шизофрении. Получала лекарственное лечение, но и сквозь него пробивались галлюцинации и бред. «Голоса» меня, видимо, не любили – далеко не каждый раз она хотела разговаривать со мной. Но как-то у нас произошел примерно такой диалог:

– Ты мне должен помочь.

– А что?

– Голоса говорят, чтобы я резалась, вы же знаете – я раньше резалась (показывает руки со следами старых порезов).

– Что такое голоса?

– Галлюцинации.

– Видите ли, галлюцинации это когда мозговой компьютер глючит. Я не специалист по этим делам. А вот содержание галлюцинаций – это из вашего опыта жизни, с этим мы можем работать.

Помолчала, задумавшись, потом:

– Не знаю, может, мне ее уже простить?

– Кого?

– Да мать. Всю жизнь надо мной издевалась, сдохла давно, а теперь еще и оттуда гадит.

– Простить?

– Простить – забыть. Забуду – может, оставит в покое...

Блестящий инсайт! Когда через некоторое время осторожно попытался вернуться к этому, услышал: «Да я уже забыла».

А.М. *Это прекрасная иллюстрация для наших психотерапевтов.*

В.К. И в «большой психиатрии», если представляешь себе, с чем работаешь, есть некий люфт, делающий психотерапию возможной. При более мягких нарушениях – тем более. Психиатрию люблю, но работать только в ней не хочу. Потому что скучно быть папашей-мозгоправом. Работа в нынешней психиатрии перестала быть клинической в добром старом смысле слова – это скорее прикладная психофармакология. Видел истории болезни с 5–7 диагностическими кодами одновременно. Спрашиваю, как так получается, что у пациента одновременно аутизм, депрессия, бредовая шизофрения и шизоаффективное расстройство? Говорят: «А они коморбидны»⁵. Выучили словечко. Это то, почему И. Ялом сравнивает нынешние классификации с меню китайской забегаловки. Диагностика сводится к расставлению галочек по симптомам и назначению лекарств, призванных поражать симптомы-мишени.

А.М. *Исчезла феноменология...*

⁵ Коморбидность – сочетание у одного больного двух и/или более хронических заболеваний, патогенетически взаимосвязанных между собой или совпадающих по времени у одного пациента вне зависимости от активности каждого из них (по определению Н.С. Крамер и М. van den Akker) – Н.Т.

В.К. Да там все исчезло... в этой гонке трудно требовать от психиатра, чтобы он в отводимые ему 15–20 минут амбулаторного приема делал что-то кроме выписывания лекарств и, как говорит замечательный Артур Сигал, «бабушкиной психотерапии» типа «Держи себя в руках». Так что, помня и храня нашу старую с психиатрией любовь, жить с ней все-таки не хочу.

Часть 2. Аутизм

Даниил Хломов. Давай об аутизме немного... Были в детстве аутистические эпизоды у ребенка, развернутые или свернутые – что дальше в течение жизни с этим происходит? Какова вообще роль этого? Каковы переживания замыкания на себе, ухода?

В.К. Я бы начал с того, что если мы говорим об аутизме, то нет речи ни о каких эпизодах. Это не болезнь, а врожденное состояние – как считал выделивший и описавший его Лео Каннер, расстройство шизофренического круга – с очень неспецифическими в раннем возрасте проявлениями. Различие с шизофренией в том, что они не *не хотят*, а *не умеют* общаться. Маленький шизофреник вроде не обращает на людей внимания, но ты видишь, как он просекает, что творится вокруг. Аутист может сидеть и смотреть сквозь тебя хоть три часа, пока ты с его мамой говоришь. Ходит мимо, смотрит сквозь людей, обращается с людьми, как с вещами – обычные характеристики.

В отличие от шизофрении, аутизм не прогрессирующее расстройство, которое возникает на фоне предшествующего здоровья и в дальнейшем постоянно или приступообразно усиливается. При нем может не быть динамики или отмечаться динамика улучшения – иногда очень неплохая. Но динамики ухудшения нет.

Вопрос в том, насколько возможна помощь. Речь может идти только о большем или меньшем улучшении, а не о приходе к тому, что называют нормой. Лекарств от аутизма нет. То, что я пытался делать, срабатывало не у всех: у детей до пяти-шести лет очень маленькие дозы амитриптилина (антидепрессант) как бы пробивали кокон неконтактности – матери говорили, что впервые почувствовали, что общаются с человеком. Не знаю, пользуются ли им для этого сейчас, но вторая сторона пользы в том, что они начинают наверстывать в развитии. Почему? Думаю, потому, что у них, как и у детей с умственной отсталостью, образуется вторичная задержка развития, только у детей с отсталостью это происходит из-за того, что они не могут переварить поступающую информацию, а у аутистов из-за того, что неконтактностью они отрезаны от информации.

Каким образом диагностика аутизма за 25 лет выросла на 200–1300 % – так, что говорят об эпидемии аутизма? Это что, вирусное заболевание, чума напала, что случилось? У меня вопрос – кого вы называете аутистами, кого и что исследуете? В ответ получаю баллы по диагностическим опросникам. В смысле исследования аутизма это полный завал, клиническая диагностика разрушена и таким манером ничего не изучить. С другой стороны, что надеяться на исследования? Психиатры исследуют шизофрению со времени появления этого диагноза – и что? Но с аутистами стали работать психологи, появились родительские ассоциации, сложились и развиваются системы социальной работы и т. д. С этой стороны – да хоть горшком назови, только помогай. Такая вот двойственная ситуация – в смысле исследования плохо, в смысле помощи хорошо. И второе радует меня больше, чем первое огорчает.

Я рад, когда читаю о дельфинотерапии, иппотерапии и т. д. В Штатах мне довелось поработать в одном из центров по лечению аутизма. Мы регулярно возили детей покатааться на лошадях. Им это нравилось. Но было ли это терапией, насколько это лечение – для меня вопрос. Другое дело, что такие занятия создают дополнительные условия для направленной помощи.

Если вернуться к твоему, Данила, вопросу, то думаю, что мы вводим родителей в заблуждение, вольно или невольно приукрашивая прогноз. Не сомневаюсь в благости намерений тех, кто ориентирует на возможность успеха. Но девизом моей работы было готовиться к худшему и надеяться на лучшее. На самом деле лишь примерно у четверти детей с выраженным аутизмом можно добиться некоторого продвижения, у 5–10 % – приближения к уровню высокофункциональных аутистов, но даже в самых хороших случаях, когда и интеллект развивается, и социальная адаптация улучшается, и какие-то еще трудности уменьшаются, аутизм никуда не девается. Для меня это серьезное основание для работы с семьей. В моем представлении и по моему опыту, семья – главный помощник ребенка. Она, как и психотерапевт, работает собой, а потому нуждается в моей помощи, и здесь, должен сказать, очень пригождается то, чему меня учит психотерапия, а родители при этом дают мне важные для психотерапии уроки.

Часть 3. О практике психотерапии

Д.Х. А в психотерапии тебе сейчас что интересно?

В.К. Живая работа с пациентами прежде всего. Интегративная терапия – не в том смысле, что она интегрирует пациента, а в том, что строится по интегративному принципу.

По моему впечатлению все направления, теории и т. д. это только фреймы, которые подбираются под личные потребности терапевта. Мне ближе М. Мамардашвили, кому-то М. Хайдеггер. А я не могу по Хайдеггеру, потому что мне тогда нужен большой словарь рядом, чтобы он сам по сигналу из моей головы открывался на нужном слове – я просто не могу все эти слова запомнить и при каждой встрече с ними лезу в словарь.

Система подбирается терапевтом, что называется, по себе. А работу психотерапевтическую можно делать хорошо или плохо. Когда она делается хорошо, я вижу примерно одно и то же – пусть и скрывающееся за масками различий.

Думаю, что психотерапия прежде всего феноменологична в том смысле, что феномены – это происходящее с пациентом, со мной, между нами. Психотерапию можно сравнить со зданием – неважно, как ты в него проникнешь, через двери и окна каких теорий, а важно, что и как внутри делаешь.

Для меня психотерапия это свободное методическое поле и то, что я в попытке не создать терапию своего имени, а определить ее суть называю трансметодичностью. *Транс* в смысле *через методы* и в смысле *терапевтического транса* пациента и терапевта, в котором мы плаваем оба и вне которых терапия просто не происходит.

А.М. *Транс ты понимаешь как измененное состояние сознания?*

В.К. Да. Не как специально наводимые трансы, а как особое состояние сознания, возникающее в терапевтическом взаимодействии и невозможное в очереди за колбасой или на конференции. Для меня это ключевая вещь, все изменения происходят в трансе – Тамар Крон называет это *моментом диалога*, которым терапевт не управляет. Что он делает, это помогает пациенту подойти к моменту диалога.

Я вынырываю из транса, как тюлень к лунке – подышал, огляделся, набрал воздуха и опять к пациенту, где должен быть с ним и помогать ему двигаться к своему трансу. Там никто не может рассказать, что происходит – там все меняется мгновенно и теории разводить некогда. Мне это в терапии сейчас очень интересно. Делаешь что-то на автопилоте и лишь потом понимаешь, что и для чего делал. То есть каким-то образом интуитивно знаешь и понимаешь, но осознаваемого плана сделать сейчас то-то для того-то нет, а будет – в 99 случаях из 100 окажется ошибкой. Я вот насчет завтра переживаю⁶ – сказал на группе, что нужен будет гештальт-терапевт для резкой, жесткой проходки через проблему...

⁶ В эти дни проводил свою мастерскую. – В.К.

А.М. У тебя представление о гештальттерапии как жесткой и резкой?

В.К. Думаю, посадить на пустой стул воображаемую маму для разговора с ней, в котором постоянно меняешься с ней ролями, – это довольно жесткий ход, он под ласковый шепоток не пройдет. Нужно взять и посадить. И так, чтобы это работало. Процедура на 5–15 минут, больше ее мало кто выдержит. Попробуйте в таком режиме долго поработать – человек либо выходит из рабочего состояния, либо срабатывается. И я сейчас переживаю – не слишком ли хорошо знаю, чего хочу?

Мне страшно интересно работать с группами – это очень живая работа, импровизация на тему того, что выносят на круг участники, а не на тему моих рассудочных фантазий и заранее составленных планов.

Часто слышу: «Я прохожу личную терапию», а на группе: «Ребята, вы меня режете, вы по мне на тракторе ездите». И не всегда понимаю, чем он там в личной терапии со своим терапевтом занимался. На группе есть возможность либо сделать, либо помочь подойти к моменту делания, осознавая, что в личной терапии человек проделал путь, без которого это едва ли было бы возможно. На группе каждый может быть клиентом, терапевтом и супервизором работы других участников и моей.

А.М. А твоя роль на группе?

В.К. Ведущий, фасилитатор, играющий тренер, котерапевт. Но не гуру. Чем меньше говорю, тем лучше, хотя иногда говорю много. Чем меньше вмешиваюсь, тем лучше, хотя иногда вмешиваюсь будьте-насте. Никаких лекционно-семинарских штук, если только разговор не возникает под живую проблему или ситуацию. В какие-то моменты могу влезть в терапию и работать – сам или вместе с терапевтом. Потому что, если у психотерапевта не получается что-то, мне важно, чтобы процесс был закончен – это и для пациента, и для группы, чтобы видеть с чего начали, как шли и к чему пришли.

А.М. Как ты относишься к групповой динамике, как ты с ней работаешь и работаешь ли?

В.К. В обучающих группах стараюсь ее минимизировать, потому что задача другая. Мне нужно, чтобы работали терапевт и клиент, чтобы было видно, как они работают. Как сработало это слово или этот шаг? Что сделано?

Здесь обращение к динамике мешает. От нее не освободиться, ее не исключить – просто она не фигура. Вообще я не групповой терапевт – я заточен на переживание *этого* человека и раздваиваться между ним и динамикой мне сложно. Это моя слабость, которую вынужден использовать как инструмент. Если в группе динамика начинает мешать, решаем возникающие проблемы через индивидуальную работу в кругу, давая динамике происходить в фоне. Признаю, что динамика – сильный инструмент, но свои группы стараюсь вести так, чтобы она не становилась фигурой в гештальте работы.

Алла Повереннова. Как лучше строить обучение психотерапевтов, что должно включать в себя обучение?

В.К. Сегодня на группе психотерапевтом была участница, которая раньше не работала. Для первого опыта – блестяще...

А.М. Хочешь сказать, что психотерапевтами рождаются?

В.К. Я думаю, что есть вещи, которым выучиться невозможно.

А.М. Что должно быть непременно условием?

В.К. Странная вещь, на мой взгляд, должна быть, во всяком случае, для индивидуальной работы... Нужны такие повернутые мозги, способные воспринимать не человека через мир, а мир через человека – одного, вот этого здесь-и-сейчас-человека. Когда самое интересное не то, как работает сознание или как интерпретировать происходящее или еще что-то в таком же роде, а что человек чувствует, переживает. Мартин Бубер говорил о диалоге Я – Ты.

А.М. Наш учитель Фриц Перлз называл это ненасильственной концентрацией.

В.К. Это можно по-разному называть, но в *концентрации* мне все же слышится усилие. А я говорю об испытываемом интересе и способе видеть, о некоей точке, с которой терапевт смотрит. Если он смотрит на человека через мир, он тоже будет терапевтом, но другим терапевтом. Участница группы сегодня говорит: «Я хочу понять, как работать с такими пациентами». Она смотрит на человека через мир, она сегодня другой терапевт, завтра может оказаться не другим. С терапией вообще интересная штука – смотришь на коллегу и думаешь, что из него терапевт, как из тебя балерина. Но у него обязательно есть свои пациенты, которым нужен именно такой. Я думаю, что он дубовый, но с его пациентами я не справлюсь, а он справляется – и кто из нас дубовее? Такие вопросы хорошо помогают избавляться от чувства собственной важности.

Вообще требования к личности терапевта – помню, ее усердно изучали – для меня закрытая зона. Совместимость с пациентом, интерес к нему, гибкость, кайф от работы, рабочий драйв... это для меня много важнее списка черт личности терапевта.

А.М. *И вот на этом основании – стоит ли учить психотерапии?*

В.К. Думаю, стоит. И вопрос не в том, учить ли, а в том, как учить. Теперешний дизайн моих мастерских мне по душе тем, что это не тренинговые упражнения, а живая работа, в которой я могу быть максимально открыт моменту, а участники поработать со своими проблемами и посмотреть на живую работу из кресел пациента, терапевта и наблюдателя. И еще тем, что вижу их продвижение в ходе работы. Но такие мастерские лишь часть обучения. В целом это должен быть долгий, разносторонний процесс не с одним тренером и преподавателем, с разделением их ролей – преподаватель не должен проводить личную терапию и супервизию и т. д. и т. п. в соответствии с основными требованиями к подготовке психотерапевтов. Если говорить о времени, то это пара учебных лет при очном обучении и года 3–4 при очно-заочном. С моим видением терапии как трансметодического процесса мне кажется важным не замыкать обучение в рамках одной школы, но другие могут видеть это иначе. И еще думаю, что обучение психотерапии, его стандарты, программы, контроль и другие важные вещи – дело независимых профессиональных ассоциаций, а не госчиновников.

Часть 4. О сути психотерапии, измерении эффективности психотерапии, о соотношении страховой медицины и психотерапии

Д.Х. *Книга, которая называется библией гештальт-терапии, вторая теоретическая книга, меня очень раздражала отсылкой к творчеству. Ее написал Пол Гудмен, по мотивам Перлза, а он писатель и поэт. И там есть тема – поэтика, всякие дела творческие. Я потом смирился с этим, но для меня осталось вопросом соотношение психотерапии и поэзии.*

А.М. *Это наука или искусство?*

В.К. Искусство – это тайна, механизмы которой мы знаем очень мало, если вообще знаем. Единственное, что мы можем контролировать, это ремесло. Я не знаю, каким образом творил Пикассо, а каким Рубенс. И никто не знает. Можно прочитать статью о том, как делать стихи, можно научиться рифмовать, но поэтом так и не стать. Контролируем мы только ремесленную часть творчества. Кто-то никогда не держал резец, но вдруг берет его в руки, берет кусок дерева – и перед нами произведение искусства, хотя он этому не учился. Кому-то нужно пройти основы ремесла, чтобы проснулось творчество, а у кого-то оно так и не проснется, оставив человека ремесленником. Но если и отроду не скульптор, и ремеслу не учился, а пускается сразу в ваятели – беда. Ремесло – единственное, что мы можем контролировать.

А.М. *А тогда можно ли говорить об эффективности психотерапии, является ли психотерапия наукой?*

В.К. Можно, конечно, украсить психотерапию бантиком научности, но бантик остается бантиком, а психотерапия – психотерапией.

А.М. *То есть это хуже, чем педология?*

В.К. На мой вкус, педология была странным образованием, тоталитарным в своей идее. Думаю, если бы ее тогда не разогнали, она бы сама тихо скончалась.

А если о психотерапии, то нет, это не наука. Ну, какая это наука? Это ремесло. Человек, артистически плетущий лапти – представитель науки лаптеплетения? Когда в России создавали Академию имиджологии, ребята постарались обосновать имиджологию как науку. Обосновать-то обосновали – для устава и учреждения надо было. Но часто смотрю на них и думаю, что обоснования обоснованиями, а ремесло ремеслом. По-моему, психотерапия это творческий промысел (промысел – про-мысливание) и ремесло с потенциалом искусства. Как кулинария, в которой о рецепте блюда говорят: щепотка соли, щепотка перца и тридцать лет у плиты. Неплохо, правда, добавить еще хорошую щепоть любви.

А.М. *Многие направления, особенно на Западе, сильно хотят измерять эффективность того, что мы делаем. В принципе это возможно?*

В.К. Зависит от того, кто, как и зачем измеряет. Принципы ЕВМ – Evidence Based Medicine⁷ – хорошая штука, если не молиться ей до разбитого лба. Например, работаю в доме престарелых с пациентом, лапающим сестричек. Надо доказать, что мое вмешательство работает: на четвертой сессии он сказал, что, да, это он неправильно делает; еще через пару сессий – что постарается больше этого не делать; потом – что старается, но получается не всегда, а персонал регистрирует уменьшение нежелательного поведения хотя бы на 10–20 %. Или пациентка, не встающая с кровати, на третьей сессии садится, спустив ноги, на шестой встает на пол, а на девятой делает несколько шагов. И я понимаю, что ее страховая компания хочет знать, что не даром мне деньги платит. Но в общем это пародия на ЕВМ.

Мы говорим, что в психотерапии пациент сам решает, когда закончить терапию. Когда вместо этого мне предлагают делать какие-то замеры, ребята, я не понимаю, чего вы от меня хотите, и вспоминаю Бориса Слуцкого: «Метрической системой владея, удобно шею или брюхо мерить. Душевному меркам невозможно верить – портновская идея». Если речь идет о поведенческой терапии, там еще можно что-то замерить. Если о другой, то давайте считаться с тем, как она устроена, что в ней можно замерить и как. Если я вижу, что пациент изменился, он говорит, что изменился, и время показывает, что изменения достаточно стойки – эффективна терапия или нет? Для поведенческого терапевта – нет, потому что я занимался каким-то шарлатанством вроде гештальттерапии или экзистенциальной, а блеск в глазах пациента в люксах не измерить. Но зачем его измерять?

А.М. *Есть такие идеи.*

В.К. Идеи всякие есть и их будет еще много, особенно – по мере включения психотерапии в системы страховой помощи.

А.М. *Что ты можешь сказать о соотношении страховой медицины и психотерапии? В Америке это вовсю действует, у нас собираются вводить.*

В.К. В Америке это действует, прежде всего, в организованных формах помощи – реабилитационные центры, nursing homes и т. д. Действует и у частнопрактикующих лицензированных психологов. В этом случае я должен представить сведения, доказывающие необходимость терапии – страховая компания решает, оплачивать ли работу и сколько сессий (обычно 10–12). В 10–12 сессий далеко не всегда уложишься. Только разогнались толком и стоп!? Сказать пациенту: «Оплаченное время вышло, теперь плати?» Куда он меня пошлет? И будет прав – ты терапевт, ты не справился, а мне за это платить?! К тому же это работа, которая меня кормит, и я буду пользоваться штурмовыми методами, чтобы уложиться в отведенные сроки и не посылать запрос на продолжение терапии. Потому что, если буду делать это часто, страхо-

⁷ Доказательная – основанная на доказательствах медицина. – В.К.

вые компании будут смотреть на меня косо. Так что это выбор самого терапевта – работать со страховками или за живые деньги, или сочетать оба пути.

А.М. *Тогда получается, что страховая медицина просто мешает?*

В.К. Не сказал бы. Напротив, она очень разумна. Страховое покрытие тем вероятнее и лучше, чем больше состояние пациента связано с нарушениями здоровья. Скажем, в стоматологии обычное протезирование, обеспечивающее возможность здорового питания, страховка покрывает – свои два зуба, которыми можно укубить себя за глаз, ты получишь с посильной твоей доплатой, а то и без нее, но металлокерамику с сияющей 32-мя белоснежными зубами улыбкой изволь оплачивать сам. Психотерапия депрессии будет покрыта страховкой, а страх опростоволоситься на светском рауте – нет. Страховая компания будет оплачивать когнитивно-поведенческую терапию, а психоанализ или гештальттерапию – нет, хотя и не станет тебе мешать использовать любые из этих техник. Важна также сыгранность государственных и частных страховок.

Часть 5. О личном

Д.Х. *У меня вопрос про интересные книги, писателей, которые повлияли на жизнь, терапию. Что важно в этом мире, что стоит читать?*

В.К. Мераб Мамардашвили с его тончайшей и, на мой взгляд, очень психологичной философией. Карлос Кастанеда с его эзотерической метафорикой жизни. «Антропология мифа» Александра Лобока. Александр Пятигорский. Они учат меня гораздо большему, чем все книги о психотерапии. Хотя насчет *все* я, конечно, перегибаю... Милтон Эриксон, Ирвин Ялом, Джеймс Бюджентал... блестящий скептик Томас Заз... Мой Учитель проф. С.С. Мнухин, напутствуя меня в психиатрию, советовал читать больше художественной, чем психиатрической литературы. Хорошая проза, поэзия, но имен называть не стану – во-первых, много, во-вторых, у каждого свои пристрастия, в-третьих, мне важнее тексты, а не имена.

«Красота спасет мир». Да не спасет она ничего! Но спасает – что от этого мира без нее бы осталось? И психотерапию спасает. С одной из моих групп мы нашли критерий терапевтического присутствия. Я как терапевт присутствую в терапии, а не в одной с пациентом комнате, ровно с того момента, когда он становится красив, когда я открываю его красоту.

А.М. *Это эстетический критерий.*

В.К. Пусть так. Это очень субъективная штука, но и очень точная. Если человек для меня не изменился, если мне в нем за его внешностью, одеждой и прочим он сам не открылся, если он не засветился, то терапии, скорее всего, пока нет. Наверно, это и о любви в терапии.

А.М. *А стихи? Связаны ли они для тебя с психотерапией и как?*

В.К. Для меня стихописание неотрывно от психотерапии. Оно для меня самого терапевтично. Стихи не просто дают возможность отыграть что-то, но часто раньше меня самого что-то понимают и, написавшись, мне об этом рассказывают. Они больше знают, чем серое вещество.

А.М. *А что? Например...*

В.К. Знаешь, я не помню стихи и свои – особенно.

А.М. *Я заметил, что ты всегда читаешь с листа.*

В.К. Когда Миша Кукулевич в Москве впервые спел меня, я отвесил челюсть: «Миша, чьи стихи?» Он сказал, что мои. Это было таким шоком, что я на весь зал ляпнул: «Твою мать!» Нет, свои стихи не помню. Поразившие чужие иногда помню, свои нет. Когда стихи уже написаны, вижу их отстраненным взглядом – как бы уже и не мои, а просто стихи. Тогда вижу, как они инструментированы, почему и зачем именно это, а не другое слово... Для меня это еще и полигон терапевтической речи. Кроме того, они прекрасно ложатся в психотерапию.

А.М. *Поэтическая супервизия. А в чем еще твои ресурсы кроме поэзии?*

В.К. Последние лет 6–7 это еще и фотография. Когда-то в очередной раз вышел из госпиталя, реабилитация требовала ходьбы и я стал ходить с камерой. Маршрут был один и тот же, но каждый раз камера находила что-то новое. Что-то в этом к терапии близкое – вглядывание во вроде бы мелочи, но в них как раз и суть.

А больше всего мне сейчас нравится просто жить. Можно не фотографировать, стихи не писать, группы не проводить, а просто жить. Жизнь без суеты – Леонид Латынин, поэзию которого очень люблю, говорит «праздная жизнь» – она сама ведь медитация и терапия. Но передохнешь – и снова за свое...

Янусово мышление психотерапии⁸

В 1993 г. у нас в «Гармонии» родилась недолго прожившая идея собираться для обсуждения психотерапии и издавать материалы выпусками «Психотерапевтических тетрадей». Перед заранее назначенной встречей я должен был куда-то ехать и оставил хромающее в эмпиреях затравочное выступление, которое, слава богу, участники быстренько отложили в сторону. Возвратившись, сделал расшифровку магнитофонной записи – обсуждение оказалось очень интересным и помогло мне понять многие раньше не слишком ясные вещи, о чем и сказал в этом послесловии к нему.

Интерес к методологии психотерапии огромен. Но замечание Л. Шертока (*Шерток*, 1992) о неизбежном разочаровании, вызываемом скудостью ответов на вопрос о том, что такое психотерапия, остается в силе. Отсюда вереница других вопросов. Обоснованны ли наши претензии на помощь человеку способом, существо которого мы не можем внятно определить? Насколько безопасна наша помощь? Как мы контролируем ее? Как оцениваем результаты? И что это вообще за работа, вызывающая в памяти сказочное: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что?»

На самом деле мы достаточно хорошо знаем, куда и зачем идем – за плечами у психотерапии более чем вековой опыт, если отсчитывать его от Шарко, Тьюка и Бернгейма, и весь опыт человеческой культуры, из которого психотерапия кристаллизовалась. «Генеалогия психотерапии» – так я назвал бы книгу об этом, которую не умею написать. Что делал древний охотник в ритуальной пляске перед изображением зверя, собираясь на охоту? Что давали душе ритуалы прощания с умершим, его похорон и поминовения? А бытовые приметы и ритуалы (палец в чернила, пятак под пятку, реакции на бабу с пустыми ведрами или перебежавшую дорогу черную кошку)? Лечение беседой широко практиковалось уже в древней Греции. Люди прекрасно владели приемами использования музыки, ритмики, фонематики для направленного вызывания психических эффектов. Как проза кристаллизовалась из бытовой речи, и ее теория не могла возникнуть раньше, чем человек осознал, что говорит прозой, так психотерапия кристаллизовалась из человеческого опыта, и ее теория не могла возникнуть раньше, чем человек осознал целительные эффекты определенных поведенческих паттернов. В XIX в. психотерапия открывается человеку и переносится им из канонических культур в проектные, из сферы сакрального опыта в сферу мирского. Как заметил С. Зелинский, психотерапию придумали психотерапевты, то есть профессией ее сделали. Мне все это кажется важным для осмысления неоднократно звучавшего представления об уникальности психотерапии.

Не менее важен и проделанный психотерапией путь от манипулятивных воздействий к моделям взаимодействия и далее к диалогическим, пересекающимся с религией и философией. Не случайно среди наших учителей были католический священник Нед Кассем и раввин Дон Бранд, а В.П. Зинченко (*Зинченко*, 1991, 1992) и Саша Бадхен обращаются к поэтическому мышлению О. Мандельштама. Разговор о психотерапии перестал быть разговором только о лечебном методе и стал разговором о человеке – этой самой большой тайне. Он все больше смещается от человека-индивида к человеку-индивидуальности с его драматическим бытием, и простым, по определению, быть не может – простота была бы непростительным упрощением. Способам таких упрощений несть числа – их предлагают и академическая наука, и дурно понимаемая мистика. Притча рассказывает о встрече двух заблудившихся в лесу людей, когда один

⁸ По: Бадхен А., Дубровина О., Зелинский С., Каган В. и др. Что такое психотерапия? // Психотерапевтические тетради. Вып. 1. СПб.: Роза мира, 1993.

спрашивает другого, как выбраться из леса, а тот отвечает: «Не знаю, но могу показать дороги, ведущие еще дальше в чащу, а потом мы вместе попробуем найти путь». Психотерапия знает, куда и зачем идет, у нее есть свои пути, но поиск их порой требует углубления в чащу.

Если вопрос о том, что такое психотерапия, так непрост, а ответы на него так неопределенны, то, видимо, следует спросить себя, какой определенности мы добиваемся. В одной и той же картинке мы видим то юную красавицу, то безобразную старуху, но не обеих сразу. В первом приближении это напоминает восприятие психотерапии. Ее можно описать с точки зрения терапевта и с точки зрения пациента как паттерны поведения и паттерны переживания, как работу и как чудо, как воздействие и как взаимодействие, как духовный акт и как акт психический и т. д. и т. п. Можно усложнить описание: переживаемое поведение и ведущее себя переживание, чудесная работа и работающее чудо, воздействующее взаимодействие и взаимодействующее воздействие. Это похоже на прогулку по ленте Мебиуса. Но бывают в такой прогулке моменты, когда противоположности встречаются и сливаются, даря возможность увидеть красавицу и старуху одновременно. Такое одновременное и активное постижение противоположных друг другу идей, образов, концепций А. Ротенберг (*Rotenberg, 1979*) назвал Янусовым мышлением – по имени двуликого бога Януса. Язык его ассоциативен, образен, символичен, метафоричен. Это язык постижения, а не объяснения.

Напоминание Марка Певзнера «Психотерапевт работает собой» я воспринимаю буквально – не приемами, методиками, техниками, а собой. Он мастер. И он инструмент. Кто же тогда пациент? Мастер или материал? Но только ли? «Ты заплакал о моем горе; и я заплакал из сочувствия к твоей жалости обо мне. Но ведь и ты заплакал о своем горе; только ты увидел его – во мне» (*Тургенев, 1982, с. 186*). В таком предельном видении и терапевт, и пациент – каждый из них – мастер, инструмент и материал одновременно.

С точки зрения здравого смысла, обыденной логики это граничащая с бредом невнятица. С позиций Янусова мышления – точная передача происходящего. Когда осмысление психотерапии совершается в метрике обыденности, возникает описанная Л.Я. Гозманом и М.С. Егоровой (*Гозман, Егорова, 1992*) очень знакомая ситуация: приезжает известный специалист, за короткое время излагает несколько принципов, показывает несколько техник и все вдруг верят в то, что этот и есть золотой ключик к психотерапии – сядь так, пациента посади так, скажи то-то и успех обеспечен. Но чаще это похоже на крыловское: «А вы, друзья, как ни садитесь», потому что происходит совсем не в той реальности, в которой происходит психотерапия.

Напрашивается аналогия с восприятием искусства. Обыденный здравый смысл интересуется тем, похоже ли это на осязаемо-знакомую ему реальность, бывает ли так в жизни. В пушкинском «Я вас любил...» он слышит, что мужчина говорит женщине, что раньше он ее любил и теперь, может быть, не до конца разлюбил, но просит об этом не беспокоиться, так как то ли не хочет причинять ей неприятные переживания, то ли просто пытается красиво соскочить. Дверь в реальность искусства наглухо забита досками обыденного мышления. Как я знаю, что это психотерапия, а это нет? Так же, как знаю, что это поэзия, а это версификация – не по формальному содержанию сказанного, а по той системе реальности, в которой говорение совершается.

В известном смысле эти действительности – искусства, психотерапии, медитации и т. д. – являются инобытием, отличающимся от привычного осязаемо-реального бытия. В этом инобытии мое Я, не переставая быть собой, открывается новыми гранями, новыми возможностями, становясь иным – для себя неизвестным и потому непредсказуемым. Связанные с этим надежды и опасения одних заставляют видеть в психотерапевте кудесника, других опасаться его, третьих то и другое вместе, а часть терапевтов – искать сугубо научные, бесстрастные основания терапии. Такие редукции к привычным системам восприятия мира и себя в нем защищают от угадываемой опасности путешествий в иные измерения мира и своего Я, позволяя сохранить приятно-успокаивающую иллюзию умопостигаемости мира и психотерапии. Но

действительность шире и глубже и обыденного, и научного знания о ней, «сущее не делится на разум без остатка» (И. Гете). И тогда понятно утверждение, что психотерапия требует от пациента мужества, как, впрочем, и от психотерапевта.

Психотерапия разворачивается в некоем особом пространстве времени-сознания, представляет особую реальность, особую грань действительности. Ее можно обозначить вслед за А.Е. Алексейчиком как *терапевтическую жизнь*. Не идентичная жизни обыденной, но и не противопоставленная ей она имеет свои измерения, внутреннюю метрику, язык, передать которые на словах трудно, если в принципе вообще можно. И недаром в обсуждении звучали опасения, что оно каким-то образом может нарушить целостность психотерапии. Чтобы этого не произошло, приходится принять границы возможностей. Однако неизъяснимость, несказуемость психотерапии не означает ее непостижимости – она, по крайней мере, постигаема. Но лишь при условии, что мы входим в ее мир и пытаемся постигать его соответственно *ego* закономерностям, а не извлекаем ее из ее мира, чтобы судить о ней по чужим для нее меркам. Осмысление психотерапии требует преодоления границ обыденных опыта и интерпретаций. Не уход или отказ от них, но расширение возможностей через преодоление их ограниченности.

Если обратиться к прозвучавшим в обсуждении признакам психотерапии, особость психотерапевтической жизни выступает очень ярко: психотерапия – это уникальное, целенаправленное, эмоционально окрашенное взаимодействие. В нем формируется особое межличностное пространство, в котором происходит психотерапевтическое превращение этического, позволяющее чувствовать себя в безопасности и быть открытым поиску, приводящему к изменению переживания себя в мире и расширению возможностей совладания с жизнью. В психотерапии, замечает Л. Шерток (*Шерток*, 1992), задействовано множество далеко не всегда уловимых и, тем более, поддающихся пониманию переменных, и происходит она одновременно во многих плоскостях бытия. Человек всегда динамичное единство внешнего, объективного и внутреннего, переживающего миров.

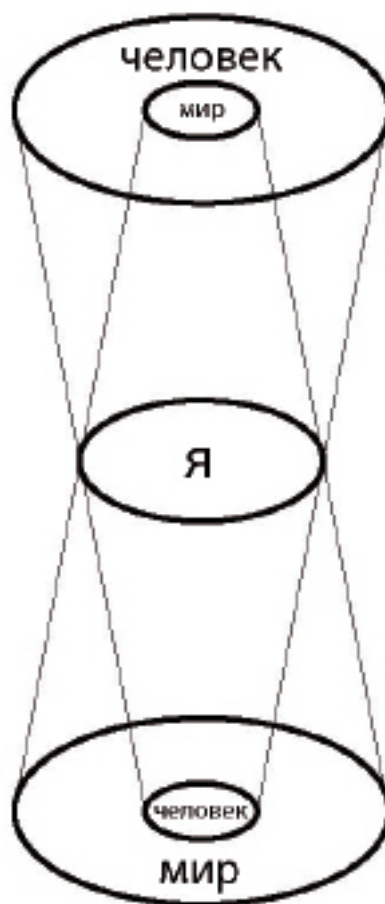


Рис. 1. Реальности человека В. Каган ©1993

Но в обыденной жизни он склонен воспринимать себя помещенным в объективный мир и действующим согласно его законам, а в жизни душевной сам этот мир располагается внутри человека, живущего так, как он переживает мир. В повседневной жизни мы так или иначе, больше или меньше, с разной степенью успешности руководствуемся законами объективного мира – строим с ним отношения, совладаем с ним. В психотерапии Янусову мышлению открывается мир переживаний не как аккомпанемент реальности, но как особая реальность, в которой слиты воедино внешнее и внутреннее пространства, астрономическое и психологическое время, рассудочное и чувственное. Происходит то превращение этического, о котором говорит Саша Бадхен: «.. в отношениях, возникающих между клиентом и терапевтом... этическое нарушается и превращается. С моей точки зрения – это волшебное превращение этического... я называю это психотерапевтической трансформацией этического, поскольку добро вот этого человека начинает превалировать над добром для всей цивилизации. Это чудо, которое наступает только в терапевтических отношениях. То есть, в принципе в жизни это чудо может быть, но скорее как исключение. <...> А вот в процессе психотерапии это условие. Не в том смысле условие, что я могу притворяться, делать вид, что это так, а в том, что должен принимать это как точку отсчета. Психотерапия это бытие с человеком. И в этом бытии воссоздается мир, который был у этого человека разрушен, разорван» (Бадхен и др., 1993, с. 28). В этой особой реальности человек открывается как бытие драматическое. Ибо ни в собственно адаптации человека к миру, ни в создании внутреннего мира драматическое как таковое не заложено – оно возникает там и тогда, где и когда внутренняя картина мира встречается с миром, а значения и смыслы – с фактами.

В этой связи замечу, что адаптация к миру не кажется мне магистральной целью психотерапии. Скорее я согласен с Беном Колодзиным в том, что душевное здоровье заключается в согласии переживаний себя и фактов своей жизни (Колодзин, 1992). Тогда цель психотерапии можно сформулировать как переход от препятствующего личностному бытию и развитию конфликта к являющемуся их движущей силой противоречию, от нарушающей единство бытия и личности амбивалентности к расцветивающей их антиномичности, то есть к такому миро- и себя переживанию, которое предполагает необходимость и обеспечивает принципиальную возможность ответственного выбора. Каким будет этот выбор пациента, психотерапевт не может знать и не он его определяет или, тем более, совершает. Такой взгляд может быть неприемлем для обыденного и врачебно-патерналистского сознания, ориентированного не на процесс, а на результат, за достижение которого ответственен психотерапевт. Мой опыт пути из клинической психиатрии в психотерапию подсказывает, что именно осознание границ возможностей и роли психотерапевта решающим образом увеличивает потенциал психотерапии и определяет ее понимание, в котором ключевым словом является *диалог*.

Само по себе это слово ровным счетом ничего в психотерапии не проясняет. Что значит *вступить в диалог*? Почему бы не поговорить о своих проблемах с другом, женой, мужем? Зачем искать психотерапевта, тратить время и деньги? Да по той простой причине, что обыденные диалоги – это часто и в значительной мере монологи – разговоры о себе по поводу другого: «Думаю, что ты... Тоже сталкиваюсь с этим... Я бы на твоём месте...». Это обмен словами, а не смыслами – *logo*, а не *logos*. Или, по М. Буберу, диалог Я – Оно, тогда как в психотерапии происходит диалог Я – Ты, где другой – уникальное средоточие общего и единичного, другое Я, а не единица общего, Оно. Этот диалог имеет целительный потенциал.

Тут возникают некоторые сомнения в уникальности психотерапии. Многим знаком опыт целительных ночных диалогов в пути с их удивительной взаимной открытостью и доверием, когда в минуты астрономического времени вмещаются дни, месяцы и годы времени психологического. Мы никогда не предвидим такие диалоги заранее и, тем более, не организуем их – они случаются. Но оглядываясь на их опыт, можно увидеть некоторые немаловажные детали.

Я куда-то еду. Позади минуты прощания, когда хочешь сказать и услышать что-то важное, а говоришь и слышишь всякие мелочи, вызывающие смущение и чувство неловкости, разряжаемые шутками. Наконец поезд трогается. Почему-то хочется смотреть в окно, где город сменяется окраинами, окраины – пригородами, пригороды – просторами, в которых время от времени возникают островки чужой, неведомой мне жизни. За всем этим под мерное покачивание и постукивание то, с чем только что так не хотел расставаться, отодвигается куда-то на периферию сознания, становится из боли легкой грустью. Я уже не там, откуда уехал, и еще не там, куда приеду. Я застыл у окна, но каждый миг я не там, где был миг назад. Я где-то *между* и *нигде*. Но я *здесь*. Возникает желание оглядеться, освоиться в этом несущемся пристанище. Что вокруг, что за люди? Ориентировочное напряжение постепенно сгладится, но чувство будоражащей новизны останется. Будут знакомства с соседями, разговоры о том, о сем, ни о чем. А под вечер разговарюю с кем-то, с кем мы чувствуем нечто взаимно влекущее. Вагон засыпает, в тусклом свете лицо собеседника едва угадывается, ритмичные покачивания и постукивание колес на стыках, световые промельки за окном, неслышные силуэты проходящих мимо людей – все это создает особый, необычайно защищенный и при этом открытый мир. И в какой-то неуловимый момент разговор приобретает совершенно иной смысл. Пространство уже не разделяет, а объединяет нас. Легко и светло облекается в слова прежде казавшееся несказуемым. Мысль другого угадывается с полуслова, как твоя собственная, но зовет слушать и

слушать. Вдруг чувствуешь, как что-то саднившее в душе встало на свое место, и точно знаешь, что то же произошло с собеседником. И оба становимся осторожными, как бы опасаясь словом или дыханием спугнуть это. Выручает возникающая сонливость – ах да, сколько уже времени прошло, подумать только, пора спать... Утром, объединенные общей тайной, взглянем друг на друга, не подавая вида, что помним о ночном разговоре. Но я буду осторожно прикасаться к душе, как к недавно еще болевшему зубу языком, ощущая не отсутствие боли, а присутствие неболения, и каким-то образом знать, что с собеседником происходит то же.

Было ли это психотерапией? Да, если вспомним слова Марка Певзнера: «Я когда-то прочитал определение Джулиуса Сигала: психотерапия это такое взаимодействие, в котором один человек, не прибегая к иным средствам кроме жестов, мимики, пауз, слов, помогает другому человеку изменить его мироощущение так, чтобы тот отказался от симптомов, болезненных проявлений, чего-то мешающего. Для чего? Для того, чтобы хорошо жить, хорошо себя чувствовать и ждать от жизни хорошего. Об этом определении говорил Дон Бранд, который сам определил психотерапию как процесс, где важны три момента: 1) контакт терапевта и пациента, 2) изменение мироощущения таким образом, чтобы человек мог отказаться от болезненных проявлений, 3) чувство безопасности, позволяющее отказаться от симптомов» (Бадхен и др., 1993, с.15). Между двумя случайно встретившимися в поезде людьми произошло взаимодействие, в котором один человек, не прибегая к иным средствам кроме жестов, мимики, пауз, слов, помог другому человеку изменить его мироощущение так, чтобы тот отказался от чего-то мешающего, чтобы хорошо жить, хорошо себя чувствовать и ждать от жизни хорошего. Налицо контакт, освобождающее изменение мироощущения и позволяющее отказаться от «симптома» чувство безопасности. Был диалог, о котором Тамар Крон пишет: «Можем ли мы научиться диалогу, чтобы каждый раз уметь добиваться его установления? Можем ли мы осуществлять контроль над диалогом? Ответ на это – нет. Мы не можем выучиться диалогу или натренироваться в нем подобно тому, как мы учимся техникам или методам и тренируемся в их применении... Момент диалога возникает произвольно, внезапно, неожиданно, его невозможно поддерживать насильно. Но мы можем, однако, подготовить себя к наступлению этого момента, чтобы не препятствовать ему, не остановить или упустить его, когда он придет» (Крон, 1992, с.34).

Но это не было терапией, поскольку не было профессионально подготовленного психотерапевта, ролевого распределения терапевт – пациент, обращения за помощью, контракта, умышленности и целенаправленности действий, методического аппарата и т. д. В каком-то смысле эти формальные признаки в их ритуализованной значимости играют ту же роль, что в приведенном примере бытие между оставляемым и ожидающим в несущемся покое, которому аккомпанируют покачивания, постукивания, мелькания и дуэт напряженности и расслабленности, обращающие человека к аутентичности и интенциональности. Они создают возможности для изменения ракурса сознания, расширения его за пределы обыденного, где и возникает момент диалога.

Психотерапевтический эффект был, хотя психотерапии не было. Не было того, что, строго говоря, и составляет ее уникальность и связанную с ней ответственность, о которых сказал Сережа Зелинский: «... это работа, в которую я вкладываю свое умение сделать так, чтобы процесс терапии пошел. Это то, что не будет идти, если я в это что-то не вложу, и то, что зависит от того, как это сделаю. Вступая в этот процесс, я беру на себя определенные обязательства и ответственность за то, что делаю» (Бадхен и др., 1993, с. 25–26). По существу об этом же говорил Марк Певзнер, описывая этапы терапии: установление отношений, контракт, собственно терапия и ее завершение. Как раз о третьем этапе – собственно терапии, подчеркнул он, очень хочется, но очень трудно сказать что-то определенное, специфическое. Мы можем

рассказать о том, как устанавливаем отношения, заключаем контракт, заканчиваем терапию, но не о том, как действуем в момент диалога.

Нет нужды ни упрощать, ни мистифицировать момент диалога. Он по существу момент резонанса в диалоге диалогов – терапевта и клиента, субличностей, уровней Я и т. д., ведущемся на разных языках – слов, образов, метафор, чувств, пантомимики и мимики, ритмики и фонематической музыки речи; момент, когда все диалоги на всех языках образуют единый смысл. Этот долгий миг инсайта открыт переживанию, но не управлению, и принципиально невыразим на каком-то одном языке. Процесс терапии продвигается от одного момента диалога к другому, вскрывая истинную проблему и приводя к ее разрешению.

Момент диалога не возникает в обыденном сознании. Как бы мы его ни называли (особое состояние сознания, особое пространство взаимодействия, психотерапевтическая жизнь, терапевтическая атмосфера и т. д.), психотерапевтическое общение разворачивается в ином по сравнению с обыденным измерением сознания, в котором только и возможны Янусово мышление и другие явления, образующие момент диалога и концентрирующиеся в нем. Именно поэтому поведенческая, техническая имитация всегда остается только имитацией – в лучшем случае бесполезной, а в худшем патогенно манипулирующей пациентом. Терапевтическая работа состоит, следовательно, прежде всего в обеспечении терапевтом своего и пациента выхода в особое терапевтическое состояние сознания, только в котором техника, прием обретают действенный психотерапевтический смысл. Когда взрослый говорит ребенку с тиками: «Ты бы дергался еще больше!» – это очевидно не то, что делает Виктор Франкл, используя свой метод парадоксальной интенции.

Поэтому, говоря о составляющих психотерапии (обстановка, контакт, контракт, слушание, эмпатия, принятие, доверие, безопасность, методы), приходится иметь в виду не только их инструментальную, направленную на достижение психотерапевтической цели сторону, но и на сторону процессуальную – обеспечивающую, поддерживающую и развивающую пребывание в необходимом для терапии состоянии сознания.

Наконец, работая собой, психотерапевт переводит общие описания и правила психотерапии на язык себя самого. В этой связи напомним притчу. Рабби Мордехай толковал Тору людям, не разделявшим его взглядов и смеявшимся над ним, говоря, что его речи никак не объясняют стихов Торы. «Неужели вы думаете, – ответил им рабби, – что я пытаюсь объяснить стихи Торы? Они не нуждаются в объяснении. Я хочу объяснить те стихи, что во мне» (*Бубер, 1997*). Декларативное знание о психотерапии не нуждается в объяснении, интериоризованное – подталкивает к объяснению себя, которого принятое знание изменило, ибо если не изменило, значит, не интериоризовано, не принято работающим собой терапевтом и не участвует в терапии.

Новая психология: между религией и наукой⁹

Новое – ключевое слово для описания мира, в котором мы живем. Новые вещи, лекарства, политика, мышление, мир... «Новизна была и есть категория неизвестного. В наше время новизна прельщает. Раньше, наоборот, она страшила людей» (Делюмо, 1994, с. 18). Чем больше ускорение цивилизации, тем чаще говорим и слышим о новом и тем быстрее оно становится старым, уступая место новой новизне. Новизна при этом часто понимается не как причинная связь с современностью, а как кратчайший в нее путь, знак победы над прошлым, символ современности (Вассеф, 1993). За этим состояние не только дел, но и души. Следование новому, приобретение, обладание, создание нового – помогают утвердить себя в мире, где сменяемость стала основным принципом. Новое в этом смысле выступает как транквилизатор или наркотик, успокаивающий и заглушающий экзистенциальную тревогу, связанную с уменьшающейся стабильностью картины мира. Оно оказывается опредмеченной здесь и сейчас надеждой. Но завтра потребуется новое опредмечивание. И однажды в этой кажущейся бесконечной гонке человек обращается к себе с вечными вопросами, ответы на которые безотносительны к мельканию нового. Давно позабытое старое вдруг предстает в новом свете, обнаруживает новые смыслы, открывает новые перспективы. Здесь рождается то, что А. Вассеф называет *логикой новизны* – нечто новое создается из чего-то прежнего в отличие от просто нового как такового.

Говоря о новой психологии, я как раз и имею в виду психологию в перспективе логики новизны, а не еще одну психологию вдобавок ко всем имеющимся. То, что психология изменилась и продолжает изменяться, едва ли требует доказательств. В отличие от западных стран в России эти изменения происходят в предельно сжатые сроки, они настолько разительны и проблемны, что в них кроются новые возможности осмысления. Это сгущение опыта, в котором одновременно зазвучали голоса многих психологических школ, еще недавно подвергавшихся погромной критике и закрытых для обсуждения, подчеркивает и актуализирует внутреннюю потребность психологии в интеграции.

Важной вехой на пути к новой психологии стало появление гуманистической психологии – третьей силы после бихевиоризма и психоанализа. Однако по мощности своего влияния, разветвленности и глубинности связей с разными областями человеческой практики и психологическими школами, воплощенности в психотерапии она получает все большее распространение. Среди основных ее тем феноменология переживания, трансперсональность, самодетерминация, холизм, аутентичность, личностная центрированность, экопсихология и др. (Tageson, 1982). В последнее время наметились и разворачиваются в перспективные тенденции:

1. Проблема метода в психологии как проявление оппозиции экспериментальной (от *experiment* – эксперимент) и экспериентальной (от *experience* – опыт, переживание) психологии (Крипнер, де Карвало, 1993), практической психологии и психологической практики (Василук, 1992). Будет ли сохраняться эта оппозиция? Возможна ли психология как целостная, гармоничная, достаточно внутренне непротиворечивая сфера? Где пролегают границы между плюрализмом, эклектикой и методологической анархией? Каково, наконец, место психологии среди других областей человекознания и человековедения?

2. Все более интенсивный диалог западной и российской психологии, начинающей обращаться к своим генетическим связям с долго закрытыми для обсуждения и имевшими глубокие корни традициями гуманистичности и духовности. Диалог этот разворачивается в многомерном пространстве глобального диалога и имеет огромное значение для формирования новой психологии.

⁹ По: В. Каган. Новая психология: между религией и наукой. В кн.: Бадхен А., Каган В. Новая психология и духовное измерение. СПб.: Гармония, 1995, с. 5–46.

Гуманистическая психология зарождалась и складывалась прежде всего как оппозиция академической, обращенной к процессам и явлениям психологии с ее исходно физиологической и психоневрологической базой и отчетливо намечавшимся квантофреническим оттенком. В значительной мере квантофренизации способствовало распространение в США во время Второй мировой войны психологического тестирования, к нынешнему времени нашедшего себя в профессии междисциплинарного исследователя, владеющего методами тестирования и статистической обработки данных независимо от характера и содержания изучаемых проблем и явлений. В этой психологии индивидуальность определяется как мера отклонения от физиологической и статистической норм. У нее есть свои заслуги, однако динамичная, переливчатая, неоднозначная и многомерная душевная жизнь реального человека остается за границами не только ее разрешающих способностей, но и задач.

Справедливости ради надо сказать, что эта ампутация человека вызывала неудовлетворенность и много раньше – едва ли не со времени выделения психологии в самостоятельную науку. Ф.М. Достоевский видел в ней «унижающее человека овеществление его души» (Бахтин, 1979), Л.Н. Толстой в 1905 г. писал, что психология не отвечает на главный вопрос – что такое этот конкретный человек с его переживаниями? (Толстой, 1984). Спустя несколько десятилетий У Перси напишет: «Изучая естественные науки, мы все исследовали образцы поваренной соли или препарировали налива. Таким образом мы изучали их свойства в целом. Конкретно та самая поваренная соль или тот самый налив нас не интересовали. <...> В отличие от налива, каждый из нас заполнен собой и должен как-то жить, оставаясь самим собой. И ровно настолько, насколько мы позволяем воспринимать нас как определенный тип, как пример чего-то, часть чего-то, такого-то класса *Homo Sapiens*, пусть даже самого творческого *Homo Sapiens*, именно настолько перестаем мы быть самими собой» (Percy, 1986, p. 41). И в самом деле, если в ответ на «Господи, поверь в нас: мы одиноки» (В. Распутин), «Нету выбора. О, как душа одинока» (О. Чухонцев), «Одиночество есть человек в квадрате» (И. Бродский) услышать даже блестящую лекцию о психологии и психопатологии одиночества, останется лишь повторить сказанное Перси. Впрочем, судя по тому, что термин *гуманистическая психология* Г. Олпорт использовал уже в 1930-х гг., и для самих психологов ограниченность естественнонаучной психологии не была тайной.

Гуманистическую психологию объединяет утверждение непреходящей ценности и достоинства человека, его свободы и самотворчества в противовес верованиям, идеологиям и практикам, отводящим ему роль элемента, винтика в экономических, социальных, религиозных и политических системах. В этом смысле ее название столь же точно, сколь нет. Ведь не случайно же это *for* в названии Association for Humanistic Psychology (АНП), то есть не готовый пирог гуманистической психологии, а движение за гуманизацию психологии. А. Бадхен справедливо напомнил мне, что английское *for* слишком многозначно, чтобы опираться на него. Однако мое понимание поддержали Натали Роджерс, Френ Мейси и др. в мае 1994 г. на 2-й Международной конференции по разрешению конфликтов, что, может быть, и не раскрывает замыслов основателей ассоциации, но, по крайней мере, не оставляет меня в одиночестве. Гуманными или негуманными могут быть способы решения научных задач и использование науки, а не сама наука. То, что научный эксперимент – это допрос природы под пыткой и моделью для изучения многих психологических закономерностей служат животные и люди, еще не основание для утверждений о негуманности научной психологии. Вопрос о гуманности, и психология тут не исключение, относится не к науке, а к людям, к тому, чему, как и во имя чего служит психолог или физик или...

Но повернувшись к человеку, гуманистическая психология сделала как минимум три ключевых шага: 1) приняла человека как принципиально неделимое единство тела, психики и духа, 2) обратилась к процессу и содержанию его бытия, а не к физиологическим и психическим процессам и явлениям, 3) перешла от воздействия на человека в режиме диалога «Я

– Оно» к взаимодействию с ним в режиме диалога «Я – Ты». И так же неслучайно, как *for* в названии АНР, звучит *of* в названии *Journal of Humanistic Psychology*. Но *гуманистической* ли?

Философски связанная с экзистенциализмом, психологией архетипов, постмодернистской философией науки, феноменологией, структурализмом, конструктивистской эпистемологией, деконструктивизмом и т. д. гуманистическая психология не имеет своей целостной теории и представлена многими школами и направлениями (*Крипнер, де Карвало*, 1993). Ее практики достаточно разнородны – в терапии это, как говорится в документах АНР, биоэнергетика, сенсорное осознание, осознание через движение, структурная интеграция, аутентичное движение, рационально-эмотивная терапия, группы встреч, фокусинг, аналитическая и архетипическая психология, психосинтез, гештальттерапия, логотерапия, экзистенциальный анализ, самораскрытие, семейная терапия Вирджинии Сатир и др. Кен Уилбер (*Wilber*, 1985), сопоставляя уровни сознания и практики, помещает гуманистическую и трансперсональную психологии между уровнями целостного организма и единого сознания, представленного практиками эзотерических религий.

Не уместнее ли с учетом всего этого говорить о психологии гуманитарной (от латинского *humanitas* – человеческая природа, духовная культура)? Гуманитарная – как снимающая конфликт природного и духовно-культурного при сохранении креативности их противоречия, как ликвидирующая концептуальный провал между материей и разумом. Гуманистический посыл новой психологии вывел ее на позиции гуманитарности. Но здесь пути психологии начинают раздваиваться: механизмы многомерного и разнообразного взаимодействия природы и культуры в человеческой психике столь сложны, что образуют специальную проблему современной науки (*Эткинд*, 1993). Естественнаучная психология выходила в практику как прикладная дисциплина, тогда как в новой психологии психологическая практика ищет основания в целостном опыте человека, вольно или невольно вступая в соприкосновение с религией и философией, из недр которых она и вышла. И если психология не хочет вновь без остатка раствориться в них, она вынуждена осмысливать это соприкосновение. Его до самого недавнего времени академическая психология старательно избегала – в основном отвергая, а не опровергая, ибо опровергнуть имеющимися в ее распоряжении средствами не могла. Я не могу согласиться с тем, что «Вся история так называемой "научной" психологии это история последовательных доказательств отсутствия души и духа» (*Братусь*, 1993б, с. 193). Все проще – академическая психология в понятиях души и духа не нуждается, она занята другим; один из отцов психологии У Джеймс в конце XIX в. сформулировал это очень точно, сказав, что предпочитает не говорить о душе до тех пор, пока не уяснит прагматическое значение этого термина.

Как многие начинавшие в 1960-х гг., я не избежал экспансии клинического подхода, заявлявшего о себе и психиатрическим классификаторством, и продолжающей его тестовой диагностикой с риском потерять за этим человека с его переживаниями – кипы протоколов тестирования годились для написания статей и диссертаций, ничего не прибавляя к пониманию происходящего в живых отношениях, а психотерапия задыхалась между гипнозом и советами. Упрекать в этом психиатрию и академическую психологию было бы несправедливо уже потому, что у них иные по сравнению с психологической практикой задачи. А. Блок в 1910 г. писал: «...мы ругали "психологию" оттого, что переживали "бесхарактерную" эпоху... Эпоха прошла, и следовательно, нам опять нужна **вся** душа, все житейское, весь человек... Назад к душе, не только к человеку, но ко "всему человеку" – с духом, с душой и телом, с житейским...» (*Блок*, 1963, с. 34). Эту разницу блестяще подчеркнул О. Мандельштам в 1922 г.: «Старая психология умела только объективизировать представления и, преодолевая наивный солипсизм, рассматривала представления как нечто внешнее. В этом случае решающим моментом был момент данности. Данность продуктов нашего сознания сближает их с предметами внешнего мира и позволяет рассматривать представления как нечто объективное. Чрезвычайно

быстрое очеловечивание науки... наталкивает нас на другой путь. Представления можно рассматривать не только как объективную данность сознания, но и как органы человека, совершенно так же точно, как печень, сердце» (*Мандельштам*, 1995, с. 233). Блестящая метафора и только? Отнюдь! А.А. Ухтомский в 1927 г. писал, что «... органом может быть всякое временное сочетание сил, способное совершить определенное достижение» (*Ухтомский*, 1978, с. 95). Потребовалось еще больше 60 лет, чтобы подойти к порогу понимания, открывающего новый этап развития психологии, на котором разница академической психологии и психологической практики может стать менее конфликтной: функциональные органы «имеют деятельностную природу; характеризуются определенной системой значений (предметных, операциональных, концептуальных); смысловым строением; собственной биодинамической, чувственной и эмоциональной тканью; имеют историю своего становления и развития...; характеризуются реактивностью и чувствительностью; обладают собственными пространственно-временными свойствами (хронотоп) <...> в психологической науке появились свои анатомия, морфология, синтаксис, семантика, семиотика и прагматика. Психическая реальность по сложности встала вровень, если не превзошла реальность физиологическую. Она выступила как система функциональных органов индивида, своего рода *духовный организм* <...> Частью этого духовного организма является и индивидуальное сознание, порождаемое в совокупной деятельности индивидов и становящееся органом этой деятельности <...> Как и всякий другой орган сознание может быть здоровым, больным, лучше или хуже обслуживать деятельность, а отделяясь от последней, становится ее фантомом или фантомом индивида» (*Велихов и др.*, 1988, с. 95–96). Итак, до поры до времени – до достижения определенного уровня зрелости – не нуждавшаяся в понятиях души и духа наука приходит к осмыслению необходимости их включения в круг своих интересов. И речь идет не о точке соприкосновения, а о зоне смыкания, ростковой зоне новой науки, которую провидел В.И. Вернадский (*Вернадский*, 1989).

По мере перехода от повторяющихся и традиционных культур к проектным изменяется психологический статус человека. Вместо мира стабильных идентификационных ориентиров человек оказывается в мире, предполагающем свободу идентификаций, ставящую его перед вопросом «Кто я?» – кто я здесь и сейчас, что происходит со мной и во мне, каковы мои устремления? Особенно ярко это проявляется в искусстве. От иконописи – к религиозным сюжетам с узнаваемой натурой – к светским реалистическим сюжетам – к импрессионизму, экспрессионизму, кубизму; от видения себя в зеркалах бога и мира – к видению бога и мира в зеркале себя самого. То же в прозе, поэзии. Все больше и больше человек остается один на один с собой в калейдоскопически меняющемся, усложняющемся, ускоряющемся, одновременно расширяющемся и сужающемся мире, теряет ориентацию, испытывает страх и тревогу, нуждается в защищающей от них принадлежности к общности. В эпоху Ренессанса «Гуманисты теснили бога, чтобы очистить место для человека. Но в сознании массового обывателя это место занял сатана» (*Лотман*, 1988, с. 106) и страх проник в каждую пору средневековой жизни, диктуя наукобоязнь, гонение на ведьм, упрощение судебной процедуры с отменой всех норм защиты интересов обвиняемых и т. д. «Каждый резкий перелом в человеческой истории, – пишет Ю. Лотман, – выпускает на волю новые силы. Парадокс состоит в том, что движение вперед может стимулировать регенерацию весьма архаичных культурных моделей и моделей сознания, порождая и научные блага, и эпидемии массового страха» (*там же*, с. 114). Это тем более так, что архаичные формы поведения и сознания проявляются не только в крайних ситуациях и присутствуют постоянно как жизненно важный для функционирования высших форм ментальности базис психологического строя человека (*Вернер*, 1948). Можно считать одухотворение космоса наивным пережитком, но подавляющее большинство людей, не исключая и большинство ученых, обладая хорошо усвоенной галилеевско-ньютоновской картиной мира, в жизни действуют так, словно находятся в античном живом, откликающемся на человеческие действия космосе (*Мак-Клоски*, 1983). Сейчас на пике динамики цивилизации переустройство

мира и развитие средств массовой коммуникации создают как раз ту предельную ситуацию, которая резко активизирует архаические слои ментальности, обращающиеся к космическому и духовному началам бытия, со всеми плюсами и минусами такого обращения. Мне приходилось обсуждать это применительно к психиатрии (Каган, 1994) и здесь просто подчеркну еще раз, что нынешнее обращение к духовности и религии – это не столько движение к Творцу, сколько не осознаваемая как таковая попытка бегства от захлестываемой тревогой и страхом тварности.

В этом бегстве человек не хочет, не может и не должен поворачивать историю вспять, отказываясь от тех благ, которые стали его достоянием в мирской – материальной и исполненной тревоги – жизни. Более того, хорошо бы блага приумножать. А это требует снятия причинного конфликта между социальной изменчивостью и психологической стабильностью, между пугающей неопределенностью и надежностью определенности. И решает эту труднейшую задачу человек современный, ориентированный на индивидуальные, а не коллективистские цели, живущий в ином семиотическом пространстве с иными векторами ответственности – не перед кем-то или чем-то высшим, но перед собой. Цена свободы – внутренняя ответственность. Свобода от внутренней ответственности – свобода несвободы со своим строевым уставом. Возникающее между этими полюсами напряжение – хотим мы того или нет, осознаем или нет свое желание-нежелание – выталкивает в область духовного поиска, который совсем не обязательно превращается во внятно исповедуемую религию.

Здесь-то мы и оказываемся в зоне пересечения множества интересов и мнений, напоминающей минное поле. Не только между разными религиями и философиями, но и внутри каждой из них существуют весьма несходные толкования духовности, которые могут трудно одеваться в слова, хотя отчетливо слышны внутреннему слуху. Так или иначе, и для религии, и для философии вопрос о соотношении духа и тела остается постигаемым, а не постигнутым, ибо постигается не раз и навсегда для всех, а всегда, каждый раз заново, для себя и не силой интеллекта или, пуще того лукавым умствованием, а единоличным душевным усилием. Именно здесь соотношения единичности и единства открываются в своей полноте. Единичность, следующая из единства, получающего в разных философских и религиозных системах разные имена, к нему же и стремится. Психология, приняв это как профессиональное кредо, перестала бы быть собой, вернувшись в лоно философии и религии. Собственно говоря, нередко нечто подобное и происходит, заставляя то восхититься, то в недоумении пожать плечами, но в любом случае считаться с этим как с реальностью, потому что как раз здесь рождаются главные проблемы соотношения гуманитарной психологии с религией и философией. Ведь *повернувшись к человеку*, она увидела его как целостную и самоценную личность, свободную быть и становиться. Это был человек, не схватываемый ни одним из привычных определений типа Homo Erectus, Homo Sapiens, Homo Socialis, Homo Ludens, Homo Politicus и т. п. Это был просто человек, и именно **этот** человек. Поворот к новой психологии к нему неизбежно был и поворотом к новому диалогу психологии с религией.

В широком смысле слова религия – это система верований, то есть, недоказанных «знаний». В этом широком смысле и атеизм – религия, ибо «знание» о том, что бога нет, доказуемо не больше, чем «знание» о его существовании. Религии могут быть теистическими и нетеистическими (светскими), экзо- и эзотерическими, авторитарными и гуманистическими и т. д. В разреженном воздухе обобщений обсуждение просто задохнулось бы. Все же психология вступает в диалог всегда с так или иначе воплощенной религией. Для понимания новой психологии в России кажется важным сравнить западное христианство и православие.

В середине 1980-х гг., когда только начинались наши контакты с западными коллегами, у меня возник такой технический образ. Наша работа напоминала схему на микрокристаллах, их – схему на лампах. Не в том смысле, что мы их обогнали или они отстали, а в том, что в отличие от нас они могли прозвонить каждый мельчайший шаг взаимодействия с пациентом, рассказать

о нем, вернуться к нему, повторить или выполнить иначе. Как и во всем, от великого до смешного был один шаг. Блестящая методическая рефлексия Дона Бранда, Артура Сигала, Нэда Кассема, Нильса Гренстада, Джудит Браун и техническая детализация при эмоциональной глухоте у других различались как простота таланта и простакта. Но в любом случае рефлексии делемого хотелось и стоило учиться. Позже я столкнулся с блестящим выражением этой разницы в совсем ином, как раз интересующем меня сейчас контексте: «Держание Православия – дело, прежде всего, практическое; и христианский Восток исполнял его в своей аскетике, мистике, литургике, сакральном искусстве. В отношении же теоретизирования, развития отвлеченной мысли возобладала скорее позиция недоверия и воздержания. Здесь обостренно чувствовали уникальность и новизну христианского мироощущения, образа человека, отношений человека и Бога, чувствовали, что Благая Весть имплицитно иной стиль во всем, иную духовность и иной разум. И потому чувствовали, что словесное выражение нового духовного опыта, его облечение в готовые категории рассудка с великою легкостью может оказаться неадекватным, способным увести в сторону, к искажению и подмене этого опыта. Итогом же было – *воздержание от выговаривания*... если на Западе христианское видение было интеллектуально эксплицировано, проработано, но при этом приняло в себя долю человеческого произвола, примеси временного и относительного, частного и спорного, порой восходящего к иным традициям, то на Востоке оно в себя не допустило подобного, однако, и не было эксплицировано интеллектуально <...> (на Востоке)» (Хоружий, 1994, с. 9). В русском языке *выговориться* обозначает не столько *выразить* мысль, сколько *освободиться* через выговаривание: «... разговориться, выговорить правду, послать хандру к туману, к бесу, к ляду» (О. Мандельштам). Слово драгоценно, оно серебро, а молчание золото, промолчать – сохранить, не растратить себя. Не потому ли суеверно молчим о самых дорогих планах, что боимся их выговорить из себя? Выговорить или воздержаться от выговаривания – выбор пережившего, помывившего (не станем путать его с неспособностью выговорить, божий дар ощущения несказуемости – с яичницей мало-мыслия и скудного словаря). В диалоге интеллектуально проработанной, открытой множеству влияний духовности Запада и охраняющей себя через воздержание от выговаривания духовности Востока сама духовность неоднозначна. Я бы сказал, что в западной (католической, протестантской) культуре религия философски снимается в психологии, тогда как в православной российской – психология в религии; на Западе психология находится в динамических отношениях с осознаваемой и принимаемой динамикой религии, в России встречает сопротивление охраняющей себя от изменений, держащей себя религии. Черно-белые оценочные суждения тут неуместны: факт есть факт и остается лишь осознавать необходимость считаться с ним и возможность постигать его значение, чтобы понимать направление и перспективы новой психологии в России и ее диалога с западной психологией.

В этом плане примечательно, что если одни направления принимаются как данность, то другие – как заданность, поле поиска. Не раз и не два я ловил себя на том, что в разговоре с психосинтетиками о высшем бессознательном мы совершенно очевидно переживаем разный опыт, обмениваясь одинаковыми словами. Как правило, такие разные семантические поля возникают вокруг понятия духовности. Она может быть путем к религии, как и религия путем к ней. Редукции одного к другому или узурпация одного другим губительны. Психология, подойдя вплотную к грани человеческого бытия, описываемой проработанными в теологии, этике, философии понятиями души и духа, вынуждена подключаться к ним с предельными ответственностью и осторожностью. «У психологии своя скрижаль – куда пойдешь и что в том пути потеряешь и обретишь, за которую она должна быть полностью ответственна перед обществом и людьми. Пора перестать быть слепым (в лучшем случае подслеповатым) поводом слепых, но определить свое место, свою мировоззренческую позицию и те следствия, что будут вытекать из этой позиции» (Братусь, 1990, с.15). Согласие или несогласие с этим утверждением зависят от того, как прочитываются слова о мировоззрении и ответственности

перед обществом. Однако нельзя не видеть, что новая психология стоит перед сложной задачей самоидентификации, от решения которой зависит ее дальнейшая судьба – становления и развития или перерождения в новую квазирелигию. Риск этот тем больше, чем агрессивнее новая психология противопоставляет себя старой, академической. В России, где склонность если не к политизации, то к поляризации всего и вся очень сильна, мера риска особенно велика: академическая психология часто ассоциируется с клеткой, в которую ее загнал тоталитаризм и откуда она его обслуживала, а религия выступает символом всего, что было отнято. Казалось бы, что проще – принять гуманистическую психологию такой, какая она есть? Но, во-первых, она нуждается в культуральной адаптации, а во-вторых, и на Западе бывает нелегко определить, где кончается проповедь и где начинается психология. Принадлежность к гуманистической психологии как бы возжигает сияние обладания достигнутой духовностью, чему в небольшой мере помогает наработка приближающихся к религиозным ритуалам. Но сбывшаяся мечта уже не мечта, и опредмеченная, обмирщенная в ритуалах духовность перестает быть духовностью и становится тем, что само нуждается в одухотворении. Ритуал – будь то объятия при каждой встрече, звон тибетских колокольчиков или что-то еще – посох, но не путь духовности. Так что же, гуманистическая психология дает суррогатную духовность?

Думаю, в действительности психология и религия занимают разные позиции по отношению к духовности. Смещения и смешения позиции, соглашусь с Б.С. Братусем, небезопасны. Для психолога они чреваты депрофессионализацией, для верующего смертным грехом (смертным по определению св. Фомы – способствующим совершению того же греха другими): бог не прощает попыток хлопнуть его по плечу, хватать за бороду и настаивать на святом духе микстуры для достижения мирского, тварного благополучия. Для религии духовность – первичный толчок и высокая цель, тяжкий многотрудный путь к духу и истине, в мирской жизни сплошь и рядом венчаемый терновым венцом. Религия ничего не обещает человеку за духовность кроме самой духовности, открывающей смысл жизни и приближающей к богу. Религия дает человеку пастыря, наставника, духовника. Для психологии духовность остается промежуточной, служебной, функциональной целью, а вернее сказать – инструментом оптимизации бытия в этом мире, внутренним богатством, витамином личностного роста, путем к счастью, своего рода психологической иммунной системой – инструментом, помогающим прийти к искомому вознаграждающему результату гармонизации. Психология дает человеку консультанта, терапевта, тренера. Стало классическим подчеркнутое В. Франклом различие целей религии – спасение и психотерапии – исцеление души (Франки, 1990). Психотерапевт может быть верующим человеком, вера направляет и наполняет смыслом его профессиональное служение. Но она не должна подменять собой психологию, не делает его профессионалом. Отвечать на вопросы – что, как, где, для чего и в каких пределах – значит совершать и развивать свою идентификацию гуманистического психолога. Тот бесспорный факт, что религиозные тексты и обряды несут в себе мощный помогающий и целительный потенциал, отнюдь не превращает их в психотерапию. Религия обращает человека к его мыслям и делам в свете божьих заповедей, психотерапия – в свете ответственного выбора. Вера выражает себя в служении богу, психотерапия – в ремесле/искусстве. Восхождение к духу может вылечить, но вылечиться не значит причаститься духу. И если служение богу может выражать себя в числе прочего и в профессиональном служении, то ремесло терапии не выражается через служение богу – повторю вместе с Б.С. Братусем: «У психологии должна быть своя скрижаль».

Язык новой психологии – язык символов, образов, метафор, неологизмов, размытых и рамочных понятий, используемых наряду с вполне определенными понятиями в привычной грамматике последовательного, дискретного мышления. Язык интуитивного, континуального мышления неприводим полностью на язык мышления логического, дискретного, и наоборот. Семиотика, лингвистика, грамматика языка новой психологии остаются пока перспективной целью, а не достижением, как, впрочем, и сама новая психология. Развиваясь не в

альтернативном, а в дополнительном отношении к психологии академической, новая психология порождает потребность во взаимодополнительной множественности описаний (*Блауберг, Юдин, 1976*), а стало быть – лингвистик и грамматик описаний, их герменевтики. Приходится уточнять уже существующую терминологию – в этом плане понятие *духовности* можно было бы оставить религии и культуре, приняв для психологии *духовное измерение*.

Дело, однако, не только в собственно языке выражения, но и в системе мышления. Многие связанные с духовным измерением и психотерапией проблемы решаются в системе не континуального или дискретного, а *Янусова мышления* – одновременного постижения двух или более противоречивых и противоположных концепций, идей, образов (*Немиринский и др., 1993*). Этот тип мышления мало изучен и занимает особое место в психотерапии, образуя ее метафизическое ядро или, по выражению Т. Крон (*Крон, 1992*), *момент диалога*. То же описывает Ч. Тарт (*Тарт, 1994*). Это по существу своему трансовые состояния. Передача пережитого в момент диалога через обыденный язык практически невозможна, как невозможен перевод метафизики на язык физики.

Говоря о языке, я ни в коем случае не имею в виду конструирование еще одного научного жаргона, но хочу подчеркнуть, что новая психология ориентируется в многомерном языковом пространстве, где языки постижения и выражения не идентичны. И даже если язык постижения в психологии и религии един, то языки выражения различаются – при общей феноменологии они используют разные герменевтические системы и подходы. Определиться в этом поле, найти свое место и свой ясный хотя бы для себя самый язык для психологии остро необходимо.

Выходя за пределы естественнонаучного академизма, новая психология оказывается одновременно в поле развивающихся парадигм новой науки и размывания цеховых границ: обыденное сознание, здравый смысл, переживания перестают быть объектом патерналистских манипуляций прикладной науки и включаются в креативный процесс. Она уже не назидает или раскрывает тайны науки «простому человеку», примеряя его к классификационным сеткам, а вступает с ним в отношения взаимодействия и взаимообучения, как с равноправным, но не идентичным партнером. Обращаясь к простой онтологии человеческой жизни, она вынуждена искать свое место уже не только в континууме «наука – религия», но и в континууме «культура – человек». Очевиднее всего это в психологической практике, бывшей источником новой психологии и существенно измененной своим детищем.

В этой новой психотерапии, обращенной уже не к расстройству, а к человеку, психотерапевт *работает собой* и в этом смысле справедливо известное утверждение, что психотерапевт столько, сколько психотерапевтов. В такой работе разные моменты терапевтического взаимодействия требуют разной методической оркестровки, цель которой – подготовка к наступлению момента диалога, в который и происходят неуправляемые терапевтом изменения. Это то, что я называю трансметодичностью, имея в виду отвечающее актуальному моменту работы свободное обращение к теориям и методам (*trans*) для организации процесса терапии так, чтобы помочь клиенту прийти к целительному моменту диалога (*trance*).

P.S.

1. Новая психология, разумеется, не сводима к только психологии гуманистической. Скорее, выход на сцену Третьей силы был проявлением новизны и существенно повлиял на психологию в целом, расширяя поле ее деятельности «от жизнедеятельности к житнетворчеству, от смысловой регуляции к регулированию смыслов, от психологии *изменяющейся личности в изменяющемся мире* — к психологии личности, творящей и изменяющей себя и свой жизненный мир» (*Леонтьев, 2003, с. 444*), тем самым задавая новые векторы практической работы психолога и заложив фундамент того, что мы называем сегодня психологической практикой.

2. Вправе ли я, не будучи человеком религии, говорить о ней? Но она существует вне зависимости от наших религиозных принадлежностей, и мы вынуждены как-то определяться по отношению к ней. Религия неизымаема из формулы культуры, вне которой психология невозможна. Отсюда право и необходимость говорить о религии, поскольку культурная и социальная жизнь определяются в пространстве координат, задаваемых осями «религия – наука» и «традиция – проектность», где существует и ищет свое место новая психология (рис. 2).



Рис. 2. Векторы пространства культуры © В.Каган, 1991

В пору написания этого текста тема «между наукой и религией» диктовалась тем, что на фоне воинствующего советского атеизма идеи и практика гуманистической психологии были не просто новы, но и вызвали массу вопросов, связанных как с непривычным расширением горизонтов психологии, так и с технологической близостью практик гуманистической психологии и религиозных практик. На волне сегодняшней клерикализации определение психологией и психологом своего места по отношению к религии не менее, если не более актуально. Оно ставит психолога-практика перед непростыми этическими проблемами соотношения свободы совести и слова с профессиональными задачами (Каган, 2004).

Границы психотерапии¹⁰

Поводом для этих заметок послужила конференция «Проблемы и перспективы современной психотерапевтической практики», организованная Московским Гештальт институтом, Московским НИИ психиатрии и Российским обществом психиатров. Она была если не первой, то одной из первых, где встретились полагающие психотерапию своей прерогативой психиатры и претендующие на психотерапию психологи. Это особенно отрадно с учетом того, что «Отечественная психотерапия развивалась почти исключительно как клиническая дисциплина – в рамках медицинской модели. Как ни парадоксально, на протяжении всей истории развития отечественной психотерапии и психологии они по-настоящему не соприкасались друг с другом» (Цапкин, 2004, с. 78). Приятно, что «обычай, в круг сойдясь, оплевывать друг друга» (Д. Кедрин) на сей раз уступил место попыткам слушать и слышать. Можно сожалеть о том, что плотность программы вместе с нарушениями регламента практически не оставили места для дискуссий. Эти заметки можно поэтому рассматривать как несостоявшееся выступление. Они не претендуют на установление или передел внутренних или внешних границ психотерапии, будучи лишь попыткой взглянуть в динамику этих границ.

Но прежде попытаюсь набросать некоторый общий фон.

1. В психотерапии бывает нелегко отличить идеи от затей, самоактуализацию от самоутверждения, прорыв в новое от залипания на старом. Это создает простор для вольных или невольных ее мистификаций.

2. По мере превращения психотерапии в широко распространенную и востребованную помогающую профессию все труднее становится разделять и различать ее собственно профессиональные, общекультурные, коммерческие, групповые мотивы и эффекты.

3. Наступившая наконец открытость российской психотерапии мировой носит революционный по сути и обвальный по форме характер. Тесно переплетаются самобытность и вестернизация, созидание и разрушение, профессиональный рост и дикая психотерапия, фундаментализм и толерантность. Декларации в этом кризисе роста часто опережают возможности переваривания и утилизации нового.

4. Рабочие сети психотерапии еще не сложились и не обеспечивают достаточно широкого и динамичного информационного поля. В этом есть свои плюсы – местные ассоциации, общества, институты получают время на созревание, необходимое для создания полноценных рабочих сетей и преодоления профессиональных разобщенности и провинциализма. Вместе с тем это делает психотерапию плохо защищенной от «изобретения велосипедов», от строевого творчества и от усилий претендующих на знание «как надо».

5. Потребность в психотерапевтах в системе здравоохранения, как отметил главный психиатр МЗ Б.А. Казаковцев в первый день конференции, удовлетворена лишь на 7,8 % (3900 вместо 50000), а А.С. Слуцкий с огорчением заметил, что психологи покидают систему здравоохранения. При этом сохраняется сильная тенденция медицины ограничивать работу психолога лишь психодиагностикой и участием в реабилитации. Этому очень способствует практика массовой 9-месячной подготовки с выдачей диплома психолога. Так можно затыкать дыры в статистике и догонять и перегонять по числу психологов Америку, но из методиста дворца пионеров за девять месяцев обучения по системе «язык – уши» психолога не сделать. Это путь к дискредитирующему профессию массовому производству квазипсихологов, в отсутствие отработанных систем последипломной профессиональной подготовки получающих доступ к психотерапевтической практике.

¹⁰ По: В. Каган. Границы психотерапии // Незав. психиатр, журн. 1995. № 2. С. 11–17.

6. Метания психотерапии между наукой и религией порождают крайности, согласно ее этическим нормам лежащие за границами помогающей профессии.

В этих условиях психотерапевтическая рефлексия и поиск психотерапией и психотерапевтом своих места, роли и путей развития намного важнее ударного сооружения психотерапевтических храмов, рискующих оказаться казармами, конюшнями или барахолками.

Но о какой, собственно, психотерапии идет речь? О той, из которой росла медицина (*врач* – от слова *врати*, то есть *говорить* и в первичном значении – *прорицатель, колдун*), или о той, которая выросла из медицины (лечебное воздействие на организм больного через его психику)? «История науки, – заметил Д. Гранин, – полезна уже тем, что отрезвляет и сбивает спесь с чересчур заносчивых потомков». Дегуманизированные, потерявшие человека медицина и психология сегодня возвращаются к человеку в его бытийности. Отношение к мечтам 1970-х об экспансии психотерапии во внеклиническую среду (*Кабанов, Карвасарский, 1978*) зависит от того, что мы имеем в виду под психотерапией. Ход событий показывает, что удачнее говорить не об экспансии с выносом клинических методов за стены клиник, а об ответе на запросы быстро меняющейся культуры, появлении и проявлении новой – психологической, немедицинской – парадигмы психотерапии (табл. 1).

Медицинская и психологическая парадигмы психотерапии © В.Каган, 1989–2016

Таблица 1

Характеристики	Парадигмы	
	Медицинская	Психологическая
Методология	Поиск причин, механизмов нарушений	Феноменология
Соотношение теории и практики	От науки, эксперимента (experiment) к практике, прикладная психология	Опыт (experience), переживание как основа, психологическая практика
Этика	Отправляется от биологических, коллективистских, социальных норм, антропоцентризма	Отправляется от индивидуальности, уникальности человека и представлений о нем как о части экологической системы
Научная ориентация	Science	Humanities
Картина мира	Объективная	Субъективная
Понимание человека	«Общественное животное». Совокупность органов и систем. Носитель симптома.	Целостная и неделимая развивающаяся система. Уникальная индивидуальность.
Мышление	Аналитическое, дедуктивное	Синтетическое, индуктивное
Обращение	К нарушениям и болезням с точки зрения объективной науки	К человеку и его потенциям с точки зрения бытия, значений и смыслов
Диагностика	Выявление симптомов и болезней, основанное на научных данных, эксперименте (experiment), статистике	Прояснение актуального состояния и проблемы, основанное на индивидуальном опыте переживания (experience)
Диагноз	Психиатрический	Психологический

Характеристики	Парадигмы	
	Медицинская	Психологическая
Цели помощи	Ликвидация симптомов и возврат к норме	Разрешение проблем, личностный рост и развитие, качество жизни
Вектор времени	Обращение к прошлому для возврата к норме	Обращение к тому, как прошлое и будущее представлены в настоящем
Позиция терапевта	Вооруженный знаниями, изучающий и воздействующий, руководитель, проводник научных методов, дистанцированный от своих и пациента субъективных переживаний, расспрашивающий и оценивающий, ответственный за результат	Сопереживающий, взаимодействующий, работающий собой, принимающий пациента таким-какой-он-есть, паритетный партнер, слушающий, ответственный за процесс, партнер, фасилитатор
Позиция пациента	Больной, подчиняющийся, получающий	Клиент, сотрудничающий, создающий
Отношения терапевт-пациент	Я — Оно	Я — Ты
Фокус отношений	На болезни, методиках, результате	На переживании, взаимодействии, процессе
Основа терапии	Техники, методы	Отношения, процесс
Направленность методик	На достижение результата, ликвидацию симптома/болезни	На обеспечение и развитие процесса, помогающего совладанию и преодолению
Окончание терапии	Определяется терапевтом	Определяется клиентом
Критерии эффективности	Объективная оценка степени восстановления здоровья	Удовлетворенность достигнутым качеством жизни

Я не вижу эти парадигмы как альтернативы или параллельные, которым никогда не сойтись. Абсолютизация их противопоставления превращает психотерапию в театр абсурда, где так называемый простой человек, ради которого психотерапия и существует, в лучшем случае терпеливо позевывает в кулак до конца спектакля, а в худшем уходит с первого акта. Если мы занимаемся действительно психотерапией, то без сходимости (я не имею в виду искусственную сводимость) парадигм не обойтись. Если искать основные пути сходимости, то это, прежде всего, онтология, методологический номинализм (*Поппер*, 1992), принимающие человека и происходящее с ним как целостную бытийность. На практике именно такой, по сути своей феноменологический, подход оказывается реальной основой диагностики. Мы различаем, например, невротические и шизофренические obsessions совсем не потому, что проникли в сущность и природу шизофрении, невроза или obsessions, а по бытийному их контексту, по тому как они представлены в опыте (в этом смысле интересно понятие *потолка нормальности*). И он же работает в психотерапии. Терапевтическая работа с невротиком и психотиком различается тем, что она обращена не к причинам или заслоняющим реальное бытие классификационным критериям, а к различающимся онтологиям бытия. Онтологичность, номиналистичность психологической парадигмы психотерапии не синоним антигносеологии, а следствие вызывающего тревогу осознания того, что психика неизмеримо сложнее, чем кажется и обыденному, и сциентистскому мышлению.

В медицинской парадигме психотерапии эта тревога по механизмам психологической защиты отрицается, подавляется, вытесняется или сублимируется в субъект-объектных, Я — Оно (*Бубер*, 1995) отношениях терапевт — пациент, сфокусированных на симптомах и техниках. В парадигме психологической терапевт работает собой, а следовательно, и с собой, а значит, и с этой тревогой, как, впрочем, и с собственными переживаниями и проблемами вообще. Отсюда одно из положений психологической парадигмы — психотерапия требует мужества не только от пациента, но и от терапевта, который открыт в диалоге Я — Ты и границы его индивидуальности проницаемы в отличие от медицинской парадигмы, возводящей между терапевтом и пациентом разделяющие их защитные стены функциональности.

Работа психотерапевта собой требует принятия и глубокого осознания себя, не сводимого к перебору профессиональных знаний, умений и навыков. Через такую работу терапевт приходит к тому, что А. Бадхен (*Бадхен и др.*, 1993) обозначает как психотерапевтиче-

ское превращение этического, когда добро вот этого человека начинает превалировать над добром для всей цивилизации. Раньше говорили, что есть две профессии, служащие *одному, этому* человеку – врач и адвокат, сегодня к ним присоединяется психотерапевт. Вот обращается молодой человек (реальный случай из практики телефона доверия в Институте психотерапии и консультирования «Гармония») и говорит: «Когда я был подростком, мы с мальчишками развлекались тем, что ловили и насиловали девчонок. Тогда это было весело. А теперь мне открылось, что мы делали и чем это было для них. И я не могу с этим жить». И терапевт работает с ним, несмотря на то, что тот совершал преступления. Работает не с его объективной виной с точки зрения этики и права, а с той болью, которая привела его за помощью. Так работал с приговоренными к смерти преступниками Виктор Франкл. И психотерапия либо даже не начинается, либо кончается там, где психотерапевтического превращения этического нет. Поэтому не могу согласиться с основной мыслью доклада Ф.Е. Василюка о философии психотерапии. «Психотерапевт, – сказал он, опираясь на примеры работы с отреагированием агрессии, чувством вины и острым горем, – как будто может все, а на самом деле действует "по касательной к подлинному" и рискует стать "каналом неконтролируемого воплощения любых идей", поскольку оправдывается принятием реальности пациента, замыкает его в ней и не дает отражать реальность жизни: если ты виноват, значит совершил грех и должен его искупить». Но *вина*, о которой не психотерапевту судить (он не следователь и не судья), и *чувство вины*, с которым психотерапевту работать, – разные вещи. На мой взгляд, эти рассуждения блестящего психотерапевта лежат в области общей и конфессионально-религиозной этики, то есть за пределами собственно психотерапии. Если действительно воспринимать психотерапевта как «канал неконтролируемого воплощения любых идей», то остается признать его работником идеологического фронта, промывателем мозгов и позаботиться о контролируемом воплощении «правильных и подлинных» идей. Психотерапевтическое превращение этического – ипостась безусловного принятия, без которого психотерапия в ее психологической парадигме и схождение парадигм попросту невозможны.

Еще одна особенность психологической парадигмы состоит в диалогичности психотерапии не только как диалога от «диа+логос (слово)», но и как диалога от «диа+логос (смысл)» – первый обеспечивает возможность второго, который Тамар Крон (*Крон*, 1992) называет *моментом диалога*. По сути, это момент психотерапевтического транса. Медицинская парадигма принимает диалог слов/знаков и предполагает освоение знакового языка психотерапии в виде техник, приемов, методик, но и в ней психотерапия совершается в подготовленный знаковым процессом момент диалога. Другое дело, рефлексится ли он в медицинской парадигме. Пример вынесения такой рефлексии за скобки – рациональная психотерапия П. Дюбуа, полтавского невроза болезнями неведения и только к концу жизни согласившегося с тем, что в его терапии значительное место занимало внушение. Сходимость парадигм и в этом плане не утопия. Врач, принимающий возможность блокирования или искажения рационально-трезвого восприятия фактов внерациональными индивидуальными смыслами, будет обращаться к этим смыслам и таким образом способствовать наступлению момента диалога. Психолог, отпавшая от совсем иного видения, поможет пациенту восстановить нарушенную внутреннюю целостность, позволяющую не переводить противоречия жизни во внутренние конфликты, и помогая совладать с имеющимися.

Особый вопрос – о видах психотерапии, которых около полутысячи. Эта нарастающая раздробленность стимулирует интегративные тенденции – интегративная, синтетическая, комплексная, эклектическая и т. п. психотерапии. Каких-нибудь двадцать лет назад психотерапия в России за редкими исключениями сводилась к рациональной терапии, гипнозу и суггестии, будучи в основном директивной. Сегодня это десятки психотерапевтических направлений, провоцирующих полевое поведение психотерапевтов. Не без оснований А.Е. Алексейчик пишет о распространенном «патанатомическом подходе: все знаем, все можем или должны,

можем все знать, все мочь. Достаточно применить соответствующую диагностическую, а потом психотерапевтическую методику» (Алексейчик и др., 1993, с. ПЗ). Другая крайность – пьедестализация школ и методов, когда психотерапевт замкнут в пространстве «своего», игнорируя прочее. Все это есть в практическом воплощении обеих парадигм, хотя и выражается по-разному. О желательности их схождения точно говорил М. Эриксон, подчеркивая, что психотерапия – это штучная работа, определяемая прежде всего нуждами конкретного пациента, а не теориями (Эриксон, 1994). Здесь раскрывается более глубокий уровень индивидуальной психотерапии, чем только работа с одним пациентом, а не группой – здесь индивидуальность, не *один*, а *этот*. В такой индивидуальной работе врача и психолога можно различить разве что по дипломам. В ней специфические методики, нацеленные на симптомы-мишени у «носителя симптомов», не уподоблены ингредиентам, из которых по профессионально-идеологическим или нозологическим рецептам можно составлять психотерапевтические болтушки, а складываются в целостный и неповторимый путь терапии.

Что значит попросить пациента нарисовать нечто? Это и способ установления контакта, и проявление доверия, и выражение интереса, и готовность принять рисунок, и пространство для самораскрытия, и катарсис, и возможность встретиться с неосознаваемым, и путь к разрешению внутреннего конфликта, и медитация, и изменение состояния сознания, и суггестия, и диагностика, и арт-терапия, и... От терапевта требуется рефлексия того, что и для чего он делает, что происходит в результате, какое значение это имеет для пациента, какие смыслы он вкладывает в рисование и рисунок. Пациент часто дышит, суетится, мнет пальцы... терапевт может присоединиться к этим его действиям, начать отзеркаливать их – его учили, что это должно работать. Но для одного пациента это принимаемый им знак сопереживания, для другого психотерапевтическое зеркало, для третьего критический намек, для четвертого насмешка, для пятого глупое обезьянничанье. Методика сама по себе не средство излечения, а способ оркестровки процесса, средство структурирования терапевтического пространства-времени и отношений таким образом, чтобы вместе с пациентом прийти к моменту диалога – этому состоянию транса, в котором изменения и происходят, и продвигаться к следующему моменту. Феноменологическая практика в широком методическом диапазоне (trans) как процесс продвижения к моменту диалога (trance) обосновывают представление о трансметодической психотерапии, в которой снимается конфликтность противоречия медицинской и психологической парадигм психотерапии.

Согласование медицинской и психологической парадигм психотерапии уместно распространить и на обучение ей врачей. Жизнь показывает, что обучение психотерапии «с кафедры» и научение ей «в кругу» необходимо взаимодополнительны, а не альтернативны. Собственный и коллег опыт подтверждает реальные трудности перехода профессионального сознания от медицинской к психологической парадигме и их согласования в работе. Ничто не мешает свободному и ответственному выбору психотерапии врачом, но в этом случае он должен быть готов учиться психотерапии точно так же, как учится и учился бы пожелавший стать психиатром психолог. Психотерапевтическая «волшебная палочка лежит на поверхности. Но жжется. Не всякий возьмет» (Алексейчик и др., 1993, с. 107).

Один из выступавших на конференции сказал с сожалеющей иронией, что психологи подаются из медицины в «про-облэ-э-мы». Но и это сожаление, и растущее осознание проблем как возможной базы медицинских расстройств сами по себе обнадеживающие знаки. Они позволяют закончить эти стимулированные конференцией заметки на вполне оптимистической ноте, которая, впрочем, не обещает воздушной легкости, а напоминает о предстоящей многотрудной работе.

Трансметодическая психотерапия¹¹

Сегодня в мире насчитывается больше 500 восходящих к разным школам, направлениям, теориям психотерапий и число их продолжает расти. Такое ветвление психотерапевтического дерева закономерно и отрадно. Остается лишь определиться с тем, что такое это дерево? Без этой определенности ветвление грозит стать просто фрагментацией. Эффективность каждой из психотерапий, судя по отчетам работающих в ней, достаточно высока. Правда, Г. Айзенк (Айзенк, 1994) с цифрами в руках утверждал, что процент спонтанных, лекарственных и психотерапевтических ремиссий при неврозах практически одинаков, а другие добавляют, что эффективность психотерапии не достигает уровня успешности работы шаманов/знахарей в сохраняющихся традиционных культурах. Реакция психотерапевтов на это напоминает известный анекдот времен застоя: «Злые языки утверждают, что я не товарищ Брежнев, а кукла из папье-маше и внутри у меня пластинка Апрелевского завода... Апрелевского завода... Апрелевского завода...» И хотя психотерапия не кукла, мы вправе задаться вопросом, а что там внутри, что делает психотерапию психотерапией? Ибо ясно ведь, что просто воспроизведение психотерапевтического действия – сестра так-то, сказать то-то и т. д. – еще не психотерапия (Гозман, Егорова, 1992). Вспоминаю услышанную в 1970-х историю.

Молодая актриса балета получила в автокатастрофе тяжелые повреждения и больше года провела в больнице, где ее собрали по частям. И вот наконец врачи говорят, что она может встать. А она не может! Поскольку хирурги утверждали, что физических причин для этого уже нет, было решено использовать гипноз. Одна, вторая, третья попытки видных специалистов – неудачи. Встала она на сеансе у четвертого – не знаменитого, не использовавшего какие-то особые техники. Но он работал в присутствии мужа пациентки. Объяснение было простым: «Она была красавицей, привыкшей чувствовать на себе восхищенное внимание, а посмотрите на нее теперь. Она видит это острее других, но не хочет видеть. Ее защита – чувствовать себя прежней и даже больше. Это не позволяет ей остаться наедине с мужчиной и подчиниться внушению. Она и вела себя, как красавица, на которую мужчина не может не покуситься. А при муже смогла чувствовать себя просто желающей выздороветь больной». Вот и все! И не то чтобы терапия трижды была неэффективной – просто она произошла всего один раз.

Допуская, что мое утверждение покажется ересью, рискну все же утверждать, что там, где психотерапия действительно происходит, она всегда эффективна. Так есть ли нечто кроме эффективности, позволяющее сказать: «Да, это психотерапия»?

Выделить это *нечто* в чистом виде пытались Р. Бендлер и Д. Гриндер, анализируя работу ведущих психотерапевтов (Бендлер, Гриндер, 1993; 2005). Результатом стал выход на арену нейролингвистического программирования (НЛП). Но, с одной стороны, освоившие этот метод часто покидают психотерапию, а с другой – немало психотерапевтов освоили НЛП как по нотам, но сложить эти ноты в музыку психотерапии им не удастся – они производят что-то нейролингвистическое, но программирования не происходит, что-то не дается в руки, прячется. Это *что-то* стремятся ухватить за хвост многие новые направления – духовные психологии, психосинтез и др., пытающиеся преодолеть ограничения сциентистских подходов. Они обра-

¹¹ По: В. Каган. Трансметодическая психотерапия // Незав. Психиатр, журн. 1996. № 3. С. 39–43; Kagan V. Transmethodological psychotherapy // Proceedings of the international conference «Humanistic psychology towards the XXI century». Sept. 18–20. Vilnius, 1997. P. 44–48.

щаются к рамочным понятиям духа, высшего Я и т. п., наделяемых примерно тем же статусом, каким академическая психология наделяет понятия возбуждения, торможения, рефлексов, доминанты, установки. Более того, выражаются надежды и ставятся задачи научно изучить содержание таких рамочных понятий. Но свойство рамочных понятий заключается как раз в их рамочности – помещенные в картину они теряют свои содержания и роль (*Щедровицкий, 1993*).

Здесь во избежание упреков в излишнем критицизме сошлюсь на некоторые повороты собственного опыта. Я начинал как психиатр и работал почти во всех областях психиатрии в условиях едва ли не XIX в. и практически без параклинического обследования. Затем встретился с другой психиатрией, где были ЭЭГ, нейрофизиология, медицинская психология, началась групповая психотерапия и т. д., оказавшись перед задачами и возможностями гораздо более объемного видения расстройств, ранее воспринимавшихся лишь через призму восходящей к Крепелину типологии. Позже работал в детском центре с широким кругом нарушений – от проблем воспитания и неврозов до расстройств психотического уровня, сочетая это с работой врача-электрофизиолога. Это давало бесценный опыт, вновь и вновь ставивший меня перед проблемой того, как объединить разные языки анализа в текст, из которого следует построение помощи. Тогда мечтал написать книгу «Синтетическая детская психиатрия». Потом пытался некоторые идеи из так и оставшейся ненаписанной книги воплотить в преподавании детской психиатрии проходящим усовершенствование врачам. Там убедился, что дело больше во врачах, чем в психиатрии – итогом были сначала организация курса детской психологии и психосоматики, а потом и полный уход в психотерапию, консультирование, тренинговую работу. По мере знакомства с различными направлениями и методами нарастало впечатление, что в разной режиссуре играет один и тот же спектакль, содержание которого уходит далеко в опыт культуры и истории. Так выстраивалась линия «психиатрия – психотерапия – психология – культура», которая вела к вопросу о неких объединяющих их сущностях и существующих различиях, о внешних и внутренних границах пространств человеческого опыта и профессии, с одной стороны, и моего собственного человеческого и культурного опыта – с другой.

Поиски этих границ возможны несколькими путями. Два из них К. Поппер (*Поппер, 1992*) обозначил как методологический эссенциализм (раскрытие и описание при помощи определений подлинной сущности, природы вещей и явлений; стремление доискаться до того, что такое вещи и явления на самом деле и какова их подлинная сущность) и методологический номинализм (описание представленных в опыте вещей и явлений и объяснение их при помощи универсальных законов; описание поведения вещей и явлений в разных обстоятельствах и поиск его закономерностей). Оба пути допускают разные способы их прохождения – религиозный и мирской, экспериментальный и экспериентальный, логический и образный и т. д. Не возводя ни попперовские пути, ни способы их прохождения в альтернативы, пытаюсь оставаться в рамках мирского методологического номинализма. Это не атеизм как вывернутый наизнанку способ веры, а лишь обозначение профессиональных границ. Психологические практики, психотерапия – дело мирское и обмирщение религиозных понятий и категорий равно как и клерикализация психологического – путь самообмана, создающий много самонадеянных и небезопасных иллюзий. Не могу не согласиться с Дж. Бюдженталем, считающим: «Работа психотерапевта, отрицающего тайну, имеет разрушительные последствия. Такой психотерапевт скрыто или явно передает клиенту взгляд на мир, при котором все может и должно быть понято и поставлено под контроль» (*Бюджентал, 1995, с. 109*). В психотерапии без тайны понятия Высшего Я или Духа становятся такими же объектами и средствами манипуляций контроля и управления, как и понятия сциентистской психологии. Границы тайны, я бы сказал, не сужаются, а смещаются, всегда оставляя меня перед задачей узнавания в лицо и принятия тайны как части жизни, «уважения вездесущности тайны» (Дж. Бюджентал), то есть принятия

ее такой, какова она есть, без насилия над ней переназванием и редукциями к якобы понятному.

Б. Данэм (Данэм, 1984) заметил, что метод, при помощи которого мы что-то делаем, вытекает из характера того, что надлежит сделать. Применительно к психотерапии это можно описать как медицинскую и психологическую парадигмы (см. выше табл. 1).

В медицинской парадигме методу придается значение лекарства, имеющего свой круг показаний и противопоказаний, осложнений и побочных эффектов. Такая научная мифология создает установки, которые и определяют эффективность метода – работает не только, а часто и не столько он сам, сколько мое отношение к нему. Это так даже применительно к психотропным средствам. В США с использованием двойного слепого метода был проведен эксперимент¹²: две группы врачей одним и тем же препаратом лечили тщательно подобранных по сходству бредовых больных, но врачи одной группы верили в препарат, другой – нет; в каждой группе, не зная того, половина врачей получала для применения препарат, а вторая половина – плацебо; после окончания лечения состояние больных оценивали не посвященные в условия эксперимента независимые эксперты – эффективность у веривших в препарат, но использовавших плацебо врачей оказалась достоверно выше, чем у не верящих, но использовавших настоящее лекарство.

В психологической парадигме метод работает как инструмент структурирования терапевтического процесса и как способ интерпретации происходящего в нем. Это легко увидеть, сопоставляя истории одного и того же пациента в передаче психоаналитического, поведенческого, экзистенциального, гештальттерапевта. В отличие от медицинской парадигмы здесь группировка школ/направлений идет от метода, а не от симптома, или говорят о методологиях холизма, синтеза, эклектики и т. п. Но что все-таки в терапевтическом процессе работает – остается не более определенным, чем в парадигме медицинской. Один из занимающих меня примеров этого – лечение от алкогольной и наркотической зависимостей (я не имею в виду лечение принудительное, после которого в течение года у 90 % и более «излечившихся» наблюдаются рецидивы). Многие сторонники и медицинской, и психологической парадигм, ссылаясь на опыт движения Анонимных Алкоголиков, считают, что кодирование по А.Р. Довженко – это «защищенный патентом РФ обман». Анализ их критики показывает, что метод понимается ими не шире, чем половой акт в исключительно генитальном его измерении. Вне поля внимания остается делаемое самим пациентом: принятие решения о лечении, выбор терапевта, закрепление решения через действия – поиск средств на дорогу и оплату кодирования, приобретение билетов, преодоление немалого расстояния, выполнение условия трехнедельного воздержания, то есть *de facto* вступление в контракт, который будет *de jure* заключен перед самой процедурой. При этом пациент должен провести огромную внутреннюю работу, которая без участия врача нелегка, но в ней нет необходимости раскрываться, преодолевать стыд, копаться в своих переживаниях и вербализовать их и т. д. Правда, врач эту работу не контролирует и, стало быть, не может связать со своими усилиями – пациент работает с собой внутри себя так, как может и как это ему лучше. Психотерапевт делает иное – шоковым воздействием в момент готовности и восприимчивости пациента, подготовленных долгими внутренней работой и ожиданием, переводит уже сделанное пациентом в плоскость факта; то же происходит со значимым для пациента окружением. Но тогда придется заключить, что методика имеет не решающее значение, а структурирование процесса имеет право быть разным, и дело в том, существует ли нечто, переводящее его в целительную систему отношений. Когда центры лечения алкоголизма «по Довженко» стали открываться чуть ли не в шаговой доступности, т. е. из процесса был элиминирован весь путь до собственно кодирования, эффективность резко упала.

¹² Статья 1980-х гг., на которую из-за утраты архива сослаться не могу, но за точность передачи сути ручаюсь. – В.К.

Я уже приводил пример достижения психотерапевтического эффекта без психотерапии¹³. Психотерапия говорит на языке постижения, а не объяснения. И недаром не переживавшим психотерапию, рассматривающим ее на рассудочном уровне так трудно рассказать о ней, не встречая в ответ: «Ну и что? Мы с друзьями тоже разговариваем» или «Это понятно, но...» Молодому коллеге, занявшемуся групповой психотерапией с психосоматическими пациентами, заведующий отделением в клинике неврозов (!) сказал: «Я понимаю – вы любите больных. Это хорошо. С больными тоже надо поговорить, они тоже люди. Но вы все разговариваете и разговариваете, а когда же вы лечить будете?»

Этот вопрос, хотя и от противного, приводит к вопросу о сущности психотерапевтического общения. Действительно, зачем ходить к психотерапевту и платить деньги за разговоры вместо того, чтобы поговорить с друзьями? Только ли потому, что «Исповедаться жене? Боль ей будет непонятна. Исповедаться стране? До испуга необъятна» (Е. Евтушенко)? В этом много правды, но не вся правда. Обыденные диалоги чаще всего монологи вдвоем, в которых собеседники обмениваются словами, а не смыслами. Будь личностные смыслы – свои и другого – всегда открыты обыденному сознанию, не было бы нужды в психотерапии (собственно, так и происходит, когда они открыты – когда собеседник не только слушает, но и слышит меня). Именно в их поле возможно наступление момента диалога, невозможного в пространстве обыденного сознания, где лежание на кушетке и произнесение всего, что приходит в голову, – не есть психоаналитическая, а перевод матерью за руку боящегося переходить дорогу ребенка – не есть поведенческая терапия.

Психотерапия – я имею в виду не ее внешнюю, формальную сторону, а то, что делает ее психотерапией – происходит и совершается в особом, отличном от обыденного измерении сознания. Эта особость звучит во многих определениях – особое пространство взаимодействия, психотерапевтическая жизнь, психотерапевтическое присутствие, эмоциональная вовлеченность и др. Число таких определений велико, и если не стремиться его умножить, то можно остановиться на понятии транса в широком смысле слова – от гипнотического, ритуального через медитационный опыт до состояний, когда открываются красота и искусство, состояний, из которых нас выводит чужое «Ты где? Что ты застыл, как замороженный?», или которые остаются незамеченными, как часто не замечаются *Petit Mal*¹⁴. Нет никакой нужды ни патологизировать, ни мистифицировать понятие транса. Обыденное состояние сознания это поле активного осознания, в которое, говорят кибернетики, в каждый момент выводится лишь 2 % содержания психики. Можно сказать, оно двумерно и изрядная часть человеческой жизни посвящена попыткам расширения его мерности, «смены картинки» – досуг, развлечения, игры, захватывающая работа, творчество, секс, алкоголь, наркотики и др. Расширение мерности сознания, изменения его внутренних и внешних семиотических границ, трансформации его семантики, грамматики и синтаксиса с возможностью устанавливать новые связи и порождать новые смыслы и формы – вот примерный набор характеристик транса. Я намеренно избегаю обращения к религиозным, энергетическим, мистическим и др. описаниям транса – в интересующем меня плане это не так важно, как важно подчеркнуть, что трансовые состояния – необходимая, закономерная и широко представленная часть жизни вообще и психотерапии в частности, а не патология или дурная мистика. Но как раз это удручающе часто остается за скобками рассмотрения психотерапии и эпицентром обсуждения остаются методы.

Что делает и какой задаче служит метод, каково его место в психотерапии? Он, конечно, структурирует терапевтический процесс, делает его постижимым, служит одним из средств психотерапии. Но основная его роль – обеспечение возможности наступления терапевтического транса, момента диалога. Метод – осознаваемое терапевтом отражение его работы, но он

¹³ См. *Янусово мышление психотерапии* в этой книге.

¹⁴ Малый эпилептический припадок, проявляющийся только короткой утратой сознания. – В.К.

никогда не бывает беспримесно чистым. Можно сколько угодно говорить, что внушение, бихевиоральная терапия, НЛП манипулятивны, но при этом даже ортодоксы непринятия манипулятивности не могут избежать их в своей работе. Всякая терапия, к какой бы школе она себя ни относилась, неизбежно трансметодична. Утверждение «Сколько психотерапевтов, столько психотерапий» фиксирует не количество методов, а индивидуальные пути трансметодичности.

Предлагаемый подход переводит проблему интеграции психотерапии из плоскости комбинаций методов в плоскость осознания трансметодичности и осмысления методов в трансметодическом контексте. Психотерапия рискует становиться небезопасной, когда пациент для метода, а не метод для пациента, когда метод служит потребностям терапевта, когда лежащие вне метода, но от этого ничуть не менее реальные процессы игнорируются или отвергаются.

Ветвление психотерапии закономерно приводит к встречным тенденциям интеграции, которая реально уже и происходит. Но то, как она протекает и куда приведет, существенно зависит от выбираемых путей. Интеграция требует не фиксации обнаруживаемых различий и эклектики их использования, а поиска общего. Таким общим мне представляется трансметодичность как представление о прохождении разных методических пространств в поисках и подготовке терапевтического транса. Она облегчает видение и понимание психотерапии в широком контексте жизни и культуры, подводит к возможности диалога медицинской и психологической парадигм, прикладной психологии и психологической практики, помогает избежать потенциальных издержек в интеграции психотерапии, о которых предупреждал А. Лазарус (*Lazarus, 1955*).

Психология и психотерапия: гуманизация и интеграция¹⁵

Подобно человеку, к которому пытается (или не пытается) повернуться лицом психология, она сама ищет свое место в пространстве данного и заданного, развивается и меняется, ведет перерастающие порой в конфликты внутренние и внешние диалоги, стремится понять самое себя. Никто не может сказать о ней последнего в своей истинности слова, хотя невозможно найти слова о ней, не содержащего долю истины. В форме вопросов и утверждений, предполагающих существование иных вопросов и иных утверждений, попытаемся в первом приближении коснуться проблем так называемой *новой психологии*, исходя из того, что участие в ее формировании определяется видением пространства ее собственного, не придуманного для нее и не навязываемого ей развития.

В чем состоит новизна новой психологии? Действительно ли она качественно отличается от прежней, а если да, то от какой именно прежней и чем? Сегодняшние дискуссии по этим вопросам нередко похожи на спор двух ученых мужей, один из которых утверждает, что параллельные пересекаются, а другой, что нет. Но если один из них Лобачевский, а другой Евклид, то сам спор переходит в плоскость бредовой реальности. Речь идет об изменении соотношений психологии экспериментальной (от *experiment* – *эксперимент*) и экспериентальной (от *experience* – *опыт, переживание*) (Крипнер, де Карвало, 1993), психологии черт и психологии отношений (Эткинд, 1982), эссенциализма и номинализма (Поппер, 1992), прикладной психологии и психологической практики (Василюк, 1992). «Связи остались, но направление их изменилось» (А. Вознесенский). Иными словами, происходят изменения не структуры, а системы психологии в изменяющейся системе видения мира (Пригожий, Стенгерс, 1986; Сарга, 1982; 1991). При этом изменяется не только семантика психологии, но и семиотика, внутренние и внешние границы ее семиотического пространства, сегодня включающего в себя и психотерапию, на монопольное владение которой претендовала, да и продолжает претендовать медицина.

Все эти процессы начались не сегодня и не вчера. Уже в реакциях на первые успехи научной психологии звучало то, что позже легло в основания гуманистической психологии – неприятие редукции человека как целостного уникального бытия к его биологическим и/или социальным составляющим. Мэри Бейкер-Эдди создавала свою Христианскую науку в то же время, когда работали У. Джеймс, Т. Рибо, Ж. Шарко, И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев, И.П. Павлов, З. Фрейд; Э. Кейси был современником М.М. Бахтина и Л.С. Выготского. Трудно представить себе всех этих людей за одним столом в поисках консенсуса. Но сегодня все выглядит иначе: «Как магнит, притягивают нас связи... с духовными истоками, с нашим происхождением и его предпосылками к тем событиям, когда небо и земля слились воедино, когда Невидимое в божественном величии вторглось в человеческое сознание и историю» (Энкель, 1995, с.55). Этого притяжения не могут избежать ни психология, ни психотерапия. К нему приложимы сказанные в иной связи слова М.С. Кагана: «... не рассудок, не логический анализ, не обращение к авторитетам, а голос собственного чувства диктует мне оценку... И кто бы ни стал это суждение оспаривать, я останусь при своем мнении, потому что оно выражает мое собственное переживание. Поэтому нельзя логически доказать несостоятельность моего... восприятия – его можно отвергнуть, но нельзя опровергнуть» (Каган М., 1997, с. 133). Анализируя психологические и психотерапевтические дискуссии, нетрудно заметить, что львиная доля опро-

¹⁵ По: В. Каган. Психология и психотерапия: гуманизация и интеграция // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М.: Смысл, 1997. С. 111–123.

вержений выглядит таковыми лишь в глазах опровергающих, а вера как недоказанное знание царствует даже в самых строгих и точных науках. Можно принимать или не принимать психосинтез, но кто может доказательно опровергнуть постулируемое Р. Ассаджиоли существование *Высшего Бессознательного*, лишь отражением которого является личное Я (*Ассаджиоли*, 1994)? Вслед за Г.П. Щедровицким можно сказать, что «понимаемое не есть объективно существующее. Понимание есть субъективно понимаемое» (*Щедровицкий*, 1993, с. 7).

Сказанное обязывает, и необходимо сказать о собственной системе верований, дабы читатель мог решить, продолжать ли чтение. Это установка на поиск объединяющего позитивного, а не разъединяющего негативного. Объединяющее позитивное рождается по-разному мотивируемой, но от этого лишь более ценной интенцией разных исследователей, школ и направлений к постижению мира в себе и себя в мире. Речь идет не о стирании границ и нивелировании мнений и позиций, но об осознании того, что эти границы лишь внутренние границы общего пространства, а мнения и позиции лишь фиксация факта нахождения в той или иной его области. Насколько нижесказанное отвечает такому подходу – судить читателю.

Последние десять лет не столько ввели российскую психотерапию в мир, сколько открыли ее внешним ветрам. Партнерство в его истинном смысле только начинает складываться. Пока же отношения асимметричны – мы больше слушаем, смотрим, пробуем на зуб, берем то, что еще совсем недавно было неизвестно или запрещено, а наши западные коллеги чаще склонны учить, показывать, объяснять, оценивать, давать. Реакции на эту ситуацию очень пестры – от самоуничтожения до профессионального национал-патриотизма – и не имеют ничего общего ни с самобытностью, ни с самоуважением. В тени остаются многочисленные грани общности их и наших проблем. В известном смысле мы находимся в достаточно выгодном положении, так как зрелость и опыт работы с этими проблемами у них больше, а стало быть больше не только побед, но и поражений, не только путей к горизонту, но и найденных тупиков, не только прозрений, но и ошибок, которых, учась на чужом опыте, можно избежать. Хотя у нас и на Западе психология/психотерапия развивается по-разному и мы острее ощущаем ее кризис, сама ситуация кризиса носит общий характер. По существу, это кризис смены парадигм, связанный с тем, что «*замысел построить психологию по образцу естественной науки не удался*» <...> Но тем не менее психологию они (психологи) строят по-старому, как естественную науку» (*Розин*, 1994, с.53). В равной мере это относится к психотерапии, где ситуация еще острее из-за ставшей привычной ее соотнесенности с психиатрией как частью естественнонаучной медицины. Впрочем, и сама медицина сегодня стоит перед назревшей необходимостью смены парадигм. Пастеровская парадигма (специфическая причина – специфическая клиника – специфическое лечение) оказывается частным случаем парадигм Г. Селье (большинство проявлений болезни представляет собой неспецифические защитные реакции на патогенный фактор) и И.В. Давыдовского (болезнь – индивидуальная цена адаптации популяции). Даже если продолжать считать психотерапию прерогативой психиатрии, в контексте восходящей к Л. Пастеру нозологической парадигмы Э. Крепелина и восходящей к Г. Селье новой парадигмы психиатрии (*Нуллер*, 1993), она оказывается разной. Намечаемые пути разрешения кризиса – взаимосвязанные гуманизация психологии и интеграция психотерапии.

Психология продолжает оставаться весьма спорным предметом как в смысле ее содержания, так и ее права на статус полноценной науки (*Зарецкий*, 1992). Однако уместно заметить, что спорность эта возникает прежде всего в поле редукции – неважно, редукции вверх или вниз. Парадокс многих психологических дискуссий заключается в том, что осознание моментов общности становится предпосылкой разрушающей ее редукции. В поведении человека можно выделить аспекты, поддающиеся описанию в терминах наблюдающихся у амёбы положительного и отрицательного таксиса и в терминах этологии и т. д. Но психология кончается там, где любовь или политика начинают интерпретироваться в терминах и понятиях зоопсихологии, а поведение амёб или крыс – в терминах и понятиях психологии любви и полити-

ческой психологии. Казалось бы, это очевидно, но даже большинству исследователей, совершивших принципиальные прорывы в знании, избежать соблазна такой редукции не удастся либо это делают верные последователи и эпигоны. «Трудно уловить момент, с которого человека следует считать лысым», – заметил Г.В. Плеханов. Не менее трудно уловить границу, за которой условный вынос за скобки рассмотрения многомерности и многоуровневости психической жизни и ее проявлений теряет исходную условность. Но есть все-таки разница между остановкой перед тайной и отрицанием тайны, между предпочтением У Джеймса не говорить о душе, пока не ясно прагматическое значение этого термина, и отрицанием души. И если с учетом этого попытаться определить предмет психологии, то придется сказать, что им является опредмечивание в переживании и поведении сознания в разных его мерностях и на разных уровнях бытия. Методы взаимодействия и стили отношений психологии с ее предметом могут быть разными и существенно зависят от уровня и мерности отношений и взаимодействия самой психологии с миром.

Принимая это, можно преодолеть объектную редукцию психологии: «Разрыв субъекта и объекта, возможный лишь в редких экстремальных состояниях психики, в учебниках по психологии выглядит как закон ее функционирования» (*Эткинд*, 1982, с. 292). Мы могли бы последовать за Рене Магриттом, назвавшим свою серию живых изображений курительных трубок «Это не трубка», и сказать, что закон функционирования – это не функционирование. «Лидия Гинзбург... объясняла в начале 1920-х: психология начинается не с внимания к душевной жизни, а с ощущения ее парадоксальности <...>. Во вполне рациональном мире психология была бы бессмысленной; ее заменила бы элементарная психология желаний. Удовольствия суммировались бы, а страдания вычитались из них так же, как подводится баланс в бухгалтерской книге <...> Когда же все стало происходить наоборот, тогда началась психология» (*Эткинд*, 1996, с. 14–15).

Гуманизация психологии без этого ощущения парадоксальности душевной жизни была бы невозможна. Если представить себе невозможное, когда все тайны психики уже раскрыты, а компьютерная техника всемогуща, то и тогда мы не сможем воспроизвести человеческую психологию. Она – та сфера предсказуемой непредсказуемости и непредсказуемой недоказуемости, которая постигаема в живых диалогических отношениях, по М. Буберу, Я – Ты, но остается закрытой в отношениях Я – Оно (*Бубер*, 1995). В человеческой психологии парадоксальность так же закономерна, как закономерность парадоксальна. В ней равно реальны и молекулярная решетка психики, и виртуальные частицы переживаний.

Действенное принятие такого положения дел, как представляется, и есть гуманизация психологии. Она предстает в двух внутренних формах¹⁶. *Гуманистическая* (от лат. Humanus – человеческий) психология с акцентом на человечности, человеколюбии, уважении к человеку и человеческому достоинству. *Гуманитарная* (от лат. Humanitas – человеческая природа, образованность, духовная культура) психология, снимающая конфликт природного и духовно-культурного при сохранении креативности их противоречий и ликвидирующая концептуальный провал между материей и разумом (*Ассаджоли*, 1994; *Братусь*, 1990; *Розин*, 1994). Слова, слова, слова? Но выбор слов, по Л.С. Выготскому (*Выготский*, 1986), уже сам по себе – процесс методологический. Гуманистическая психология, рождаясь из гуманистического посыла, была на самом деле гуманитарной: эволюцией, а не революцией; развитием достигнутого, а не его отрицанием; приглашением к диалогу, а не конфронтацией. Чтобы убедиться в этом, достаточно непредвзятого прочтения лежащих в области постнеклассической науки работ ее основателей. Но сущностные акценты со временем изменились – по словам Г. Берланд (*Berland*, 1995), исполнительного директора американской Ассоциации Гуманистической Психологии,

¹⁶ «Внутренней формой называется ближайшее этимологическое значение слова, при помощи которого оно приобретает возможность означать вкладываемое в него содержание» (*Выготский*, 1986, с. 42).

в конце 1980-х гг. съезд ассоциации декларировал именно гуманистическую, а не гуманитарную программу.

Эта редукция гуманитарной методологии к гуманистическим предпосылкам очень ошутима. Российской психологии с ее репрессированными коммунистической диктатурой гуманистическими и гуманитарными традициями предстоит выработка своей позиции и смыслового наполнения метафоры *психологии с человеческим лицом*. Сегодня же подчас нелегко разобраться в столпотворении психологических химер и монстров. Впрочем, это вполне естественно для переживаемого периода и потенциально креативно, если не путать личины, лица, лики.

Гуманизация психологии изменила ее отношения с психотерапией, теория и практика которой до недавнего времени были узурпированы медициной. Психотерапия в нозологической парадигме была своего рода *лекарством от...* со своим перечнем официальных форм и методов, показаниями и противопоказаниями, инструкциями по их применению и оценке результатов. Все это следовало из научных разработок (сколько в них было науки – отдельный вопрос), приходило из лабораторий, шло от письменного стола к пациенту. Психотерапия искала новые средства борьбы с болезнями и поражения мишеней-симптомов. Предполагалось, что психологии остается коррекция поведения, когда его медико-биологические предпосылки уже отрегулированы психиатром или не поддаются лекарственной регуляции. Она оставалась прикладной сферой, а пациент – объектом приложения теорий, рождавшихся в недрах патопсихологии как экстраполяция психопатологических механизмов на человеческую жизнь.

Гуманизация психологии вывела на сцену психотерапию как психологическую практику (Васильюк, 1992), сам психотерапевтический процесс стал лабораторией, в которой не все люди так или иначе больные, но все больные – люди. Сложилась отличная от медицинской психологическая парадигма психотерапии (см. выше табл. 1). Она: 1) исходит из индивидуальной, а не коллективистской этики, 2) воспринимает человека как неделимую целостность, а не сумму органов и механизмов, 3) базируется на принципе реальности, а не противопоставления объективного и субъективного, 4) обращается к промыслу бытия, а не функционированию; к проблемам и потенциям, а не к болезням и дефицитам, 5) ориентирована на развитие и оптимизацию индивидуального бытия, а не на ликвидацию симптомов и нормализацию поведения, 6) фокусируется на процессе, а не на методах и техниках, 7) концентрируется на открывающем дорожку к будущему настоящем, а не на прошлом во имя возврата к бывшей норме, 8) предполагает работу психотерапевта собой, а не техниками. Разумеется, и врач-психотерапевт работает собой, хотя далеко не всегда склонен придавать этому значение, а психолог использует техники и методы. Однако для описания полюсов континуума психотерапии эти две парадигмы работают. Их конфликтное противопоставление врачами и психологами превращает психотерапию в театр абсурда, где на сцене распиленные пополам терапевт и пациент. Медицинская и немедицинская парадигмы психотерапии не параллели, которым не суждено встретиться, хотя для части сторонников каждой из них встреча останется незамеченной, неосознанной, а стало быть и не состоится. Реальной основой их сходимости представляется феноменологический подход – конечно, не выхолощенный до суждений о нормальных и патологических феноменах. Эта феноменологичность – результат осознания и принятия того, что «наша психика суть вещь неизмеримо более сложная, чем твердит нам наш повседневный рассудок или результаты академических научных исследований <...> но это знание вызывает тревогу» (Кастанеда, 1993, с. 14). В медицинской парадигме эта тревога подавляется, отрицается, вытесняется или сублимируется в обезличиваемых отношениях врач – больной, сфокусированных на методе и симптоме. Ключевое различие медицинской и психологической парадигм связано с проблемой метода, решение которой серьезно влияет на их воплощение. Интеграция психотерапии становится все более осознаваемой потребностью, но порождает преимущественно расширение списка методов. Даже если этот рост приписывать авторскому тщеславию, что в принципе

некорректно, хотя и не без того (*Сосланд, 1999*), возникает вопрос о его методологических основаниях, служащих фундаментом для такой мотивации. Представляется, что они имманентно присущи медицинской парадигме: дифференциация и специализация медицины закономерно ведут к сосредоточению внимания на методе – он годится для одного и не годится для другого нарушения, его применение безлично, а результаты предсказуемы, так что достаточно овладеть им и правильно использовать. Но интеграция непрерывно растущего числа методов трудно достижима и небезопасна (*Lazarus, 1955*).

При переходе к осмыслению места и роли метода как средства организации и структурирования психотерапии в психологической парадигме появляется возможность иначе посмотреть на интеграцию. Обсуждение тогда переходит из плоскости комбинирования методов в плоскость осмысления того, что и для чего мы с их помощью делаем. Интеграция требует не только видения различий, но и поиска общего. Это общее, как мы уже пытались показать, заключается в том, что метод, техника сами по себе не лечат, но помогают организовать процесс и создать контекст терапии так, чтобы подготовить создание, по Т. Крон, *момента диалога* – по сути разновидности терапевтического транса, перехода в такое измерение, такую плоскость сознания, остающегося в психиатрическом смысле ясным, в котором возможен порождающий новые смысл и видение инсайт. Это близко к тому, что описывается как эриксоновский гипноз, обусловливание (*Бендлер, Гриндер, 1993; Хеши, 1995; Хеллер, Стил, 1995; Эриксон, 1994*). Т. Крон подчеркивает неуправляемость момента диалога, в котором все происходит «само собой». Обыденное состояние сознания, по утверждению кибернетиков, выводит в поле активного осознания лишь 2 % содержания психики, оно ситуативно-функционально, в нем возможна версификация, но поэзия – нет. В этом состоянии сознания разговор с пустым стулом не более чем «бзик», но в нем можно двигаться и подходить к моменту диалога, продвигаясь от одного момента к другому, а не от одной сессии к другой. И если терапевт рефлексировал свою работу только в понятиях методов, это вопрос не метода, а объемности методической рефлексии.

Интеграция, подчеркну еще раз, это поиск общего в различном, а не собирание пазла из выявленных различий. Таким общим моментом мне представляется трансметодичность. Предлагая трансметодическую психотерапию как подход, я имею в виду не еще один метод в ряду методов, а представление о психотерапии как прохождении через разные методические пространства (*trans*) в поиске и подготовке целительного момента терапевтического транса (*trance*), внутренние механизмы которого недоступны управлению терапевтом. Вместе с тем трансметодичность: 1) облегчает видение и понимание психотерапии в широких контекстах человеческой жизни и культуры, 2) подводит к внутренне непротиворечивому объединению экспериментального и экспериентального подходов, академической психологии и психологической практики, 3) представляет гуманизацию психологии и интеграцию психотерапии как стороны единого процесса, формирующего не только человеческое лицо, но и человеческую суть психологии и психотерапии.

Мне чуждо конфликтное противопоставление академической и гуманитарной психологии, психологии и психотерапии, медицинской и немедицинской психотерапии, старой и новой психологии и близок мягкий юмор Милтона Эриксона: «Вчера вечером мне позвонил приятель: "Я нашел способ, как излечить подростков от их идиотских выходок. Надо поместить их в глубокую заморозку и оттаять, когда им будет двадцать один". Моего сына совершенно серьезно беспокоило отсутствие у меня ума. Он мне так прямо и заявлял, что я довольно туп. Потом он уехал учиться. Позднее он признался: "Знаешь, па, мне хватило двух лет, чтобы заметить, что ты как-то перемахнул от идиотизма к интеллекту". Недавно он позвонил... и сказал: "Па, считай себя отмищенным. Мой старший наконец открыл, что у меня есть какие-никакие мозги, и заявил мне об этом"» (*Эриксон, 1994, с. 225*).

Закончу историей из собрания М. Бубера. Рабби Мордехай из Лехковиц толковал Тору людям, не принимавшим его пути. Они насмехались над ним: «То, что ты говоришь, никак не объясняет стихи Торы». Он ответил им: «Неужто вы думаете, что я пытаюсь объяснить стихи Торы? Я хочу объяснить те стихи, что во мне» (*Buber*, 1991, с. 156).

Homo solus¹⁷

К одиночеству, взывая о помощи, лепятся эпитеты: беспомощный, несчастный, подавленный, безысходный, покинутый, заброшенный, отчаявшийся, отчужденный, затерянный, тревожный, ужасный, тоскливый, смертельный... В ряду синонимов одиночества – одинокость, покинутость, разобщенность, сиротливость, сиротство. Если поиграть словами, одиночество – одноочество: один-ок – одно око: лишаящий объемности взгляд на мир. И тогда у В. Маяковского: «Я одинок, как последний глаз у идущего к слепым человека» – одиночество одноокого в мире, где за спиной глядящие двумя глазами, а впереди слепые. Одиночество, когда умрешь и на похороны некому прийти, и одиночество в толпе или вдвоем, одиночество непонятости и неприятности, одиночество покинутого и забытого, одиночество поднявшегося на вершины власти или славы, одиночество брошенного на дно жизни, одиночество неразделенной любви, одиночество молящего: «Пошли мне, господь, второго, чтоб не был так одинок» (А. Вознесенский), одиночество отчаянности: «Какое мне дело до вас до всех? А вам до меня?» (М. Соболев), одиночество «мучительного, с кровью» зывания: «Граждане, послушайте меня» (Е. Евтушенко), одиночество как «заключение в одиночной камере своего Я» (Т. Уильямс), одиночество как «переживание себя больше, чем окружающего» (И. Хакамада).

Но, говорит Р. Мэй, «одиночество необходимо изначально, чтобы быть самим собой», «Есть в одиночестве свобода» (В. Набоков), «Любимые вещи в мире: природа, стихи, одиночество» (М. Цветаева), «Самое комфортное для меня состояние – одиночество» (Г. Уланова).

«Глубокое одиночество возвышенно, но оно чем-то устрашает» (И. Кант), «Одиночество – великая вещь, но не тогда, когда ты один» (Б. Шоу) и «Люблю одиночество, даже когда я один» (Ж. Ренар). Об одиночестве говорят как о причине психических нарушений и как об их следствии, как о мотиваторе суицидального поведения, как о способе восхождения к духовности, как о ядре экзистенции...

Сегодня при обсуждении одиночества и его причин часто ссылаются на ослабление общинных связей, изменчивость социума, ориентацию на индивидуальные ценности и права, изменения характера семьи и семейных отношений... Ностальгические оглядки на прошлое, где человек якобы не был одинок, не лишены оснований – в прежних обществах было больше включающих общность традиций и личного общения в их рамках. Спорить с этим не приходится, но я бы не спешил делать культуру и общество главными виновниками чувства одиночества: они бросают человеку вызовы, но не определяют ответы на них.

Одиночество и уединение часто противопоставляют как негативное и позитивное, травмирующее и успокаивающее, навязанное и свободное. Ресурсы одиночества, о которых говорит Д. Леонтьев (Леонтьев, 2011), при таком противопоставлении остаются неуиденными, невостребованными и в конечном итоге непонятыми. Не в том смысле непонятыми, что-де философы, психологи и психиатры не в состоянии или не дают себе труда понять одиночество – его пониманию посвящена трудно обозримая литература. Но в том смысле, что одиночество не принимается – «... от принятия до понимания не один шаг, а никакого: понять и есть принять, никакого другого понимания нет, всякое иное понимание – непонимание» (Цветаева, 1991, с. 94) – и тогда его ресурсы оказываются выплеснутым вместе с водой ребенком. В психотерапии это оборачивается сужением возможностей помощи.

И. Ялом подробно анализирует *изоляция* как одну из данностей существования в тесном сплетении с другими – смертью, свободой, бессмысленностью, выделяя три вида изоляции –

¹⁷ По: Каган В. Архетипы одиночества // Незав. Психiatr. Журн. 1998, № 2. С. 83–86; Каган В. Одиночество и психотерапия // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М.: Смысл, 2001. С. 57–61.

межличностную, внутриличностную и экзистенциальную (Ялом, 1999). Мне, во всяком случае в контексте психотерапии, ближе слово *одиночество*, обозначающее переживание, а не его причины, ситуации, условия. Оно может быть связано как с объективным фактом изоляции, так и с переживанием изолированности, выброшенности на обочину жизни, ощущением своей ненужности, неприятности в отсутствие собственно изоляции:

Вот так страна! Какого ж я рожна
Орал в стихах, что я с народом дружен?
Моя поэзия здесь больше не нужна,
Да и, пожалуй, сам я тоже здесь не нужен.

С. Есенин.

Я хочу быть понят моей страной,
А не буду понят, – что ж...
По родной стране пройду стороной,
Как проходит косой дождь...

В. Маяковский.

В частной, «маленькой» жизни чувство одиночества обычно связано с кругом близких людей и значимых привязанностей. Эмоциональное одиночество стариков точно схвачено А. Вознесенским:

Матери сиротеют.
Дети их покидают.
Ты мой ребенок,
 мама,
 брошенный мой ребенок.

Мне это открылось, когда как-то после долгого перерыва навещал родителей. Мама обычно нас, троих мужиков, выслушивала, забывая о себе сказать. А тут спросила меня о чем-то моем, я начал рассказывать, но в первой же маленькой паузе она неожиданно заговорила о себе, и я вдруг остро почувствовал ее – центра и опоры семьи – одиночество.

Чувство пронзительного одиночества покинутого ребенка – частая реакция на утрату родителей, когда после отрицания (обморок, «Нет! Этого не может быть!») раздается гневное: «На кого ты меня покинул?!» Обычно это короткая стадия горевания, но порой она застревает надолго и определяет многие стороны жизни и годы спустя.

Молодая женщина обратилась за консультацией по поводу воспитания ребенка. Сыну пять лет, они живут вдвоем. Она его очень любит и чрезвычайно озабочена тем, чтобы как можно лучше подготовить его к самостоятельной жизни, но чувствует, что перегибает палку – недодает ласки и поддержки, создает своим бесконечным «Ты должен сам» трудные для него ситуации и напряжение между ними. Ее это очень беспокоит, но она вынуждена, обязана подготовить его к жизни, так как по собственному опыту знает, что значит остаться одной и беспомощной. Предлагаю поговорить об этом и она рассказывает, что осталась без отца – он ее предал и бросил. Говорит о нем зло, не стесняясь в выражениях. Первая моя мысль об уходе отца из семьи. Осторожно спрашиваю, что случилось, и оказывается, что когда ей было 11 лет, отец, которого она бесконечно любила – «Он был для меня

всем» – внезапно умер: «Как он мог меня бросить?!» Слезы на глазах. Прошу рассказать об отце. Постепенно сквозь гнев начинают прорезаться воспоминания о том, как он учил ее кататься на лыжах, брал с собой на рыбалку и т. д. В какой-то момент спрашиваю, есть ли у нее то, за что она хотела бы поблагодарить отца. После долгой паузы она не слишком уверенно говорит, что, наверно, да. Подумал, не воспользоваться ли техникой «пустого стула», но она опередила меня и начала говорить, обращаясь ко мне, как к нему, на ты. Поток благодарностей завершился словами о том, что он научил ее жить и справиться с его уходом. Она расплакалась, но это были уже совсем иные слезы. А когда я попытался вернуться к ее вопросу о сыне, сказала, что, кажется, она поняла, в чем дело, и теперь сможет.

На пределе драматизма передает чувство сиротства и совладание с ним Вениамин Блаженный в стихах, посвященных отцу:

И когда его ввергли в могилу,
Я лопатою и киркой
раскопал его гроб через силу
и нарушил могильный покой.
Я пробрался к нему одиноко
и испуганного мертвеца
схоронил где-то в сердце глубоко,
где-то там, где родные сердца.

и матери:

Мать, потеснись в гробу немного,
хочу я спрятаться во мгле
и от безжалостного бога,
и от живущих на земле.
Хочу я спрятать свою душу,
Пускай родимая рука
оберегает ее в стужу,
Как бесприютного щенка.

И мать откликается:

Я мертвых за разлуку не корю
и на кладбище не дрожу от страха, —
но матери я тихо говорю,
что снова в дырах нижняя рубаха.
И мать встает из гроба на часок,
берет с собой иголку и моток,
и забывает горестные даты,
и отрывает савана кусок
на старые домашние заплаты.

При обращении к психотерапевту одиночество сравнительно редко выносится как проблема, а если это и происходит, то чаще всего в связи с одинокостью неустроенной лич-

ной жизни. Обычно же оно сублимируется в тех или иных симптомах, толкающих на поиск помощи. Очень ярко показал мне это мой 11-летний пациент.

За помощью обратились две его тетки, у которых он жил последний год. До этого смывленный, веселый, хорошо успевающий мальчишка стал подавлен, рассеян, нервозен, упрям, резок, «скатился в слабые троечники», и попытки медикаментозной коррекции у детского психиатра ни к чему кроме его протестов не приводили. Год назад внезапно по дороге на работу умер его молодой отец, которого он очень любил. Мать погоревала и «занялась собой», передоверив сына сестрам отца. Сначала была с мальчиком часто, потом пореже, потом еще реже, а за пару недель до обращения забыла поздравить его с днем рождения, после чего он «совсем пошел вразнос». Говорить с ним было непросто, он был подавлен, погружен в себя и не то чтобы насторожен или враждебен – скорее безразличен, ему было не до меня. В какой-то момент он погасшим голосом что-то сказал о счастье, и я спросил его, что такое счастье, а он после долгой паузы погасшим голосом ответил: «Счастье – это когда тебя любят те, кого ты любишь».

Его слова стали началом нашего продвижения и от них протянулась нить, позже приведшая меня к представлению о том, что к психотерапевту приводит не собственно симптом, а одиночество перед лицом нарушенного собирания себя.

Одиночество – тайна, к которой неудержимо тянет, пока в нее не попадаешь и не ощущаешь всем существом то, с чем вне ее рассудок мирит магическими и непонятными словами-заклинаниями – универсум, бесконечность, вечность, бог, либидо, мортидо... Но в момент встречи с тайной все эти слова не работают, и твое одиночество – единственный способ пережить свою растворенность, затерянность в мире. В жизни и часто в психотерапии оно выступает под разными масками, как бы пытаясь спрятать свой вызывающий страх и ужас лик, который лучше открывается поэтам, чем психологам. Здесь ты оказываешься один на один с тенью:

Та мысль, те образы, что отгоняем днем,
Приходят ночью к нам – и мы их узнаем
Переодетыми, в одеждах сна туманных,
По черной лестнице снуют, прокравшись в дом,
И Фрейда путают с Шекспиром, ищут в ваннах,
В прихожих, скорчившись, – под шкафом, под столом.
Что нужно, тень, тебе? Но тень не говорит.
То дверцей хлопает, то к полке приникает,
И в мыслях роется, храня невинный вид,
И сердце бедное, как ящик, выдвигает.
Весь, весь я выпотрошен.
Утром головы
Нет сил поднять к лучу, разбитость и усталость.
Стихов не надо мне, ни утра, ни листы!
Смерть – это, может быть, подавленность и вялость?
А вы надеетесь и после смерти, вы
Жить собираетесь и там... имейте жалость!

Александр Кушнер

Эта мучительность одиночества открывает, дарует новые видения и прозрения, если хватает мужества выдержать направленный на тебя взгляд. Но хватает или не хватает, оказаться под этим взглядом – значит испытать то, что А. Маслоу назвал *pick experience*. Однако, что на тебя смотрит? Твоя тень, то есть сам же ты и смотришь...

Было бы наивным открыть словарь психоаналитических символов или психологический словарь и подставить их расшифровку в конкретный текст, будь этот текст словами пациента, картиной, музыкой, прозой, поэзией. Такие игры в психологические шарады хороши разве что для школы, а за ее стенами выхолащивают психологию, превращая ее в психоложество. Но, если не оболванивать их, они многое рассказывают о пиковом опыте одиночества.

Позволю себе небольшой этюд в жанре поэтической антропологии (*Зинченко, 1994*), обратившись к творчеству двух очень разных и едва ли знакомых с этими близкими по времени стихотворениями друг друга поэтов – Николая Рубцова и Олега Чухонцева. Это фрагменты небольших триптихов, у Рубцова под названием «Осенние этюды», у Чухонцева – «Superego».

И вот среди осеннего безлюдья
Раздался бодрый голос человека:
– Как много нынче клюквы на болоте!
– Как много нынче клюквы на болоте! —
Во всех домах тотчас отозвалось...
От всех чудес всемирного потопа
Досталось нам безбрежное болото,
На сотни верст усыпанное клюквой,
Овеянное сказками и былью
Прошедших здесь крестьянских поколений...
Зовешь, зовешь... Никто не ответится...
И вдруг уснет могучее сознание,
И вдруг уснут мучительные страсти,
Исчезнет даже память о тебе.
И в этом сне картины нашей жизни,
Одна другой туманнее, толпятся,
Покрытые миражной поволокой
Безбрежной тишины и забытья.
Лишь глухо стонет дерево сухое...
«Как хорошо! – я думал, – Как прекрасно!»
И вздрогнул вдруг, как будто пробудился,
Услышав странный посторонний звук.
Змея! Да, да! Болотная гадюка
За мной все это время наблюдала
И все ждала, шипя и извиваясь...
Мираж пропал. Я весь похолодел.
И прочь пошел, дрожа от омерзенья...
Но в этот миг, как туча, над болотом
Взлетели с криком яростные птицы,
Они так низко начали кружиться
Над головой моею одинокой,
Что стало мне опять не по себе...
«С чего бы это птицы взбеленились? —
Подумал я, все больше беспокоясь. —
С чего бы змеи принялись шипеть?»

И понял я, что это не случайно,
Что весь на свете ужас и отравы
Тебя тотчас открыто окружают,
Когда увидят вдруг, что ты один.
Я понял это как предупреждение, —
Мол, хватит, хватит, шляться по болоту!
Да, да, я понял их предупреждение, —
Один за клюквой больше не пойду.

Н. Рубцов, 1965

Стихотворение так густо насыщено символикой, что переведи его на язык символов и получишь протокол психоаналитического вскрытия. Но вслушаться в звучащую под живым текстом символику все же можно. Голоса людей не нарушают безлюдья: людей нет, их голоса звучат в безлюдье. Бодрые голоса безлюдья звучат – из-за фасадов. Звучат как голоса уже не просто человеческие, но как голоса вложенности клинков в ножны, голоса свершившегося акта вложенности в ушах не вложенного – голоса из иного мира. Они покойны, но и опасны. Они не согревают. Их бодрость – энергия холодного блеска. Что-то брейгелевское в этом сюжете. Кровавые капли клюквы – лишь искушающий зов, повод. Под их ковром на сотни верст болото – вязкая, зыбкая, угрожающая поглотить тебя праженственность. Болото, замечу, осталось не от ужасов, но от чудес всемирного потопа. Снова сплавленность либидо и мортидо. Болото безбрежно, овеяно духом поглощенных им поколений. Здесь зови-не зови, никто и не может отозваться – смертный и посмертный покой, торжествующее мортидо. Строфа обрамлена дважды повторенной «безбрежностью». Здесь покой смерти, баюкающей забывающееся сознание вместо сказки глухим стоном сухого дерева. Здесь ты, наконец, действительно один – не одинок, но один. Это сон о смерти. Но – только сон, мираж. Потому что ты не один, а трагически одинок перед чужим взглядом. Но в отличие от Кушнера – это взгляд не Тени, а змеи. Болотная гадюка – существо антропное, хтоническое, прачеловек, клинок и ножны одновременно, но ни клинок, ни ножны – то ли андрогин, то ли гермафродит. Она омерзительна, страшна, от нее хочется бежать, но при попытке уйти появляются яростные птицы, не просто готовые, но и жаждущие душу унести. Древнейшие архетипы в заговоре против человека. Они предупреждают... пока только предупреждают. Но пройдет время и предупреждение сбудется: поэт погибнет от руки любимой им женщины.

В совершенно иной драматургии жизни и стиха тема встречи с одиночеством предстает у Олега Чухонцева:

1.
...и тогда я увидел: распята луна
бледным призраком на крестовине окна.
Тень распятия чернела на белом полу.
Было тихо, но перед иконой в углу,
издавая какой-то воинственный звук,
на невидимой нитке спускался паук.
«Это он, – я весь похолодел, – это он!»
Ужас крови моей – трилобитный дракон!
Гад, который почувствовал временный сдвиг,
из безвременья как привиденье возник
и, быть может, предчувствуя сдвиг временной,
из прапамяти хищно навис надо мной.
Что он думал, убивец? Глазаст и землист,

я лежал, трепеща как осиновый лист.
Я лежал у стены и, прижатый к стене,
знать не знал, что проклятье лежало на мне.
И, как жар из печи, как зола из огня,
я смотрел на него – он смотрел на меня!
Я не смерти боялся, но больше всего —
бесконечности небытия своего.
Я не к жизни тянулся, но всем существом
я хотел утвердиться в бессмертье своем.
Но мучительно мучимый смертной тоской,
я не мог шевельнуть ни рукой, ни ногой.
Я лишь пальцем попробовал пошевелить,
как почувствовал: дернулась ловчая нить,
и к губам протянулись четыре сосца,
и подобье усмешки подобье лица
исказила, и судорогою свело
студенисто-трясучее тело его.
Я отпрянул – хоть некуда! – и в тот же миг
он неслышно ко мне прикоснулся – и крик
омерзенья потряс меня, словно разряд.
И ударило где-то три раза подряд.
Я очнулся – и долго в холодном поту
с колотящимся сердцем смотрел в темноту...

2.

Било три. Ночь была на ущербе. В окне
неизбежность стояла стоймя как конвойный.
Что за мысль тяготилась собою во мне,
я не знал и пугался догадки невольной.

.....

Да и вся моя жизнь, ненавистная мне,
так, казалось, чужда была, как сновиденье:
я лежал у стены и, прижатый к стене,
кожей чувствовал жаркий озноб отчуждения.

3.

Нету выбора! О, как душа одинока!

Чухонцев, 1967

Здесь уже совсем иная сцена – все происходит во сне. Не мираж наяву, не фигурально уснувшее, как в строках Рубцова, сознание, но сон или просоночное состояние с бодрствующим где-то между своими измерениями сознанием. Здесь уже точно указан адрес во времени – порядка 500–570 миллионов лет: действительно – безвременье, прапамять, сохраняющиеся в живущей крови кембрийского трилобита. Здесь – извержение архетипического вулкана. Здесь – уже не гадюка, не птицы как архетипические символы. Здесь – сам архетип! И ты оказываешься под его взглядом, в пространстве его охоты – твоей охоты на себя самого. Он – Змей, Дракон. И он «студенисто-трясучее тело» – болото. Как и гадюка у Рубцова: не нож, не ножны, но нож-ножны, не гермафродит, не андрогин, а нечто антропное, прачеловеческое, прапамятное. Безвыходная скованность одиночеством, прерываемая боем часов, однако, лишь для того,

чтобы вместо трилобита на тебя глядела «конвойный – неизбежность стоймя» (фаллическая женственность), не оставляя выбора душе и оставляя ее в одиночестве.

Буквально и почти дословно совпадающие переживания: «Я весь похолодел. И прочь пошел, дрожа от омерзенья» у Рубцова и «...крик омерзенья потряс меня <...> и долго в холодном поту» у Чухонцева – поражают. Но чем, собственно? Вероятностно-случайной схожестью? И ответ лишь один – нет. Поражают реальностью архетипа, неизмеримо более определенной и могущественной, чем открывающаяся обыденному сознанию реальность предметов. Поражает властью «тяготящейся собою во мне» неосознанной – под-, сверх- или бессознательной – мысли или прамысли. Не удивительно, что ни один из трех поэтов даже не пытается обратиться к цветку: тень – то единственное, что есть между черным и белым в графичных сценах встречи с архетипами.

Соппротивление властности этой прамысли диктует сознанию уход от ее осознания. И недаром, вероятно, Рубцов из предупреждения «хватит шляться по болоту» делает относящийся лишь к атрибуту болота, лишь к формальному искушению вывод: «Один за клюквой больше не пойду», проснувшегося Чухонцеву: «делалось ясно: мое тело – безвольное – не было мной, и душа – малодушная – мне не причастна», а сбалансированно-гармоничный Кушнер после встречи с тенью чувствует себя настолько «выпотрошенным», что, восклицая в ответ на идею бессмертия: «Имейте жалость!», похоже, переживает страх не смерти, но, говоря словами Чухонцева, «бесконечности небытия» в состоянии «подавленности и вялости».

Разнообразные психотерапевтические системы работают с разными ликами и масками одиночества – чаще всего, по И. Ялomu (*Ялом*, 1999), с меж- и внутриличностной изоляцией. Но лишь в экзистенциальной психологии/ психотерапии одиночество выходит из порождающего нарушения фона и находится в самом фокусе внимания как фигура, замечает Ялом, одной из данностей существования, как изоляция экзистенциальная – фундаментальная, существующая и в условиях достаточного общения у хорошо интегрированных людей отделенность человека от мира. Ялом говорит о сходстве типов изоляции, влекущем за собой риск лечения не от того типа. Важность дифференциальной – психологической и клинической – диагностики и следующих из нее терапевтических выводов для меня безусловна, ибо изоляция депрессивного пациента и депрессия как реакция на изоляцию, по определению, разные сущности. Однако связь разных типов и проявлений переживания изоляции с глубинными антропологическими и экзистенциальными корнями одиночества для меня не менее важна, ибо обращение к ней помогает психотерапии быть объемнее и глубже.

В одеждах одиночества всегда выступает Одиночество. О нем в «Затмении Бога» писал М. Бубер: «Всякая религиозная действительность начинается с того, что библейская религия называет «страхом Божиим», т. е. с того, что человеческое бытие от рождения до смерти делается непостижимым и тревожным, с поглощения таинственным всего казавшегося надежным. <...> Через эти темные врата... верующий вступает в отныне освятившийся будний день как в пространство, в котором он будет сосуществовать с таинственным <...> Тот, кто начинает с любви, не испытав сначала страха, любит кумира, которого сотворил себе сам, но не действительного Бога, который страшен и непостижим. <...> То, что верующий, прошедший через врата страха, получает указания и руководство в отношении конкретной ситуационной связности своего бытия, означает именно следующее: что он перед лицом Бога выдерживает действительность своей проживаемой жизни, со всем ее ужасом и непостижимостью...» (*Бубер*, 1995, с. 361–362). Совсем в другой системе мировоззрения, но по существу о том же говорит Дон Хуан, выводя Кастанеду на путь воина, пролегающий в безмолвии через принятие своего одиночества (*Кастанеда*, 1992). То есть я вдруг открываю, что стою перед бесконечной и непостижимой тайной один, когда даже те, кого я люблю и в ком я «растворен» или с кем «сплавлен», не могут встать рядом со мной перед этой тайной, но каждый стоит в своем одиночестве перед своей. Это тяжкий путь от одиночества к Одиночеству, от поработанности

к свободе, которая суть личная, персональная, не переложенная ни на кого и ни на что вне меня самого ответственность. Одиночество это человек сам по себе. За комплиментарными декларациями уникальности каждого человека скрывается его особость как обособленность, единичность и единственность, его единение с миром как диалог одиночества с тайной, его совладание с жизнью. Свобода измеряется принятостью человеком своего Одиночества – без этого и свободы нет. Но принимать его – самая трудная в жизни работа. Куда как легче сбиться в компанию, группу, толпу и начать войну против других: наций, стран, рас, национальностей, партий, религий, конфессий, взглядов на что-то... – чего угодно, лишь бы без остатка растворить Страх Божий в тварном мирском единстве, страх перед одиночеством – в любом совместном действовании, а с чем и кем – не так уж важно. В мире насилия, войн, ксенофобии психология рекрутируется в ряды воинства, ее одевают в испанский сапог идеологии или просто выхолащивают, что так трагически знакомо по еще, к сожалению, не миновавшей недавней российской истории (Каган, 2011).

Можно говорить как минимум о двух одиночествах. Одиночество как переживание инсайта персональности своего диалога с тайной мира – диалога Твари и Творца, Абсолюта и преходящей Единичности. И одиночество как вынужденность, понужденность в мире тварной жизни – прерывающее защищающую соединенность с другим, не дающее ей состояться. Вот тут-то как раз – предельный выбор моей свободы выбирать. И либо объявлять одиночеству войну на уничтожение, стать победителем в которой шансов у человека практически нет, либо принять одиночество и вступить с ним в диалог, набравшись мужества совершать свое восхождение от одиночества к Одиночеству.

«Одиночество это человек в квадрате» (И. Бродский) – человек в квадрате окна, возведенный в квадрат: замкнутый и возведенный, замкнутый в возведенность и возведенный в замкнутость. Но не выведенный из мира и не замкнувшийся в мирке. Напротив, одиночество в отличие от уединения наполнено страхом и ужасом необычайной и ничем уже не защищенной открытости одновременно вовне и внутрь себя – открытости тому, чему нет названия, что несказуемо, непредставимо, невообразимо и вместе с тем реальнее привычной реальности. Можно сказать – открытости угадываемому за существованием бытию, в котором никаких границ между внешним и внутренним, кроме тебя самого, не существует, ибо ты и есть эта самая граница.

Психиатр и психолог, видящие в человеке носителя мозга, психики или черт характера, легко транскрибируют все сказанное в свои понятия и термины. Такую транскрипцию – воспользуясь формулировкой М.С. Кагана – можно отвергнуть, но опровергнуть невозможно. Да и надо ли? В конечном итоге к встрече с одиночеством можно прийти разными путями, в том числе и через переживания болезненные – как в смысле причиняемой ими душевной боли, так и в смысле их природы. Однако путь, каков бы он ни был, еще не сама встреча. По нему даже толпой можно двинуться. Но в момент встречи человек предельно одинок или встреча не состоится. Собственно говоря, одиночество – не факт, но переживание – оказывается единственно надежным знаком приближающейся или происходящей встречи человека с фундаментальными и универсальными архетипами, во время которой происходит или не происходит, но всегда имеет шанс произойти инсайт индивидуации, самоопределения, обретения самости, которая не дается раз и навсегда обретением как приобретением.

Прежде, чем я стану собеседником для другого человека, говорящего, что он одинок и не может выносить это, прежде, чем он сможет стать собеседником для меня, и для того, чтобы беседа наша состоялась как диалог, а не два переплетающихся или параллельных монолога, я должен принять его одиночество как данность, как реальность его бытия в этом месте и в это время, как экзистенциальное Alter Ego его идентичности. Но для этого я должен уметь принимать свое одиночество, ибо его одиночество может повергнуть меня в панику, став триггером для пугающего меня своего. И здесь важно мое внутреннее творчество в мастерской

одинокости. В противном случае ему лучше поискать другого терапевта – если встречаются два непринятых одиночества, костер психотерапии не разгорается. Встреча возможна лишь там, тогда и в такой мере, где, когда и в какой мере я принимаю собственное одиночество и оттачиваю способность обращаться к его ресурсам. Тогда моя встреча с пациентом имеет шанс становиться тем фоном, из которого вырастает фигура его встречи с собой.

Кажется, что одиночество – удел взрослых, и к детству мы часто обращаемся лишь в надежде отследить ранние его истоки. Но работающие с детьми знают, что дети переживают его не менее, если не более тяжело, чем взрослые, в силу уже одной только колоссальной зависимости от взрослых – не только житейской и эмоциональной, но и глубоко экзистенциальной. Экзистенциальный подход к детству сравнительно молод (*Млодик*, эл. ресурс), но представляется необходимым и перспективным¹⁸, как и к неизбалованной вниманием психологов старости¹⁹.

На одиночестве, повторяюсь, и в обыденном, и в психологическом сознании стоит печать негативности – может быть потому, что, радуясь уединению, человек склонен избегать встречи с одиночеством, пока оно болью не принуждает к этому. Печать столь же незаслуженная, сколь подталкивающая к борьбе с интеграцией вместо помощи в интеграции и личностной индивидуации. И тогда мы с пациентом так и останемся обреченными на бесконечную борьбу с призраками и масками одиночества вместо конструктивного диалога с ним. Ибо душа взывает о помощи лишь тогда, когда она одинока – когда одиночество перед лицом переживания, проблемы, симптома, тайны мира становится непереносимым. Но помощь – не удаление опухоли одиночества. Помощь нужна для принятия одиночества и открытия в себе сил и способности к диалогу с ним.

Пожилая женщина – под 80, душа большой и слаженной семьи. О работе попросила сама в связи с депрессией после смерти мужа. На первой сессии несколько удивила меня, говоря не о смерти мужа, а о своем детстве. Дочь врача и инженера – она росла в гармоничной семье, чувствовала себя в любви родителей как за каменной стеной перед темными сторонами жизни и всегда особой: «Такая всегда красивая, с бантиками, дочка мамы-доктора и папы-инженера». Отец ушел воевать в первые же дни войны и не вернулся. Они с матерью навсегда потеряли друг друга по пути в эвакуацию. Девочка оказалась в детском доме где-то на Кавказе. Помнит свои недоумение и чувство оскорбленности, когда ее – «Как всех!» – остригли наголо. Но самое яркое воспоминание – один из летних дней. Она, когда все вышли из корпуса, задержалась у окна: зелень, цветы, под окнами нагруженная чем-то подвода с сидящими на ней мужчиной и женщиной, оживленные люди, яркое синее небо с такими красивыми серебристыми маленькими издали самолетиками. Когда она пошла к выходу, раздался ужасный грохот – это была первая бомбежка города немцами, девочка метнулась к окну и в ужасе застыла, прижавшись к стене: с развороченной дымной улицы неслись истошные крики о помощи сидящей на повозке женщины и ее мужа, заваленного окровавленными разорванными телами лошадей, а люди пробегали мимо, не обращая на них внимания. Она возвращалась к этому воспоминанию сессию за сессией, прерывая им рассказы о совместно прожитой с мужем жизни, о ее усилиях поднять детей и вырастить их порядочными и грамотными людьми. Ни слезинки, ни прямо выражаемого, как это обычно бывает, горя. Я даже подумал, что, может быть, память об этом страшном эпизоде просто оттесняет,

¹⁸ См. *Экзистенция детства* в этой книге. – В.К.

¹⁹ См. *Терапевтический этос старости* в этой книге. – В.К.

приглушает боль настоящего. А она все возвращалась и возвращалась к нему, словно вглядываясь и пытаясь отыскать что-то для нее очень важное. И вот на шестой или седьмой сессии, опять рассказывая о тогда пережитом, сказала: «Понимаете, это что-то непередаваемое. Я стояла, прижавшись к стене, и не могла оторваться. Я все видела, все слышала, но ни-че-го не могла сделать, даже пошевелиться. Я была совершенно одна и совершенно беспомощна перед всем этим ужасом». И тогда я ее спросил: «Это похоже на то, что вы чувствуете теперь?» Последовала долгая пауза – даже мысль мелькнула, слышала ли она вопрос. Потом подняла глаза – совершенно другой взгляд: «Д-да», и спустя несколько минут заговорила о детях. И это было началом ее выхода из депрессии. А еще через несколько месяцев я услышал: «Вот, интересно, почему я вам рассказываю о вещах, о которых за всю жизнь никогда никому не говорила?» Насколько позволяет этот короткий рассказ, читатель может сам увидеть спавшую под счастьем построенной ею семьи метку парализующей беспомощности одиночества, разбухшую смертью мужа.

Страдающий от одиночества пациент может быть открыт или держать душу задраенной, как люки подводной лодки при погружении; может быть дружелюбен и мягок или враждебен и агрессивен; мы можем работать прямо с его чувством одиночества или ни разу его не назвав; можем совершенствовать его навыки общения или работать с мешающими отношениям тревогами, страхами, травмирующим опытом. Все это решающим образом зависит от пациента – его потребностей, ожиданий, отношения к терапии на том или ином ее этапе. Вне зависимости от того, к какому направлению принадлежит психотерапевт и какие методы предпочитает, главный нерв работы с одиночеством – помощь пациенту во встрече с замкнутой в одиночестве и боящейся этой встречи душой. «Бескрайна душа и страшна, как эхо в горах. Чуть ближе подступит она, ты чувствуешь страх» (М. Петровых). Совладать с этим страхом значит совладать с одиночеством, превращая его из врага в союзника. «Все мы одинокие корабли в темном море. Мы видим огни других кораблей – нам до них не добраться, но их присутствие и сходное с нашим положение дают нам большое утешение. Мы осознаем свое абсолютное одиночество и беспомощность. Но если нам удастся вырваться из своей клетки без окон, мы начинаем осознавать других, встречающихся с тем же ужасом одиночества. Наше чувство изолированности открывает нам путь к сочувствию другим, и мы уже не так сильно боимся» (Ялом, 1999, с. 387).

«Метафизика», – фыркнет читатель, ориентированный лишь на то, что можно руками потрогать или алгеброй поверить. Ему напомню слова знаменитого физика Г. Будкера: «Когда мы объясним все, останется некий метафизический остаток, который на самом деле все и объясняет». «Эклектика», – буркнет другой. «Красивые слова», – присоединится третий. Что ж – слово и есть дело, потому хотя бы, что хороший результат не чудо, а ответ на хорошо поставленный вопрос. Но все существующие теории, в том числе и появляющиеся в последнее время «общие теории всего» – лишь взгляд на мир с разных сторон в попытке его понимания, а не истина. Теории приходят и уходят, а я с моим одиночеством остаюсь и я не одинок в мире одиночества. Оно неотделимо от меня не только потому, что другого меня нет, но и потому, что без него не было бы меня. Оно данность жизни и человеческого бытия, испытание, через которое проходит каждый человек (Миускович, 1989; Ялом, 1999). Оно не следует теориям, но вызывает на диалог. Принять ли вызов и как – вопрос не к миру с его теориями, а к каждому отдельно. Человек отвечает на вызовы одиночества всегда сам, один. Все, что я как терапевт могу, это брать уроки у собственного одиночества и быть вместе с пациентом, помогая принимать вызовы одиночества и обращаться к их ресурсам.

Пора подумать о душе?²⁰

Осенью 1997 г. мне довелось участвовать в международной конференции «Гуманистическая психология на пути в XXI век» в Вильнюсе. Я не был в странах Балтии со времен поющих революций и естественно нахлынувшие воспоминания теперь переплетались с почти десятью последующими годами и мыслями о том, что в моей профессии за это время изменилось и продолжает изменяться. Как ни трудно и ни больно это время, какой бы ценой изменения ни давались, мне кажется достаточно очевидным, что мы движемся в сторону очеловечивания нашей жизни. Это происходит с жизнью, это происходит и с психотерапией. В жизни мы можем этому радоваться, но в психотерапии приходится подумать и о том, какой она может и должна быть в меняющемся мире. Этому и была посвящена конференция.

После нее заведующий кафедрой клинической и социальной психологии Вильнюсского университета и директор Института гуманистической и экзистенциальной психотерапии (ИГЭП) д-р Римантас Кочюнас (Р.К.) предложил моему другу – руководителю психотерапевтической клиники Вильнюсского Центра психического здоровья и преподавателю ИГЭП Александру Ефимовичу Алексейчику (А.А.) и мне (В.К.) поговорить о психотерапии. Мне остается лишь напомнить, что наши мнения не истины, а размышления в пути.

Р.К.: Начну с такого вопроса: что, по-вашему, является гуманистичным в современной психологии и психотерапии?

В.К.: Вопрос вроде предполагает, что в психологии и психотерапии есть что-то негуманистическое. Думаю, это связано с самим названием *гуманистическая психология*, которое, на мой взгляд, немного вводит в заблуждение – как будто представители этого направления все поголовно гуманисты, а остальные не очень. Я могу говорить лишь о том, что для меня является признаками гуманистической ориентации в психологии и психотерапии. Это представление о человеке, которое не сводится к его характеру, чертам личности, каким-то определенным отношениям с обществом. Для меня это психология и психотерапия, которые вступают в общение с человеком в рамках конкретной ситуации этого человека. Они пытаются понимать человека и помогать ему, исходя из того, что он не машина, пусть самая сложная, самая современная и самая умная.

А.А.: Должен сказать, что не случайно делается акцент на словах *гуманистическая, человеческая, человеческая*. Я тоже не представляю себе, что вот психоаналитическая терапия или бихевиоральная – не гуманистические. Но подчеркивание мне кажется не случайным. Мне кажется, что наш XX век в противоположность XIX и, дай бог, лучшему XXI веку при всех своих достижениях сделал акценты все-таки не на человеке, а на технике и науках. Достижения, конечно, огромные, но и потери огромные. Фактически человек оказался перед наукой, перед техникой, перед обществом совершенно бессилен. Возьмем последние 10 лет – о чем говорили? О рыночной экономике, свободах абстрактных, либеральном обществе, но не говорили о свободном человеке, свободном обществе. Не говорили о реформах душевных, духовных, даже о культурных не говорили, а о политических – вот сделаем... совершенно забывая, что без души-то – никуда. И вот, в противоположность всем этим наукам и разговорам, пси-

²⁰ По: Каган В. Пора подумать о душе? // Час пик. 1997. № 167; EXISTENTIA: психология и психотерапия. 2010. № 3. С. 6–21.

хология, психотерапия и психиатрия начали подчеркивать – не могу сказать, что с очень большим основанием, как Виктор уже сказал, что и психология часто смотрит на человека, как на машину. Акценты были изменены: повернуться лицом к человеку, поставить его в центре всего.

В.К.: Трудно спорить, но мне всегда интересно: в какой позе человека ставят в центр и ставят его или он сам становится?

А.А.: Да, это конечно... Не в тех позах часто ставят, в каких хотелось бы человека видеть, тем более в центре. То, что появилась гуманистическая психология и психотерапия и называется так, меня радует. Если говорить о конференции, то, на мой взгляд, при своем замечательном названии она была недостаточно гуманистической.

В.К.: Увлечшись одной стороной, я о другой не сказал. Говоря о гуманистической психологии, имеют в виду то, что ты сейчас очень верно назвал – поворот к человеку. Но есть еще одна очень для меня важная вещь. Гуманистическая психология и работает ведь другими методами – с них начинали Карл Роджерс, Ролло Мэй и другие ее отцы. О гуманистической психологии сказал впервые Гордон Олпорт еще в 1930 г. Но она появилась не тогда, а когда появился метод. Он, вкратце, состоит в том, что психотерапевт и пациент, сохраняя свои роли консультанта/терапевта и клиента/пациента, встречаются не просто как консультирующий/лечащий и консультируемый/лечимый, а как две уникальных личности, два бытия. Отсюда растет методология гуманистической психологии. И эта методологическая сторона очень важна. Мы можем бесконечно говорить, что мы гуманисты, а кто-то нет, мы любим людей, а кто-то не любит. Это все слова, слова, слова. Но когда мы можем это делать, а не только говорить, когда у нас есть метод, тогда это уже не сотрясение воздуха.

Р.К.: Я хочу сказать, что психотерапия не может существовать в вакууме. Она всегда привязана к обществу, к его потребностям, всегда так или иначе соответствует ему. Мы сейчас живем в сложное и очень интересное время, когда старое общество рухнуло и строится что-то новое. Было бы интересно услышать ваше мнение о том, что представляет собой психотерапия в современном нашем обществе. В посткоммунистическом обществе, в постсоветском обществе с его позитивными и негативными сторонами.

В.К.: У меня нет однозначного ответа. Я хочу просто нарисовать несколько картинок – и не того даже, что она делает, а того, что было бы хорошо ей делать, того, как она видит свои задачи.

Старая психотерапия вообще и советская в частности были в одном очень схожи: они обращались с пациентом, скажем так, с позиций психиатрии. Они учили, ремонтировали, были по отношению к человеку извне и над ним.

Новая психотерапия – в разных странах это было в разное время и по-своему, но мы говорим сейчас о нашей – вырастает из этих изменений в обществе, о которых ты, Римас, сказал и которые в гуманитарно-психологическом плане одним из первых в тогда еще СССР описал. Это психотерапия, делающая очень сильный акцент на внутреннем, личностном развитии человека. И я думаю, что это справедливо, потому что плоды цивилизации, как ты, Саша, сказал, много дают человеку, но и закабаляют его, оставляя душу где-то за скобками. В новой психотерапии вопрос ставится иначе. Если это симптом, да, конечно, можно лечить от симптома и в каких-то случаях это разумно. Но нередко мы видим, что человек обрастает симптомами, как грибами, потому что он остановился в своем развитии, погрузился в этакую душевную летаргию. И новая психотерапия очень тесно связана, я так вижу, с мировоззренческой, философской стороной жизни, с тем, что такое свободный человек. Я не очень с тобой, Саша, согласен, когда ты сетуешь, что газеты и ТВ не заговорили в одночасье о свободном человеке. Это вещь, которая прорастает – медленно, трудно, болезненно. И пока не созреет, не появится – это как беременность, которую по желанию не сократишь. К тому же во время таких пере-

мен люди вообще больше ориентированы на материальное. Кажется, не до души сейчас, вот дело сделаем, тогда и о душе подумаем. А новая психотерапия как раз к душе обращается. В «Картезианских размышлениях» (Мамардашвили, 1993) есть замечательное определение свободы: «Свобода – это когда свобода одного упирается в свободу другого и имеет эту последнюю своим условием». Вроде закручено сложно. Но для меня это главное – не только то, как мне быть самим собой не за счет толкания локтями, а свободным рядом с другим свободным, но и, прежде всего, то, что моя свобода без обуславливающей ее свободы другого невозможна. И в этом плане психотерапия играет, я думаю, колоссальную роль. Она меняется. Не знаю, как в Литве, а в России она пока не очень соответствует такой задаче. Такая психотерапия раньше была закрыта от нас то железным, то идеологическим занавесом. Но психотерапия старается, и сейчас идет процесс поиска.

Она не может быть копией заграничной психотерапии. Можно понять тех, кто говорят: «Не надо нам этого заграничного» – одни о вещах, другие о науке, третьи о психотерапии. Ну не все американское, хотя Америка безо всякой иронии страна великая и психотерапия там замечательная, так уж хорошо и съедобно для нас. Задача-то другая: слушать, понимать и превращать в свое – из книги для них делать книгу для себя.

Конечно, у психотерапии осталась ее старая задача – лечить. Раньше это делалось психиатрами, теперь уже не только. Однако задача-то осталась! Достаточно много людей нуждается именно в такой помощи. Но стали появляться и другие задачи. Сегодня на прием приходят люди и говорят: «У меня проблема». Не говорят: «Я болею» или «Щека дергается», а говорят: «Проблема». Люди начинают осознавать жизнь как проблемное поле и осознанно искать помощь в разрешении проблем...

Р.К.: Мы сами и помогли им – очень много говорим о проблемах...

В.К.: Мне тоже порой кажется, что мы перегибаем палку. Но потом думаю, что это все же не так. Потому что старые представления о психотерапии как о лечении болезней очень часто мешают прийти к психологу. И привычки такой нет – в проблемы погружаться, и, не дай бог, еще психом прослывешь. Трудно бывает сказать себе: «У меня проблема». И когда сегодня это слово чаще звучит, оно вводит понятие проблемы в культуру. Это ведь не навязывание, а только намек, предложение – никто никого к психотерапевту не гонит, человек идет сам и не идет тоже сам. Но для такой психотерапии чаще выбирают психолога, а не врача.

Кроме того, сегодня психотерапия начинает работать в очень непривычных областях, где раньше ее никто не ждал и места ей не было. Она работает с руководителем, помогая ему строить отношения с подчиненными и партнерами по делу, строить работоспособную и эффективную команду. Раньше ведь команда была спортивная, а на работе – коллектив. Теперь же мы начинаем говорить о рабочих командах, начинаем понимать, что от их сыгранности и от того, как каждый находит в них свое место, зависит успех всего дела. Рабочая эффективность, может быть, и определяется процентами выполнения норм, но создается-то тем, насколько человеку на работе интересно: когда интересно – отдача может быть почти безграничной. Сегодня психолог, пользуясь своим психологическим инструментарием, помогает решать очень конкретные неклинические задачи, например, банку построить отношения с клиентами так, чтобы вернуть долги, не прибегая к языку стрельбы. Оказывается, возможно. Говорю об этом не потому, что начитался, а по опыту нашей группы организационного развития «Acanthium»²¹ и многих других организаций.

Р.К.: То есть у психотерапии появляются новые объекты...

В.К.: Объекты новые появляются, и инструмент становится тоньше и точнее. Психотерапия начинает работать, я бы сказал, профилактически, не доводя дело до возникновения болезней в прямом и переносном смысле – то есть до медицинских симптомов, заваленных

²¹ Елена Ларионова, Мария Островская и ваш покорный слуга. – В. К.

переговоров, развала организаций и т. д. Руководитель, измотавшийся со своим «коллективом» и «заработавший» инфаркт или прободную язву желудка, мог же не иметь этих прелестей.

Мне такой треугольник видится. Один угол – наша профессия. Второй – нуждающиеся в ней: сегодня он больше населен, чем раньше. И третий – культура, так или иначе представляющая место в ней и возможности психотерапии. Пока в культуре существует взгляд на обращение к психологу и психотерапевту как на признак постыдной слабости, поехавшей крыши или тараканов в голове, хоть мы с вами будем способны чудеса творить, не пойдут к нам. Этот треугольник невозможно ввести декретом. Мы все – все три угла – должны друг к другу привыкнуть, познакомиться, научиться уважать и понимать друг друга. Этот треугольник всегда в процессе строительства и изменений. Поэтому можно радоваться достижениям, а можно говорить, что все ужасно – это уж кто как видит стакан: наполовину полный или наполовину пустой. Но давайте пить то, что есть – полстакана. Мне кажется, оно как-то лучше и надежнее, чем срывать в спорах пересохшее горло.

Р.К.: Я хотел бы ответа на вопрос о роли современной психотерапии в обществе – в том обществе, которое сегодня есть с его ужасными сторонами и приобретениями, но в общем обнадеживающими изменениями. Что представляет собой психотерапия сейчас, сегодня?

А.А.: Виктор человек академический и отвечал академически, а я человек простой...

В.К.: ...и говорю стихами...

А.А.: Вот, вот, мне хочется говорить стихами, но очень просто. И о человеке, и об обществе – на уровне психологии. Я могу сказать, что до недавнего времени – не только при социализме, это было и при капитализме, и при феодализме – люди ползали. А многие в окопах сидели. Это было, возможно, и разумно, и целесообразно, и время от времени люди специально в окоп падали, чтобы оттуда их тащили в больницу, в госпиталь, где тепло, светло и лекарства, медсестрички... В окопе, в грязи, но ветер все-таки не так дует, можно накат сделать и время от времени как из навоза высовываться. Помните анекдот, в котором червячок разговаривает с мамой? – «Мама, а хорошо жить в яблочке? – Хорошо, сынок! – Мама, а хорошо жить в вишенке? – Хорошо, сынок! – Мама, а почему мы живем в дерьме? – Это наша родина, сынок»? Мы были в земле, под землей – не надо понимать слишком психоаналитически, хотя психоанализ заставил нас быть в окопе и вечно держать оборону против всего этого. Все мы были в подполье, из которого ни в культурном смысле не выскочить было, ни тем более за границу – в театр или на конференцию, или выше своих 130 рублей... Сейчас жизнь позволяет нам выскакивать.

Но мы видим множество людей, которые выскочили слишком высоко... и шлепнулись. И некоторые, видя это, стараются еще больше закопаться. Но есть сейчас возможность полетать... вот была личинка, потом кокон, потом гусеница, а потом и бабочка. Но не след бабочке летать слишком высоко. В принципе психология и психотерапия помогают нам не быть слишком большими материалистами и слишком большими идеалистами, помогают в землю от страха не закапываться и крылышки слишком близко к солнцу не подносить, не забираться во фрейдовские глубины, а быть, как тут у нас – не в Чечне, не в Америке, а у нас – в Литве. И вот здесь, у себя, человек полетать очень даже может, а психология может ему прекрасно в этом помочь.

Мы должны психологически летать и уметь психологически защититься. Вот занесло меня психологически высоко, а я могу приспуститься и петь в кустах. Чтобы меня орел не склевал и кошка не сожрала. Тут-то психология и может помочь – помочь мне быть психологически защищенным. Вот профессор хочет из меня дурака сделать – ан нет, это из профессора можно дурака сделать, а из психотерапевта дурака не сделаешь.

И мне думается, что главная роль психологии и психотерапии возможно в том и состоит, чтобы помочь человеку быть более защищенным. Не война, конечно, пули не свистят и бомбы

на голову не сыплются – я не в этом смысле. Но мы ведь не метафора, не птички – мы люди и без других невозможны, а душа – такая ранимая штука. Вот любишь – на всю жизнь, мы одно целое до гроба. Но в рассказе у А. Барбюса скованные цепью влюбленные очень скоро лютейшим образом возненавидели друг друга... То есть и в разлуке, и в близости защищенность душе нужна, чтобы она не просто выживала, но и росла, развивалась. Чтобы я сам был защищен и другие от меня. А когда ко мне пациент приходит, то защищать его – мое дело. Начальнику он не решается сказать, что о нем думает, или, например, перед женой или мужем беззащитен. Тут-то я и нужен. Тут я впереди него иду...

В.К.: Знаешь, я не думаю, что должен куда-то идти вместе с пациентом – впереди него, за его спиной или вместо него. Это ведь его жизнь, а не моя. И я ему терапевт, а не нянька...

А.А.: Я ведь не сказал, что мы пациента за крылышки поддерживать должны. Нет, мы рядышком. Мы только иногда помогаем, ассистируем. Мы – второе Я пациента, помогающее ему стать частью Мы. Это никоим образом не вместо пациента. Строго говоря, психотерапевт вообще-то лечит больных. Пока к нему не пришли, он не лечит. Знаешь, говорят, что полиция и «Скорая помощь» должны приезжать только по вызову. Психиатр помогает, только когда к нему обращаются. Конечно, я бы хотел, чтобы и здоровые к нам обращались – к психиатрам, психологам. Чтобы не боялись они нас. Вот в России и Литве адвокатов на душу населения в 50 раз меньше, чем в США. Я думаю, что у нас психотерапевтов тоже так мало, что мы отнюдь не сможем кому-то что-то навязывать или делать за кого-то. Да, мы должны быть как бы вторым Я... Но скорее одушевлять или воодушевлять, помогать преобразоваться. Но учитывая, насколько сейчас люди больны и общество больно, мне, конечно, хотелось бы больше вмешиваться.

В.К.: Видишь ли, я понимаю и принимаю то, что ты говоришь. Но меня не тянет быть вторым Я пациента, я даже буду избегать этого. Мне не кажется, что сегодня общество и люди больны больше, чем это всегда было. Мы живем, проживаем этот этап истории, этот кусок нашей общей жизни. А жизнь наша такова, какова есть, и никакова более. Она не больна и не здорова. Наша задача – найти в ней место, где мы можем быть самими собой и расти.

А.А.: Ну, о жизни можно разное говорить. Но я должен сказать, что, увы, нет людей, которые бы в жизни не болели – чтобы зубами не маялись или прыщами не покрывались. С душой так же – и душевные зубы болят, и душевная кожа шелушится... Я-то считаю, что общество достаточно больно. Тут как раз некоторое наше разногласие, но не противоречие: я считаю, что общество больно и в этом его благо. Потому что, болея, оно начинает ориентироваться на здоровье. Болея, общество начинает в каком-то смысле гуманизироваться, потому что еще римляне говорили: «Больной человек – святой человек». Болея, человек перестает быть «крутым», сверхчеловеком, он другим становится. Отец мне рассказывал, что на фронте перед смертью люди в героизм не ударялись, а только: «Мама... мама... мама». Когда человек болеет, он начинает вспоминать и маму, и папу, и что-то святое. Болезнь для общества – вещь натуральная, естественная. Но лечить мы его должны без спешки, не торопясь – тогда, когда это действительно нужно, когда оно само к этому готово.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.