

# МИХАЭЛЬ МАРИ



---

## ЛОВУШКА ДИАГНОЗА

---

О ПСИХОТЕРАПЕВТАХ, КОТОРЫЕ  
ИЗОБРЕТАЮТ ВСЕ БОЛЬШЕ БОЛЕЗНЕЙ  
И ВСЕ МЕНЬШЕ ПОМОГАЮТ ЛЮДЯМ

**Михаэль Мари**  
**Ловушка диагноза.**  
**О психотерапевтах,**  
**которые изобретают все**  
**больше болезней и все**  
**меньше помогают людям**  
**Серия «Высший курс»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69482374](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69482374)*

*Ловушка диагноза. О психотерапевтах, которые изобретают все больше болезней и все меньше помогают людям / Михаэль Мари ; [перевод с немецкого А. Ю. Датченко].: АСТ; Москва; 2023  
ISBN 978-5-17-116622-9*

### **Аннотация**

Действительно ли каждый, кто идет на прием к психотерапевту, является больным человеком? Или ему просто нужна профессиональная помощь в жизненном кризисе?

На приеме у психотерапевта человек может узнать о себе вещи, о которых раньше не имел ни малейшего понятия. Например, что он проявляет слабость характера, от которой нужно избавиться; что он не обладает способностью к привязанности, из-за

чего не может обрести счастье в отношениях; что у него развивается биполярное – или еще какое-нибудь – расстройство. Иными словами, некоторые распространенные психологические проблемы объявляются достойными терапии, а значит, требуют лечения – и нередко медикаментозного.

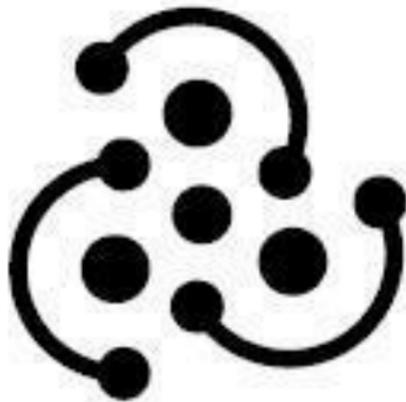
Михаэль Мари фиксирует, что государственный контроль изменил психотерапию. Чтобы иметь возможность сопровождать людей с обычными проблемами или в кризисных ситуациях, теперь необходимо выставить «больному» диагноз и определить систему лечения, которая должна гарантировать результат.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	8
Вступление	13
Обзор заинтересованных групп, определяющих психотерапию	19
1. Для чего нужна психотерапия?	23
2. Потребность в психотерапии постоянно возрастает	30
Индивидуальность в прошлом: единственное «Я»	30
Современное общество как пазл	33
Индивидуальность сегодня: много различных «Я»	35
Проблемы идентичности	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Михаэль Мари  
Ловушка диагноза.  
О психотерапевтах,  
которые изобретают все  
больше болезней и все  
меньше помогают людям**



# **ВЫСШИЙ КУРС**

Michael Mary

**AB AUF DIE COUCH!** Wie Psychotherapeuten immer neue Krankheiten erfinden und immer weniger Hilfe leisten

Печатается с разрешения издательства Karl Blessing Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany и литературного агентства Prava I Prevodi

International Literary Agency. Все права защищены.



ОГИЗ

Издательство АСТ

© Michael Mary and Karl Blessing Verlag, München, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany, 2013

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

# Предисловие

Последнее время я со все возрастающим неудовольствием наблюдаю за развитием психотерапии. В 2011 году мне выпала честь выступить с докладом и провести семинар на Психотерапевтических неделях в Линдау. Там я встретил множество известных психотерапевтов, прослушал выступления других докладчиков, принял участие в дискуссиях, наблюдая за реакцией более чем 1200 участников. Они, занятые, казалось, исключительно собой, употребляли без конца заумные профессионализмы, бурно обсуждая последние результаты «лечения пациентов» и сложные «случаи». За проведенную там неделю у меня сложилось впечатление, будто я нахожусь в закрытом обществе. Опыт в Линдау и послужил импульсом к написанию данной книги.

Книгу, подобную этой, вероятно, способен написать лишь не принадлежащий к психотерапевтическому сообществу, не обращающий внимания на коллег, профессиональные объединения, образовательные институты и не заинтересованный в признании своей деятельности государством человек. Сначала я дал почитать рукопись некоторым психотерапевтам, после прочтения вердикт был однозначным: наконец кто-то рассказал об истинном положении дел.

Каково же это положение? Действительно ли психотерапия идет по ложному пути? Если внимательно проследить

развитие современной психотерапии, то многое говорит в пользу данного тезиса. Позвольте перечислить некоторые выводы.

Сегодня психотерапия является не свободной, а директивной терапией, регламентируемой государством. Это дает психотерапии массу преимуществ, которыми она не располагала в прежние времена, до государственного регулирования. Итак, психотерапия:

- верит, что способна исследовать психику;
- классифицирует психические состояния согласно сконструированным ей категориям диагнозов;
- устанавливает стандартизированные директивы лечения;
- постоянно выявляет новые болезни;
- как спрут, захватывает все вокруг себя, объявляя психически больными целые слои населения;
- мерит людей по выдуманным ей психическим моделям;
- разрабатывает представления о психически правильной жизни и любви;
- изображает из себя науку.

Короче, она участвует, иногда чрезмерно, в усиливающемся процессе тотальной всереализуемости и менеджменте жизни.

Написанное в этой книге указывает на то, что психоте-

рапия все сильнее отдаляется от индивидуума, намереваясь материализовать психику. Она все больше действует так, словно уже и не психотерапия, а медицина души. Как я покажу, это имеет серьезные последствия для людей, ищущих психической поддержки.

Парадоксально, но именно широкое признание способствовало спорному развитию психотерапии за последние десятилетия. Ведь ей приходилось все больше подчиняться экономическим и бюрократическим требованиям системы здравоохранения, в которую ее интегрировали. Для этого в сфере психотерапии, как в медицине, осуществлялось жесткое планирование потребностей, составлялись общие схемы лечения, подсчитывались расходы и прибыли, ограничивались затраты, сертифицировались или не допускались методы лечения, вырабатывались директивы и стандарты качества и многое другое, что в принципе не сочетается с психотерапией, достойной человека.

Фатальная вера в менеджмент, суровые механизмы рынка, псевдонаучность, поддерживаемая различными заинтересованными группами, и влияние фармацевтической промышленности, наилучшим образом представленной в психологических и психиатрических исследованиях, стремительно распространились в психотерапевтической сфере. Психотерапия, как до нее медицина, превратилась в поле действий мощных групп и союзов. Рынок завоевывает здесь общественную область, занимающуюся *не* товарами и факта-

ми, а эмоциями и чувствами.

Психотерапия задумана для индивидуума, ее единственное призвание – сопровождение личности. Это игнорирует директивная психотерапия, рассматривающая психические феномены как технические, неопределяемые ситуации, как однозначные, необозримые взаимосвязи, как поддающиеся классификации. Психотерапевты все чаще ведут себя как инженеры и операторы души. Тем самым психотерапия подвергается опасности утратить свою специфику и отказаться от первоначальной социальной миссии.

В чем состоит уникальность психотерапии и в чем состоит ее истинное назначение? По сути, она имеет дело с экзистенциальными и глубоко индивидуальными взаимосвязями. Она помогает индивидууму обрести потерянный смысл. В этом поиске ориентиров она не может ни указывать на объективные причины, ни определять пути решения. Утраченный смысл нельзя прописать как антибиотики или гормоны или вживить в виде импланта в мозг. Психику, в отличие от тела, нельзя лечить, она не допускает вмешательств извне, операций и вторжений. В каждой отдельной психике приходится выстраивать искомое сознание заново, что является сложным процессом в условиях внутреннего и внешнего мира, становящегося все более сложным и необозримым.

Психотерапия занимается не вещами, не фактами, не причинами, а неявными связями и при этом имеет в своем распоряжении ограниченные средства. Психотерапевт мо-

жет что-то предложить клиенту; примет ли последний этот совет, найдя в нем определенный смысл, – об этом терапевт может лишь догадываться, не зная в точности.

Передовая психотерапия не может *лечить*. Ее особая социальная задача состоит в том, чтобы *сопровождать* людей в сложных и жизненно важных фазах.

Не впечатлившись тем, что психические взаимосвязи не поддаются медицинскому, техническому и научному анализу, сегодняшняя директивная психотерапия пробует себя именно в этом и потому находится, по моему мнению, на ложном пути. Выявить заблуждения и одновременно показать альтернативы сомнительному развитию и является целью настоящей книги.

*Михаэль Мари, январь 2013 года*

# Вступление

Позвольте кратко описать, что ожидает вас в этой книге.

В начале, так сказать, в виде наброска, – обзор заинтересованных групп, возделывающих поле психотерапии, причем исключительно в собственных интересах.

В главе I я рассматриваю основной вопрос: «Для чего вообще нужна психотерапия?» Почему люди со своими психическими проблемами идут не к врачу или психиатру? С какой целью она выделилась в отдельную профессию? В чем социальная задача психотерапии?

Бесспорно, значение психических процессов в нашем обществе непрерывно возрастает, и люди все чаще страдают от психических нагрузок. В главе II я разъясняю, почему данные симптомы ни в коем случае не сигнализируют о наличии приписываемой им болезни, а представляют собой часть нормальной жизни в сложном обществе и индивидуализированном мире.

В главе III я объясняю, какой должна быть психотерапия, соответствующая своему социальному предназначению и демонстрирующая гибкость, разнообразие методов и открытость по отношению к человеческим ситуациям и индивидуальным решениям, без чего невозможно выработать подход к трудно постижимым явлениям психической жизни.

В главе IV я показываю, что директивная психотерапия

уже давно не выполняет эти требования. Классификация психических состояний, беспредельная бюрократия и экономизация лечения психики крадут у психотерапии ее душу. Последствия подобного определенного экономикой и политикой развития известны нам по медицинской системе здравоохранения. Медицина все дальше отдалается от пациента, давно превратившегося в объект интереса для могущественных организаций. По сравнению с медициной относительно молодая психотерапия кажется невинной, но это лишь видимость. Она уже превращается в систему, выражающую определенные интересы, в которой о пациентах речь идет в последнюю очередь. Государственное признание и финансирование психотерапии вынуждает ставить диагнозы, писать заключения и вести документацию.

В главе V выясняется, что экономика держит психотерапию мертвой хваткой, принуждая среди прочего к успеху и требуя сомнительных доказательств болезней. На фоне давления со стороны экономики в полной мере проявляется противоречивость современного развития.

Искусство, первоначальная задача которого – заниматься вещами, не поддающимися классификации, подчинилось принуждению к классифицированию и таким образом в определенной степени начало работать против самого себя.

Как все утвердившиеся в обществе системы, психотерапия в первую очередь заинтересована в своем собственном

сохранении. Она хочет гарантировать себе клиентов и место у котла обязательного страхования. Для оправдания своего существования она не боится объявлять бо́льшую часть населения психически больной. Она принялась завоевывать серую зону совершенно нормальных психических проблем, на чем я остановлюсь в главе VI.

Для оправдания патологизации директивная психотерапия использует анахронические взгляды и большей частью придерживается спорных личностных моделей и абсурдной идеи «целой личности». Она создает видимость науки и воспитывает множество псевдоученых, которые разрабатывают и распространяют представления о психически правильной жизни. Ориентация на недостатки, всезнайство и высокомерие по отношению к пациентам, а также мнимая научность распространяются под прикрытием узаконенной психотерапии.

В главе VII я изложу другую точку зрения на психические проблемы, задавая вопрос о смысле, который нарастающие психические симптомы имеют для общества. Очевидно, в обществе существует потребность в таких массовых психических феноменах. Хочется даже вступить за некоторые психические явления, утверждая, что общество, производящее в массовом порядке психические странности, явно нуждается в средствах по их устранению.

Последняя глава VIII посвящена альтернативному развитию. Чем могла бы заняться психотерапия, освободившись

от описанного давления и полностью посвятив себя основной задаче – сопровождению личности/человека? Что останется у подобной психотерапии? Очень многое. Сложные и непредсказуемые условия, в которых мы сегодня живем, вынуждают сосредоточиться на самом главном. Психотерапия должна сконцентрироваться исключительно на проблеме, которая заботит индивидуума в данной жизненной ситуации и которую он хочет решить для себя. Уже давно речь не идет о том, чтобы быть «цельным человеком», «зрелой личностью» или развивать «правильный стиль отношений». Речь не идет и о том, чтобы стать психически здоровым, так как никто не может определить, что это. Сегодня индивидууму важно сделать следующий шаг – шаг, который ему удастся совершить на тяжелом отрезке жизненного пути не в одиночку, а при поддержке сопровождающего. Но даже психотерапевт не знает, куда этот шаг приведет пациента.

Психотерапия, нацеленная конкретно на проблему, возможна, так как психические расстройства в большинстве случаев вызваны конфликтами, которые человек имеет сам с собой или с другими людьми. Преодоление таких конфликтов требует терапевтического обращения с идентичностями и ведет к ошеломляющему для большинства людей осознанию того, что любая проблема содержит решение в себе самой.

Психотерапия, ориентированная на конфликт, не использует метод, нацеленный на недостатки, а обращается к ре-

шениям, над которыми клиент уже работает. Клиент знает, чего он хочет, и, следовательно, надо обнаружить и исследовать неосознанно намеченные *им* решения. Для этого необходимы открытость, любопытство, гибкость и прежде всего скромность. Скромность, которая проявляется, когда считаешь себя не всезнающим лекарем, а спутником и исследователем психических процессов.

Переломным моментом процессов в психическом лабиринте является идентичность, точнее самопрезентация индивидуума, неполнота которой оказывается источником психических проблем. Разбор тем, относящихся к идентичности (самопрезентация, личность как социальный конструкт и множественная личность) порождает мысль, что психотерапии стоит меньше заниматься вопросом «Что делать?», а обратиться к психическим подсистемам или идентичностям. Тогда станет важным, кем сейчас является человек или кем он хочет быть.

Данная позиция открывает широкий спектр возможных решений, которые никоим образом не должны быть психотерапевтического свойства, на чем я остановлюсь в заключении.

В конце вступления хотел бы подчеркнуть, что отнюдь не собираюсь осуждать психотерапию в целом. Часто психотерапевты выполняют достойную и необходимую работу. Я хотел бы покритиковать сомнительные тенденции, оказавшиеся результатом огосударствления психотерапии, отчего стра-

дают не только клиенты, но и сами психотерапевты. С другой стороны, мне важно напомнить психотерапии о ее первоначальной задаче и о сохранении ее человеческого лица.

# Обзор заинтересованных групп, определяющих психотерапию

Еще несколько десятилетий назад психотерапия пользовалась вниманием только в определенных общественных слоях. Со временем она превратилась в экономически важную сферу, в которой вращаются миллиардные суммы. До 1999 года психотерапия преимущественно существовала на свободном рынке, практически не затронутая государственным регулированием. Напротив, сейчас она, находясь под государственным надзором, является лакомым куском.

Тот, кто сегодня вступает на поле психотерапии, сталкивается не только с пациентами и врачами, а прежде всего с группами, имеющими к ней определенный интерес.

- Это *политика*. Политики реагируют на растущее значение психотерапии и заботятся о ее законодательном регулировании. Интерес данной группы состоит в том, чтобы исключить тему психотерапии из общественной дискуссии. Своими действиями они должны убедить избирателя: «В отношении твоего психического здоровья все улажено наилучшим образом». Политики в силу ситуации (переизбрание) заинтересованы не столько в действительной эффективности психотерапии, сколько в видимости подобной эффективности.

- *Больничные кассы медицинского страхования.* Их задача – собирать и распределять деньги, участвовать в обеспечении качества лечения и заботиться о достаточных возможностях для лечения. При сокращении денежных поступлений больничные кассы прежде всего заинтересованы в поддержании расходов психотерапии на минимальном уровне, а числа застрахованных – на максимальном.

- *Профессиональные объединения психологов и врачей.* Внешне они держатся вместе, чтобы повысить уважение к психотерапии и ее долю в расходах здравоохранения, но внутри них идет беспощадная борьба за власть и влияние, а также расширение возможностей заработка.

- *Ассоциация врачей, аккредитованных при больничных кассах,* вместе с профессиональным объединением палаты психотерапевтов. Данные институции контролируют разрешение на работу и повышение квалификации, их функционеры довольны до тех пор, пока профессиональные интересы остаются в их руках.

- *Психологи-психотерапевты и врачи-психотерапевты.* Допуск к государственной системе здравоохранения гарантирует им постоянный доход, так как благодаря планированию количества психотерапевтов и ограничению на выдачу лицензий они избавлены от конкуренции на рынке. В первую очередь их интересует собственное стабильное положение.

- *Клиники*, многие из которых уже приватизированы, нацелены на максимально высокую прибыль. Для них пациент в первую очередь торговая надбавка.

- *Аккредитованные учебные институты*, намеренные во что бы то ни стало внедрить – в обход других – свой метод, дабы удержаться на рынке.

- *Наука*, открывшая психотерапию как область исследования и пытающаяся благодаря собственным изысканиям стать незаменимой для здравоохранения. Она помогает политиками, страховым организациям, промышленности и другим действующим лицам и предоставляет соответствующие факты для оправдания директивной терапии.

- *Фармацевтическая промышленность*, которая ради прибыли мечтает лечить медикаментами любое нарушение – от депрессии до сексуального расстройства.

- *И пациент*. Он в самом конце, во всяком случае в плане его влияния на систему психотерапии; (в принципе) он один противостоит системе и практически не имеет права голоса.

Действия различных заинтересованных групп коренным образом изменили психотерапию. Она прочно вошла в финансируемую обществом систему здравоохранения, за что платит высокую цену. Психотерапия, как выразился профессор, доктор Джованни Майо<sup>1</sup>, все больше и больше выстраивается согласно экономическим законам рынка, то есть ее действия воспринимаются не как лечебные, а как производ-

ственные процессы.

Такое развитие представляет угрозу для психотерапии. С одной стороны, психотерапия подвергается опасности со стороны законов, предписаний и заинтересованных групп, то есть извне. С другой – угроза таится и внутри. Ведь после включения психотерапии в государственное здравоохранение она не состоянии и дальше выполнять в обществе свою изначальную миссию.

# 1. Для чего нужна психотерапия?

Так в чем же состоит изначальная задача психотерапии? Не в том, чтобы лечить психику, как врач лечит тело пациента, а скорее в сопровождении человека в сложных периодах жизни.

Согласно этому тезису, основой психотерапии является не медицина, инженерия, наука или техника, а внимание к человеку с целью помочь ему обрести индивидуальные ориентиры и смысл в конкретной непростой ситуации. Ключевыми словами являются понятия «индивидуальный» и «человеческий», означающие, что в психотерапии речь идет не об «общих» расстройствах, а о нарушениях, «не подлежащих обобщению». О душевных состояниях, зависящих от индивидуальных особенностей людей. О неопределенных состояниях, требующих особенных специалистов.

Позвольте пояснить тезис о непреодолимом различии психотерапии и медицины на следующем примере.

Молодая 26-летняя женщина по имени Хельга угрожающе теряет вес, и никто не понимает почему. Она бежит от врача к врачу, они целый год исследуют ее кишечник, щитовидную железу, содержание гормонов, желудок, кровь и все возможное, не находя ничего серьезного. В конце концов врачи приходят к заключению, что причина ее заболевания

психического свойства. Хельгу, чей вес к тому моменту составлял всего 40 килограммов, отправляют в психотерапевтическую клинику с диагнозом «нервная анорексия». Там она принимает участие в целом ряде терапевтических сеансов, однако психологи считают ее психически вполне нормальной и совершенно непохожей на других больных, страдающих анорексией. Поэтому назначаются дополнительные медицинские исследования, в том числе компьютерная томография, которая и выявляет воспаление в мозге. Хельгу выписывают из клиники и снова переводят на медицинское лечение.

Этот пример ясно показывает, когда прибегают к психотерапии. Ни лабораторные исследования, ни врачебный осмотр не дали убедительной симптоматической картины. Врачи не выявили причину состояния пациентки, представляющего *угрозу* для ее жизни, и не знали, что делать дальше: их возможности были исчерпаны. Они не отрицали болезнь Хельги, но поскольку она, очевидно, не соматического характера, то, значит, по их предположению, «психического», и, следовательно, женщиной должны заниматься психотерапевты. Может быть, она по ночам тайно вызывает рвоту и все-таки, хотя и не установлено, страдает анорексией. Поэтому ее перевели в психотерапевтическую клинику.

Таким образом, делаем вывод: к помощи психотерапевтов прибегают, если не находят ничего конкретного (с медицинской точки зрения) и когда действия врачей оказываются

несостоятельными.

Пример демонстрирует также, когда неуместна психотерапия. Именно в случае обнаружения конкретной причины болезни. Поэтому по результатам компьютерной томографии пациентку снова вернули врачам. При воспалении в мозге психотерапевт бессилен.

Теперь понятна разница между медициной и психотерапией. Если речь идет о состоянии, имеющем ясную причину и однозначный диагноз, то *лечением* занимаются врачи (и психиатры). При неясном состоянии, когда невозможно основываться на медицинских фактах и подозреваются психические причины, психотерапевты оказывают *сопроводительную* помощь.

Различие между медициной и психотерапией – это разница между лечением и сопроводительной поддержкой. Чтобы еще ярче проиллюстрировать ее, приведем краткий пример.

38-летний мужчина в состоянии помешательства приходит в больницу и несет околесицу. Куда его направить? В отделение интенсивной терапии или в психиатрическое? Если врач узнает, что пациент только что принял наркотики, он не отправляет его в психиатрию, а оказывает ему медицинскую помощь и оставляет под наблюдением. Если же врач узнает, что пострадавший только что стал свидетелем преступления, то посчитает его пережившим шок и направит к психотерапевту.

Оба примера указывают на существенную разницу между медиками (и психиатрами) и психотерапевтами. Данное различие состоит в вопросах, которыми занимаются соответствующие специалисты. Одни работают с конкретными вещами, другие – с неявными. Одни – с телом, другие – с психикой.

В отличие от психики, тело конкретно и реально; напротив, психика – нечто неопределенное и неясное. Тело у всех людей устроено примерно одинаково. Поэтому, например, диабет следует лечить согласно методике. Врач, занимающийся лечением диабета, действует по определенному плану: сначала устанавливает тип диабета – 1 или 2. Измеряет сахар в крови. При необходимости рекомендует диету. Делает укол инсулина. Затем проводит контрольные замеры. Врачу при этом все равно, в каких условиях рос пациент, достаточно ли он уверен в себе, кто он по профессии и состоит ли в любовных отношениях. Врач занимается телом, а не душой. Ему не надо знать человека, даже его имя, достаточно исследования его тела.

Психотерапевту, занимающемуся психикой, нельзя действовать по заданной схеме и правилам. Организация психики у каждого человека своеобразна. Опыт, ожидания и мировоззрение индивидуума поистине уникальны. Поэтому психику нельзя врачевать по плану 1 или 2, психотерапевту приходится учитывать индивидуальные особенности клиента. И тут важны трудно идентифицируемые факторы, неясные си-

туации, конкретные жизненные обстоятельства, переплетение отношений, взгляды человека. Как его воспитывали родители? Есть ли у него братья и сестры? Имеются ли переработанные судьбоносные события? Чем вызван его кризис? Какими ресурсами психики человек располагает? Какой характер носит его расстройство? Что он будет воспринимать как решение своей проблемы? Психотерапевту важны подобные неконкретные обстоятельства, без исследования которых он не сможет помочь своему клиенту.

Психотерапия работает с тем, чего не могут достичь ни медицина, ни психиатрия. Она занимается вещами, которые *нельзя обобщить*, – индивидуальностью человека, его психическими особенностями, признаками и странностями, делающими из него индивидуума.

Социолог Петер Фукс анализировал феномен психотерапии<sup>2</sup>, стараясь найти ответ на системно-социологический вопрос, с помощью которого он намеревался разгадать это общественное явление. Вопрос звучал так: «Решением какой *социальной* проблемы следует считать психотерапию?»<sup>3</sup> Ответом на данный чрезвычайно интересный вопрос является: «Психотерапия решает общественную проблему обращения с индивидуальными психиками. Психотерапия удовлетворяет потребность в специалистах, которые способны обращаться с темами и обстоятельствами, не подпадающими под заданные схемы и для которых не имеется решений». Петер

Фукс метко определяет психотерапевтов как современных «управляющих неясными вещами» – понятие, которое он позаимствовал у философа Поля Валери.

Лучше, по моему мнению, и не скажешь. Психика – неосознаваемая вещь, в отличие от тела. Она – крайне неопределенное, неочевидное и непонятное образование. Никто психику не видел и не трогал. Даже если мы разрежем мозг человека на кусочки или разложим его на молекулы, нам не удастся обнаружить психику. Под микроскопом мы увидим лишь клетки, процессы обмена веществ и синапсы, а не мысли и чувства. Психика не перерабатывает химические вещества, как мозг, почки или печень. Она не качает кровь по венам, как сердце, и не потребляет из воздуха кислород, чтобы доставить его в кровь, как легкие. У психики одна-единственная задача: она растолковывает то, что воспринимает мозг конкретного человека, и пытается придать данным впечатлениям смысл.

Если обобщить, то психика интерпретирует события в мозге, и для каждого человека по-разному. Поэтому различные люди могут видеть одно и то же, но испытывать при этом абсолютно разное. С ними может случаться одно и то же событие, но опыт, который они извлекут, будет совершенно различным. Они оказываются в идентичных обстоятельствах, но их реакции разнятся. У них могут быть одинаковые переживания, но вспоминать о них они будут по-разному.

Психика представляет собой индивидуальную загадку.

Психическое состояние всегда расплывчато, его нельзя свести к однозначным причинам. Психотерапевт не может полагаться ни на исследования, ни на другие обобщающие способы познания. Он в каждом отдельном случае, с которым встречается, должен исследовать заново взаимосвязь вещей и пытаться устранить психические страдания, если это вообще возможно.

Поэтому психотерапия принципиально и без исключения индивидуальна и неконкретна.

Описание того, чем занимаются психотерапевты, позволяет сделать вывод о развитии общества в новейшей истории. Если психотерапия в современной форме существует лишь 150 лет и значение ее постоянно возрастает, то это значит, что в новое время необычайно увеличилась потребность в индивидуальном разрешении психических проблем. О том, что это действительно так, свидетельствует взгляд на общественные условия, приведшие к возникновению психотерапии.

## 2. Потребность в психотерапии постоянно возрастает

### Индивидуальность в прошлом: единственное «Я»

Во времена до XIX века жизненный мир индивидуума полностью отличался от сегодняшнего. Люди жили в относительно просто устроенном обществе с сословной структурой. Четкая структура создавала верные ориентиры. Как вести себя в соответствующем сословии, что надо думать, говорить и чувствовать, что можно делать, а что нет, какие имеются обязательства и что грозит в случае несоблюдения правил, было всем известно и не вызывало сомнений. Поэтому индивидуум обладал *единственным, четко определенным «Я»*. Он был крепостным, крестьянином, ремесленником, бюргером или феодалом – других «возможностей существования» он не имел.

Тот, кто в то время являлся, к примеру, крестьянином или бюргером, был им всегда и всюду, в любое время дня и ночи, полностью, всецело. На деревенской площади, в зале суда, на войне и в мирное время, в разъездах и в городе, в кровати и за столом. Общество надело на него одежду, со-

ответствующую сословию, в котором он родился, и объявило: «Это ты!» Индивидуум получал однозначную, надежную и непоколебимую идентичность, от которой не избавиться. Речь при этом шла, однако, не об *индивидуальной*, а о *групповой идентичности*. Тогда считалось: «я, крестьянин» или «я, бюргер», но не «я, Георг» или «я, Лиза».

Крестьянин не просто обрабатывал землю своими руками, он не только внешне являлся крестьянином, но был им по сути. Он чувствовал как крестьянин, избавленный от романтических мечтаний. Он думал как крестьянин и не странствовал по миру, оставаясь верным родному краю. Он считал важным то, что важно для крестьянина. Поэтому он не писал стихов и не давал денег в рост, а старался удачно жениться и так далее и тому подобное. Ему было относительно легко сохранить свою идентичность – свое крестьянское «Я» или представление о том, кто он есть, потому что ему позволялось находиться только в крестьянской среде и нигде больше. По отношению к крепостному он оставался крестьянином, но более высокого ранга; по отношению к феодалу – тоже крестьянином, но нижестоящим. Абсолютное «я, крестьянин», другой идентичности, кроме этой групповой, в его распоряжении не было.

Ясно построенное сословное общество не оставляло простора для индивидуальности, поэтому психические проблемы, возникавшие у человека, не были индивидуальными в сегодняшнем смысле. Конечно, у людей того времени име-

лись психические проблемы. Но они возникали у конкретного крепостного, крестьянина, ремесленника, бюргера или феодала. Проблемы не были особенно разнообразными и мало отличались у крестьянина А и крестьянина Б или у бюргера А и бюргера Б. Поэтому при появлении проблемы с психикой можно было обратиться к проверенным специалистам по неясным делам<sup>4</sup>. Таковыми являлись священнослужители и целители, мистики и поэты. Они располагали испытанными средствами, для того чтобы при тогдашних условиях вернуть утраченную ориентацию, подорванную идентичность, пошатнувшееся «Я». Специалисты прибегали к слову Божьему или магическим заклинаниям, бросали кости, рассказывали истории, сочиняли песни и стихи. Если это не помогало вернуть человека на отведенное ему место в жизни, у судей имелись силовые методы для возвращения беглеца к его идентичности.

# Современное общество как пазл

Перенесемся в сегодняшние, современные реалии, в которых почти все обстоит по-другому. Нынешнее общество больше не разделено на сословия, находившиеся одно над другим и отделенные друг от друга. Сословия упразднены, индустриализация вкупе с разделением труда привела к небывалой уравниловке. Сегодня социальные области жизни расположены горизонтально, друг подле друга и не изолированно. К тому же их число кажется поистине безграничным.

Позвольте перечислить некоторые социальные области. Например, труд, финансы, воспитание, любовь, военная область, сексуальная жизнь, политика, церковная сфера, исследовательская деятельность, юридическая сфера, досуг, наука, школьное образование, экономика, университетское образование, дружба, детские сады, страхование, преступность, биржи, сфера ухода за больными и престарелыми, медицины, пенсионная система – это самые важные, но далеко не все. Каждая из этих областей подразделяется на множество подобластей. Банковская сфера – на кредитную, зону акций, инвестиций, займов, сбережений, облигаций, недвижимости, лоббирования и так далее. Подобное разделение имеется и во всех других областях.

Если нарисовать себе картину нашего многопланового мира, то он состоит из бесчисленных фрагментов. Можно

представить себе планету, поверхность которой является гигантским пазлом из бесчисленных деталей. Пазл «Общество» не из маленьких картонок, не из мертвого материала, он живой. Он в вечном движении в процессе становления, в нем вычленяются новые подотрасли или возникают новые сферы. Следствием данной мобильности является *необозримость современного общества*. Никто не в состоянии охватить его полностью. Мы смотрим на север, а юг, восток и запад уже изменились. Мы описываем, что меняется на западе, а север уже не тот. Куда бы мы ни взглянули, ничто не стоит на месте.

# Индивидуальность сегодня: много различных «Я»

Что общего у сложного общества с темой психотерапии? Очень многое.

Сегодня индивидуум, если он желает стать частью общества, вынужден вращаться в различных областях. Ему надлежит ориентироваться и должным образом вести себя в экономической, финансовой, религиозной областях, в сферах здравоохранения, работы, любви и др., а также в многочисленных относящихся к ним подобластях. *Для этого одного-единственного «Я» не хватает.* Поэтому современный человек культивирует различные идентичности, среди которых выбирает в повседневной жизни то одну, то другую. Он лишен чего-то непоколебимого, о чем однозначно мог бы сказать «Я». Попытайся он в *комплексном* обществе ограничиться единственным «Я», у него тут же возникнут проблемы.

Проведем эксперимент. Как далеко можно продвинуться в банковской сфере, будучи «крестьянином» или «феодалом»? Ни на шаг, там всех интересует только купля-продажа. В банках лишь покупатели и продавцы, больше никого. А «бюргер» или «феодал» в университетской сфере? Лишь до входной двери, так как в университете важны научные достижения, а не происхождение. Можно ли любить партне-

ра в качестве «ремесленника» или «феодала»? Конечно, нет, ведь в наши дни любит просто человек, который внимательно реагирует на внутренние переживания партнера.

Даже такой краткий обзор подобластей общества демонстрирует, что в наши дни требуется высокая мобильность. Это в первую очередь и со всеми последствиями – *психическая* мобильность. Больше нет групповой идентичности, которую можно принять и следовать ей. Особенностью сегодняшней жизни является то, что можно как бы самому определить свою идентичность, выбрав среди различных возможностей, и, возможно, даже модифицировать.

Например, в любовной сфере возможны такие варианты: «я, верный партнер в браке» в традиционном смысле, или «я, открыто изменяющий», или «я, тайно изменяющий», или «я, полиаморный», любящий двух или более партнеров, или «я, неженатый, время от времени имеющий связи», или «я, серийно моногамный», то есть периодически меняющий партнеров, или кто-то еще. Так же и в сфере воспитания. По отношению к своим детям можно выступать как «строгий» или «антиавторитарный», как «партнер» или используя другой вариант из бесчисленно возможных. То же самое относится ко всем остальным сферам жизни – возможных идентичностей не счесть.

Современный человек, без сомнения, приспособился к данным жизненным обстоятельствам и в состоянии привести свою идентичность в соответствие с различными сфе-

рами жизни, в которых он вращается, и различными жизненными ситуациями, в которые он попадает. Но одного он больше не может: длительное время или в различных областях придерживаться определенной идентичности, определенного «Я». В этом случае у него неизбежно будут проблемы.

Например, в церковной сфере можно выступать как «я, благотворитель» и совершать умеренные или большие пожертвования. Но если переместиться в финансовую сферу для совершения инвестиций, становится невозможным остаться «благотворителем», так как все состояние мгновенно исчезнет. В финансовой сфере следует выступать как «я, инвестор», то есть быть эгоистом, а не благотворителем. Как инвестор пропадешь в любви, там «я, любящий», то есть тот, кто не оперирует прибылью и потерями, а дарит и получает подарки. Как только в любовную игру вторгается расчет, утрачивается способность любить самому, а затем быть любимым. В данных условиях единственный шанс утвердиться в соответствующих сферах жизни состоит в приспособлении своей идентичности к имеющимся требованиям.

Современное общество требует от индивидуума невероятной психической мобильности. Чтобы вращаться в нем, необходимо в своей идентичности стать в определенном смысле хамелеоном.

В силу названных причин каждый индивидуум обладает шкафом, битком набитым идентичностями, и в зависимости

от ситуации он надевает ту или иную идентичность, натягивает ту или иную оболочку, демонстрирует то или иное лицо. Индивидуум соединяет в себе различные «личности» или «характеры».

Особо примечательно, что эти «Я» не слишком связаны друг с другом. Каждое «Я» живет в известной мере в собственном мире с собственными законами и собственной логикой. Как инвестор я думаю, чувствую и действую как инвестор. Моя прибыль – убытки других, я делаю ставку исключительно на собственную победу и поражение других. Как коллега по работе я думаю, чувствую и действую как коллега по работе. И стараюсь быть снисходительным. А как любящий думаю и чувствую как любящий. Принимаю вещи в партнере, которые ни в ком бы не принял, и мирюсь с такими вещами, с которыми ни у кого бы не смирился.

# Проблемы идентичности

Число возможных «Я» кажется безграничным, и то, как играючи психика справляется обычно со сменой идентичности, вызывает восхищение. Но порой из-за недостаточной гибкости можно попасть в сложное положение. Например, когда застрял в оболочке, в которой укрепились одно «Я», а уже требуется другое. При «застревании» в идентичности не избежать проблем. Маленький пример:

Господин Конрад, с детства усвоив правило, что необходимо развивать образ «я самый главный», проявляет себя крайне «эгоцентричным». Долгое время это не представляло проблемы, он нашел супругу, приспособившуюся к его доминированию. И в университете он как «эгоцентрист» продвинулся дальше, чем другие, получил степень доктора с отличием. В конце концов он оказывается в исследовательском институте, где ему приходится работать в команде ученых-исследователей. И тут начинаются проблемы с его позиционированием. Коллеги не принимают «эгоцентриста», но господин Конрад не хочет и не может выбраться из своей «шкуры». Через два года мужчина оказывается в изоляции, никто не хочет работать вместе с ним, его научные проекты буксуют, нервы у него на пределе. Он, так сказать, утратил перспективу и ищет помощи.

У мужчины психические проблемы, потому что в различных обстоятельствах он остается «одним и тем же», вместо того чтобы стать «другим». Дома он без проблем может и дальше оставаться «эгоцентристом», но на работе он встречает мощное сопротивление. Кто может и должен помочь ему с неотложной сменой идентичности? В прошлые времена это была задача целителей и священнослужителей. Если пойти еще дальше, в первобытное общество, то за психическое урегулирование отвечали шаманы. Однако очевидно, что современной многоплановой, состоящей из многих идентичностей психике ни целители, ни священнослужители, ни тем более шаманы не помогут. Они чересчур просты в своем мышлении и не располагают соответствующими средствами для обращения с разнообразными идентичностями. Психотерапевты, напротив, имеют особые методы, они специалисты по комплексным и непредсказуемым психическим процессам, и поэтому эгоцентричный ученый быстрее всего получит помощь у них.

# 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.