

18+

ДМИТРИЙ СМИРНОВ

# ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ

[SPECTATOR.RU](http://SPECTATOR.RU)

Дмитрий Смирнов

# Что такое психотерапия

*spectator.ru*

2021

УДК 159.9  
ББК 88  
С50

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Смирнов Дмитрий**

С50 Что такое психотерапия : spectator.ru / Дмитрий Смирнов. —  
[б. м.] : [б. и.], 2021. — 136 с.  
[б. н.]

Все знают, чем не занимаются психотерапевты: не дают советы и не говорят, что делать. Мало кто знает, чем они занимаются на самом деле, хотя правильные слова известны многим: «передают ответственность за свою жизнь», «помогают раскрыться», «присутствуют», «избавляют от комплексов» — это всё понятно, но что конкретно? Об этом — данный буклет.

**УДК 159.9**  
**ББК 88**

18+

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

© Дмитрий Смирнов, 2021  
© Александр Багно, фотографии, 2021

# Оглавление

Вступление .....	5
Терапия — разговорная практика .....	9
Катартическое лечение и невротический конфликт .....	12
Бессознательное .....	19
Символизация .....	22
Психосексуальная теория .....	28
Фрейд как человек .....	32
Фрейдизм (идеология) .....	37
Юнг .....	41
Комплексы .....	43
Архетипы .....	45
Зефирка и архетипы .....	51
Тень и Персона .....	53
Самость .....	56
Юнгианство (идеология) .....	61
Шаманизм, синхрония прочие чудеса .....	66
Объектные отношения .....	70
Объектные отношения (идеология) .....	75
Перенос, контрперенос и контрперенос .....	80
Терапия здесь-и-сейчас (идеология) .....	85
Когнитивно-поведенческая терапия (идеология) .....	88
Гештальт-терапия .....	99
Осознанность (mindfulness) .....	104
Гуманизм .....	109
Свобода воли .....	113
Гуманизм (идеология) .....	116
Экзистенциализм .....	121
Смерть .....	126

Экзистенциальная терапия (идеология) .....	129
Промежуточный вывод .....	134
Смотрите также .....	135

# Вступление

Все знают, чем не занимаются психотерапевты: не дают советы и не говорят, что делать.

Мало кто знает, чем они занимаются на самом деле, хотя правильные слова известны многим: «передают ответственность за свою жизнь», «помогают раскрыться», «присутствуют», «избавляют от комплексов» — это все понятно, но что конкретно?

К сожалению, психотерапия так или иначе работает, поэтому варианты типа «дурят людям голову» и «берут деньги за страдания» мы рассматривать не будем.

Мне всегда казалось странным, когда люди, которые меняли свою жизнь, потом становились специалистами по всякому «личностному росту» и начинали помогать другим. На мой взгляд, они легко выкрутились. А что, настоящей профессии не нашлось? И вот посмотрите: последние годы я разговариваю с людьми и называю это «экзистенциальной психотерапией». Это книга — не про нее. Но не совсем.

«Постоянно спрашиваю у детей, кем они хотят стать, когда вырастут — я все еще ищу идеи», — есть такая шутка. Я же продолжаю без шуток спрашивать у взрослых, как они хотят прожить свою жизнь, — потому, что открыт для идей, как можно прожить человеческую жизнь. Конечно же, это выглядит как лукавство: ты приходишь к «специалисту», не зная, как прожить свою жизнь, а он тоже ничего не знает.

С одной стороны, это действительно так. «В любом кабинете всегда можно увидеть двух довольно напуганных людей: пациента и психоаналитика. Если этого нет, тогда вообще непонятно, зачем они пытаются выяснить общеизвестные истины» (Бион Уилфред).

С другой — что-то же этот чертов «профессионал» знать должен. Должен, но не скажет. Психотерапия сейчас считается уделом здоро-

вых людей — это те, кто достаточно социально успешны, чтобы быть способными за нее платить, и те, кто хочет улучшить свою жизнь (поиск смысла легко проходит в категорию «улучшений»)<sup>1</sup>. Ни один здоровый человек не пойдет за свои же деньги (и часто ощутимые) к какому-то другому человеку, который будет искать в нем патологию и точно скажет: «Вот тут вот у вас — неправильно!» Надеюсь, вы знаете, чем отличается психотерапевт от психиатра.

Во время индивидуальных консультаций современный терапевт вынужден ограничиться совещательной ролью, этаким мудрым советником при царе, а на публике уже можно, наконец, публично же блеснуть знаниями типа «кто такие нарциссы и как от них убежать». Такие знания относительно бесполезны с одной стороны, в целом безвредны — с другой и могут быть достаточно сбивающими с толку — с третьей.

За каждой школой терапии скрывается своя идеология (в формулировке Жижика как «набор верований, в существовании которых мы даже можем не отдавать себе отчета»), и каждый человек — даже терапевт — является переносчиком и распространителем мемов<sup>2</sup> конкретной идеологии, а не «истинного положения вещей».

Мой любимый пример: «созависимые отношения» — мы все знаем, что это очень плохо — но согласно словарю Мерриам-Вебстера это словосочетание впервые было замечено в 1979 году. Выходит, до этого года никакой «созависимости» не было, а все это называлось, например, любовью (или «романтической любовью», что уже почти не шутка).

Нарциссы — это злодеи. Из зоны комфорта надо выйти. От мамы — сепарироваться. Инфантилизм — плохо. Ответственность — хорошо. Бьет — значит, не любит. Это все «правдивые» заявления, в корне которых лежит определенный взгляд на жизнь, который не подвергается сомнению.

Даже «клиент должен сам решать, как ему жить» — это гуманистический мем о том, как правильно жить клиенту. Если терапевт придерживается этого мема потому, что «так правильно», то он ничем не лучше клиента, который делает другие, конечно же, неправильные вещи только потому, что так правильно.

<sup>1</sup> Мир многих постсоветских людей делится на «выживание» и «излишества».

<sup>2</sup> Мем как базовая единица культуры, как его понимал Ричард Докинз в книге «Эгоистичный ген».

Неосознанная идеология приводит к тому, что я называю «застреванием в мемах»: когда «все знают», что такое ну, например, «сепарация», это порождает обширное количество однотипных «правильных» текстов на эту тему, но никто не может заглянуть внутрь, потому что там — те же затасканные формулировки<sup>1</sup>.

В этом плане, конечно, рассказ человека своим языком «о том, как мама перестала лезть в мою жизнь» в разы полезней и понятней, чем лекция очередного психолога «о сепарации» — потому что про сепарацию «все знают», а личная история может у кого-то «отозваться чем-то своим».

Изначально у меня была идея книги как словаря психологических мемов с эффектным разоблачением (типа «Словаря Дьявола» Амброза Бирса): раз уж все равно они свалены в массовой культуре в бессистемную кучу, то алфавитная ничем не поможет, а только создаст сатирический эффект.

Что типа такого: «Инсайт — радостное чувство узнавания, когда индивидуум обнаруживает, что банальность применима и к нему».

В процессе написания быстро выяснилось, что с разоблачением ничего путного не выходит: «Узок круг этих людей, страшно далеки они от народа». Мифы поп-психологии имеют к психотерапии очень далекое отношение, и стоит только человеку рассказать о терапии, как он сам это поймет. Без, простите, *пропедевтики* развеивать мифы не выходит, «вам будет непонятно, а мне неинтересно» (анекдот), а с ней уже и не нужно.

Потом я подумал, что можно оформить книгу в виде отдельных писем другу (который не особо в курсе, чем я занимаюсь, однако ему почему-то интересно это узнать), но постеснялся: мы же не друзья.

Другой симпатичный мне жанр — записи для себя, которые почему-то вышли в свет, так, в «Записях и выписках» Гаспаров писал: «Я не собирался это печатать, полагая, что интересующиеся и так это знают; но мне строго напомнили, что Аристотель сказал: известное известно немногим. Я прошу прощения у этих немногих». Нашел недавно заметку, написанную не для публикации, в ней — фраза все-

<sup>1</sup> Однажды я видел в «Фейсбуке» комментарий к подобному тексту, мол, «я физик, слово „сепарация“ знаю, но нельзя ли простыми словами», на что автор дал ответ, что текст — для психологически грамотных и пусть физик идет повышает свою грамотность в другом месте. Так и сидят грамотные в одном месте и гоняют, как мыло по тазику, одни и те же термины.



го из двух слов: «нарциссический и гинекологический». Понимайте как хотите.

В любом случае что вышло — то вышло.

# Терапия — разговорная практика

Когда мне было десять лет<sup>1</sup>, в Советском Союзе появились первые доступные персональные компьютеры — ZX Spectrum. Отец пообещал мне купить такой при условии, что я сначала научусь программировать.

Дядя помог: он арендовал у друга компьютер на лето и нашел книгу по программированию. Все, что я знал до этого, было короткой историей про папину учебу, компьютеры размером с комнату и перфокарты, и звучало это довольно пугающе. Начав читать книгу, я почти сразу получил то, что называется «инсайт»: «программирование — это когда ты говоришь компьютеру, что делать».

Это озарение поменяло все: из совершенно таинственного и неведомого занятия программирование стало понятным по сути, оставались только частности. После этого я не «учил» программировать, а все «разворачивалось» передо мной: с компьютером можно в любой момент было вступить в диалог, что-то ввести и посмотреть, что получится. Ход мыслей создателей языка программирования все равно был человеческим, и его можно было воспроизвести: когда я дошел до того, что мне надо было попросить компьютер повторить одно действие многократно, я подумал: «Ну наверняка же должна быть команда „повторить это“, не писать же десять раз», заглянул в книгу и нашел ее.

<sup>1</sup> Это — не та книга, в которой автор без конца рассказывает истории о себе, потерпите.

Психотерапия с другой стороны — это диалог уже с человеком, разговорная практика. Ее не получается уложить в простую формулу типа «говорить человеку, что делать»<sup>1</sup>, но формулировку «один человек говорит с другим для того, чтобы...» можно использовать для описания разных школ терапии, у каждой из них своя мотивация, свое «чтобы».

Нам никуда не отвертеться от Фрейда: первым разговаривать с пациентами в рамках сначала психиатрического лечения придумал он, после чего психоанализ «развернулся» перед ним как новая дисциплина и вся современная психотерапия вышла из психоанализа (нравится ей это или нет). До этого с «душевнобольными» не разговаривали, и вообще не очень понятно, чем занималась психиатрия: не изобрели не только антидепрессанты, но даже такие гуманные процедуры, как лоботомию и электрошок (но уже вот-вот).

Рональд Дэвид Лэйнг, известный «антипсихиатр»<sup>2</sup>, описывал, что примерно в те времена<sup>3</sup> больных просто изолировали в психушку, чтобы глаза не мозолили, потому что никто не знал, как их лечить.

Здесь же можно разделить три «психа»: психиатрия является медициной и лечит медицинские и околomedicalные заболевания психики, психология изучает статистику, пытаясь зачем-то быть настоящей наукой<sup>4</sup> с научными методами, психотерапия изучает единичные случаи: «все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Как так вышло, надеюсь, станет понятно дальше, но это деление не только функциональное, но еще и идеологическое<sup>5</sup>.

Жанр психиатрической или психологической консультации является просто актом передачи знаний, «эксперт говорит с не экспертом

<sup>1</sup> Для этого есть родители.

<sup>2</sup> Антипсихиатрия — это движение психиатров (то есть, это не «антипрививочники»), которое утверждает, что современная психиатрия — это форма насилия, и что большая часть того, что называется «психической болезнью» является просто отклонением от нормы, которое не нравится обществу. См. например «Миф душевной болезни» Томаса Саса.

<sup>3</sup> На самом деле это было позднее, но тренд все тот же.

<sup>4</sup> «Мы не стоим перед фактом смены одних учений о душе другими (по содержанию и характеру), а перед фактом совершенного устранения учений о душе... Прекрасное обозначение „психология“ — учение о душе — было незаконно похищено и использовано как титул для совсем иной научной области» (Семён Людвигович Франк, «Душа человека», 1918).

<sup>5</sup> На эту тему у меня была шутка про английские артикли: психология изучает

для того, чтобы сообщить ему подробности его болезни», а лечение происходит каким-то другим способом, в случае психиатрии, очевидно, таблетками, в случае с психологией, как и от чего лечат знания, и вовсе непонятно (впрочем, есть такая вещь, как «тренинги» и прочий КПТ, они тренируют навыки).

Психотерапия же «лечит» разговорами. Но как?

человека, а man, психотерапия — человека, the man, то есть — человека вообще и конкретного человека. Первая дисциплина, таким образом, — a shit, вторая — the shit.

# Катартическое лечение и невротический конфликт

Интерес Фрейда к собственной психике, его наблюдения в период увлечения кокаином, переросшие в продолжительный анализ, знаменуют собой начало глубинной психологии.

Джеймс Хиллман. Миф анализа

Итак, у нас есть пациент, страдающий от симптома, который непонятно, как лечить, так как с медицинской точки зрения все нормально, рука болит «просто так» (это только потом выясняется, что пациент ей мастурбирует). По сути, это то, что называется сейчас словом «психосоматика», но тогда таких слов даже не было.

Сначала Фрейд «лечил» припарками, как было тогда принято: применял электростимуляцию, водолечение, массаж — все должно было просто облегчить симптом.

Неудовлетворенный результатами, он начал использовать гипноз в декабре 1887, очевидно, пытаясь подавить симптомы пациента. В случае Эммы фон Н. (1889) Фрейд впервые использовал гипноз в целях катарсиса. Его терапевтический подход состоял в следующем: он гипнотизировал пациентку и приказывал ей рассказать о происхождении каждого из ее симптомов. Он настойчиво спрашивал, что испугало ее, что вызвало рвоту или опечалило ее, когда происходили те события и т. д. Пациентка отвечала серией воспоминаний, что сопровождалось сильным аффектом. В конце Фрейд внушал пациентке, чтобы она забыла эти воспоминания.

### Ральф Р. Гринсон. Практика и техника психоанализа

Фрейд начал использовать гипноз для того, чтобы клиент «просто перестал», но потом опытным путем выяснил, что симптом связан с сильными эмоциями, и если дать этим эмоциям выйти, то наступит облегчение.

Это можно рассматривать в качестве первой гипотезы, как может работать терапия — «дать человеку выговориться». Несмотря на ее примитивность, она жива до сих пор — как-то я читал интервью с одним современным терапевтом<sup>1</sup>, в котором она сообщала, что в клиентах за неделю накапливается эмоциональный мусор и надо регулярно «прочистать трубы», в этом задача терапевта и состоит. (Саморегуляция? Нет, не слышали.) В этой метафоре терапевт выполняет роль сантехника (удаляет засоры) или унитаза (помогает облегчаться).

Более того, и гипнотерапия существует до сих пор примерно с тем же обоснованием: дескать, у клиента было какое-то Очень Плохое Событие, которое он забыл, и если его вспомнить и перепрожить, то жизнь начнется совсем другая<sup>2</sup>.

В 1892 году Фрейд осознал, что его способность гипнотизировать пациентов ограничена, и встал перед выбором: либо отказаться от катартического лечения, либо попытаться делать

<sup>1</sup> Который последние сто лет провел в пещере, видимо.

<sup>2</sup> Гипотеза, очевидно, не работает в случае с кумулятивной травмой: когда ребенка не один раз изнасиловали, а все детство насиловали по мелочам. (И во многих других случаях, о чем дальше.)

это без сомнамбулической стадии (Breuer and Freud, 1893 — 95). Объясняя свой подход, он напомнил, как Бернхейм продемонстрировал, что пациентов можно заставить вспомнить события просто путем внушения (с. 109). Фрейд, следовательно, пришел к предположению, что пациенты знают все, что имеет для них патогенное значение, и вопрос только в том, чтобы заставить их сообщить это. Он приказывал пациентам лечь, закрыть глаза и сконцентрироваться. Он надавливал на лоб и настойчиво говорил, что воспоминания должны появиться.

Ральф Р. Гринсон. Практика и техника психоанализа

Видна работа мастера, конечно. Стало очевидно, что какие-то вещи клиент «не помнит» в нормальном состоянии или делает вид, что не помнит. «Забывтые» воспоминания должны где-то храниться, что привело к идее бессознательного и вытеснения (механизма «забывания», который более правильно назвать «несознавашки»).

В ранней психоаналитической литературе упоминалось вытеснение (repression) чувств и мыслей, но мне не очень нравится этот термин, и мне кажется, другие современные психоаналитики тоже попытаются подобрать слово получше. Я думаю, что этот термин слишком загадочен для чего-то настолько простого, обычного и повседневного. Бруно Беттельгейм (1982) пишет, что «вытеснение» (repression) — это плохой перевод немецкого слова, которое использовал Фрейд, и предложил термин «непризнание» (disavow) как более полезный перевод.

Джонатан Шедлер

Постепенно Фрейд обнаружил — опять-таки на практике — что если на клиентов не давить (особенно на лоб), то они рано или поздно что-то расскажут сами, более того, описан случай, когда клиентка специально попросила Фрейда просто заткнуться и не перебивать. «Ага!» — подумал Зигмунд и изобрел «метод свободных ассоциаций».

Не оказывая какого-либо давления, аналитик предлагает пациенту лечь удобно на софе, тогда как он сам сидит на стуле за ним, вне поля зрения пациента. Он даже не просит его за-

крыть глаза и избегает любых прикосновений, так же как избегает всяких других процедур, которые могут напомнить о гипнозе. Сеанс, следовательно, проходит как беседа между двумя людьми, в равной степени бодрствующими, но один из них воздерживается от любых мускульных усилий и любых отвлекающих ощущений, которые могут отвлечь его внимание от его собственной умственной деятельности. Для овладения идеями и ассоциациями пациента аналитик просит «разрешить ему войти» в такое состояние, как если бы они беседовали бесцельно, бессвязно, наугад.

Зигмунд Фрейд

Идея, конечно, в том, что никакого «наугад» не бывает, человек просто не способен на «бессвязную» деятельность, он так или иначе делает выбор, о чем говорить, даже если этот выбор неосознанный.

В ответ терапевт сообщает «интерпретации» — свои наблюдения за этой связностью: «вы сейчас говорите об этом и этом», терапевт вяжет.

Терапевт вяжет, пишет в свою книжечку и выводит теории. Ирвин Ялом, величайший если не терапевт, то терапевтический публицист современности, пишет в «Экзистенциальной терапии»:

«В конце концов все они (объяснения) основаны на воображаемых структурах „как будто“. Все они говорят: „Вы ведете себя (или чувствуете себя) так, как будто то-то и то-то истинно“. Супер-Эго, Ид, Эго; архетипы, идеальные и актуальные „я“, система самоуважения; система „я“ и диссоциированная система, мужской протест; Эго состояния родителя, ребенка и взрослого — ничто из перечисленного реально не существует. Все это фикции, психологические конструкты, созданные для семантического удобства, и они оправдывают свое существование только своей объяснительной силой. Концепция воли составляет центральный организующий принцип для этих разнообразных объяснительных систем. Все они действуют по одному и тому же механизму: эффективны в той мере, в какой допускают ощущение личного контроля и таким образом вдохновляют дремлющую волю».



Теории нужны как опора, а не как средство описания «правды» — это в какой-то степени снимает обвинения в том, что теории психоанализа «ненаучны»: они нужны не для этого.

Как так выходит, что у клиента время от времени случаются эпизоды, которые он пытается забыть? Зачем ему их забывать? Зачем ему что-то «вытеснять» в «бессознательное»? Для объяснения этого Фрейд придумывает психодинамическую модель личности и психо-сексуальную теорию.

Психодинамическая модель утверждает, что в психике есть несколько разных сил, которые находятся в противоречивых динамических отношениях друг с другом. Как может быть по-другому? Может быть, например, «картографическая» модель: «здесь у нас живут драконы», или «а вот здесь<sup>1</sup> у нас находится центр речи».

Фрейд делит психику на три части: ид, эго и супер-эго, и эта теория, несмотря на ее гениальность, довольно проста — особенно если ее упростить!

Ид — это «животное начало», обуевающие человека страсти, «хаос, котел, полный бурлящими возбуждениями». В оригинале у Фрейда — просто «оно», выбор слов понятен и характеризует отношение как к чему-то пугающему и непонятному — смотри фильмы IT и The Thing (и это только частично шутка).

Эго — это примерно то же самое, что «я».

В своих работах Фрейд использовал немецкое Ich, «Я», для обозначения Эго и как психической структуры, и как психической действующей силы, а также для обозначения более личного, субъективного Я, связанного с переживаниями. Другими словами, Фрейд никогда не отделял представление о том, что мы понимаем как действующую силу, то есть представление о системном Эго, от представления о переживающем Я. Использование слова Ich лишило термин ясности и четкости, но оставляло его значение открытым. Как я полагаю, именно эта двусмысленность слова Ich заставила Стрейчи пойти на компромисс, в результате оно было переведено как «Эго»,

<sup>1</sup> Это, конечно, про мозг, а не про психику, но только потому, что его можно потрогать и потыкать иголками — и все равно выяснилось, что в обработке речи участвует весь мозг (Newman A.J., Supalla T., Hauser P., Newport E.L., Bavelier D. Dissociating neural subsystems for grammar by contrasting word order and inflection).

безличное слово, соответствующее структурной теории Фрейда (1923), но малопригодное для обозначения личного, субъективного Я... Я полагаю, что использование Стрейчи слова «Эго» для перевода Ich повлияло на наше понимание мыслей Фрейда.

Отто Кернберг.

Супер-эго — это не что-то суперское, а просто стоящее сверху, в оригинале — *über-ich*. Читатель должен знать *über* не только по сервису такси, но и, например, из фразы «*Deutschland über alles*» — «Германия превыше всего».

Сверху, по мнению Фрейда, стоит мораль и общественные устои, которым человек должен соответствовать, чтобы жить в обществе. Есть животное, которое тренируется обществом. Между этим животным и обществом есть прослойка, на которую все ужасы удержания себя и валяются, эта прослойка называется «я».

Ничего не напоминает? Примерно за 40 лет до этого (в 1883 году) другой видный знаток человеческих душ предложил следующую схему — обезьяна (*Affe*), человек (*Mensch*) и сверхчеловек (*Übermensch*). Схемы почти одинаковые, однако ж *Über-ich* против *Übermensch* — великая разница.

Схема Фрейда, конечно же, гениальна, потому что описывает происхождение невроза: «Я является „несчастливым существом“, подверженным опасностям не с двух, а с трех сторон, поскольку ему угрожают Оно, Сверх-Я и внешний мир».

В моем шуточном определении главный конфликт невротика — это «очень хочется, только мамка (супер-эго) заругает», а невротики вообще — это «хорошо воспитанные люди». Невроз — это конфликт вида «хочется, но нельзя», и невротики составляют хлеб с маслом терапевтической практики, работать с ними легко и приятно, достаточно гладить их по головке и говорить: «Можно!»

Идея «внутренних конфликтов» оказалась такой привлекательной в силу своей понятности, что далее стала использоваться везде.

Так, например, Эрик Берн, являющийся для многих *gateway*-другом в мир книг популярной психологии, выделил три сущности, которые, разумеется, никак не связаны с идеей Фрейда, потому что они не являются частью психики, а являются «состояниями Я», которые называются так: Ребенок (Ид), Взрослый (Эго) и Родитель (Супер-эго).

Я же сказал, не связаны! Ребенок неуправляем, взрослый пытается с этим что-то сделать, а Родитель — это общественные установки о том, как правильно. Ничего общего.

Берн даже родил собственный «транзакционный анализ», целиком построенный на взаимодействии этих трех сущностей. (Что меня всегда восхищало в людях, так это умение выдти из одной простой идеи серию книг и собственное направление.)

Снизив градус иронии, можно сказать, что в целом транзакционный анализ несет позитивную идею о том, что человек может управлять своими состояниями, а не обречен всю жизнь жить зажатым под страхом Ида.

Другой видный деятель Фредерик Перлз выкинул из идеи конфликта все лишнее и оставил только «собаку снизу» и «собаку сверху» (Topdog vs. Underdog). Собака сверху обижает собаку снизу. Как легко заметно, от метафоры выше-ниже никуда не деться, просто состав животных меняется<sup>1</sup>.

Где-то там же находятся идеи из поп-психологии о «внутреннем критике», «внутреннем ребенке» и прочих сущностях (хотя они уже ближе к объектным отношениям). Идеи тоже в целом позитивные, так как несут практическую ценность: как только мы называем что-то «внутренним ребенком», оно обретает название и с ним можно работать. При условии, что хотя бы один из пары клиент-терапевт понимает, что «на самом деле» внутри тебя никаких маленьких людей нет (см. аргумент гомункула).

Отсюда выводится следующая идея работы терапии: у человека между его разными «частями» есть конфликт, который человек «заметает под ковер» — прячет в бессознательное. Этот конфликт является источником постоянного напряжения (и непонятных симптомов), и если вскрыть этот конфликт, «довести до осознания», то напряжение пропадет.

<sup>1</sup> Так мы и до лобстеров дойдем.

# Бессознательное

Согласно известному коану Фрейда, «психоанализ является тем орудием, которое должно дать Я возможность постепенно овладеть Оно», часто он переводится и трактуется как «бессознательное должно стать осознаваемым».

Овладевание состоит в том, что некоторые неосознанные поступки и мотивы становятся осознанными, после чего человек может ими управлять или хотя бы расслабиться и перестать скрывать конфликт. (Между Ид, оно и бессознательным ставится знак равенства потому, что Ид находится в бессознательном, если бы Ид был осознаваем и перестал быть частью звериной природы — потому что сознание — это человеческий акт.)

Бессознательное рисуется мрачными и таинственными красками, но все довольно прагматично и прозаично. Внимание — это очень ограниченный и очень важный ресурс, а человек занят по большей части тем, что игнорирует реальность.

Здесь нам на помощь придет замечательная наука психология, это явление называется «Слепота невнимания», и погуглить вы сможете сами. Я иронизирую, потому что согласно одному исследованию половина всех экспериментов в психологии оказалась невозпроизводимой<sup>1</sup>. (Также не очень понятно, воспроизводимо ли это само исследование.)

К счастью, известный эксперимент «невидимая горилла» воспроизводим — вы можете взять оригинальное видео и найти человека, который об этом эксперименте ничего не слышал.

На видео две команды разного цвета играют в баскетбол. Перед испытуемым ставится задача посчитать, сколько передач мяча сдела-

<sup>1</sup> Reproducibility Project: Psychology, Brian Nosek

ла та или иная команда. В середине видео на площадку выходит человек в костюме гориллы и примерно половина людей его не видят. Они заняты. Потом, когда им показывают видео заново, они очень удивляются — как можно было это не заметить? Можно.

Пример попроще: скорее всего, вы сейчас не чувствовали своего дыхания. А теперь начали, но это быстро пройдет. Собственно, учителя медитации (главным образом Випассаны и mindfulness), когда им надо быстро ввести абсолютного новичка в курс дела, дают ему примерно такое упражнение — прислушаться к дыханию. Или, например, прислушаться к ощущению в ступнях (человек обнаруживает, что у него есть ступни), потом — прислушаться к ощущению в ладонях (и человек обнаруживает, что появились ладони, а ступни пропали).

То, на что человек не обращает внимания, называется «бессознательное», и его очень много — страшно просто представить, сколько всего человек не замечает каждый день. И это все оно! Не замечать можно по разным причинам, почти все из которых сводятся к широкому принципу «работает — не трогай»: отсекается как и неважное (то же дыхание), так и то, что работает само («комплексы»), так и то, куда лезть страшно и о чем хочется не думать («вытесненный материал»).

Элис О. Хоуэлл писала об этом так:

«На самом деле я глубоко убеждена в том, что одной из функций эго как раз и является „уменьшение накала“ ошеломляющей природы космоса, чтобы помочь нам жить здесь и сейчас каждый день. В рамках психики эго защищает нас от огромности вещей. В этом Вселенная очень милосердна. Дождь падает на землю каплями, а не в виде одного колоссального шлепка. И время идет минута за минутой, а если у нас нет часов, мы можем измерять его течение ударами своего сердца. Небеса образуют свод удивительной красоты и величия, и мне дают время на то, чтобы открутить крышку с банки с мармеладом».

Поэзия!

В «Эхопраксии» Питер Уоттс пишет про реального паука-прыгуна, который для прыжка производит очень сложные вычисления, выходящие за пределы его мозга:

«Насколько сумели понять исследователи, пауки рода *Portia* научились расчленять когнитивные процессы на отдельные доли: часть за частью имитировали большой мозг, сохраняли результаты одного модуля и загружали их в следующий; срезы интеллекта строились и разрушались один за другим».

Мне кажется, прямая аналогия с человеком работает черт пойми как, чудом и регулярно умудряется прыгать выше своей головы.

У меня есть полушуточная формулировка, что «магия — это управление вниманием». Шуточная часть состоит в том, что всякие иллюзионисты и прочие фокусники именно этим и занимаются: отвлекают внимание почтенной публики от механики фокуса, то есть управляют чужим вниманием.

Серьезная часть — в том, что внимание — это минимальное необходимое условие для того, чтобы что-то сделать: ты просто не можешь взаимодействовать с тем, чего не замечаешь. Если долго, активно и регулярно обращать на что-то внимание, то ты становишься экспертом в этой области, это называется «обучение». Если много раз задавать клиенту «что ты сейчас чувствуешь?», то он начнет лучше себя чувствовать.

Многие терапевты используют этот недорогой прием, и клиенту может показаться, что кому-то и правда интересно, что он сейчас чувствует, хотя часто терапевт своим всевидящим телеэмпатическим зрением и сам все прекрасно видит, но важно, чтобы клиент научился это видеть и выражать.

Различные «диагностические виды терапии», назовем их так, даже совершенно экзотичные (гадания, например, или, прости Боже, расстановки), занимаются примерно этим: обращают внимание человека на его проблему (но делают это единоразово<sup>1</sup>). Если же достаточно долго обращать на что-то внимание, оно «магически» изменится. Как сказала одна моя клиентка, «однажды просто надоедает жить по-старому», но для этого нужно достаточно долго от этого не отворачиваться. Отсюда мы с ней вывели, что одна из главных добродетелей психотерапевта — это терпение. (Очевидно, в терапии не стоит задача впихнуть в клиента правильное видение, но «прозреть» он сам и со своей скоростью.)

<sup>1</sup> Мне кажется, некоторые магические ритуалы делают то же самое и остаются в памяти подольше, потому что не являются обыденной вещью, чем сложнее ритуал, тем лучше он это делает.

# Символизация

О чем невозможно говорить, о том  
следует молчать.

Ф. Тютчев

Мысль изреченная есть ложь.

Л. Витгенштейн

Совершенно огромная тема, к которой невозможно подступиться в силу невозможности ее охватить — это символическое. Тема нам нужна, например, для понимания метода свободных ассоциаций и для понимания того, почему психотерапия — не наука (а искусство). Я проскочу по верхам, как и обычно, за что прошу прощения.

Люди мыслят и общаются образами, символами и метафорами и делают это всегда, даже когда думают, что не делают. Язык это как-то упорядочивает, в сравнении с тем, как оно находится в психике «до» языка, но и это не особо помогает.

Метафора — употребление слова в «переносном» значении на основании общего признака, и принято считать, что только всякие поэты и прочие прозаики так делают. Но любой человек так делает всегда, за примером не надо далеко ходить.

Вот же он: «ходить».

«На самом деле» мы никуда не «пойдем», точно так же, как мы не будем «подступаться» к теме или «охватывать» ее — руками.

Нам почему-то кажется, что *движение мысли* (ну вот опять) можно

как-то соотносить с физическим движением, и нет никакого ответа на вопрос, почему и как оно обстоит «на самом деле».

То есть «понятно», что «на самом деле» там какое-то тоже движение нейронов (но нет, совершенно не поэтому мы мыслим метафорами движения), химические импульсы и разные прочие гормоны, но такой взгляд — назовем его «буквализм» — еще хуже.

У буквализма есть проблемы.

Первая — иллюзия понимания. Наименование служит для указания, а не для объяснения. Наименование успокаивает, потому что нам кажется, что мы что-то поняли (но на самом деле — нет).

Tribesman: How your ship of sliding glass is so silent?

Meronym: Fusion engines.

Zachry: [voice over] No one queried what 'fusion engine' was cause they didn't want to look stupid in front of the gatherin'. True word was, Meronym answered the questions, but no answer ever quenched your curio. All that answerin' done was teach everyone to not trust her, nay, not a flea.

Cloud Atlas (the movie)

Вторая — редукционизм, у которого в свою очередь проблема в том, что, когда мы редуцируем людей до чего-нибудь простого — до условных «гормонов» — мы теряем что-то важное: людей. С таким же успехом мы можем редуцировать людей до «евреев» или «окей, бумеров».

В случае с буквализмом мы теряем не-буквальный смысл, который на самом деле никуда не теряется, а лежит в сторонке, незамеченный. В общем-то, не-буквальный смысл и есть смысл.

Анекдотичный пример — со мной поделился переживанием один психолог, что, когда он узнал, что так называемая любовь — это всего лишь гормональные всплески, ему стало тяжелее любить свою девушку. Другой анекдотичный пример — одна моя знакомая узнала, что «на самом деле» в мозгу есть нейронные связи, которые от частого употребления протаптываются, как дорожки, так что нужно просто терпение в ожидании того, когда они отрастут — и написала об этом всем радостный пост.

Понимаете, да? В мозгу есть дорожки, совсем как пешеходные. Кроме того, мозг живой — и растет, совсем как живой! Величайшее научное открытие, оповестите прессу.

Ничего не поменялось, под жаргонным названием «нейронные связи» лежит все та же мудрость: «терпеливо возвращивай свой сад



практики, юный паддаван», просто написанная другим языком. И, кстати, в этом же плане современные «тараканы в голове» и когда в теб-  
бя «вселяются духи» — одна и та же метафора, просто «духи» — более уважительно, а «тараканы», соответственно, пренебрежительно.

Метафорическое мышление лежит в основе порождения новых смыслов (изобретений)<sup>1</sup>. Я возьму палку и использую ее, чтобы дотянуться до банана, потому что палка имеет свойство «длина», как и рука, но при этом не рука, но я использую палку-как-руку. В следующий раз я наломаю мелких палочек и использую их для счета, но не потому, что они имеют длину, а потому, что они имеют отдельность.

Примечательна, например, история Витгенштейна, высказывание которого «о чем невозможно говорить, о том следует молчать» до сих пор цитируют неиронично, хотя, казалось бы.

Витгенштейн — это философ-логик, который придумал идею абсолютно логического языка, где одно слово обозначает одно понятие, то есть абсолютно буквального (literally) языка, написал на эту тему трактат, последним пунктом которого было знаменитое «о чем невозможно говорить, о том следует молчать», что не являлось какой-то великой мудростью, а фактически было отпиской «все, что не влезает в систему, — выкидываем».

Спустя какое-то время Витгенштейн внезапно решил изучить настоящий язык и полностью опроверг сам себя, поняв, что язык не работает так, как хотелось бы. В итоге есть ранний («понятный» Витгенштейн) и поздний (гораздо менее понятный и менее оцененный), по мнению изучающих его (Грязнов Александр Феодосиевич, «Философские идеи Людвиг Витгенштейна»).

Поздний Витгенштейн «непонятный» потому, что не дает однозначных ответов, но дает способы, с помощью которых остальные люди тоже могут «поймать», что язык образен и вообще не так прост, один из таких способов — это языковая игра.

Доходит даже до того, что Витгенштейн понимает, как работает магия, и пытается объяснить другим ученым.

Сжигать магическую фигурку. Целовать портрет возлюбленной. В основе этого, разумеется, лежит отнюдь не вера в некое определенное воздействие на изображаемый предмет. Такие действия направлены на удовлетворение какого-то желания

<sup>1</sup> См. также добавление (Merge) Ноама Хомского («Минималистская программа»).

и достигают этого. Или, скорее, они вообще ни на что не направлены: мы поступаем таким образом, а потом чувствуем удовлетворение.

...Изображение некоторого желания есть тем самым и изображение его осуществления. Магия как раз приводит к изображению желания; она дает желанию выражение.

Крещение как купание. Заблуждение возникает тогда, когда магию начинают истолковывать научно.

Когда во время церемонии усыновления приемная мать вытаскивает ребенка из-под своих юбок, то безумие думать, будто здесь произошла ошибка и женщина верит, что действительно родила этого ребенка.

#### Л. Витгенштейн. Заметки о «Золотой ветви» Дж. Фрэзера

Таким образом, Витгенштейн как бы дает новую формулировку: о чем невозможно говорить, то следует символизировать. Или: «о чем нельзя говорить не образно, следует выражать образно».

Были психоаналитики, изучающие детей, наиболее известные — это Дональд Винникотт и Мелани Кляйн. Они сделали много теоретических выводов, которые нам пока не очень нужны<sup>1</sup>, но в том числе и много практических — например, что дети могут «показать на куклах», даже если не могут сказать.

Общая идея в том, что дети с помощью символизации «справляются с жизнью». «Формирование символа — это работа эго, пытающегося справиться с тревогами, вызванными отношениями с объектом».

Первым эту идею выдвинул Фрейд (нет, все-таки гений), описав в «По ту сторону принципа удовольствия» теперь уже классический пример, как ребенок выкидывал из кровати катушку, символически отыгрывая тем самым пропадание и возвращение мамы. «Тренировал» себя меньше бояться. (Есть идея о том, что игра с младенцем в пропадающего взрослого (peek a boo) — про это же.)

Если этот пример кажется притянутым за уши, то Винникотт выдвинул теорию переходного объекта — плюшевого медведя — которого ребенок использует для замены мамы.

Винникотт пишет, что «...когда мы наблюдаем, как ребенок управляется с переходным объектом, первым объектом „не-Я“, кото-

<sup>1</sup> См. главу «Объектные отношения»

рым он обладает, мы одновременно становимся свидетелями первого использования ребенком символа и первым опытом игры».

Возвращаясь назад, «сжигать магическую фигурку» и «целовать портрет возлюбленной» — работает абсолютно по тому же принципу, разницы между целованием портрета и целованием мишки (олицетворяющего мамино тепло) нет. Здесь же идея про сказки — что они помогают ребенку пережить страхи «понарошку».

Детям сложнее с речью, поэтому им проще с игрой. Взрослым с речью проще, но не надо обольщаться, «формирование символа определяет способность к коммуникации, поскольку общение полностью осуществляется с помощью символов» (Ханна Сигал, «Заметки о формировании символа»).

То есть еще раз: мы всегда общаемся символами.

Более того, «люди, находящиеся в контакте с собой, обладают постоянной возможностью свободной символизации, благодаря которой могут осознавать и контролировать символические выражения более ранних примитивных фантазий» (там же).

Здесь же вспоминается шутка одного психоаналитика (источник не вспомню), что в психоанализе главным инструментом является метод свободных ассоциаций (то есть фактически свободная символизация), но, к несчастью, когда пациенты осваивают этот метод, их можно уже «выписывать».

Итак, у нас есть пациент, страдающий от непонятного недуга («невроза»), и весь конфликт он вытеснил в бессознательное. Там оно лежит в «непереваренном» и «непережитом» виде, потому что в этом и состоит смысл вытеснения: чтобы не переваривать и не переживать. «Замести под ковер».

Лежит оно в символическом виде, прорывается тоже в нем. Отсюда, например, идея Фрейда о том, что «сны являются королевской дорогой в бессознательное». Человек «зажал» и держит конфликт, во сне контроль снижается<sup>1</sup> — получаем послания в снах. Сны не очень понятны, но их можно толковать<sup>2</sup>. Иногда конфликт прорывается и в обычную жизнь в виде знаменитых «оговорок по Фрейду<sup>3</sup>». Са-

<sup>1</sup> «Современная нейробиология уже не считает сны случайной бессмысленной, но также считает, что мозг во сне перерабатывает впечатления для своих целей, ничего не скрывая от психоаналитика. Иными словами, сны сняты не для того, чтобы Фрейд их толковал. Удивительно» (см. «Мозг во сне» Андреа Рок).

<sup>2</sup> Фрейд написал про это целую книгу — «Толкования сновидений» (1899). Со-

мый простой способ вызвать оговорки искусственно — метод свободных ассоциаций: клиента кладут на кушетку и предлагают говорить ему обо всем, что придет в голову. Клиент теряет бдительность, расслабляется — тут правда как и полезет!

«Практическое» применение этого знания состоит в том, что психотерапия работает с очень нечеткой областью фантазий, снов и прочей «нелогичности». Часто от клиентов приходится слышать извиняющееся «умом-то я понимаю, что...» или «логикой я понимаю, что...», как будто это что-то плохое. (Разумеется, эта «нелогичная» часть и есть, собственно, они.)

временный взгляд — «давайте толковать вместе с клиентом» и «пусть клиент сам расскажет, о чем этот сон».

<sup>3</sup> «Психопатология обыденной жизни» (1901—1904)

# Психосексуальная теория

Пусть простак и чернь продолжают верить, будто любые раны разума можно исцелить ежедневными припарками из древнегреческих мифов на интимное место. Меня это не волнует.

Vladimir Nabokov. Strong Opinions. 1990

Фрейда интересует не все бессознательное, а то, что было туда «вытеснено» — то есть то, на что человек предпочитает не смотреть. Как синоним «вытеснения» часто используется «репрессирование», оно более удачно с точки зрения идеи «бедное эго, все кругом насели».

Берем невротический конфликт «очень хочется, только папка заругает» и модифицируем его в «папка так сильно заругает, что даже сознаться страшно, что именно хочется». Даже страшно помыслить. А что страшнее всего помыслить, но при этом хочется? Правильно — секс. Время тогда было такое, сексуальная революция еще не случилась.

Однако фрейдовской теоретической системе присуще глубокое противоречие. Тот Фрейд, который открыл путь к пониманию «ложного сознания» и человеческого самообмана, был радикальным мыслителем (хотя и не революционером), в чем-то вышедшим за рамки господствовавших в обществе той эпохи понятий. Он был до известной степени социальным критиком, особенно в работе «Будущее одной иллюзии». Тем не ме-

нее при этом он оставался человеком своего класса и своей исторической эпохи с соответствующим мировоззрением и предрассудками. Фрейдовское бессознательное является прежде всего вместилищем подавленной сексуальности, понятие «честности» у Фрейда связывалось главным образом со злостью либидо в детском возрасте, а его социальная критика сводилась к критике подавления сексуальности в обществе.

### Эрих Фромм. Гуманистический психоанализ

Если быть совсем грубым, то психосексуальная теория — это теория о том, что человек движим влечением, что правда: человека куда-то постоянно что-то влечет. По-английски и вовсе есть прекрасное слово *drive*. Но Фрейд говорит, что все влечение по своей природе сексуально, использует термин «либидо» и делает это, похоже, не как метафору. Если из психосексуальной теории убрать сексуальный элемент, то получится абстрактная банальность: человека влекут (разные) влечения. Duh! Теория теряет единый источник (секс) и рассыпается.

Таким образом, «Ид», животное начало человека, страдает именно сексуальными страстями, а идея бессознательного была революционной вовсе не из-за того, что человеку не хватает внимания на все, а из-за того, что человек постоянно себе врет и прячет грязное белье.

Психосексуальная теория крайне сомнительна, и именно ее разгромили в первую очередь, но и из нее можно извлечь пользу, и поможет нам в этом символизация.

Как известно, формирование символа — это работа эго, пытающегося справиться с тревогами, вызванными отношениями со значимым объектом (Мелани Кляйн, Ханна Сигал).

В связи с этим интересна гипотеза, что Фрейд действительно был старым извращенцем и его психосексуальная теория буквальна, а уже его «дети» символизировали член отца, не в силах справиться с осознанием этого факта.

Именно поэтому тексты психоаналитиков с таким усердием перенасыщены половыми метафорами — чтобы показать, что это всего лишь метафоры и ничего необычного не происходит. Но сколько «фаллос, фаллос» ни говори, а во рту слаще не станет.

Примириться с Фрейдом нам поможет Юнг. В его книге «Психология и алхимия» есть как минимум одна очень хорошая мысль: Юнг

утверждал, что алхимики с точки зрения химии и вообще науки ошибались, они все «нафантазировали», в чем сомнений нет, но, что самое интересное, — нафантазировали они как люди. Они заблуждались «по-человечески». То есть алхимики взяли совсем неизвестную для них вещь — материю — и попытались заполнить ее своими сугобо человеческими фантазиями, а на основе фантазий можно изучать психику, потому что ну а на основе чего еще ее изучать, кроме как на основе символьного материала? А уж символики-то в алхимии навалом.

Мысль эта находится в самом начале, и всю следующую книгу Юнг скрупулезно берет понятия алхимии и переводит на язык психологии. Мне, если честно, стало скучно, но так же можно и любой бред разобрать, включая Фрейда!

Смотрите, у нас есть метафоры движения и прочие телесные метафоры, которые мы используем в языке, туда можно добавить и половые метафоры, они смотрятся очень странно, но психоаналитикам, похоже, это удалось. Люди получают деньги за то, что говорят про фаллос с серьезным лицом. Работа мечты.

С другой стороны, в компьютерных науках есть метафора мамы-папы (разъем и отверстие) и никто им ничего не сказал.

Когда ко мне приходят клиенты, которые в жизни ничего не хотят, ну разве что были бы не прочь иметь оргии по пятницам, я понимаю, что все остальные желания у них пропали и осталось просто самое сильное — половое. Я не рассматриваю его как главное, но его можно рассматривать как метафору.

Эдипов комплекс<sup>1</sup> можно трактовать как нежелание переставать быть ребенком (такой идеи придерживается, например, Фромм, хотя она мне всегда казалось самоочевидной), а вовсе не как желание трахнуть маму и убить отца. Опять-таки в моей практике многие мужчины путают близость и сексуальное желание, почему бы Фрейду не быть одним из таких мужчин?

С комплексом кастрации<sup>2</sup> тоже все просто: если я скажу, что кастрация — это не фигуральное отрезание члена, а наступающая после этого «невозможность дальнейшей возможности», то фраза будет выглядеть понятной? Вместе с тем «невозможность дальнейшей возможности» — это же смерть (Хайдеггер).

<sup>1</sup> Эдипальный конфликт возникает, когда неизбежность использовать это название сталкивается с реальным знанием греческой мифологии.

<sup>2</sup> «Больше всего на свете мужчины боятся потерять пенис».

То, что мужчины считают свою маскулинность неотъемлемой частью себя, после утраты которой наступает смерть эго, может быть культурно обусловленная частность, а вовсе не глубинный принцип психики.

Выздоровления «по Фрейду» человек достигает тогда, когда согласно известному коану Зигмунда достигает возможности «любить и работать». В этой простой фразе (Lieben und arbeiten) многие находят глубины смысла главным образом потому, что «любовь» и «работа» — слова слишком уж многозначные, а Фрейд слишком уж гениален. Самое простое толкование, которое я видел, такое: человек преодолевает эдипов комплекс и находит себе кого-то вместо мамы (любить) и признает авторитет общества-отца (работать). Подождите, а как же душа? А для души у нас есть Юнг.



# Фрейд как человек

Гений этого человека не поддается точному определению.

С одной стороны, он смог выполнить одно из главных маркетинговых правил успеха: «не можешь занять место в существующей нише — создай новую». С мучениями поняв, что карьера врача и настоящего ученого ему не светит, он нашел свой путь и придумал психоанализ — «самое грандиозное интеллектуальное мошенничество двадцатого века», по мнению Питера Брайана, нобелевского лауреата (премия по физиологии и медицине, 1960 год).

С другой стороны — его «шарлатанская» дисциплина разрослась в мать всех психотерапий, поэтому, куда ни плюнь, — всюду уши Фрейда, а его упорство и плодовитость заслуживают уважения.

С третьей стороны — Фрейд на совершенно непаханом поле сформулировал очень базовые и простые принципы функционирования психики, которые, с одной стороны, сложно оспорить, а с другой — нельзя назвать банальностью и общим местом, потому что ну какое же оно общее, вот, Фрейд первый сказал, и имя его стоит.

«„Шарлатан“ — на мой взгляд, сказано слишком сильно. Его, скорее, можно назвать „хитрым“ и „жестоким“ — не пытайтесь представить его в невыгодном свете, а, напротив, для того, чтобы стало понятно, какие усилия он прилагал к объяснению человеческой природы. Он считал, что эта цель оправдывает любые средства. Несмотря на то что общая психологическая теория Фрейда в настоящее время многими считается неверной, этот человек был чрезвычайно выдающейся личностью», — писал Пол Феррис, автор самой современной биографии Фрейда.

Даже если Фрейд во всем был неправ, а уже его последователи основательно пошатали и «опровергли» его «теории», то его заслуги неоспоримы: другим было, что шатать, с чем спорить, от чего оттал-

киваться и что опровергать. Фрейд «застолбил» свое место в психотерапии, и от этого столба все до сих пор пляшут.

Так, Джонатан Шедлер<sup>1</sup> пишет:

«...вынужден признаться, я не совсем понимаю, почему приверженцы других терапевтических традиций, придумывая новые названия для вещей, известных уже целым поколениям психоаналитиков, продолжают настаивать на том, что это какие-то невероятные открытия». Все так, все так. Сам ловлю себя на подобных мыслях. Потом, правда, добавляю: «Почему психоаналитики придумывают новые названия для вещей, известных целым поколениям людей, изучавших душу до них?».

Опять-таки не надо обольщаться, что Фрейд был революционным самородком, выросшим в одиночестве, просто «история пишется победителями».

Как минимум в сооснователях психоанализа числится Йозеф Брейер (наверняка вы о нем не слышали). Огромное влияние на Фрейда оказал Вильгельм Флисс (врач и психиатр) — уцелевшая часть их переписки насчитывает 284 письма, впервые письма опубликованы с купюрами в 1950, целиком — в 1985.

Есть категория, которая должна называться «единомышленники», но сторонники Фрейда пытаются ее называть «ученики». Адлер Альфред и Карл Юнг — самые известные представители этой категории, до встречи с Фрейдом они уже были психиатрами, после разрыва с Фрейдом создали свои уникальные теории. К слову, почти со всеми сколько-нибудь заметными своими учениками и «учениками» Фрейд разругался по примерно одинаковой схеме<sup>2</sup>: объявлял их вероотступниками, исключал из клуба Настоящих Психоаналитиков и называл «параноиками»<sup>3</sup>.

Внесу и я свою лепту в попираание истоков. Старик был прав во многом методологически — величайшим его достижением было то, что он придумал «лечение разговором», но был неправ идеологически, но ничего с этим нельзя было поделать. Фрейд изучал психику конкретных людей и на этом основании делал вывод о психике лю-

<sup>1</sup> jonathanshedler.com

<sup>2</sup> Пол Феррис, «Зигмунд Фрейд»

<sup>3</sup> В одном месте Фрейд связывает паранойю и гомосексуализм (это правда), так что легко догадаться, как он их называл на самом деле (это шутка).

дей вообще, есть описания знаменитых случаев Фрейда (более того, некоторые из описанных случаев даже не были его пациентами), и на основании единичных разборов он строит свои универсальные теории.

Разумеется, «настоящие» ученые обзывали его мошенником, потому что научный метод основан на статистике, больших числах и повторяемости, а психоанализ изучает индивидуальный мир конкретного человека в его уникальной неповторимости, но Фрейд не мог себе в этом сознаться.

Так, Фрейд путем самоанализа вывел злосчастный эдипов комплекс и решил, что у всех так: «Я также обнаружил на своем собственном примере влюбленность в мать и ревность к отцу... и теперь рассматриваю это в качестве универсального явления раннего детства»<sup>1</sup>.

То есть шутка про «Фрейд хотел трахнуть свою маму и думал, что все хотят» — вовсе не шутка, хотя, конечно, его «заикленность на сексуальности» была понята людьми совсем не так. Нет, все-таки гений. Непонятый гений.

Фрейд идеологически «вышел» из медиков (хотя отец и был простым торговцем тканями), да и, вообще, — Вторая мировая и экзистенциализм еще не случились, поэтому как-то странно считать «ошибкой» то, что Фрейд был продуктом своей эпохи, своего обучения и, в конце концов, самим собой.

В «Экзистенциальной терапии» Ялом прекрасно препарировал Фрейда в главе «Фрейд: тревога без смерти», для чего был вынужден рассмотреть его как личность, опираясь на биографию в трех томах, написанную Эрнестом Джонсом.

В третьем пересказе — уже моем: у Фрейда была неутолимая жажда славы (конечно же, из детства, мать называла его «мой золотой Зиги»), сыскать славу он решил в науке, для чего его теории должны были быть похожими на научные. И он старался. «Частичные наблюдения не имели особого значения. Фрейд не был согласен на меньшее, чем всеобъемлющая модель психики» (Ялом Ирвин).

Другим терапевтам — в силу уже их характера — было проще соznаться в том, что они не «ученые». Так, Юнг, сын священника, и его последователи, сыновья сына священника, увязали терапию с духовными традициями и вернули «душу» в «психику».

<sup>1</sup> Из письма Вильгельму Флиссу в 1897 году.

Исторически роль священника, как и роль врача-психотерапевта, восходит к ролям шаманов и знахарей у первобытных народов, среди которых такие люди были хранителями традиционных ритуалов и защитниками жизни души.

...Внутренний символический опыт, через который шаман проходит во время инициации, совпадает с символическим опытом современного человека, который переживается им в процессе индивидуации. Поэтому можно сказать, что шаманы или знахари были наиболее индивидуированными или сознательными личностями из всей группы, к которой они принадлежали.

Мария Луиза Фон Франц. Миф Юнга для современного человека

Кстати, примерно на этом же месте и поссорились Иван Иванович и Иван Никифорович, вот так про это пишет Иван Никифорович:

Я до сих пор помню, как Фрейд сказал мне: «Мой дорогой Юнг, обещайте мне, что вы никогда не откажетесь от сексуальной теории. Это превыше всего. Понимаете, мы должны сделать из нее догму, неприступный бастион». Он произнес это со страстью, тоном отца, наставляющего сына: «Мой дорогой сын, ты должен пообещать мне, что будешь каждое воскресенье ходить в церковь». Скрывая удивление, я спросил его: «Бастион — против кого?» — «Против потока черной грязи, — на мгновение Фрейд запнулся и добавил: — Оккультизма». Я был не на шутку встревожен — эти слова «бастион» и «догма», ведь догма — неоспоримое знание, такое, которое устанавливается раз и навсегда и не допускает сомнений. Но о какой науке тогда может идти речь, ведь это не более чем личный диктат.

И тогда мне стало понятно, что наша дружба обречена; я знал, что никогда не смогу примириться с подобными вещами. К «оккультизму» Фрейд, по-видимому, относил абсолютно все, что философия, религия и возникшая уже в наши дни парапсихология знали о человеческой душе. Для меня же и сексуальная теория была таким же «оккультизмом», то есть не более чем недоказанной гипотезой, как всякое умозрительное построение. Научная истина в моем понимании — это тоже

гипотеза, которая соответствует сегодняшнему дню и которая не может остаться неизменной на все времена.

Карл Густав Юнг. Воспоминания, сновидения, размышления

Другая идея (что терапия — это не наука, а искусство) характерна для гуманистических и особенно экзистенциальных терапевтов (Ролло Мэй и Бьюдженталь даже написали книги с названиями «Искусство психологического консультирования» и «Искусство психотерапии»), хотя еще Юнг замечал, что лучше, чем писатели, человеческую душу не изучил никто.

Точную цитату не найду, но вот вам Эрих Фромм (он уже пост-фрейдист):

«Возможно, гораздо полезнее для понимания психоанализа читать Бальзака, а вовсе не психологическую литературу. Произведения Бальзака лучше помогут в понимании анализируемого индивида, чем весь психоанализ в мире, потому что Бальзак был великим мастером, способным показать историю болезни во всей ее полноте, углубляясь в бессознательную мотивацию людей и показывая их во взаимосвязях с общественной ситуацией. Бальзак предпринял попытку описать характер французского среднего класса своего времени. Если вы действительно интересуетесь человеком и его бессознательным, не читайте учебников, читайте Бальзака, читайте Достоевского, читайте Кафку. В их произведениях вы узнаете о человеке гораздо больше, чем в психоаналитической литературе (включая мои собственные книги), найдете богатство глубокого инсайта — а это именно то, что должен делать психоаналитик в отношении пациентов».

Но Фрейд очень хотел быть настоящим ученым.

# Фрейдизм (идеология)

Если говорить о социальном воздействии фрейдовского творчества, то оно привело к образованию своего рода секты: Фрейд лично основал ассоциацию своих сторонников, из которой впоследствии были изгнаны все еретики. Фрейдизм стал религиозным движением, принявшим облик научной школы. Религиозная вера не подлежит обсуждению; но иногда удается кое-чему научиться и у тех людей, с которыми невозможно дискутировать. Фрейдизм в целом — это непреложный аргумент в пользу того, что психотерапевтические секты непременно становятся заменителями религии, их учение перерождается в догму о спасении, а терапия — в искупление. Такие секты вступают в отношения неоправданной и вредоносной конкуренции — сначала с медицинской наукой, а затем и с тем гуманизмом, который, будучи укоренен в христианстве и не имея ничего общего с сектантским образом мышления, нацелен на помощь слабоумному и убогому, не обманывается насчет человека, но и не впадает в уныние, стремится делать добро в рамках возможного и, если на то есть Божья воля, даже в рамках невозможного.

Карл Ясперс. Общая психопатология

На каждой психотерапевтической школе лежит печать Тени автора. До Тени (по Юнгу) мы еще не дошли, поэтому можно сказать, что бессознательное автора влияет на школу, работая неведомыми путями. Не хотелось бы, чтобы описание личности отцов воспринималось как «пикантные подробности» из жизни терапевтов или попытка очернить их светлые образы.

Это отдельная большая тема — отношения человека и Авторитета вообще и в частности: Фрейд ревниво охранял психоанализ и рассорился с огромным количеством отступников, преданные дети стали продолжать его дело. Тем не менее жизнь всегда находит выход (особенно после смерти Фрейда), современный психоанализ очень сильно отличается от того, что предложил Фрейд, но в любом случае «призрак бродит по Европе — призрак фрейдизма», некоторые терапевты стилистически повторяют «странные» элементы практики Фрейда.

Опустись до притчи, в которой Мастер пошел купаться и, чтобы не потерять ключи, закопал их в песок, сделав заметную горочку. Ученики, которые шли купаться вслед за Мастером, увидели издали, что он вырыл холмик, и повторили его процедуру, хотя были без ключей. Когда Мастер вышел<sup>1</sup>, ему было очень неудобно искать ключи. Еще я иногда шучу, что «надо всегда помнить, что Юнг не был юнгианцем, Христос — христианином, а Будда — буддистом».

Фрейд клал людей на кушетку, и у этого появилось потом серьезное теоретическое обоснование<sup>2</sup>. С другой стороны, по разным источникам он это делал потому, что не любил, когда на него смотрят и (или) после случая с одной клиенткой, которая просто задирала юбку, сидя напротив, пытаясь соблазнить Фрейда. Это не значит, что кушетка была бредовой идеей, следующие поколения смогли извлечь из нее свою пользу и теоретически обосновать.

Фрейд занимался лечением и верил в свою лечебную теорию.

Теория подразумевала авторитарный подход к пациентам: так видел работу аналитика сам Фрейд. Его ранние работы содержат множество тому свидетельств. Еще в «Этюдах по истории» он заявляет, что нужно смело говорить пациентам, о чем они теперь должны думать, потому что «это не повредит». Воспоминания о преждевременном сексуальном опыте «нужно извлекать [из пациентов] по кусочкам». Спротивление пациентов надо подавлять, «подчеркивая нерушимость наших убеждений».

Пол Феррис. Зигмунд Фрейд

<sup>1</sup> Мой любимый анекдот на эту тему — про рыболовный кружок и Иисуса.

<sup>2</sup> «Кушетка расслабляет».

Очень упрощенная схема — думаю, стоит ее повторить — выглядела так: клиент прячет источник невротического конфликта в бессознательном, если доктор его откопает, то клиенту станет легче, так как освободится куча энергии, которая тратится на сдерживание. Один из многих ответов «зачем нужна терапия и можно ли самому», например, такой: самому нельзя, потому что сам себе человек врет исходя из этой парадигмы.

Идея о том, что психоанализ занимается «раскопками детства», является расхожей, но, скорее, это были не археологические, а детективные поиски, у Фрейда была даже специальная победоносная сигара, которую он раскуривал в моменты, когда «докапывался до сути» и говорил: «Ай да Зигги, ай да сукин сын».

Здесь же находится отношение Фрейда к «сопротивлению» и «психологическим защитам». Первой известной психологической защитой стало то самое «вытеснение» — когда клиент «прятал» содержимое конфликта в бессознательное, позже туда добавились и другие механизмы, найденные на основе наблюдений. «Сопротивлением» называлось поведение, когда клиент психологически защищался и не давал<sup>1</sup> доктору себя лечить. Эти явления «реально» существуют и «реально» мешают доброму доктору — если рассматривать их так. Отто Ранк («ученик Фрейда»), например, считал терапию «поединком двух волей», то есть врач должен «победить» больного.

Эта же идея, рассмотренная с гуманистической точки зрения, выглядит так: психика защищает себя — и это хорошо. Я часто говорю моим клиентам, когда они переживают, что все так медленно меняется, что, если можно было бы менять психику так быстро, как хотелось бы, она была бы менее стабильной и люди чаще сходили бы с ума. «Сопротивления» и «психологические защиты» мешают доктору работать только тогда, когда доктор считает, что он тут самый умный и знает, как правильно.

Такое отношение, естественно, наблюдается и сейчас, и нельзя его назвать заразой Фрейда. Видел в «Фейсбуке» пост терапевтки, которая исследовала возникновение такой идеи, как «запрос». Оказалось, что идея прекрасно используется как инструмент насилия. «Вы с каким запросом пришли? Что, нет запроса? Идите и, пока не найдете нормальный, — не возвращайтесь». Так же оказалось, что «запрос» — это чисто русское изобретение<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Там же, во «вредных» явлениях, был и «перенос», но о нем я напишу позже.



Где-то здесь же лежит современная идея «когнитивных искажений» как представление о том, что человек неправильно воспринимает реальность. В каком-то учебнике психологии я даже видел пример типа «море волнуется» — приписывание неживым объектам живых свойств. Это не «искажение» — это то, как мы вообще думаем и существуем (см. «Свободные ассоциации»).

Самым великим достижением фрейдистского психоанализа было то, что с «больными» теперь можно было разговаривать. Другим великим достижением фрейдистского психоанализа было то, что, разговаривая с пациентами, можно собирать информацию. На этом величие Фрейда заканчивается.

Хорошо известно, что, по мере того как Фрейд становился старше, он делался все более и более осторожным в своей оценке терапевтической ценности психоанализа, хотя он сохранял прежнее уважение к психоанализу как к инструменту научного исследования психической жизни людей. Вполне возможно, что научный интерес преобладал у Фрейда над его человеческим интересом, ибо он высказывал очень низкую оценку человеческой природы в целом.

Гарри Гантрип

Домашнее чтение: «The Shadow Side of the Great Psychotherapists», Timothy C. Thomason

<sup>2</sup> Джеймс Хиллман пишет<sup>3</sup>, что терапия — это пойдти туда — не знаю куда, и принеси то — не знаю что.

<sup>3</sup> <https://spectator.ru/entry/6316>

# ЮНГ

И, наконец, этот сумасшедший — Юнг.

Ссора Юнга и Фрейда — это архетипическая ссора интроверта с экстравертом. Их главное противоречие — в направлении внутрь-наружу, которое заключается вовсе не в отказе Юнга от сексуальной теории: Фрейд боялся Ид и в целом вынуждено и брезгливо залезал в нижние отделы психики, только чтобы «вылечить» пациента, в то время как Глубины были у Юнга любимым местом.

Мифологически путь Юнга повторяет путь шамана — у него наблюдалось то, что антропологи называют «шаманская болезнь» — безумное состояние с видениями, которое удалось преодолеть — и стать шаманом. Весь накопленный дискурс на тему «являются ли шаманы „на самом деле“ сумасшедшими?» применим и к Юнгу. Наследникам было настолько неуютно, что они дали разрешение на публикацию «Красной книги» — главного продукта этого затянувшегося «шизоидного психотического срыва» и главную книгу всей жизни — только в 2009 году.

Техника «активного воображения» Юнга мало чем отличается от «шаманского путешествия» — разве что отсутствием психоделиков. Наиболее либеральная точка зрения состоит в том, что шаманы не сумасшедшие только потому, что могут менять свои состояния — «сходить с ума», когда надо, шаманить и возвращаться в «нормальное состояние», когда не надо, то есть шаманизм — это такой «управляемый психоз».

Юнг днем принимал пациентов, и никто ничего «такого» не замечал, а ночью сходил с ума и исследовал свою психику. Понятно, что «норма» — это социальный конструкт, а «больная» психика гораздо полезней для исследования, она остается человеческой психикой, просто более «разломанной» и поэтому открытой для изучения. Пси-

хиатр (позже — «антипсихиатр») Рональд Лейнг призывал «учиться у шизофреников», потому что те являются проводниками в другие состояния сознания.

И вот вам шизофреник и доктор, два-в-одном — Юнг. К слову, под знамена Юнга уже в наше время стало немало «настоящих» сумасшедших, но Юнг всегда продолжал (как минимум публично) оставаться ученым, его высказывание, что «магическое — это другое название для психического», объясняет вообще всю магию, что ни один материалист не придерется, потому что, как и в случае с алхимией, — «это все выдумки», но именно выдумки терапевты и изучают.

# КОМПЛЕКСЫ

Все воспитание сводится именно к тому, чтобы привить ребенку длительные устойчивые комплексы.

Карл Юнг. Работы по психиатрии.  
Психогенез умственных расстройств

Одна из самых известных (не безумных) концепций Юнга — это «психический комплекс», латинский корень, который обозначает группу элементов («строительный комплекс»), ее суть состоит в том, что содержимое психики может группироваться (в основном вокруг аффекта, «сильной эмоции», если упрощать).

Джеймс Холлис наглядно объясняет понятие комплекса своим студентам так: просит достать чистые листы, все остальное отложить в сторону и подготовить ручки. Студенты начинают потеть ладошками, на что Холлис говорит, что это вовсе не тест — а комплекс! Психика связывает знакомые элементы и делает вывод, никого не спросив. В этом «никого не спросив» и скрыт потенциальный вред.

Разумеется, выражение «избавляться от комплексов» абсолютно бессмысленно. Анекдотическая история — одному моему клиенту мама заявила, что она избавилась от всех комплексов (а он еще нет), он принес эту благую весть мне, на что я рассмеялся: «И что, ее психика теперь абсолютный хаос? Психический бульон?» Надсмехаться над мамами — зачем еще нужна терапия?

Правильней было бы сказать «избавляться от автоматизмов» и вспомнить про бессознательное и осознанность.

Идея комплексов продуктивней, чем кажется на первый взгляд. Юнг пишет, что «комплекс с присущей ему энергией имеет тенденцию образовывать как бы отдельную маленькую личность». Примерно об этом писал Ницше («Я — это множество личных сил, из которых то одна, то другая выступает на передний план»).

Духов, демонов<sup>1</sup> и даже богов Юнг списывает туда же — в комплексы. Ровно в том же значении слово daemon используют в компьютерах — так называется отдельная программа, которая постоянно «висит» в фоне и что-то там делает время от времени. Это уже опасно близко к современной официально-научной<sup>2</sup> теории, которая называется «Модулярность сознания» (Modularity of mind) и которая утверждает, что сознание состоит из «демонов» — в компьютерном понимании.

<sup>1</sup> Изначально слово «демон» имело нейтральную окраску, аналогично «духу», но с приходом христианства испортилось.

<sup>2</sup> Одобрено эволюционными психологами.

# Архетипы

Понятие архетипа породило величайшее непонимание и — если возможно судить по яростной критике — должно считаться крайне трудным для понимания.

Карл Юнг

Архетипы — простая для понимания и очень хорошая идея Юнга, соотносящаяся с «комплексами» и в какой-то степени «испорченная» — для меня — излишней поэтичностью. В какой-то степени все юнгианство «испорчено» поэтичностью, но другие способы разговаривать об этом, наверное, еще хуже.

Человек не рождается «пустым». Или все-таки рождается? Есть старый спор, насколько сильно на человека влияют условные «гены», данные до рождения, а насколько — воспитание, полученное после рождения, известный под именем *nature versus nurture* («природа против воспитания»).

Примерно на стороне «больше всего влияет воспитание» находится старая идея о *tabula rasa* — вы наверняка о ней слышали — представление о том, что человек рождается в виде пустой глиняной таблички, которая заполняется в процессе жизни. Идея выглядит убедительно — как и то, что Земля плоская — на основании наблюдений: маленький ребенок не умеет и не знает вообще ничего.

Идея же архетипов утверждает, что в психике при рождении уже что-то есть и это не что-то конкретное («ребенок знает свой домашний адрес и имена родителей»), а схемы восприятия реальности.

Юнг настаивал, что архетипы есть незаполненные формы, пригодные для наполнения универсальным общечеловеческим содержанием.

ским опытом в любое время и в любом месте, будь то рождение, сексуальность, смерть; любовь и утрата, рост и увядание, радость и отчаяние. Каждый архетип содержит в себе полярности как инстинктивных телесно-физических, так и не связанных с телом психических реакций — на холод и тепло, на черное и белое, на любые жизненные события.

Утверждают, что всеобъемлющее учение Юнга об архетипах соответствует современным представлениям нейронаук (Кнох, 2003). Архетипы являются психическими эквивалентами так называемых нейронных связей головного мозга: мы рождаемся на свет с этими структурами, но активизируются ли они или нет, — зависит от нашего жизненного опыта (Pally, 2000,1).

Маргарет Кларк. Отношения Эго и Самости в клинической практике: путь к индивидуации

Проще всего это представить на примере верха и низа. Я не уверен, что верх и низ — это архетипы (но никто не уверен, что такое архетипы).

Ребенку не надо объяснять концепт верха и низа, даже если обучать его словам «верх» и «низ». Можно сказать, что способность ориентироваться в пространстве является врожденной, но это упрощение. Более точным было бы сказать, что у человека есть не только «ощущение» верха и низа, но еще и «отношение» к верху и низу: то, что «выше» считается «лучше», смотри «низменные чувства», «низкое поведение», «унижение» и «возвышение», «превозносить». Это все опять физические метафоры движения, но откуда-то такое отношение взялось.

Можно предположить, что это часть культуры, которой человек все-таки обучается незаметно для себя, может быть, вместе с языком, ребенок сначала узнает про «низкое поведение», а потом усваивает, что низ — это плохо, но отношение к верху и низу на протяжении всего человечества постоянно и совпадает в разных культурах<sup>1</sup>. Это отличается от культурных установок, например, «стройные женщины — красивые», потому что мы легко можем проследить, как требования к стройности менялись у разных народов и в разные времена.

<sup>1</sup> Немецкий этнограф Адольф Бастиан в 1860 году в книге «Человек в истории» выдвинул идею «элементарных мыслей», которые повторяются у людей разных культур, можно рассматривать архетипы Юнга как продолжение этой идеи.

О внутреннем устройстве психики можно говорить на разных уровнях: например, можно утверждать, что мозг человека просто устроен так, что человек является социальным существом.

Можно говорить даже, например, о «зеркальных нейронах», благодаря которым человек испытывает эмпатию, что на каком-то уровне нелепо: нейроны — это атомы мозга, в греческом понимании неделимые частицы, из которых все состоит, а «зеркальные» — это метафора отражения. То есть «зеркальные нейроны» — это миф о том, что в человеке есть мелкие элементы, с помощью которых он отражает настроение других, именно поэтому он может испытывать эмпатию — представление уровня «у воды гладкие атомы, поэтому она может течь» (Демокрит).

А можно говорить, что в каждом человеке есть архетип Деметры, более известной для широкой публики как мать сыра земля, то есть что у каждого человека есть потенциальная способность сострадать, как у матери, и наглядным примером реализации этого архетипа является мать. (К слову, архетипов матерей хватит на всех и на все вкусы, там не только сострадание.)

Идея все та же: человек рождается с потенциальной способностью к эмпатии и даже с потенциальными формами ее выражения, и если представить себе мысленный эксперимент, в котором в результате ядерной войны человечество утратило все, воспыталось машинами, а потом встретилось мелкими группами, то, скорее всего, группы независимо друг от друга научатся обниматься.

Еще есть идея, что в мире существует всего  $N$  сюжетов произведений, причем  $N$  разнится в зависимости от источника: каждый режет торт по-своему. Воннегут, например, считал, что  $N$  равно восьми.

Универсальная схема — сюжет сюжетов — называется «Путешествие героя»<sup>1</sup> и очень грубо состоит из того, что герой отправляется в путь, в середине пути он почти находит то, что хотел, но терпит временное поражение, а в самом конце пути все-таки находит. Даже глупые романтические комедии строятся по этому принципу (во второй половине произведения герои обязательно должны расстаться на время из-за какой-нибудь ерунды).

Можно рассматривать сюжеты как архетипы. Как бы человечество ни выкручивалось, а выйти за человеческие сюжеты все равно не получается. Конкретные произведения в этом случае можно называть

<sup>1</sup> Тут ради приличия должен быть упомянут «Тысячеликий герой» Кэмпбелла.



реализацией архетипов. Загвоздка в том, что архетип невозможно ухватить в «голом» виде, а как только пытаешься исследовать его в виде реализаций, неизбежно сталкиваешься с тем, что исследуешь конкретную реализацию, но архетип улизнул все равно.

Допустим, я хочу исследовать «архетип» мести, для этого я беру фильм *Commando* 1985 года как древнейшее из известных человечеству произведений на эту тему и досконально исследую его, каждый сюжетный нюанс, каждую выбранную деталь и глубокий символизм. Потом я беру множество других фильмов, в том числе *Taken* 2008 года, исследую их тоже.

После долгих лет исследований получаю схему: «у опасного чувака на пенсии по незнанию украли дочь (убили собаку) и заплатились». Негусто — и непонятно, куда ушли все эти годы. Например, несомненно, прекрасную Марию-Луизу фон Франц я не могу читать именно поэтому. Особенность юнгианцев состоит в том, что они широко используют культурный материал, в основном литературный и в основном мифический, и если вы не оканчивали филологический факультет, то может быть тяжело<sup>1</sup>.

Все та же Фон Франц пишет:

«При хорошем знании мифологии можно получить полную картину всевозможных архетипов. Всегда можно обнаружить легенду или сагу, в которой соединены два архетипа в новую форму. Трагедия заключается в том, что люди, пишущие на мифологические темы, этого не осознают, выбирая какой-то один излюбленный мотив, например мотив солнца, и потом интерпретируют все мифы с этой точки зрения. Затем приходит другой человек и говорит, что все связано с луной. В то же время Мангарт (Manhardt) утверждает, что во главе всего стоит бог растительности, связанный с деревьями. Для Эриха Ноймана (Erich Neumann) главной была уроборическая мать и т. д. Китайцы сказали бы, что, если ты потянешь за корешок одной травинки, ты вытянешь весь луг; именно это Юнг называет загрязнением архетипических образов.

<sup>1</sup> Парадоксальным образом лучшая книга (с картинками) про архетипы, которую я читал, — это «Астрология и мифология» Семира, В. Веташ. Если вас пугает слово «астрология», то зря, авторы не учат предсказывать будущее, а рассматривают астрологические символы, которые, как легко догадаться, являются проявлениями архетипов и привлекают для этого мифологический материал.

Все архетипы влияют друг на друга. Поэтому, по моему мнению, вполне целесообразно использовать идею поля применительно к коллективному бессознательному. Тогда можно сказать, что бессознательное — это поле, в котором активизированные точки являются архетипами, между которыми можно установить взаимосвязь».

Мне кажется, это в целом верное, хотя и крайне сомнительное утверждение: при знании мифологии можно получить «полную» картину архетипов только в масштабах знания, чем больше знаешь — тем ловче на архетипы ты можешь условно порезать психику, но ни о какой полноте речь не идет, кроме того, выбор излюбленного мотива осуществляется не на основании скудности знаний, а на основании излюбленности — «я художник, я так вижу». И я бы рассматривал архетипы как разноцветные акварельные пятна<sup>1</sup>, наложенные друг на друга, а не как точки.

Другая интересная идея, которую я думаю — и, возможно, способ исследовать архетипы по-другому<sup>2</sup> — состоит в том, что так называемые «мемы» — не в понимании Ричарда Докинза («Эгоистичный ген») — а в понимании «современные объекты культуры» являются максимально атомарными (то есть неделимыми) реализациями сюжетов.

Один из первых мемов — Rage Guy — появился в 2008 году и представлял собой очень плохо нарисованный комикс, на последнем кадре которого изображено лицо человека в ярости. Первые три кадра тут же отрезали и потеряли, потому что совершенно не важно, что вызвало ярость.

<sup>1</sup> И некоторые люди при этом — дальтоники.

<sup>2</sup> Немного поразмыслив, приходишь к выводу, что этот способ, являющийся непрерывной языковой игрой, надо назвать именем Витгенштейна (то есть — Людвигом).



Rage Guy Meme (original)

Мемы типа «твое лицо, когда ты...» построены по этому же принципу: «все знают это лицо». Новые мемы создаются по шаблону: берется ситуация, когда ты делаешь такое лицо, и приклеивается к такому лицу, которое ты делаешь, когда. Получаем максимально быструю репликацию сюжета при максимальном уровне обнажения типичного, указующий палец становится все более указующим и все менее пальцем и почти превращается в ссылку, и оказывается, что лицо универсально, а ситуация типична. Архитипична!

С практической точки зрения польза от знания архетипов примерно такая же, как польза знания своих комплексов: это — устойчивые конструкции, которые работают, словно русла рек или знакомые колеи: туда легко попасть, и требуются некоторые усилия, чтобы оттуда вылезти. В популярной психологии это может называться «жизненными сценариями». Кроме того, «если нам известна архетипическая констелляция, лежащая в основе ситуации, то мы можем предвидеть развитие событий» (Фон Франц), то есть предсказания будущего во многом основаны на том, что колесо останется в колее.

# Зефирка и архетипы

С идеологической точки зрения — перевести в практическую ее до сих пор не удалось — архетипы помогают смотреть на человеческий опыт как на трансперсональный, внеличный, общечеловеческий. Этот способ не надо путать со статистическим, который предлагается современной психологией.

Попробую проиллюстрировать это на моем любимом примере с зефиркой. Есть эксперимент, вошедший в анналы поп-психологии: детям давали зефирку и предлагали подождать 5 минут и не съесть ее, если детям это удавалось, им давали еще одну. Сделали вывод, что люди, которые умеют откладывать удовольствие, добиваются успеха в жизни. «Практические выводы» тоже понятны: надо развивать в себе умение откладывать удовольствия и на основе этой идеи можно написать миллионы книг самопомощи про «отложенное удовольствие».

Мне никогда не нравился этот эксперимент, лет пять назад я описал следующую идею рассказа. Семья психологов узнает про эксперимент с зефиркой, тут же собирается на семейный совет и решает повторить эксперимент. Дают ребенку конфету, все объясняют. Ребенок думает 20 секунд и съедает.

Семья в панике: ребенок вырастет неудачником. Мама рвет на папе волосы, папа обвиняет маму в том, что ребенок от соседа. Ребенка, понятно, никто не спрашивал — зачем с таким вообще говорить, он не может ставить долгосрочные цели и отказываться от краткосрочных удовольствий.

Потом, например, бабушка или прочий *deus ex machina* — ну, кто-то, не являющийся психологом, разумеется — решает ребенка спросить про его чувства. Ребенок говорит: «Вот родители совершенно внезапно дали конфетку и обещали зачем-то две. Я подумал, что

две конфеты — это прекрасно, но у меня и так диатез и три пломбы, к тому же мама всегда говорила, что сладкого много вредно. Съем-ка я всего одну, что я, не личность, что ли».

Сатирический эффект, конечно, в том, что ребенка никто не спросил. Потом этот эксперимент опровергли<sup>1</sup>. Оказалось, что некоторые дети из плохих семей просто не доверяют взрослым на основании собственного опыта. Дети из богатых семей просто не ценили зефирку, потому что имели их дома — и так далее. Это, конечно, еще не «спросили, наконец, ребенка», но уже что-то. Очевидно, что «успех в жизни» зависел не от умения откладывать удовольствия, а от того, из какой семьи ребенок, и никаких других выводов сделать нельзя: эксперимент из психологического превратился в социальный.

Подход «а что для тебя зефирка?» — гуманистический, в своей практике я задавал такой вопрос людям и выяснял разные вещи про них — например, что они не доверяют экспериментатору. Я обещал иллюстрировать этим примером трансперсональный подход, и это нелегко. Можно, например, говорить, что жертва ведет к мудрости, но не всегда ведет к награде: если ты откажешься от зефирки, то ты можешь получить в награду вторую, а можешь получить мудрость или опыт<sup>2</sup> (если экспериментаторы обманут). Мифически это восходит к истории о том, как Один висел на дереве Иггдрасиль и yada yada.

Еще одна связанная с этим чисто юнгианская идея — потому что тоже про сладости<sup>3</sup>: притча, о том, как к Рамакришне Парамахамсе пришла бабушка с внуком, который ел много сладостей, и попросила помощи. Рамакришна попросил вернуться через месяц. Когда они вернулись, гуру сказал мальчику: «Не ешь сладкого». Бабушка удивилась — мол, и стоило такого ждать месяца? Рамакришна ответил, что стоило — весь этот месяц он сам не ел сладкого (и это было нелегко).

<sup>1</sup> Revisiting the Marshmallow Test: A Conceptual Replication Investigating Links Between Early Delay of Gratification and Later Outcomes. Tyler W. Watts, Greg J. Duncan, Haonan Quan

<sup>2</sup> «Женись непременно. Попадется хорошая жена — станешь счастливым. Плохая — станешь философом» (Сократ).

<sup>3</sup> На самом деле потому, что по аналогии с «заклинателем дождя»: см. главу «Перенос».

# Тень и Персона

Надеюсь, у меня получилось в разговоре о бессознательном убрать оттуда таинственность и загадочность, потому что в разговоре о Тени хочется убрать плохость и страшность. «Оценочные суждения — это плохо» — к этой шутке рано или поздно сводятся попытки поговорить о безоценочных суждениях. Конечно же, юнгианская идея Персоны и Тени — про «плохую» и «хорошую» сторону человека, но это слишком однобокий взгляд.

Персона — это лицевая часть человека.

Я сейчас определил понятие через его аналог: «персона» — вы наверняка знаете — так называлась маска в театре (лат.), а «личина» — это тоже маска. Дальше мы будем считать слова «персона» и «личность» синонимами.

Первая — очевидная — идея состоит в том, что каждый выставляет наружу приглядный фасад (от фр. «лицевая сторона здания»), то есть в какой-то степени врет.

Вторая идея, чуть менее очевидная, — что человек является членом общества и персона — это интерфейс<sup>1</sup>, с помощью которого человек взаимодействует с обществом, а общество — с человеком. Обществу все равно, как оно там внутри устроено, когда есть персона, с которой можно работать. Слова «персональный» и «личный» не являются синонимами слова «интимный» (внутренний), или «индивидуальный»<sup>2</sup>, а просто обозначают нечто, принадлежащее отдельному члену общества.

Персона, с одной стороны, является «социальным конструктом»,

<sup>1</sup> От лицевых метафор, конечно, никуда не уйти, интерфейс — это то, что находится перед лицом, inter+face.

<sup>2</sup> См. «Самость».

общество реагирует именно на персону и предъявляет требования к персоне, с другой — не является полностью человеком во всем его великолепном разнообразии.

Идея Персоны состоит в том, что она — часть и человек может более-менее сознательно ее конструировать. Для простоты предположим, что схема выглядит как: Персона — Эго — Тень, в этом случае конструированием занимается эго.

(Забегая вперед, «нарциссизм» — это ситуация, когда человек полностью ассоциирует себя с персоной и теряет «внутреннюю сущность», до которой мы еще не дошли.)

Также мне нравится слово «характер» — от греческого «печатать», то, что впечатывается, то, что впечатлило нас, царапины, оставленные окружающей средой, — и выражение «формировать характер».

Можно представить Персону как кожу или корочку, оболочку человека. Фрейд говорит о «слабом Эго» (в том случае, когда человек не может сдерживать свои импульсы), я думаю, в некоторых случаях можно говорить о «слабой Персоне» — когда человека все задевает «в самое сердце», минуя внешнюю защиту.

Тень — это изнаночная сторона. «Обратная сторона луны», которую не видно потому, что астрономия.

Еще одна юнгианская идея (которая, естественно, тоже уже была у древних греков) состоит в том, что в человеке есть все, хотя бы потенциально, в виде незаполненных архетипических форм.

Архетипы же не бывают «плохими» или «хорошими», это чем-то напоминает идею Аристотеля о «золотой середине»: «плохо», когда какого-то человеческого качества много, но так же «плохо», когда того же качества мало, но само качество тут ни при чем.

Мужество по Аристотелю — это середина между трусостью и безрассудной храбростью. Мужественный человек — это тот человек, в котором архетип «труса» представлен в достаточной мере, чтобы человек был осторожен, и архетип «героя» присутствует, но не захватывает человека полностью.

(И снова, забегая вперед, можно сказать, что по Аристотелю самоактуализированный<sup>1</sup> человек — это тот, в котором присутствует вообще все, но в умеренных пропорциях.)

Любой человек, например, может быть насильником, потому что у него в психике для этого есть все механизмы<sup>2</sup>, и отрицать это хо-

<sup>1</sup> Разумеется, Аристотель слов таких не знал, потому что великий философ Маслоу творил уже после него.

тя бы в виде потенциала — значит плохо разбираться в собственной природе.

В человеке есть все и в Тень прячется то, что не используется из этого широкого набора. Проще всего думать, что человек прячет что-то плохое, и почти всегда это правда.

Совершенно классический пример — агрессия и насилие: с одной стороны, людям не очень нравится, когда на них злятся и монополия на насилие принадлежит государству, с другой — если быть абсолют-но «добреньким» и подавлять любую агрессию, то не будет никакой возможности постоять за себя.

В Тень могут уходить и условно хорошие вещи: умение радоваться («надо быть серьезным»), умение хорошо жить («богато не жили, нечего и начинать»), умение быть красивым («главное — ум») и вообще все что угодно.

Таинственный процесс «интеграции Тени» является всего лишь освоением еще неосвоенного (и первый шаг, конечно же, обратить на это внимание), а риторика про страшную, ужасную Тень тут совсем не помогает.

Есть представление о том, что в Тени много психической энергии: во-первых, при «интеграции» высвобождается та энергия, которая уходила на сдерживание себя (например, все время быть «добреньким» или «хорошеньким» чрезвычайно утомительно), та же идея, как и в случае высвобождения энергии, которая тратится на вытеснение, — в фрейдовский парадигме, во-вторых, осваиваются новые, более эффективные инструменты, использование которых экономит энергию, в-третьих, иногда там действительно «накопилось» — например, если человеку всю жизнь было запрещено выражать ненависть, то она лежит где-то невыраженной.

Клиенты в терапии обычно чувствуют эту энергию, например, когда человек говорит, что он боится, что стоит ему только чуть-чуть расслабиться, как он будет лежать на диване год и не вставать. Правильно боится, конечно.

<sup>2</sup> См. старый анекдот про то, как мужчину судят за самогоноварение только на основании того, что нашли дома самогонный аппарат, а он предлагает съездить и за изнасилование, «аппарат-то есть».



# Самость

Человек есть монада в говнаде.

Золотой фонд шуток автора

Ключевая (вернее, отличительная) идея психологии Юнга — так называемая «Самость», при этом никто толком не может объяснить, что это.

Как вам, например, такое:

«С интеллектуальной точки зрения самость — не что иное, как психологическое понятие, конструкция, которая должна выражать неразличимую нами сущность, саму по себе для нас непостижимую... С таким же успехом ее можно назвать „Богом в нас“. Начала всей нашей душевной жизни, кажется, уму непостижимым способом зарождаются в этой точке, и все высшее и последние цели, кажется, сходятся на ней» (Карл Юнг).

Непостижимая неразличимая сущность, ну и дела. Тем не менее это важное понятие не только в юнгианском анализе, но и вообще во всей гуманистической психологии, просто под разными названиями.

Давайте попробуем провести ревизию.

У нас есть так называемая «психодинамическая модель личности», которую впервые сформулировал Фрейд (но на самом деле украл у Ницше), суть которой состоит в том, что психика неоднородна и разные ее части динамически взаимодействуют друг с другом.

Сильно упрощая, можно сказать, что в психике есть много конфликтующих сил, как их называть — не важно (можно «Ид», а можно «внутренний ребенок»), а Эго во всем этом бардаке играет координирующую функцию, являясь связующим центром.

Как оно это делает, кроме как «чудом»? Например, по определенным психическим законам как автомат — Фрейд был противником свободы воли.

Удивительно, как мало у вас, в сущности, уважения к психическому факту! Представьте себе, что кто-то произвел химический анализ вещества и обнаружил в его составе другое, весом в столько-то миллиграммов. Данный вес дает возможность сделать определенные выводы. А теперь представьте, что какому-то химику пришло в голову усомниться в этих выводах, мотивируя это тем, что выделенное вещество могло иметь и другой вес. Каждый считается с фактом, что вес именно такой, а не другой, и уверенно строит на этом дальнейшие выводы. Если же налицо психический факт, когда человеку приходит в голову определенная мысль, вы с этим почему-то не считаетесь и говорите, что ему могла прийти в голову и другая мысль! У вас есть иллюзия личной психической свободы, и вы не хотите от нее отказываться. Мне очень жаль, но в этом я самым серьезным образом расхожусь с вами во мнениях.

Зигмунд Фрейд, «Введение в психоанализ»

Юнг же вводит еще и Самость — некую сущность человека, индивидуальную для каждого, причем рисовал ее в виде маленькой точки и одновременно в виде большого круга, в центре которого находилась эта точка. Круг с точкой.

«Разумно» это никак не описать, но представьте, что где-то в глубине вас есть ваш центр и, когда перед вами стоит задача «быть собой», часто вы не знаете, как это, но бывают моменты, когда вы точно уверены, «быть собой — это именно так».

Представьте, что в самой глубине есть некоторая точка, которая знает ответы не на все вопросы мира, а все важные ответы про вас.

Когда я писал эту книгу, то обнаружил, что многие идеи Ницше незаметно, но очень сильно повлияли на первых — не знаю, как их назвать — знаменитых терапевтов (Фрейда, Юнга и Адлера как минимум). Юнг пишет, что Фрейд принципиально не читал Ницше, но был

плохого о нем мнения, по версии Юнга — завидовал. В других источниках я видел, что Фрейд не читал Ницше, потому что боялся, что ему после этого нечего будет сказать. Это было вступлением к цитате из «По ту сторону добра и зла»:

«Ученье преобразует нас, оно делает то, что делает всякое питание, которое тоже не только „поддерживает“, — как известно физиологам. Но в основе нашего существа, там, „в самом низу“, конечно, есть нечто не поддающееся обучению, некий гранит духовного фатума, predeterminedенного решения и ответа на predeterminedенные, избранные вопросы. При каждой кардинальной проблеме что-то неизменное говорит: „это я“; скажем, в теме мужчины и женщины мыслитель не может переучиться, а может только выучиться, — только раскрыть до конца то, что в нем на сей счет „твердо установлено“. Порою мы находим известные решения проблем, которые именно нам внушают сильную веру; может быть, с этих пор мы начинаем называть их своими „убеждениями“. Позже — мы видим в них только следы нашего движения к самопознанию, только путевые столбы, ведущие к проблеме, которую представляем собою мы, — вернее, к великой глупости, которую мы представляем собою, к нашему духовному фатуму, к тому не поддающемуся обучению элементу, который лежит там, „в самом низу“».

Ницше, очевидно, пишет ровно о том же, что через 30 лет Юнг называет «Самостью». Шутка, что это все украдено у Ницше, разумеется, только шутка: изображение Самости как круга с точкой Юнг «украл» у пифагорейцев, они так обозначали «монаду», которая очень похожа на Самость. Юнг справедливо считал, что Самость — это архетип, а значит, что человечеству она должна быть «известна» очень давно.

Мне очень нравится проследить преемственность — и обнаружить, что это все уже было у древних греков. К слову, у Ялома Ирвина есть псевдоисторический роман «Когда Ницше плакал», в котором Ницше все-таки немного постоял у истоков психоанализа.

Монада — от греческого «единица», или «неделимая единица» — это то, что тоже можно назвать «Богом в нас». Мне кажется, в понятии «Самости» есть та же идея неделимости: если взять человека и выкинуть из него все лишнее, то останется какая-то минимальная точка, без которой нельзя. Понятие «душа» стоит где-то рядом,

«дух» — еще ближе, «Атман» — наверное, еще ближе, если убрать у всех этих понятий бессмертность, которая многих смущает, потому что речь не о ней. Всякую «религиозность» тоже можно убрать, в конце концов, космонавты в космос летали и никакого Бога не видели, достаточно принять, что речь идет о психической реальности, что внутри психики есть душа, даже если психика — порождение деятельности мозга. Изучить эти понятия вы можете, если хотите, сами — я ставлю задачу просто указать, что все это связано.

В геометрии точка не имеет ширины и высоты. Нарисованная на бумаге физическая точка имеет, но как концепт — нет. Но при этом существует. С Самостью что-то похожее — поэтому она рисуется как точка. Круг вокруг точки объясняется тоже, как мне кажется, просто: человек слушает свою самость и становится «собой», и вот эта самая «соба» в виде круга и нарисована.

По-моему, прекрасно выходит: внутри человека есть его сущность, такая маленькая, что не имеет размера, но она все равно есть (и очевидно, что чем меньше она, тем она более существенная<sup>1</sup>, «сконцентрированная», при нулевом размере Самости ее важность, очевидно, является бесконечной!).

Я не стремлюсь дать определение Самости, это невозможно, но пытаюсь указать примерное направление, куда смотреть. Это все «высокие материи», конечно, но вот вам более приземленный пример: индивидуальность. Слово происходит от латинского «неделимое» (in- + dividuus, корень divide вы можете знать из английского).

Процесс становления себя — с опорой на Самость — Юнг называл «Индивидуацией».

Индивидуация означает становление единого, цельного существа, и, так как «индивидуальность» содержит в себе нашу сокровенную, совершенную и несравненную уникальность, индивидуация означает еще и ожидание нашей собственной самости. Мы, следовательно, могли бы интерпретировать индивидуацию как «путь к личности» или «самореализацию».

Карл Юнг. Два эссе по аналитической психологии

Недуховный и в чем-то даже принижающий вариант идеи «самости», к которой я пришел, может выглядеть так: все-таки допустим,

<sup>1</sup> Вот еще хорошее слово, например: эссенция (от esse — «быть»).

что человек — конечный автомат. Очевидно, он отличается от других подобных аппаратов некоторыми предпосылками, назовем их «предпочтениями» или, например, seed — как, скажем, в играх, где уровень создается «случайным» образом (на самом деле — по некоторым правилам), но, задав одно и то же стартовое число (собственно, оно и называется seed), мы получаем один и тот же уровень.

Возможно, «самость» настолько мала и состоит из одного «числа», а все остальное накручено сверху. Тем не менее уровень «обречен» быть собой.

Если рассматривать «самость» как «склонности», не важно какие («гены так сложились»), то индивидуация — это просто попытка эти склонности максимально реализовать в суровых условиях реальности (которая, очевидно, для этого неидеальна).

# Юнгианство (идеология)

Клиническая практика психотерапии  
лишь уловка, насколько возможно  
предотвращающая нуминозный опыт.

Карл Юнг<sup>1</sup>

Проблема с юнгианством — в том, что у нас есть два Юнга: Юнг публичный (психиатр) и Юнг глубинный (пророк). Сам Юнг любил глубинное больше, чем поверхностное, отсюда можно сделать простой вывод, который из этих Юнгов более важный для самого Юнга.

Ричард Нолл в книге «Тайная жизнь Карла Юнга» писал:

...историческая очевидность убедила меня в том, что Юнг сам верил в то, что он является религиозным пророком, наделенным необычайными силами. Я также уверен, что, несмотря на наличие множества профессиональных масок (врач, психотерапевт и общественный критик), он сознательно посвятил свою жизнь поощрению развития религиозного сообщества, центром которого была его личность и его учение. Таков был его призыв, и многие из самых ранних последователей, окружавших его в Цюрихе в годы Первой мировой войны, пошли за ним потому, что верили, что он был «новым светом», харизматическим пророком новой эры. В последующие годы, после изучения античных мистериальных

<sup>1</sup> Цитируется по: Питер Кингсли, «КАТАФАЛК: Карл Юнг и конец человечества»

культов и алхимии, Юнг открыто заявлял многим людям, что он и те, кто следуют его методам, призваны стать искупителями Бога. «Он говорил о своей миссии, — сказал Ойген Боллер, швейцарский ученый, близко знавший Юнга с 1955 г. — Он рассматривал свою жизнь как миссию, как служение функции сделать Бога сознательным. Ему надлежало помочь Богу сделать себя сознательным, причем не для нашего блага, а для блага самого Бога». Я уверен, что в этом сердцевина того, что представлял из себя Юнг. Большинство людей, считающих себя юнгианцами, не будут против этого возражать, а многие открыто признают свое участие в подобной мистереии. Лишь у тех, кто обеспокоен тем, как это отразится на восприятии публикой их мирской профессиональной принадлежности, которую они тотемически связали с именем Юнга, будут серьезные оговорки.

Питер Кингсли в книге «Catafalque: Карл Юнг и конец человечества» пишет про приоритеты Юнга что-то похожее:

Его жена, всегда главная его опора и защитница, была крайне резка в своем наблюдении, что его вообще не интересовали люди, «если только они не проявляли архетипы»: то есть не давали проявиться чему-то большему, чем человек, чему-то нуминозному.

И язык самого Юнга был столь же прямым. Люди, входившие в его жизнь, заботили его, только если у них было что передать, рассказать, показать из мира сакрального. «Как только я видел их насквозь, магия исчезала». Как он объясняет, эта дαιмоническая сила безжалостно и безлично решала, кто будет представлять для него интерес — и как долго.

Сам я считаю Юнга последним настоящим пророком — или первым, смотря с какой стороны посмотреть. Жижек полагает, что будущее западной цивилизации — за буддизмом, я думаю — что за юнгобуддизмом (что бы это ни значило).

Тайная жизнь Юнга становится известной только сейчас (с публикацией «Красной Книги»), и неизвестно, сколько времени займет ее осмысление, одно можно сказать точно: общество центрирует любое «сумасшествие». Что Пифагор интересовался нумерологией, мы еще можем простить (древним грекам прощалась даже любовь

к мальчикам), интерес Ньютона к алхимии исчез из его биографий очень быстро, то, что Декарт запер себя на несколько дней в одиночестве, у него начались видения и сны, в одном из которых к нему явился Бог и рассказал о научном методе, мало кто знает. Ну это совсем уже неприлично (научный метод не является научно проверенным, о, ирония<sup>1</sup>).

Вернемся к более практическим соображениям. Чтобы объять Юнга, надо быть таким же огромным, как он. Многие юнгианцы берут маленькие кусочки и копаются в них. С одной стороны, это может выглядеть как углубление в тему, с другой — развитие одного кусочка еще не значит развитие целого. (Эту же идею я слышал<sup>2</sup> у Джеймса Хиллмана, тоже юнгианца, и порадовался, что это не только мое ощущение.) Например, другой Джеймс — Холлис Джеймс, пишет прекрасные и очень простые книги типа «Почему хорошие люди совершают плохие поступки» (в этой он рассказывает про Тень). Я не иронизирую, книги Холлиса и правда хороши, особенно для широкой публики, не всем суждено и не всем нужно быть пророками, кому-то и людей лечить надо.

Другое «не безумное» направление, куда можно развиваться как юнгианец — в исследование литературы и бесконечный анализ мифов<sup>3</sup>, это прекрасно для индивидуального развития терапевта, но лично мне не очень понятно, как это использовать с настоящими живыми клиентами. «Практическое» применение мифического направления состоит в том, что человек мыслит мифами и живет в мифе, хочешь изменить собственную жизнь — перепиши персональный миф. Я в целом восхищаюсь этим ходом мыслей, но у меня был выдуманый анекдотический случай, который в очень преувеличенном виде выглядит так: клиент говорит: «Я слышал, можно переписать собственный миф», я утвердительно киваю, он достает тетрадку с ручкой и говорит: «Ну, диктуй, что писать». Чтобы переписать персональный миф, надо уметь писать мифы (современный человек это не умеет) и осознавать, что люди живут в мифах (современный человек это не осознает). Чтобы получить пользу от мифов, надо быть юнгианцем<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Edwin Arthur Burt, *The Metaphysical Foundations of Modern Science. A Historical and Critical Essay*, Second Edition, 1932.

<sup>2</sup> James Hillman — *In Defense of Carl Jung*

<sup>3</sup> Если у вас есть филологическое образование — смело идите в юнгианцы (и наоборот).



Практические методы<sup>5</sup> работы Юнга с обычными людьми мало чем отличаются от методов Фрейда: тоже толкование снов, тоже свободные ассоциации, в связи с этим непонятно, зачем выбирать Юнга, а не Фрейда, если ты практик, а не философ или мистик. «Комплексы» перекочевали в психоанализ, архетипы непонятно, как использовать, вместо тени можно использовать бессознательное, «самость» ввели в психоанализ, хотя и несколько в ином смысле, то есть использовать язык Юнга тоже не имело большого смысла. До сих пор аналитическая психология (так называется это направление официально, а не «юнгианство») отличается от психоанализа в основном идеологически, а не инструментально<sup>6</sup>.

Но это прагматика, к которой ни в коем случае нельзя сводить Юнга. На то он и пророк, что идеологически опережал свое время, если брать известные направления, то его можно рассматривать как родоначальника гуманистической психологии<sup>7</sup> (хотя, скорее, постгуманистической), как предтечу трансперсональной психологии (в 60-х годах 20 века случилась наркотическая революция, впасть в особые юнгианские состояния смогли все, тут трансперсональная психология и поперла) и, конечно, как одного из отцов придуманного мной юнгобуддизма.

Эндрю Самуэлс в книге «Юнг и постюнгианцы» пишет, что «повидимому, стоит ввести новую категорию — неосознанной юнгианец», и записывает в эту категорию много психоаналитиков. Удивительным образом почти все они принадлежат к школе объектных отношений. Я нахожу эту идею крайне радостной, но не в формулировке, что они украдкой от Фрейда читали Юнга и незаметно сами для себя заразились<sup>8</sup>, а в формулировке «идеи находят дорогу» и «духа времени». Так, например, радио изобрели несколько человек одновременно и независимо друг от друга, хотя у нас принято считать, что это был Попов. Можно сказать, что идея радио витала

<sup>4</sup> Если интересно, то начать можно с этих книг: «Исцеляющий вымысел», Хиллман Джеймс; «В поисках божественной обители. Роль мифа в современной жизни», Холлис Джеймс; «Мифологемы. Воплощения невидимого мира», Холлис Джеймс. Холлис попроще.

<sup>5</sup> Карл Густав Юнг. «Аналитическая психология. Тавистокские лекции».

<sup>6</sup> См. например, Ханс Дикман, «Методы в аналитической психологии».

<sup>7</sup> Самость как уникальность каждого человека, которую так уважает гуманизм. См. Гуманизм.

<sup>8</sup> С другой стороны, есть свидетельства, что Винникот хорошо отзывался о работах Юнга.

в воздухе<sup>1</sup>. С таким же успехом этих товарищей можно было назвать «осознанными гуманистами» (если считать Юнга одним из первых терапевтов гуманистического направления).

<sup>1</sup> ...а не была в проводах.

# Шаманизм, синхрония

## прочие чудеса

Хочется объединить несколько плохо объединяемых кусочков и подчистить «юнгианские» хвосты. Вокруг всей этой глубинной психологии существует определенный флер загадочности, потусторонней крутизны и разного прочего пафоса.

Долгое время я рассуждал над этим и пришел к выводу, который в обидном варианте звучит как «людям не хватает сказки», а в чуть менее обидном — «людям не хватает в жизни смысла, поэтому они пытаются добрать пафосом», вернее, его имитацией. Это довольно нарциссическая идея — что жизнь не может быть обычной, а должна быть запредельной, поэтому даже непонятно, который из двух выводов обидней.

Во время работы над этой главой мне написал незнакомый человек и попытался продать мне «Психологический эксперимент погружения в подсознание», с помощью которого «можно увидеть штуки из сверхподсознания, которых нет в нашем мире и которые здесь можно сделать», и «говорят, Тесла оттуда технологии доставал».

Это рядовое событие, которое я включаю в книгу только потому, что это мощная синхрония.

Идея о «сверхподсознании», будучи лингвистически очень смешной («надподсознание»), предполагает, что в подсознании есть что-то особое-загадочное, чего там, конечно же, нет, если его туда предварительно не положили (смотри «бессознательное»).

Тесла доставал идеи из своего «сверхподсознания» так же, как несчастный Менделеев достал таблицу из своего сна, которая там появилась только потому, что он долго и упорно о ней думал, а не потому, что это такая халявная сокровищница.

Следующая идея тоже связана с измененными состояниями сознания и заключается в крутости шаманизма.

Всякие «шаманские практики» предлагаются направо и налево, самое ужасное, что я видел это видео, на котором толпа разнополых домохозяек бегала под звуки бубна 30 минут и вся выдохлась, как ученики на физкультуре.

Шаман — это человек, который работает в измененном состоянии сознания с людьми, обладающими примитивным сознанием.

Слово «примитивное» здесь и далее употребляется исключительно в положительном ключе: оно происходит от латинского *primus*, что значит «первый», отрицательная коннотация тут возникла исключительно потому, что современные люди спесиво считают себя лучше всех. По той же причине слово «абориген» (от лат. *ab origine* «от начала» — коренной житель местности) считается синонимом «дикаря».

Я люблю все примитивное: это почти чистая форма, минимум, необходимый для функционирования, прагматика.

В этом же ключе понятно, почему архетипы лучше всего изучать на основе «примитивных» мифов (или мемов), а Фрейд так любил свою сексуальную теорию (потому что примитивней секса сложно что-то придумать).

Понятно, что в неошаманском мифе лежит идея о «природе, которую мы потеряли», тяга к простоте и возвращение к истокам, но «фарш невозможно повернуть назад»: современный человек просто имеет другое мышление, «а умище-то, умище куда деть?».

Чтобы в современном мире шаманские методы работали, «пациент» должен находиться вне современной культуры, то есть быть необразованным.

Этнограф сидит напротив шамана и думает: «Бедный невежественный дикарь! Неужели он правда считает, что в мире духов действительно существует такой же Енисей, такая же тайга и такие же олени? Вот примитивная какая религия!»

Шаман сидит напротив этнографа и думает: «Вот, блин, как же мне объяснить этому доброму, но бедному и невежественному дикарю, что сакральный топос отличается от профанного суб-

станциально, а не экзистенциально? О! Скажу-ка я ему, что в мире духов существует такой же Енисей, такая же тайга и такие же олени — авось хоть что-то поймет».

[myrngwaur.livejournal.com/551237.html](http://myrngwaur.livejournal.com/551237.html)

Измененные состояния сознания трудно достижимы легальными методами и маргинализированы, хотя есть люди, которые эти состояния изучают в частном порядке, правильнее всего таких людей называть «психонавтами», а не шаманами — например, потому, что это не является профессией, и потому, что они в этих состояниях не работают.

Один мой клиент сказал, что хочет быть шаманом — жить в лесу вдалеке от людей и присматривать за пространством леса, на что я почти ответил ему, что такая профессия все-таки есть и она называется «лесник».

Еще одна важная деталь состоит в том, что шаманы — тоже будучи «психонавтами» — исследовали свой индивидуальный мир и рисовали индивидуальные карты, и уникальность процесса становления каждого шамана была очевидна для всех. В современном же мире какой-нибудь физик-психонавт переложит свои открытия на язык математики и волн и будет считать это истинным открытием о природе внешней, объективной реальности — потому что в такой культуре «объективных знаний» мы живем, «он физик, его так научили».

Следующая идея — так называемая «синхрония», или «синхроничность» — принадлежит Юнгу. Описание классического случая синхронии в моем вольном пересказе примерно такое: у Юнга была клиентка, которая долго упорствовала на тему бессмысленности внутреннего мира и всячески сопротивлялась терапии, однажды ей приснился сон, в котором участвовал золотой жук. Она пришла на сессию, рассказала сон, после чего продолжила мучать Юнга по поводу объективной реальности. Вдруг раздался стук в окно, Юнг из любопытства подошел к нему, поймал жука (естественно, золотого), который долбил в окно, и преподнес его клиентке со словами: «Вот ваш чертов жук». После такого выдающегося события она уверовала в терапию и исцелилась.

Синхрония — это то, что можно смело назвать «знак Божий», но в таком виде идею не продать, к тому же в Бога Юнг не верил.

В общем виде идея состоит в том, что в мире кроме причинно-следственных связей иногда наблюдаются удивительные смысловые

связи, что кроме закономерностей в мире есть еще и единичные осмысленные происшествия, которые к тому же имеют «элемент „невозможности“» (по высказыванию Юнга). Выиграть джекпот в лотерею очень маловероятно, но для человека, который выиграл, этот случай очень осмысленный.

В моей практике был один случай синхроничности. Клиент рассказал о том, что ему приснился брат в ночь его смерти, и поделился смятением по поводу этого необъяснимого события. Поговорили о брате — выяснилось, что это был важный человек в жизни клиента. Я сказал что-то очень простое в духе: «Брат был тебе очень важен и смерть — не рядовое событие, неудивительно, что он тебе приснился», на что после небольшой паузы получил ответ: «Ты знаешь, такое „объяснение“ меня вполне устраивает».

Интересующимся советую книгу «Прорицание и синхрония (психология значимого случая)» Марии Фон Франц, в которой она скорее рассказывает, что существует другое восприятие мира, кроме причинно-следственного, чем пытается разгромить современную физику. Тем не менее фактически идея синхроничности говорит о том, что «смысл» существует не только в человеческой психике, но и снаружи. Это большая и спорная идея<sup>1</sup>.

Современные же психологи и окопсихологи используют «синхронию», как Бог на душу положит. Например, один пишет другому в комментариях что-то типа: «Какой прекрасный пост! Иду с супервизии, обсуждали эту тему — и тут же ты про нее же пишешь! #синхрония».

Разумеется, это не синхрония. Ты психолог. У тебя в ленте друзья-психологи. Количество тем в психологии не превышает 21. Это, конечно, осмысленное явление, но очень вероятное, в нем нет никакого «эффекта невозможности», и в этом почти никак не участвует внешний мир — свою ленту ты составлял сам.

Понятие «синхроничности» можно смело использовать для обозначения какой-нибудь неведомой херни, которую невозможно объяснить по-другому, и я не утверждаю, друг Горацио, что в мире нет чудес, а говорю о том, что попытки представить собственную жизнь чудеснее, чем она есть, — яркий симптом «Инстаграма».

<sup>1</sup> ...которая тоже была у древних греков, см. anima mundi.

# Объектные отношения

«Все мы родом из детства» — когда я слышу это фразу, моя рука тянется поскорей натянуть на автора кислородную маску<sup>1</sup>. Вся современная массовая терапия находится под влиянием британской школы объектных отношений (и более того, вся теоретическая база современной терапии — психоаналитическая).

Главный фокус этой школы — раннее развитие ребенка. Родоначалником является Мелани Кляйн, и первые лет десять ей приходилось упорно доказывать, что она не верблюд, а тоже «настоящий» психоаналитик<sup>2</sup> (желающие могут прочитать вступление к ее «Развитию в психоанализе», оно все посвящено этому). У Фрейда была своя психосексуальная теория развития — про орально-анальные фазы и прочее, которую он целиком зафантазировал. Линия защиты Кляйн и последователей состояла в том, что у Фрейда были задатки понимания того, что «все мы родом из детства», а они просто развивали эти идеи (попутно опровергнув).

Небольшая ревизия: у нас есть два мегаломаньяка: Зигмунд «Психоанализ-только-мой» Фрейд, который возился с людьми для того, чтобы собрать материал для своих великих теорий, и Карл «Пророк»

<sup>1</sup> Нет, серьезно, трудно представить что-то более затасканное, чем это и «надень сначала маску на себя, а потом на ребенка».

<sup>2</sup> «Большинство людей, которых он (Фрейд) поставил на посты лидеров этого движения, были начисто лишены способности к радикальной критике. Сам Фрейд не мог этого не замечать, однако он выбрал их, поскольку они обладали одним выдающимся качеством — нерассуждающей преданностью ему и движению; фактически они во многом были похожи на бюрократов любого политического движения» (Эрих Фромм, «Гуманистический психоанализ»).

Юнг, который возился с людьми, чтобы их архитипировать. Пора внести немного женских энергий, поэтому я представляю вам Дональда Винникотта.

Винникотт вырос с депрессивной матерью, их роли поменялись местами: он был вынужден заботиться о маме, чтобы выжить, то есть он был мамой для своей мамы, вы наверняка знаете эту конструкцию. Из таких людей вырастают хорошие терапевты, но для начала Винникотт стал педиатром. (В источниках называется цифра в 60 тысяч семей — столько он принял за всю практику.)

С одной стороны, «Все психоаналитики любят Винникотта», — написано в предисловии к его русскому изданию.

С другой — «...с самого начала Винникотт столкнулся в общении со своими коллегами-аналитиками с особого рода трудностями — его вежливо не замечали. Несмотря на то что этот доклад был прочитан еще в 1935 году, только в 1957 году, когда Винникотт попросил меня составить первый сборник его работ, мне попала в руки рукопись этой статьи, и я был поражен, что за двадцать с лишним лет она нигде не была опубликована», — пишет<sup>1</sup> Хан Масуд Раса Мухаммед.

В этом нет противоречия: сейчас все любят Винникота. Его идеи воспринимаются сейчас как нечто само собой разумеющееся и, возможно, банальное — и это прекрасно, значит, он попал в культуру — но можно вспомнить, что (помимо борьбы за чистоту психоанализа) примерно тогда же был доктор Спок и ему верили<sup>2</sup>, то есть эти идеи не были самоочевидными. Основные мысли выглядят примерно так:

Мать и ребенок являются единым целым. «Нет такого понятия, как младенец», разговор всегда идет о кормящей паре и об отношениях.

Мать заботится о ребенке не только физически, но и психически, например, «мать разделяет со своим маленьким ребенком особую часть мира, делая это постепенно, малыми дозами, чтобы ребенок

<sup>1</sup> «Энциклопедия глубинной психологии: Т.3. Последователи Фрейда».

<sup>2</sup> Пример, конечно, не корректный. Спок писал о том, что мать должна чувствовать свои инстинкты и то, что время от времени можно не подходить к ребенку, когда тот плачет («15—30 минут»). Винникотт говорит про «достаточно хорошую мать», которая не должна кидаться к ребенку в первую же секунду. Оба они говорили о том, что мать должна быть не идеальной, но в случае Спока это свелось к тому, что некоторые родители запирали новорожденного ребенка в комнате на несколько часов или пока не уснет и давали проораться, что полный кошмар — для ребенка эти несколько часов являются вечностью, а засыпал он от безысходности. С другой стороны, Спок говорил, что нет разницы между грудным и искусственным вскармливанием, что крайне спорно.



не был ошеломлен и подавлен; эти дозы постепенно увеличиваются в соответствии с растущими возможностями ребенка наслаждаться миром. Это одна из важнейших частей работы матери» (Винникотт, «Мать и дитя»).

Мать обеспечивает то, что называется «холдинг», то есть, по-русски, «держит» ребенка (в прямом и переносном смысле) «и ребенок, которого держат, окруженный заботой, быстро проходит фазы развития, чрезвычайно важные для формирования личности. Матери нет необходимости знать, что происходит в ребенке. Но развитие ребенка находится в прямой зависимости от человеческой надежности в холдинге и уходе за ним» (там же). Чем надежней холдинг, тем безопасней потом ребенок будет считать мир.

Похожая идея (Биона Уилфреда) называется «контейнирование» — про нее вы наверняка слышали — заключается в том, что мир опять-таки большой и ребенок не справляется, поэтому он сообщает маме эмоции, а мама «переваривает» их и отдает обратно. Для этого сначала надо «проникнуться» эмоциями ребенка, но не все мамы на это способны.

Можно сказать, что мама постепенно учит ребенка справляться с эмоциями и делает это на своем примере. Если свой пример «уйди в другую комнату и проорись там», то — ну, вы сами понимаете. «В идеале» переваривание сводится к тому, что мама и проживает эмоции ребенка, и при этом не теряет себя.

Мне всегда вспоминается анекдот про публичный дом, в который приходит очень требовательный клиент. Мадам — владелица борделя — отправляет к нему в номер девушку, та через минуту выбегает со словами: «Ужас, ужас, ужас!», вторая выбегает так же, и — традиционно — третья тоже. Тогда мадам идет сама, возвращается через полчаса, смотрит на девушек и говорит: «Ну да, ну ужас. Но не ужас, ужас, ужас».

Так работает контейнирование.

Это анекдот, но не шутка, сообщить в этом случае ребенку «это совсем не страшно» или «ты не должен бояться» — это не контейнирование. Если так делать, то получится, как уже в другом анекдоте. «Мама, я замерз?» — «Нет, ты проголодался». Здесь же рядом находится идея снова уже Винникота про отражение: мать отражает ребенка, если ребенок боится, то ему надо об этом сообщить и ребенок узнает себя только через отражение матери.

Можно сказать, что мать сообщает ребенку, что он плохой и ребенок верит, но идея несколько сложнее: во взаимодействии с родите-

лями формируются внутренние объекты (теория Мелани Кляйн), с которыми у ребенка выстраиваются отношения. Отсутствие объекта воспринимается как плохой объект (так как отсутствующий объект не удовлетворяет).

Идея про «внутреннего критика» и разные голоса в голове примерно из этой же серии. Ребенок копирует («интернализует») образ матери, и она живет внутри. Это вполне соотносится с юнгианскими архетипами (плохая мать активизирует архетип «мачехи») и с комплексами (комплексом можно называть любое сложное образование в психике), ну и, наконец, идея более богата, чем ид-эго-супер-эго: можно говорить, что супер-эго — это интернализированный строгий папа, т.е. ид-эго-супер-эго можно рассматривать как частный случай (трех) внутренних объектов.

(Объекты необязательно представлены в виде людей или голосов, например, «вселенная» тоже может быть внутренним объектом, который, конечно, формируется под влиянием матери, мир может восприниматься как враждебный, и речь идет не о реальном мире, а его репрезентации в голове.)

В терапии, конечно, мама стала таким «общим местом», при этом часто говорится о «вине» или «причине», что несколько искажает идею о том, что ребенок — это не только «плоть от плоти и кровь от крови», но еще и «психика от психики», мама неизбежно передает свои психические «гены» так же, как и биологические.

# FREUD'S BREAKTHROUGH

by THE AWKWARD YETI



Комикс [theawkwardyeti.com](http://theawkwardyeti.com)

# Объектные отношения (идеология)

Идеологически с «приходом» этой школы поменялось очень многое, но не из-за идеи объектов, а из-за фокуса внимания на раннем детском развитии.

К клиенту стали впервые относиться как к ребенку. (Если задуматься, то до этого психоанализ относился к пациентам как ко взрослым людям.) Про «контейнирование» вы все слышали, сейчас каждый терапевт «должен» это делать, а ведь это то, что делает мама для ребенка. Винникотт прямо говорит, что, работая психоаналитиком у взрослых, узнал о детях больше, чем работая педиатром.

Благодаря ориентации на детство стало возможным «лечить» не только невротиков.

«Невротические пациенты уже прошли стадию раннего опыта достаточно хорошо и поэтому имеют „привилегию“ страдать от внутриличностных конфликтов и причиняющих неудобство защит», — пишет Винникотт. Более «нарушенные» клиенты просто не доросли до того, чтобы быть невротиками, и терапия в таких случаях позволяет дорастить их, заново пережив детство. Терапевт создает ту же безопасную среду, которая должна была быть в детстве. Известен, например, случай Винникотта, когда он работал с 40-летней женщиной и вся терапия свелась к тому, что он брал ее голову на колени и укачивал.

Интерпретация в этом случае может рассматриваться как элемент холдинга. Интерпретация — понятие растяжимое, это то, что тера-

певт говорит клиенту «в ответ», в случае с условным Фрейдом интерпретация сообщала клиенту что-то новое, вытесненный материал, интерпретируя его ассоциации. Винникотт использует интерпретацию, чтобы передать клиенту ощущение понимания, которое ощущается таким же приятным, как будто тебя держали бы на руках (холдинг). Похожая идея («активное слушание») есть у Гиппенрейтер («Общаться с детьми: как?»).

Следующая идея — кроме переживания детства в безопасной обстановке — заключается в том, что «с годами» терапевт становится хорошим внутренним объектом. Я про это шучу, что нельзя просто так сказать клиенту: «Люби себя!», надо сначала втереться в доверие, а потом сказать: «Люби себя!». Ответить на вопрос о сроках терапии при серьезных нарушениях объектных отношений можно так: «Сколько лет вам нужно на новое детство?»

Теория привязанности Джона Боулби тоже находится в русле этой парадигмы. Вы, наверное, ее слышали: существуют разные виды привязанностей: надежная, избегающая, тревожно-амбивалентная, дезорганизуемая, то есть в переводе на язык объектов: человек выстраивает с важным для него объектом отношения особым, привычным и удобным для него способом. «Удобным» в том смысле, что он когда-то ему помогал: если мама — женщина ненадежная, то лучше испытывать к ней «избегающую» привязанность, чтобы каждый раз не страдать от этой ненадежности (такой человек готов бросить тебя до того, как ты бросишь его).

Однажды клиент пришел и сказал, что ему диагностировали эту самую избегающую привязанность, и спросил, умею ли я ее лечить, на что я рассмеялся и ответил, что если он через год (ко мне) привяжется и не сбежит, то лечение началось<sup>1</sup>.

Дед Мороз существует, не важно, веришь ты в него или нет. Был такой эксперимент над голубями: их запускали в клетку с кнопками, которые очень хотелось клюнуть, и давали еду в случайные промежутки времени. Голуби, которые клевали кнопку перед получением еды, в следующий раз пытались клевать ее же, так как ошибочно связали эти два события<sup>2</sup>. Люди делают так же. Ближе к нашему случаю: даже если терапевт верит, что ищет «подавленные мотивы» и ковы-

<sup>1</sup> Год прошел, он не сбежал. Еще пару лет — и можно будет просить переписать на меня квартиру.

<sup>2</sup> Я рассматриваю психологические эксперименты как анекдотические случаи — это лучший способ обращения с ними. Хотя это и этологический экспе-

руется в детстве клиента (по Фрейд), клиент в это время может коварно перепроживать детство в безопасной обстановке, пользуясь совсем другой парадигмой!

Это, кстати, один из ответов на вопрос, почему психологи любят говорить про детство — потому, что там могут быть непережитые чувства. Другой ответ — потому, что не знают, о чем больше поговорить, и есть вот такой безопасный и удобный вариант<sup>3</sup>.

У Ирвина Ялома есть книга «С каждым днем все ближе: терапия, рассказанная дважды» с интересной историей создания: одна клиентка не могла платить, но зато хотела стать писательницей, и он договорился с ней, что она будет описывать их сессии и параллельно он будет описывать их сессии. В конце оказалось, что описания вообще никак не совпадали.

Доводя идею до логического конца: у того же Ялома есть мысль, что клиент и терапевт валяют дурака, делая вид, что занимаются терапией, а на самом деле просто ждут, когда между ними выстроятся отношения (очень объектно-отношенческая мысль, хотя Ялом и «экзистенциальный терапевт»), а Карл Роджерс (направление «гуманистическая психология») просто любил клиента и ничего «специального» не делал. Здесь же — идея, что терапия — это «лечение отношениями».

Я совершил важное открытие в области психопатологии и психотерапии, и произошло это довольно-таки необычным путем. Ко мне должен был прийти Генри, госпитализированный по поводу мании. А я только что закончил работать с пятилетним мальчиком. С ним я проводил игровую терапию, используя бутылочку с теплым молоком в качестве средства для регрессии. Бутылочка осталась на столе. Маниакальный пациент вошел, уставился на бутылочку и вдруг начал ее по-младенчески сосать. Разумеется, на другой день теплое молоко для него было приготовлено заранее. За двенадцать дней такого интенсивного кормления он полностью вышел из состояния своей мании, а я снова решил, что открыл секрет психотерапии!

И последующие три-четыре года я так кормил почти всех сво-

римент.

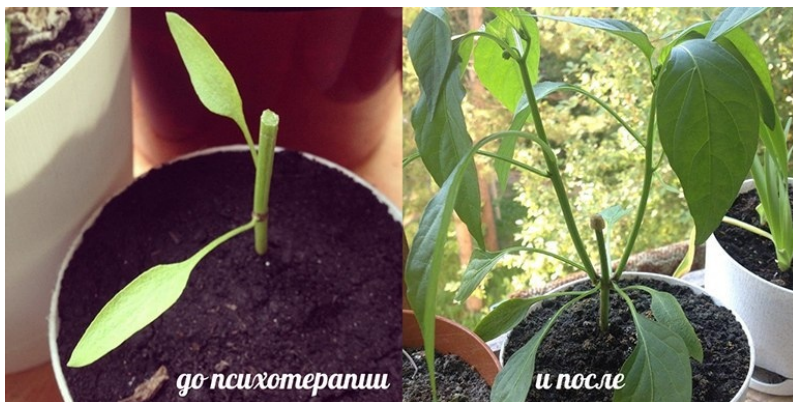
<sup>3</sup> Очевидно, что, когда клиент с порога заявляет: «Только давайте не будем говорить о маме», — надо говорить о маме. Так же очевидно, что разговор о маме должен начать сам клиент.

их пациентов: мужчин, женщин, детей, невротиков, психотиков, психопатов и алкоголиков с большой пользой для них, если не сказать — с успехом. Лишь потом я вдруг осознал, что подобная техника была нужна не столько пациентам, сколько самому терапевту. Я учился материнству, а когда утвердился в этом качестве, можно было перестать пользоваться самой техникой.

Карл Витакер. Полуночные размышления семейного терапевта

Вообще, это довольно важная идея — что клиенты отличаются тем, что можно назвать «степенью нарушенности», то есть одни клиенты «больнее» других, при этом степень находится в корреляции с силой воздействия («травмой») и сроком (чем раньше — тем хуже).

Мой младший сын как-то обрезал почти под корень росток перца (и ничего ему за это не было), остался небольшой пенек. К счастью, на пенке было две почки, из которых выросли два параллельных ствола, и в итоге перец стал совсем как обычный — исключая тот факт, что у него было раздвоение (личности?). Если бы сын обрезал перец гораздо повыше, как делал я, которого он имитировал (то есть это была не диверсия), то получился бы просто более ветвистый и счастливый перец. (Это называется «пинцировка».)



Вот этот перец

Другой мой любимый пример — бонсай. Читал в какой-то книге, что эффект «пораженного молнией» ствола делается очень просто: надо молодому деревцу воткнуть в центр гвоздь и покрутить. Там же было написано что-то типа «к несчастью, некоторые деревья не выживают после этой процедуры».

Так называемое диагностирование, типирование или выдача диагноза должна в этом случае оценить внешний вид дерева, а не определить, какое оно («это груша»). Мне кажется, многие путают.

Так же очевидно, что с очень нарушенными умеют работать не все, есть градация нарушенности, которые все терапевты знают, но никогда не скажут, как и не скажут, куда вы попадаете и какие у вас прогнозы.

Это я сейчас рассказываю тайные тайны.



# Перенос, контрперенос и контрконтрперенос

Я оглянулся посмотреть,  
не оглянулась ли она,  
Чтоб посмотреть, не оглянулся ли я.

Максим Леонидов. Девочка-виденье. 1996

I was looking back to see if you were looking  
back at me  
To see me looking back at you.

Massive Attack. Save From Harm. 1991

I was looking back to see  
If she was looking back to see  
If I was looking back at her

Johnny «Guitar» Watson. Looking  
Back. 1961

Перенос открыл Фрейд — примерно так же, как Ньютон открыл яблоко: он с ним столкнулся. Поначалу Фрейд считал перенос вредной помехой (как и «сопротивление»), но потом был вынужден при-

знать, что вещь это полезная: стоит только клиенту втолковать перенос, как тот увидит что-то неосознаваемое ранее. Мне показалось более структурно верным передвинуть перенос поближе к объектным отношениям.

«Перенос» считается частным случаем «проекции», а проекция — слово ругательное, потому что психологическая защита. Если вы когда-нибудь общались с психологически подкованными людьми, то вы наверняка слышали отговорку типа «ты все проецируешь», что на нормальный язык переводится как «кто обзывается — тот сам так называется». Считается, что «все, что вы видите во мне, — это не мое, это ваше; мое — это то, что я вижу в вас» и прочая «вконтактная» мудрость.

Это все правда, нюанс заключается в том, что человек проецирует всегда, но это не повод отказывать ему в восприятии реальности. Человек берет какие-то уже усвоенные образцы внутри себя и сравнивает их с внешним миром, это и называется «проекция». Иногда эти образцы неточные, бредовые или слишком много значащие — человек хватается за них и не хочет получать новые образцы, тогда можно говорить, что проекции мешают. Так что в следующий раз можно смело говорить оппоненту: «Ты бредишь», к чему эти мелочи.

Перенос — это очень большая проекция, когда на психоаналитика проецируют свое отношение к другому человеку. Клиент смотрит на психоаналитика и видит там отца. В таком описании это тоже выглядит как бред (то есть как неадекватное восприятие реальности).

Более гуманная формулировка — человек выстраивает отношения как умеет, даже отношения с терапевтом. Например, клиент пытается выстроить отношения с терапевтом, как с любым другим авторитетом, а примером авторитета был только отец, так что клиент сидит и ждет, когда терапевт напьется и начнет бить.

Или вот есть «психическая травма», которую клиент одновременно оберегает и воспроизводит. Например, один мой клиент сказал, что все рано или поздно его разочаровывают и он молча уходит, на что я ответил, что когда такое случится со мной, то он может попробовать уйти не молча. Конечно же, я его разочаровал — и, к сожалению, он ушел.

Можно сказать, что это перенос, «впервые его разочаровали родители» и я такой же, а можно сказать, что у человека травма «в сфере разочарования», которая сидит там одним большим непережитым куском, а родители там, я или еще кто — уже не важно.

Главная проблема переноса — это неумение с ним работать. Переносов бывает три: негативный, позитивный и эротический. Позитивный — когда клиент считает терапевта «магом и волшебником» — довольно вредный, так как существует соблазн терапевту в него поверить.

Во время негативного переноса клиент доходчиво рассказывает о том, какой он, терапевт, ужасный, и нормальная реакция нормального человека ответить: «Сам дурак!» От негативного переноса хочется отгородиться, и способов можно придумать много.

Как и Гилл, Когут напомнил нам, что защищенность является одним из злейших врагов терапевта. Он считал, что во время атаки первое правило — не отвечать ударом на удар. Многие из нас слишком опытные, чтобы попасться на этом. Поэтому мы парируем интерпретациями и тонкими обвинениями в защите и сопротивлении. Когут считал это грубой ошибкой. Сопереживая клиенту, мы открываем себя, как он видит нас. Конечно, это не совпадает с нашим видением самих себя, ведь мы здесь не для того, чтобы сопереживать себе, но сопереживать клиенту. А сопереживать клиенту, когда он видит нас в худшем свете, очень тяжело и — очень терапевтично. Иногда клиент может преувеличивать промахи терапевта и раздувать незначительные ошибки до огромных размеров. Существует искушение раскритиковать преувеличение, но эта тактика не из лучших. В такой ситуации Когут хотел бы, чтобы терапевт сказал клиенту нечто следующее: «Представляю себе, как неприятно для вас узнать, что я мог совершить такую серьезную ошибку». Гилл и Когут сходятся в том, какое значение они придавали незащищенности. Согласно Гиллу, незащищенность — это то, что делает ре-переживание отличающимся от первоначального. По Когуту, она — необходимая предпосылка эмпатии. Для обоих незащищенность представляется необходимой.

Кан Майкл. Между психотерапевтом и клиентом. Новые взаимоотношения

Универсальная репрессивная идея заключается в том, что доктору в халате лучше знать, доктор обладает властью ставить диагнозы, и «сопротивление», «перенос» и даже интерпретации («шас я ему

объясню, какой он мудака») могут быть элементами защиты и нападения.

Примерно в той же плоскости находятся споры о том, являются ли чувства в переносе «настоящими». Очень просто признать, что не являются, это снимает много проблем: пациент просто бредит. Это же спасает от эротического переноса — когда клиент начинает испытывать эротические чувства к терапевту. Если объявить их ненастоящими, с клиентом можно не спать!

Все это происходит из парадигмы «доктор — больной», в которой первый моет руки и старается не подцепить от второго ничего заразного. Мне вообще кажется, что тот самый доктор (Фрейд) был человеком безразличным.

Юнгианцы часто используют метафору заклинателя дождя: притчу про то, как в одной деревне была засуха, они вызвали специалиста, он посмотрел на это все, заперся в отдельной избушке и три дня молился, после чего дождь пошел. Его спросили, как он вызвал дождь, на что тот улыбнулся и сказал, что ничего не вызывал, а просто пришел, посмотрел, какой в деревне бардак, заразился этим бардаком и потом три дня себя чистил. Терапевт должен заболеть, а потом выздороветь.

Это не только красивая метафора, часто перенос разворачивается без слов и лучший способ его пережить — это его пережить! Есть, например, такая вещь, как «проективная идентификация» — когда один человек бессознательно пытается сделать так, чтобы другой человек почувствовал какое-то чувство (в идеале — повелся на какое-то действие). Например, клиент может бессознательно бесить терапевта — чтобы убедиться, что он всех бесит.

Так мы уже и подобрались к «контрпереносу» — когда уже терапевт в свою очередь или принимает клиента за кого-то другого, или вообще испытывает какие-то непонятные чувства. Удивительным образом тут тоже есть много вопросов на тему, какие из чувств терапевта являются настоящими, а какие — мороком. По-другому чувства терапевта можно поделить на собственный бред, который клиента не касается, и собственный бред, который все-таки касается.

Самый безопасный вариант — разбираться с этими чувствами где-нибудь у супервизора, а потом сообщать клиенту только то, что ему может помочь. (У одного моего клиента была фантазия, что у каждого терапевта есть супервизор, у супервизора есть супервизор и где-то там, во главе всего-всего, стоит суперсупервизор). Разные гуманистические школы считают, что самораскрытие терапевта —

вещь в целом хорошая (если ее мотив — помощь клиенту). В гештальт-терапии (которая по неведомым мне законам тоже считается гуманистической) самопредъявление поощряется так сильно, что порой кажется, что они не верят в контрперенос и все чувства терапевта — релевантные.

Другая удивительная для меня вещь — то, что не все психологи вообще знают о переносе, не говоря об умении работать с ним. В результате повсеместно имеем обиженных психологов (я ему помогаю, а он, скотина такая, плохой клиент) и раненых, или, как это принято говорить, «ретравмированных», клиентов.

Винникот (в «Игре и реальности») говорит о терапии так, и это — идеальное противоядие:

«Подойдя вплотную к формулированию тезиса, я понял, что, как это часто бывает, все очень просто и для освещения этого предмета не нужно много слов. Психотерапия — там, где перекрываются пространство игры пациента и пространство игры терапевта. Психотерапия — это когда два человека играют вместе. Следовательно, там, где игра невозможна, работа терапевта направлена на то, чтобы перевести пациента из состояния, когда он не может играть, в состояние, когда он может это делать».

Эту цитату можно раскрывать долго<sup>1</sup>, применительно к переносу это значит следующее: один боксер не поджидает другого в темном подъезде после матча (то есть игры) с водопроводной трубой в руке на основании того, что «ну он же меня побил».

Такая метапозиция обязательна, в формулировке моего коллеги<sup>2</sup> «терапия — это отношения про отношения», а не просто «терапия — это лечение отношениями»<sup>3</sup>. Хороший терапевт помогает пережить перенос, даже если он направлен против терапевта, и только потом спрашивает: «А что это, вообще, было?» И трубой его, трубой.

<sup>1</sup> <https://spectator.ru/entry/6572>

<sup>2</sup> <https://ironhead.ru/why-therapy-works>

<sup>3</sup> У Витакера «одна из задач психотерапии — быть местом и временем для метаобщения».

# Терапия здесь-и-сейчас (идеология)

Рассматривать «перенос» можно по-разному, общий принцип состоит в том, что клиент приносит в кабинет свою жизнь не только в виде рассказов о ней, но и в виде взаимодействия с терапевтом. Из этого метапринципа возникают метафоры о терапии как «генеральной репетиции жизни» (Ялом), о терапии как лаборатории, где можно экспериментировать, и о принципе «здесь-и-сейчас»: если разбирать отношения с терапевтом, то и другие отношения разберутся.

Примерно здесь же — гештальтистская идея о Встрече, когда в кабинете встречаются два человека и только этим и занимаются, примерно здесь же — encounter-группы Карла Роджерса, когда люди встречаются уже в группе, и разные прочие терапевтические и не очень группы.

Идея самораскрытия терапевта и его «конгруэнтности» (тот же Роджерс) лежит примерно здесь же: у нас в кабинете находятся два человека, один совершенно искренне реагирует на другого, а другой — терапевт. Он может притворяться и прятаться за халатом, а может «быть самим собой» — этим он не только покажет пример, как быть живой подлинной личностью и быть в контакте со своими чувствами, но и даст клиенту бесценную информацию в виде его, терапевта, инсайтов.

Противоположная идея «белого экрана» заключается в том, что терапевт весь в белом (халате) и все, что клиент про него вообража-

ет, — исключительно плоды его фантазии, с этими плодами и работаем, а что там внутри терапевта происходит — вас уже не касается. Эта идея мне кажется претендующей на стерильность во всех смыслах (обеззараженной, но и безжизненной): с одной стороны, лишнего не занесешь<sup>1</sup>, с другой — материала на «здесь-и-сейчас» исключительно на фантазиях заказчика не наберешь.

Идея же человеческого раскрытия звучит прекрасно: терапевт честен для клиента, и они вместе исследуют все тонкости их отношений. Кто же еще клиенту скажет всю правду, если не терапевт? «Самораскрытие» в этом случае — это не когда терапевт говорит, что ему тоже нелегко, и рассказывает о своих проблемах — такие анекдотические случаи все еще случаются — а когда терапевт помогает прояснить ситуацию, рассказывая, «чем у него это отозвалось», по сути, это те же интерпретации, только более... человечные.

Можем ли мы испортить эту прекрасную идею? Разумеется. Во-первых, терапевт и клиент находятся в неравном положении, какие бы идеалы свободы, равенства, братства они оба ни разделяли, в любом случае клиент обращается к терапевту за помощью и находится в уязвимом положении. В любом случае терапевт так или иначе является авторитетом<sup>2</sup>.

Над терапевтом всегда висит опасность бреда величия<sup>3</sup>, и оно необязательно должно быть явным, то есть терапевт необязательно лучший в мире, например, можно просто верить, что все реакции терапевта на клиента являются конгруэнтными и уместными и что это, простите, не «тараканы» терапевта.

В психоаналитической литературе описаны случаи, когда терапевт разбирался с контрпереносом (то есть со своими чувствами) месяцами и только потом выносил это клиенту.

<sup>1</sup> Хотя фантазия о том, что терапевт может быть идеально матовым, тоже слишком оптимистична.

<sup>2</sup> Эрих Фромм выделяет два вида авторитета: рациональный, когда человек выбирает, кому верить, перепроверяя и анализируя, и иррациональный, когда человек верит кому-то исключительно из-за его положения и власти. В лучшем случае терапевт является первым — клиент осознанно выбрал ему доверять.

<sup>3</sup> «Одна из трудностей терапевтической арены — это бред величия, предлагаемый нам пациентом. Терапевта обожествляют, наделяя его всемогуществом и всеведением. Предполагается, что пациент — центр мира для терапевта (как и терапевт — для пациента). Если терапевт верит в этот бред величия, терапия не принесет пользы» (Карл Витакер).

Идея о том, что любой терапевт может в режиме реального времени оценивать уместность и объемы своего самораскрытия, кажется мне несколько оптимистичной. Ну, может, после сорока лет практики — после набора опыта не-раскрытия.



# Когнитивно- поведенческая терапия (идеология)

Самость, личность, свобода, творчество — это только объяснительные фикции, используемые в тех случаях, когда нет рационального, позитивного объяснения поведения или неизвестна структура подкрепления этого поведения.

Беррес Фредерик Скиннер

Неотзывчивость пациента на похвалу сужает для психотерапевта круг средств воздействия, применяемых в ходе психотерапии.

Аарон Бек

Б. Ф. Скиннер является видным деятелем бихевиоризма — даже «радикального бихевиоризма». Это гениальное направление человеческой мысли говорит о том, что поведение крысы, голубя и человека детерминировано внешней средой и, подкрепляя это поведение, можно добиться чего угодно. Иными словами, поведение можно дрессировать. И это все правда.

Радикальный бихевиоризм все сводит только к этому и утверждает, что ничего больше нет. Тут я не скажу лучше Бьюджентала:

«Большой угрозой для человека являются навязываемые нам взгляды бихевиористов, но не потому, что они ошибочны. Господство действительно ошибочных взглядов на природу человека было бы относительно коротким. Нет, опасность не в том, что Скиннер и его коллеги ошибаются, а в том, что они правы. Они правы, но их правота умышленно односторонняя и разрушительная.

Голубей можно научить ударять по шарик для пинг-понга, чтобы этот шарик прыгал туда-сюда по маленькому столику. Скиннер это сделал. То, что не понимает Скиннер и упускают из виду популярные издания, сообщающие о его работе: Скиннер не научил и не может научить голубей играть в пинг-понг. Скиннер добился только того, что превратил голубей в маленькие машины, ударяющие по мячу. Однако голуби могут играть, но, разумеется, не столь механическим и искусственным способом.

Человека можно низвести до уровня белой крысы или голубя. Человека можно превратить в машину. Редуцированный образ человека можно использовать, чтобы им управлять, как это хочет сделать Скиннер. Но останется ли человек человеком, если превратить его в голубя, гонящего мячик для пинг-понга?

Когда я думаю о том виде психотерапии, который больше всего поглощает меня сейчас, я обнаруживаю, что пользуюсь словами, которые звучат непривычно в таком контексте: я в основном занят работой с теми пациентами, которые разрешают мне разделить с ними поиски бога в самих себе. (Для тех, кто до сих пор воспринимает слово «бог» как препятствие, можно заменить его словом «творчество» (креативность), но значения этих слов не до конца совпадают, во всяком случае, для меня.)»

Джеймс Бьюдженталь. Наука быть живым (диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии)

Но нет же никакой свободы, личности и творчества, это просто фикция. В книге *Beyond Freedom and Dignity* Скиннер пишет про «ценности», глава так и называется: «Ценности», в кавычках.

Ценностей тоже никаких нет (какие могут быть ценности у машин). В этой же книге Скиннер мечтает о прекрасном будущем, в котором путем правильной дрессировки можно убрать «нежелательные явления» типа алкоголизма и гомосексуализма и выращивать всех как нормальных английских джентльменов с помощью правильных поощрений и наказаний. Но, простите, это же ценности. Это ценности Скиннера (как легко догадаться, довольно консервативные).

На этом месте мне обычно оппонируют, что Скиннер просто отморозок, к тому же бихевиоризм — это одно, а когнитивно-поведенческая терапия (*cognitive behavior therapy*) — совсем другое. (И там и там — бихевиоризм, просто во втором случае он переведен как «поведение».)

Отцом же КПТ считается Аарон Бек, дадим ему слово:

«Основываясь на своих клинических наблюдениях и результатах некоторых системных клинических исследований и экспериментов, я предположил, что в основе таких психиатрических нарушений, как депрессия и тревожность, лежит расстройство мышления. Речь идет о систематических искажениях интерпретаций пациентом своего жизненного опыта. Обратив внимание пациента на эти искажения и предложив ему альтернативы — то есть более вероятные объяснения травмирующих его ситуаций, — я обнаружил, что таким образом добиваюсь почти немедленного ослабления симптомов расстройства. Для предупреждения рецидивов я обучал пациентов применению этих когнитивных навыков в повседневной жизни. Оказалось, что решение актуальных проблем пациента в плоскости „здесь и сейчас“ приводит к почти полному избавлению от симптомов в течение 10—14 недель. Дальнейшие клинические исследования, проведенные моей исследовательской группой и другими клиницистами, подтвердили эффективность когнитивной терапии в лечении депрессивных, тревожных и панических расстройств».

Например, в депрессии человеку нехорошо, он не может ничего делать, начинает думать о себе плохо, ему становится опять еще хуже, он может сделать еще меньше, начинает думать о себе еще хуже. Ему предлагается так не думать. Нет, я не шучу.

Клиенту объясняется когнитивная модель, объясняется, что у него есть «автоматические мысли» и «глубинные убеждения», которые не соответствуют реальности, предлагается такие мысли отслеживать и прекращать.

Т: Последний пункт нашей повестки дня — ваш диагноз. Обследование показало, что вы, как и многие пациенты, с которыми мне доводилось работать, страдаете депрессией и у вас повышена тревожность. Я думаю, что смогу помочь вам и ваше состояние улучшится. О чем вы думаете сейчас?

П: Наверное, вы считаете меня сумасшедшей.

Т: Ничего подобного. У вас довольно распространенное заболевание, или расстройство, которое называется депрессией. С проблемами, похожими на ваши, сталкивались большинство моих пациентов. Но постойте-ка! Это же замечательная автоматическая мысль: «Вы считаете меня сумасшедшей». Что изменилось, когда вы поняли, что это неправда?

П: Мне стало легче.

Т: Значит, исправление мыслей действительно вам помогло. В качестве домашнего задания постарайтесь выявить другие мысли, подобные этой, и запишите их, а на следующей сессии мы их обсудим.

П: Хорошо.

Джудит Бек. Когнитивная терапия. Полное руководство

С одной стороны, это все снова правда. В буддистской традиции есть метафора ума-обезьяны, которая примерно на несколько тысяч лет старше Бека. В обычном состоянии человеческий ум совершенно недисциплинирован и мысли думают себя сами. Путем тренировок (медитаций) можно навести там если не «порядок», то «спокойствие». КПТ изобрел убогую версию буддизма! И действительно, сейчас КПТ очень интересуется mindfulness (секулярными буддистскими практиками), пытаясь как-то их интегрировать, но об этом — в следующей главе.

К плюсам КПТ можно отнести то, что современный человек обладает минимальным уровнем гигиены ума и психологической грамотности, поэтому любая работа в этом направлении дает заметные плоды. Кроме того, «у каждого человека есть душонка, но не у каждого есть душа», поэтому «стрелять из пушки по воробьям» не всегда необходимо. Психоанализ нужен не всем. Скажем, фобии прекрасно лечатся экспозиционной терапией<sup>1</sup>, «лечатся» в смысле убирания симптомов, но ничего большего людям обычно и не требуется.

К другим плюсам КПТ относится то, что в современном нарциссическом мире, ориентированном на результат и эффективность, массаж КПТ понятен и приятен (но не факт, что правдив — как и все нарциссическое).

Контраргументация состоит в том, что человек все-таки чуть сложнее голубя и симптом является выражением чего-то глубинного. Например, мой страх самолетов напрямую связан со страхом смерти и я смог его сам облегчить, применяя эти простые КПТ-трюки, при этом терапевт мне был не нужен. Страх смерти, естественно, остался, но и пусть лежит. Однако если с ним не разобраться, он вылезет в другом месте — но работа КПТ уже сделана, официально я здоров: у меня нет аэрофобии.

Любая терапия, не затрагивающая проблемы души, в конечном счете обязательно окажется поверхностной независимо от того, какое облегчение она приносит сначала. Юнг полагал, что невроз «в конечном счете следует понимать как страдания души, не раскрывшей своего смысла». Заметим, что он указывал не на страдание, а лишь на ощущение бессмысленности жизни, от которого невроз становится защитой. Вместе с тем Юнг считал невроз «мнимым страданием». Аутентичное страдание — это адекватная реакция на столкновение с острыми гранями бытия. В таком случае цель терапии заключается не в устранении страдания, а в его преодолении с целью достижения углубленного и расширенного сознания, способного поддерживать полярность болезненных противоположностей.

Джеймс Холлис

<sup>1</sup> Техника КПТ, когда, если ты боишься паука, тебе сначала показывают фото паука, потом запускают в комнату с пауком, потом дают погладить паука и в конце ты заводишь себе пауков, потому что всегда хотел.

Наибольшие проблемы у терапевтов других школ вызывает позиционирование КПТ: ее рекламируют как единственный научно проверенный краткосрочный метод с доказанной эффективностью, и тут есть большой подлог. Например, как написано выше, пропадание симптома — вещь прекрасная и измеримая, но человек больше, чем симптом<sup>1</sup>. Во-вторых, в КПТ все-таки есть такая вещь, как «рецидивы» и «повторные обращения». Они считаются отдельно. Клиент прошел курс, и ему, естественно, помогло. Если он обратился во второй раз, это не учитывается в сроках.

Наиболее важным аспектом предупреждения рецидивов является участие в добровольных сессиях после того, как формальное лечение закончено.

Аарон Бек

Краткосрочная эффективность неувидительна, отзывы «вы маг и волшебник, помогло с первого сеанса» есть у всех психологов, люди действительно обычно испытывают облегчение в начале терапии. На этом лечение в КПТ считается законченным.

Огромную лепту вносят на Западе страховые компании: им очень выгодно платить за понятную и недорогую услугу, оплачивать кому-то пять лет психоанализа дураков нет. Клиентам тоже удобно: есть диагноз — есть простой путь лечения.

<sup>1</sup> «Такое понимание симптома можно рассматривать в качестве общего знаменателя-универсалии — фрейдова поля, поля неофрейдизма, да и всего поля психотерапии. Это один из немногих локусов психотерапевтического пространства, по поводу которого обнаруживается удивительное единодушие и Фрейда, и Адлера, и Юнга, и Роджерса, и Перлза, и Морено и др. Например, Юнг говорил о симптомах как о пророческих символах: „Мы должны стараться не избавиться от невротического симптома, а проникнуться тем, что он означает, чему он может научить, к чему он устремлен. <...> Не мы излечиваем его, а это он исцеляет нас“ (Jung, 1953—1967, p. 170). Такое единодушие психотерапевтов далеко не случайно, ведь именно эта позиция по отношению к симптому и является смыслообразующей точкой психотерапевтической практики как таковой. Кроме того, следует особо отметить, что эта позиция является не научной, а этической» (В. Н. Цапкин, «К новой картографии психотерапевтического поля»). Таким образом, КПТ не является психотерапевтической практикой эстетически. Далее Цапкин использует термин «психокоррекция».

В основном, если верить заголовкам в западной же прессе, борьба добра со злом происходит по линии «КПТ против психоанализа», и я нахожу это очень ироничным. Дело в том, что Бек имеет психоаналитическое образование и имел психоаналитическую практику, но на определенном этапе ему просто не понравилось, что психоанализ не дает результатов, и он придумал свой метод, который дает<sup>1</sup>. Ничего бы этого не случилось, если бы психоанализ не был бы так строг и не боролся за свою чистоту, Бек остался бы просто посредственным психоаналитиком со своим странным методом.

Фрейд был бы счастлив, если бы нашел такой прекрасный метод — идеологически он и КПТ очень близки: и там и там есть желание исправить и найти простые решения (Фрейд, например, поначалу увлекался гипнозом).

Я уверяю пациентку, что нет никакой нужды голодать, что оттого, что она плотно поела, невозможно испортить желудок, что ее боли имеют своим истоком страх за то, что она ест и пьет. Хорошо заметно, что такими объяснениями я ничего не добился, так как когда я вскоре после этого собирался ее усыпить, то гипноз впервые не удался, а по ее яростному взгляду, брошенному на меня, я понял, что она находится в большом сопротивлении и что сложившаяся ситуация чрезвычайно серьезна. Я отказался от гипноза и оповестил пациентку, что даю ей 24 часа на размышления, чтобы она наконец-то поняла, что ее боли в желудке происходят только от имеющихся у нее страхов; после того как пройдут сутки, я спрошу, продолжает ли она и дальше считать, что из-за одного стакана минеральной воды и довольно скромной трапезы можно испортить свой желудок настолько, что он будет отказываться принимать пищу в течение восьми дней, и если она так и останется при своем мнении, то я попрошу ее уезжать.

Йозеф Бройер, Зигмунд Фрейд. Этюды об истерии

Главная проблема — это «эффект ватрушки»: человек из анекдота покупает пять калачей и не наедается, после чего покупает ватрушку

<sup>1</sup> Источник: интервью Бека. См. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy в «Ютубе».

и становится сытым. «Вот дурак, надо было сразу ватрушку брать», — говорит он. Проблема наблюдается у многих терапевтов, которые, имея психоаналитическое образование, делают свою уникальную простую терапию как настройку над психоанализом и предлагают ее другим терапевтам — уже без фундамента.

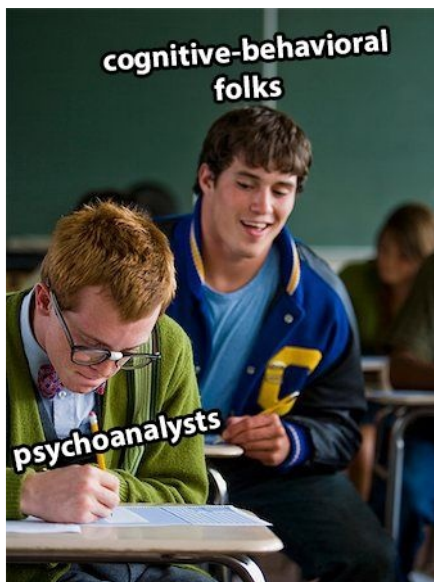
В интервью Беку задают смешной вопрос: какие методы психодинамической терапии можно было бы включить в КПТ, и он называет сопротивление, перенос и объектные отношения. Ну то есть весь психоанализ. То, что можно включить в КПТ, по размерам превышает само КПТ на порядки — получается суп из топора. Далее Бек говорит, что там, где ему надо работать с переносом и сопротивлением, он работает. Он знает, как это делать, он же психоаналитик. В самой же КПТ этих понятий нет, получить сертификат КПТ-терапевта можно за несколько месяцев и не иметь такого же фундамента. Надо сразу брать ватрушку.

Алисия весьма успешно работает как психотерапевт, когда сталкивается с более типичными, несложными депрессиями, но не привыкла к долговременному лечению или сопротивлению пациентов. Она говорит: «Я читала о пограничном расстройстве личности, слышала о таких больных, но никогда не думала, что сама столкнусь с подобными проблемами». Основное внимание при супервизии было сосредоточено на помощи Алисии в том, чтобы справиться с ее дисфункциональными мыслями и ожиданиями относительно психотерапии, лечения сложных случаев и контрпереноса.

Бек. Когнитивная психотерапия расстройств личности

Долговременное лечение? Сопротивление? Контрперенос? А это точно КПТ? Ну нет в КПТ таких понятий, вы «или крестик снимите, или трусы наденьте». КПТ же упорно делает вид, что он не является маленьким прыщиком на теле психоанализа (то же самое относится и к гештальту).





Многие вещи КПТ просто не лечит, и Бек не утверждает, что лечит, но КПТ продолжает позиционироваться как что-то универсальное. Я бы назвал КПТ «гигиеной вербальных расстройств» — когда мы можем, например, проследить источник возникновения мыслей «я плохая» и выяснить, что так говорила мама и маме необязательно верить. Но есть, например, люди, получившие травму до того, как начали говорить, у них нет никаких автоматических мыслей, они просто чувствуют, что внутри есть постоянная дыра, чувство меланхолии и бессмысленности жизни и это чувство невозможно выразить словами<sup>1</sup>, весь мир ощущается ущербным. Такие люди рассматривают КПТ как издевательство, хотя их состояние тоже можно называть «депрессией» и тоже пытаться лечить правильным ходом мыслей<sup>2</sup>.

Продвигая КПТ в ключе «единственная научно проверенная тера-

<sup>1</sup> Брать таких людей и укачивать, как делал Винникотт, кажется хорошим выходом.

<sup>2</sup> «Тогда как оценка других расстройств личности с точки зрения когнитивной психотерапии сосредоточена на типах автоматических мыслей пациентов, шизоидное расстройство личности часто отмечается недостатком автоматических мыслей. Часто шизоидного пациента трудно заставить указать хотя бы

пия», ее приверженцы поступают, мягко говоря, странно. Обычно так (объявляя себя единственными) поступают всякие самобытные безумцы, авторы уникальных методов, просто опираясь на собственное величие. КПТ прикрывается наукой.

Это фуфло, научные исследования<sup>3</sup> говорят, что все направления терапии (магическим образом) работают с примерно одинаковой эффективностью — даже те, у которых нет «научного обоснования». Это не значит, что они лечат одни и те же проблемы и взаимозаменяемы, скорее, человек находит «свою» терапию и она эффективна для него. В связи с этим господство (но не существование) КПТ считаю явлением в целом вредным. Другая идея — в том, что терапевты валяют дурака и все никак не могут сознаться в том, что лечит не наука, а человеческие отношения.

Марша Лайнен, создатель диалектической поведенческой терапии (DBT), что считается «третьей волной» когнитивно-поведенческой терапии, пишет: «Две уникальные особенности DBT: первая — фокус на установлении очень реальных, эгалитарных отношений между терапевтом и клиентом, принимая факт, что оба человека — равноправные существа вне их ролей терапевта и клиента, вторая: обучение набору техник DBT, который помогает клиентам более эффективно управляться с их невероятно стрессовыми жизнями». (Поздравляю, гуманизм теперь считается уникальной особенностью КПТ.)

В собственной практике я наблюдал, что, если к клиентам относиться как к человеческим существам, они сами изобретают собственные техники. Когда проблема становится понятной, клиенты спрашивают: «И что же мне делать?», а я отвечаю: «Ну и что же вам делать?» — и они придумывают себе способы тренировок навыка самостоятельно, и эти способы очень часто совпадают с уникальными техниками КПТ<sup>4</sup>.

И чтобы закончить на радостной ноте, — анекдот. Когнитивист похвастался, что может отучить собаку срать в тапочки простым способом: когда она будет так делать, он будет выбрасывать ее в окно. Согласно канонам анекдотов, так произошло три раза. На четвертый

на одну из них». Шах и мат. Далее Бек («Когнитивная психотерапия расстройств личности») пишет, что шизоиды как-то не очень хорошо проходят КПТ.

<sup>3</sup> Подробней см. [ironhead.ru/why-therapy-works](http://ironhead.ru/why-therapy-works)

<sup>4</sup> Таким образом меня насильно втягивают в практику КПТ.

раз собака подумала, нагадила в тапочки и пошла выбрасываться в окно сама.

Домашнее чтение:

В. Н. Цапкин, «К новой картографии психотерапевтического поля».

Курт Воннегут, «Механическое пианино».

# Гештальт-терапия

Перлз был очень высокого мнения о своей значимости как теоретика и психотерапевта. Он сравнивал себя с Фрейдом и утверждал, что гештальт-терапия спасет человечество. В его автобиографии написано: «Безумный Перлз становится одним из героев в истории науки» и «Я верю, что я — лучший терапевт для любого типа невроза в Штатах, возможно, в мире»<sup>1</sup>. Перлз принял имидж гуру, одно время у него были длинные белые борода и волосы, он носил сандалии, бусы и ниспадающую робу.

<sup>1</sup> примерно то же самое утверждал Лабковский.

Perls had a high opinion of his own significance as a theorist and psychotherapist. He compared himself to Freud, and stated that Gestalt Therapy would save mankind. His autobiography (1969) states «The crazy Fritz Perls is becoming one of the heroes in the history of science» (n.p.) and «I believe that I am the best therapist for any type of neurosis in the States, maybe the world» (n.p.). Perls took on the persona of a guru; he had a long white beard and hair and wore beads, sandals, and flowing robes when he lived at Esalen Institute in Big Sur in the 1960s.

The Shadow Side of the Great  
Psychotherapists. Timothy C. Thomason

Сначала я вообще ничего не написал про гештальт, а потом читатели стали просить меня это сделать, на что я каждому (из трех) довольно развернуто отвечал, что боюсь расстроить и, может быть, даже обидеть много людей.

Идеологически гештальт — ветка современного гуманистического психоанализа, с одной стороны — со всеми его новомодными достижениями (типа «терапии здесь-и-сейчас» и нормального человеческого отношения к пациенту), с другой — со многими, часто большими упрощениями.

Например, в гештальте нет переноса и контрпереноса<sup>1</sup> и раскрытие терапевта поощряется со всей дури, в результате чего неопытные

<sup>1</sup> «Во время обучения гештальт-терапии и работая гештальт-терапевтом, я наталкивался на некий миф, существующий на заднем плане, о том, что гештальт-терапевту нет нужды интересоваться переносом и контрпереносом, так как благодаря нашему высокому уровню осознания и способности к контакту мы можем избавиться от этих aberrаций. К тому же в литературе по гештальт-терапии по этому вопросу написано очень мало. Я также подозреваю, что практикующие терапевты, особенно те, кто обучался гештальту недавно и, как я, получили мало аналитического образования, очень мало задумываются о переносе и контрпереносе. Так что я надеюсь, что эта

терапевты вываливают на клиента то, что вываливать не должны (с точки зрения классического психоанализа). Мое скромное мнение состоит в том, что с переносом должен уметь работать каждый психотерапевт. Перлз, отец гештальта, сказал в свое время что-то типа, мол, я сделал гештальт для здоровых людей (это объясняет отсутствие ненужных сложностей типа переноса), но он вышел таким прекрасным, что и для больных тоже подойдет. Цитирую по памяти, разумеется. И нет, не подойдет. На нездоровых людей вываливать надо все очень аккуратно.

Теоретически гештальт не приносит ничего нового, они просто придумали свои термины для всего существующего<sup>2</sup>.

Многое из сказанного про когнитивно-поведенческую терапию и ее желание упростить и ограничения применимо и тут, но идеологически гештальт, пусть он и полностью вторичен, стоит все-таки на гуманистических идеалах. Что, наверное, хорошо, да?

Ситуация с гештальтом выходит за рамки заявленной темы буклета, потому что не идеологическая, а, можно сказать, *бытовая*.

В мировых масштабах гештальт — небольшая психоаналитическая ересь (конечно же, Перлз был психоаналитиком до того, как решил открыть свою школу, и, конечно же, завидовал члену Фрейда<sup>3</sup>), прыщ на теле психоанализа, устроенный по принципу секты (доста-

статья простимулирует ваш интерес к возможному присутствию как переноса, так и контрпереноса в вашей работе с клиентами», — писал Зиш Зембински в статье «Гештальт-терапия. Перенос и контрперенос», и эта небольшая статья — чуть ли не единственное, что есть в гештальте на эту тему.

<sup>2</sup> Типичный пример: <https://spectator.ru/entry/6436>

<sup>3</sup> Perls was well known for his lack of sexual inhibitions. Shepard's (1975) biography provided several examples. Once, when sharing his doubts about his masculinity with his therapy supervisor, the supervisor finally said «Well take out your penis. Let's have a look at the thing» (p. 38). Perls did, and they talked about its size and decided it was adequate, putting Perls' concern to rest. Later in his career Perls challenged conventional expectations about therapeutic boundaries, including the taboo against sexual intimacy with clients. He wrote that when he comforted a female client in distress, sometimes he would fondle her hips and breasts (Perls, 1969). He described himself as a polymorphous pervers; he enjoyed seducing women, but often women would seduce him. In the late 1960s he wrote «I like my reputation as being both a dirty old man and a guru. Unfortunately the first is on the wane and the second ascending (Perls, 1969, n.p.).

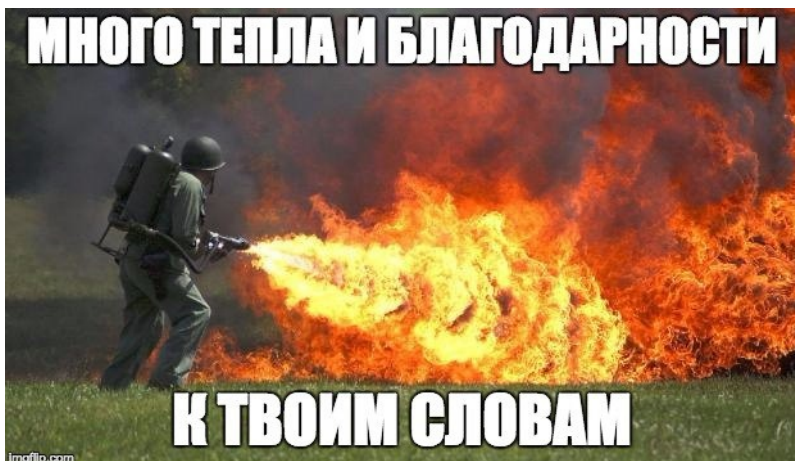
точно посмотреть, как они обучаются). Подобных ересей в мире много, это не хорошо и не плохо. Да и вообще, диверсити — это скорее хорошо.

Отдельно есть русский гештальт, который занимает заметное место в России в основном по тем же причинам: это успешная в данных условиях секта, выросшая из-за отсутствия альтернатив. Вот эти люди могут и обидеться.

Дела с обучением в России обстоят, очень упрощенно, так: человек выучивается на «психолога», после чего может заниматься «психологическим консультированием», то есть говорить клиенту, как тому правильно жить согласно великой науке психологии. Дальше у человека два выбора: либо вдариться в полную муть, завести канал на «Ютубе» и рассказывать *секреты соблазнения*, продолжая называться «психологом», либо почему-то заподозрить, что он занимается не терапией, и пойти — правильно — в гештальт как наиболее доступное место. Гештальт — это уже психотерапия, он дает простой и понятный суповой набор, сертификат и сообщество. И это в целом хорошо.

Проблемы тут, на мой взгляд, две.

Во-первых, будучи сектой, гештальт имеет свои обычаи и жаргон типа «мне отозвалось чем-то своим», «много тепла и благодарности к вашей работе» — наверняка вы слышали эту ерунду, она везде; имеет свои техники («техника горячего стула», «техника пустого стула», «техника пьяного стула»), имеет строго кодифицированные форматы групп и прочее. Любая секта имеет свои правила, ибо такова природа сект.



При этом тот же гештальт говорит, что надо быть подлинным, аутентичным и спонтанным, жить здесь-и-сейчас и все подобное, в чем я вижу некоторое противоречие: ну не может человек «аутентично», как попугай, говорить: «Мне это отозвалось чем-то своим» каждый раз, когда у него что-то там чем-то своим отзывается. Используй свои слова, аутентичный ты наш. С классическим психоанализом все честно: он — строгая секта, в которой запрещается быть спонтанным и говорить о чем-то другом, кроме пенисов. Гештальт же, с одной стороны, учит техникам, с другой — заявляет, что он живой и спонтанный и никакие техники не использует.

Во-вторых, будучи популярной и доступной сектой, гештальт собирает не только самое лучшее. Я не говорю, что гештальт — это «дно», нет, дно — это все те же психологи на «Ютубе», люди же, вставшие на путь гештальта, идут в правильном направлении, и если выбирать между «психологом» и «гештальтистом», то надо смело выбирать второго. Но, скажем так, часто это — «стартовый уровень» терапии.

Опять-таки терапевт, проработавший 10 лет в гештальте, — это в любом случае специалист с десятилетним опытом, как его ни крути. Я даже видел, как гештальтисты, набравшись практики, на старости лет начинали интересоваться психоанализом!

И, разумеется, я предвзят: гештальта в России так много, что неудивительно, что там можно встретить специалистов разного уровня.



# Осознанность (mindfulness)

Слово «осознание» может играть злую шутку, оно как будто связано со знанием и интеллектом. Есть особая игра, которую я называю «осознавашки», ей подвержены люди, увлекающиеся психологией, духовно растущие, студенты-психологи и подобные типы. Суть игры состоит в том, что человек все понимает и все про себя знает, а если не знает, то с радостью узнает («инсайт»).

В связи с этим упомянем, что еще одним способом, посредством которого невротик может препятствовать осознанию необходимости изменения, является интеллектуализация существующих у него проблем. Пациенты, которые склонны так поступать, находят огромное интеллектуальное удовлетворение в приобретении психологических знаний, включая знания, относящиеся к ним самим, но оставляют их без использования. Позиция интеллектуализации применяется тогда в качестве защиты, которая освобождает их от эмоциональных переживаний и, таким образом, препятствует осознанию ими необходимости изменения. Это как если бы они смотрели на себя со стороны и говорили: как интересно!

Карен Хорни

В английском языке все гораздо более удачно, для «осознанности»

используется слово *awareness*, которое происходит от древнеанглийского *warian* — «быть на страже», что в свою очередь произошло от германского корня «наблюдать, заботиться».

Таким образом, осознанность — это не свойство, как, например, «начитанность», а навык, навык внимания («умение читать», если продолжать метафору).

Человек не может раз и навсегда стать осознанным, как не может всегда стоять на страже — он просто устанет. Нельзя «осознаться» и жить дальше — популярная мечта, пусть и не в этой формулировке, людей, которые проходят терапию: «что-то сделать/каким-то стать и, наконец, зажить по-другому».

Этот навык, однако, можно развивать. Так как это навык восприятия, он мало имеет общего со «знанием о себе», но много имеет общего с чувствованием себя.

Другое популярное слово — *mindfulness*, являющееся сейчас синонимом «осознанности». Это набор буддийских практик (в основном в традиции Випассаны), тренирующих ум. Эти практики называются «медитациями», и я большой фанат этих практик<sup>1</sup>.

Медитация — это тренировка. Как и любая тренировка, она работает: тренируемый навык растет<sup>2</sup>.

Медитация тренирует минимум два навыка, первый из них — внимание. Человек, начинающий медитировать, обнаруживает, что он не может не думать, мысли думают себя сами, внимание переключается и скачет. Например, первая медитация в Випассане — сидеть и обращать внимание на дыхание. Довольно быстро обнаруживается, что внимание в другом месте — тогда его нужно аккуратно вернуть назад. Часто человек начинает думать, что у него «не получается медитация», потому что это вот так сложно. Но в этом и смысл: тренируется навык, который без тренировки легко не дается, цель медитации — не зафиксировать внимание на дыхании, а пытаться это делать.

Второй навык, еще более сложный, — это равностное отношение к тому, что происходит (*equanimity*). Обнаружив, что внимание в дру-

<sup>1</sup> Я не учитель медитации, поэтому рекомендую Виктора Ширяева, который является учеником Шинзен Янга. Далее я рассказываю мое виденье.

<sup>2</sup> Иронично то, что ученые запихали буддистов в томограф и выяснили, что медитация реально меняет мозг, после чего ученые уверовали. Просто так посмотреть на буддистов со стороны «невооруженным взглядом» и узреть, что они выглядят счастливыми и спокойными, было нельзя: ненаучно.

гом месте, нужно не пинать себя, а просто вернуть его на место. Обнаружив какую-то мысль, нужно ее отметить и отпустить. Например, описание медитации «просто сидеть» выглядит так: «Пусть происходит то, что происходит. Как только вы обнаружили намерение контролировать свое внимание — оставьте это намерение»<sup>1</sup>. Это очень коварное описание, потому что намерение оставить намерение — это тоже намерение! Фокус не в том, чтобы зажать и контролировать внимание, фокус в том, чтобы миллион раз возвращать его (или отпускать его).

(Из других духовных традиций: у меня было два случая, когда я напоминал клиентам, что первая «заповедь» йоги — «ахимса» — ненасилие и она распространяется на себя тоже! Эти клиенты получали травмы на йоге, потому что слишком старались.)

Популярное заблуждение состоит в том, что «весь этот буддизм» учит отрываться от своих эмоций и тренирует диссоциацию. Заблуждение понятное, но это не так. Буддизм учит переживать эмоции. Еще раз: буддизм учит переживать, а не учит не переживать.

«Боль неизбежна, а страдания опциональны»<sup>2</sup>. Буддизм учит, как не порождать вторичных страданий, «не накручивать себя». Когда тебе больно, ты переживаешь и ощущаешь боль, но ты не дергаешься по поводу «ах, какой я несчастный».

Равностность — это фундаментальный навык для самоисследования и эмоционального интеллекта. Это глубокое и тонкое состояние, которое часто понимают ошибочно и путают с подавлением чувств, апатией и отказом от самовыражения.

Слово «равностность» (англ. equanimity) происходит от латинского *aequus*, что значит «сбалансированный», и *animus*, что значит «дух» или «внутреннее состояние». Чтобы лучше разобраться в смысле этого понятия, давайте первым делом подумаем об обратном: что происходит, когда человек теряет внутренний баланс?

В физическом мире мы говорим, что человек потерял баланс, когда он падает в одну или другую сторону. По тому же самому принципу человек теряет внутренний баланс, когда впадает в одну из этих противоположных реакций:

<sup>1</sup> «Let whatever happens happen. As soon as you're aware of an intention to control your attention — drop that intention.»

«Do Nothing» Meditation ~ Shinzen Young

<sup>2</sup> Старая буддистская поговорка, популяризированная Харуки Мураками.

- подавление: когда возникает мысль и/или телесное ощущение и мы пробуем справиться с ними через отрицание, подавление, закрепощение и напряжение;
- идентификация: когда возникает мысль и/или телесное ощущение и мы фиксируемся на них, цепляемся за них и не даем им возникать, распространяться и уходить согласно их естественному ритму.

Между подавлением с одной стороны и идентификацией — с другой лежит третья возможность: сбалансированное состояние не-само-вмешательства (non-self-interference), то есть равностность.

Это означает, что мы стараемся отпустить негативные суждения по поводу любых наших переживаний, замещая эти суждения любящим принятием и мягким пониманием того, что все происходит так, как и должно быть. Важно отметить, что мы именно отпускаем негативные суждения, когда они возникают, а не стараемся от них избавиться или подавить.

### Шинзен Янг

В переводе на уже известный язык во время медитации человек учит «контейнировать» собственные эмоции и создает пространство для «холдинга». Можно даже сказать, что формируется «внутренний объект» — Наблюдатель, который смотрит на все происходящее с равностностью. Терапевт делает то же самое!

Медитация тренирует базовые навыки «сами по себе», и потом жизнь разгребается, терапия разгребает жизнь «на материале заказчика» и в процессе нарабатывает похожие навыки<sup>1</sup>. И только КПТ делает и то и другое вполужопицу (от англ. half-arse).

Главную загвоздку медитации я выразил в шутке: «Как известно, медитация помогает от всего. А психотерапия помогает от вопроса „Если медитация мне помогает, почему же я ей все никак не занимаюсь?“».

Во время медитации всплывают разные мысли и состояния, чем больше медитируешь — тем более глубокие мысли всплывают. Примерно то же самое происходит в йоге: если верить классикам телесной терапии (Вильгельму Райху, например), то телесные зажимы —

<sup>1</sup> См. Mindfulness & Psychotherapy, Shinzen Young на «Ютубе» и Эрих Фромм, «Дзен-буддизм и психоанализ» в библиотеке.

это подавленные чувства. Йога убирает зажимы — и чувства всплывают, а человек к этому не был готов.

В таких ситуациях надо идти к учителям, но хороших учителей медитации еще меньше, чем хороших психотерапевтов (в абсолютных величинах). Кроме того, медитация не решает проблемы смысла, она дает навык переживаний, но не дает навыка толкований (поэтому буддизм — это не только техники, но и набор мифологий).

# Гуманизм

Жан-Поль Сартр, этот косоглазый философ, которому всегда везло с молоденькими интеллектуалками — главным образом потому, что вся мода «экзистенциализма» пришла к нему — написал в 1946 году эссе под названием «Экзистенциализм — это гуманизм», очевидно, это требовало определенного прояснения.

Но не будем забегать вперед, давайте сначала разберемся с гуманизмом. По определению — это просто «человечность» (тот же латинский корень, что и в английском слове human), как писал Воннегут: «Я гуманист, а это, в частности, означает, что я старался вести себя прилично, не ожидая награды или наказания после смерти».

Международный гуманистический и этический союз предлагает такую современную формулировку: «Гуманизм — демократическая, этическая жизненная позиция, утверждающая, что человеческие существа имеют право и обязанность определять смысл и форму своей жизни».

Гуманизм призывает к построению более гуманного общества посредством этики, основанной на человеческих и других естественных ценностях, в духе разума и свободного поиска, за счет использования человеческих способностей».

Более простая формулировка типа «гуманизм признает человеческую жизнь высшей ценностью» оставляет много вопросов (даже таких, как «пять высших ценностей больше же, чем одна?»), в этой же формулировке ценностью признается субъективность отдельного человека, то самое «право и обязанность определять смысл и форму своей жизни», которое опасно близко к экзистенциализму. Тем не менее «человечность» остается довольно широким понятием.

Однажды у меня случился разговор с клиентом, во время которого мне пришлось раскрывать ему смысл гуманизма. К разговору я был

совершенно не готов (как и сейчас), а клиент был не каким-то моральным уродом, но математиком (с тяжелым детством, как и у всех клиентов), проблему вагонетки он решал просто: пять больше одного.

(Вагонетка едет по рельсам и задавит пять человек, но если переключить стрелку, то она поедет по другому пути и задавит всего одного. Как вы поступите? Стрелку можно не переключать («не вмешиваться»). Есть разные варианты этой проблемы — например, один человек может быть вашим родственником.)

Я рассказал про «золотое правило этики»: «поступайте с другими так, как хотите, чтобы поступали с вами», клиент согласился, что это выглядит разумно, контраргумент Ржевского он не знал<sup>1</sup>.

На самооценности (то, что многими ошибочно называется самооценкой) мы застряли: у Имярека не было никаких мотивов считать себя важным, но в целом идея, никто не хотел бы оказаться на месте этого одного человека, которого задавит, на индивидуальном уровне была понятна.

Проблема «как нам программировать самоуправляемые автомобили» решается примерно так же: в ситуации «давить бабушку или жертвовать собой» пассажир хочет, чтобы машина делала «моральный» выбор в сторону его безопасности, иначе такими автомобилями никто не будет пользоваться и капитализм не победит.

Про капитализм я иронизирую, но вопрос «Зачем гуманизм нужен обществу?» остается открытым, золотое правило, очевидно, прекрасно, но оно описывает *индивидуальное* отношение человека к человеку. Обществу же для его стабильности нужны типовые члены, а гуманизм утверждает, что человек может определять форму своей жизни. Это вечный конфликт, и никакими отговорками типа «пока человек не будет делать что-то ужасное, общество будет не против» это противоречие не скрыть. Общество не поощряет настоящую индивидуальность<sup>2</sup>, даже если говорит, что поощряет.

Моя идея состоит в том, что индивидуализм не нужен, но неизбежен: чем более человек отделен, тем более он индивидуален, человек отделяет себя от природы и других людей и расплачивается за это индивидуализмом<sup>3</sup>. Индивидуализм «просто случается». Примитивные общества жили в едином психическом фоне, наиболее наглядно это

<sup>1</sup> «Так что ж теперь, мне всем члены сосать?» (анекдот)

<sup>2</sup> Если это не маркетинговый буллит типа Think different или новое свободное поколение — идея, которую эксплуатирует Кола вот уже 70 лет.

<sup>3</sup> Зачем он это делает — вопрос сложный. Я не думаю, что специально. Напри-

показано, например, в фильме *Midsommar* — про паганскую секту, но прогресс уже не остановить.

Гуманизм неизбежно должен был проникнуть в терапию, тут скорее особняком стоит Фрейд, чем наоборот (более того, мне кажется, что этот тренд идет волнами и до Фрейда в терапии были гуманисты — например, священники).

Первыми гуманистами после Фрейда были неофрейдисты (Карен Корни, Эрих Фромм, Гарри Салливан). Их основное отличие от Фрейда было в том, что они считали основным фактором развития человека культуру и социум, а не животные желания и сексуальную энергию. (Удивительно!) А там, где культура и социум, — там сразу же возникает зараза гуманизма. С одной стороны, можно сказать, что они зашли просто «не с того конца», не с ид, а со стороны супер-эго, но какая же огромная разница.

Ничего нового в плане методов эти прекрасные люди не принесли, но это и не нужно было. Эрих Фромм — наверное, самый влиятельный из них — по первому образованию был социолог (а по призванию — философ), так что направленность становится понятной.

Когда меня спрашивают, что читать про терапию, я почти всегда отвечаю: «Читайте Фромма». Специализированные книги оставьте специалистам, Фромм пишет про общечеловеческие проблемы современного общества, причем делает это «для широкой публики».

Если выбирать три книги, которые обязательно надо прочитать, то они такие: «Бегство от свободы» — о том, почему тоталитарные режимы работают. «Человек для самого себя» — книга о Самости и о том, как ее сохранить или потерять (хотя это слово в книге не используется), то есть эта «самого себя» рассматривается не с позиций эго (то есть это не «эго-изм»), а с позиций Самости. «Искусство любить» — лучшая книга про любовь и про то, что это вообще такое.

Другой видный неофрейдист — Карен Хорни<sup>4</sup>, написала книгу «Невротическая личность нашего времени», и я до сих пор

мер, распад больших семей связывают с тем, что капитализму (очень грубо говоря) выгодно иметь много маленьких семей, чтобы продавать как можно больше чайников. Но капитализм не обладает собственным разумом. Думаю, это «случается само»: в том плане, что человек «пытается, как лучше, а выходит, как всегда»: решая одни локальные проблемы, человек просто не видит большой картины. Как и в случае с климатической катастрофой: никто не делает его специально, просто пластик уж очень удобен. Индивидуализм подобен глобальному потеплению.



не знаю, случайно ли название перекликается с «Героем нашего времени». И вообще, говорим «невротик» — вспоминаем Корни, лучше и проще эту проблему не описал никто. Также можно почитать «Наши внутренние конфликты» — смотрите, как гуманно: «наши». Мы все в одной лодке!

Домашнее чтение:

Курт Воннегут, «Бойня номер пять, или Крестовый поход детей».

<sup>4</sup> У меня с женой (которая тоже терапевт) было много шуток на тему, что для фрейдистки лучшей фамилии, чем «Хорни» (от англ. horny — похотливая), и не придумать. Но правильно эта фамилия — Horney — читается как «Хорнай», это немецкая фамилия. Тем не менее везде в русской литературе она пишется как Хорни.

# Свобода воли

Это сложный и в основном философский спор, который лишний раз трогать не хочется, но надо — во имя гуманизма. Раз люди «имеют право и обязанность определять смысл и форму своей жизни», значит, у них должна быть такая возможность — свобода воли.

Свободу воли можно рассматривать с двух сторон: как это «на самом деле» и зачем вообще этот вопрос нужен (и к каким ужасам приведет его решение), при этом создается полное ощущение, что эти две стороны друг друга не очень понимают.

За все мои чрезмерные упрощения заранее прошу прощения у настоящих философов, которые меня, надеюсь, читать не будут (я потом объясню, зачем я сюда залез).

Возьмем что-нибудь простое, какую-нибудь условную амёбу, которая уплывает из соленой воды, плывет на свет и ничего больше не делает. Ее поведение предопределено (детерминировано), она всегда будет стараться уплыть из соленого и приплыть к свету. Не то чтобы она может решить потерпеть ради светлого будущего — в соленом. Эту амёбу можно легко заменить механизмом — и никто не заметит разницы.

Далее мы усложняем амёбу, скажем, добавляем ей как раз возможность «потерпеть», для этого добавляем ей память и возможность выстраивать приоритеты. Казалось бы, вот она — свобода воли, но нет: амёба теперь не только реагирует на внешнюю среду, но еще и на внутреннюю. Делает она это все равно предсказуемым образом, то есть решение амёбы «потерпеть», если его тщательно рассмотреть, тоже является продуктом какой-то определенной функции. То есть даже если у амёбы есть варианты, то она выбирает «лучший вариант», даже если не осознает, по каким правилам она это делает.

Далее мы усложняем амебу еще сильнее и наконец-то она становится такой комплексной, что мы просто уже не в состоянии учесть все параметры и нам кажется, что амеба придумывает нетривиальные решения «по собственной воле», особенно если она может потом красиво обосновать их словами.

Сторонники отсутствия свободы воли — именно с технической стороны, говорят, что «на самом деле» дела примерно так и обстоят: человека чисто теоретически можно разобрать на бесчисленное количество вводных параметров, и тогда мы увидим, что все решения предопределены. Просто мы не можем это сделать на практике, потому что очень уж сложно, мы в этой сложности теряемся и придумываем себе всякое.

Свобода воли же в этом случае — просто психологическая иллюзия, феномен сознания. (Само сознание, кстати, легко «разбирается» примерно по той же «амебной» схеме, и оказывается, что никакого сознания нет, а это просто такая же сложность, которая порождает иллюзию сознания.)

Сторонники присутствия свободы воли говорят совсем о других вещах: ну ок, «доказали» мы, что свободы воли нет, а что мы будем делать, например, с ответственностью? Если я ограбил и убил старушку, то это только потому, что бесчисленное количество параметров так сошлись. За что наказывать преступника, если это не он делал выбор? Или, например, если свободы воли нет, то что теперь, ложиться и помирать, потому что на что ты тогда можешь повлиять?

Вот, скажем, известный пример про «выученную беспомощность» — эксперимент, когда собаку запирали в клетке и били током до тех пор, пока она не потеряла всякую волю к сопротивлению — поделаться она все равно ничего не могла — а потом дверь открыли, но собака все равно никуда не ушла, потому что была «приручена», что она бессильна, током все равно будут бить. Кто хочет быть такой собакой?

Спустя какое-то время бедную собаку перестает устраивать такая жизнь и она идет к психотерапевту. Является ли это свободным поступком? На психотерапии она меняется — но было ли это предрешено? Может ли она вообще поменяться, если никакой свободы нет? Как она решает поменяться?

Люди, которые говорят об отсутствии свободы воли, говорят о физическом детерминизме, люди, которые говорят о наличии свободы воли, говорят о свободе как о чувстве.

Я, конечно, за свободу воли, потому что иначе все рассыпается, «хоть ложись и помирай». Аргумент про «а на самом деле» и «иллю-

зию» считаю в целом наивным: ценность «самого дела» еще нужно доказать, но ценность — понятие психическое.

Ну и, конечно, «вы говорите „иллюзии“, как будто это что-то плохое». Вот, например, современные мониторы не настолько хорошая иллюстрация, но если мы возьмем старые ламповые телевизоры, то даже невооруженным взглядом будет видно, что они состоят из пикселей (тогда это пикселями не называлось): отдельных точек. Опять-таки со старыми телевизорами можно было проделывать простой фокус: подходить вплотную и наблюдать эти точки.

Вы понимаете, куда я клоню: «на самом деле» на экране нет никакого изображения, а есть много мелких точек, которые такие мелкие, что мы не замечаем. Более того, «на самом деле» изображения в мультфильме не движется: нам показывают разные картинки, которые сменяют друг друга, можно взять каждую по отдельности и, внимательно рассмотрев, придти к выводу, что она статична! Все остальное — это «иллюзия», которую строит мозг.

Вопрос, конечно, «Вам шашечки или ехать?» (анекдот), то есть что вам важнее — мультик посмотреть или торжество объективности?

С точки зрения психотерапии, вопрос не имеет смысла (вернее, психотерапия не имеет смысла при отсутствии свободы воли). Если клиент начинает подобный разговор, то всегда речь идет о его чувстве бессилия, бессмысленности, растерянности — о чем угодно, кроме «объективных фактов».

В компьютерных науках есть понятие «конечный автомат»: это механизм, который обладает конечным количеством состояний и алгоритмом их изменений, так что эти состояния можно вычислить/предугадать, хорошая иллюстрация детерминизма. Человека можно считать конечным автоматом, но тогда пропадает — правильно — «душа», и мир становится очень безжизненным.

Такое состояние один мой клиент иронично называет «конечный автомат».

# Гуманизм (идеология)

Многие современные психотерапевты находятся под воздействием иллюзии, будто именно перед невротиками и психопатами можно ставить максимальные задачи — такие, как требование реализации собственного «Я», расширения границ разума, достижения личностью, как неким имманентным целостным комплексом качеств, гармонической полноты человеческого бытия. Психотерапия неразрывно связана с реалиями общей веры и общих ценностей. Там, где общей веры нет, перед личностью ставится невероятно сложное требование помочь себе исходя из собственных ресурсов; но любой человек, способный хотя бы частично выполнить подобное требование, не нуждается ни в какой психотерапии. С другой стороны, в атмосфере тотального неверия, в ситуации полной потерянности личности психотерапия слишком часто становится дымовой завесой для неудач.

Карл Ясперс. Общая психопатология

В прекрасной юнгианской, маслоунианской<sup>1</sup>, роджерсианской<sup>2</sup> и потом экзистенциальной реальности все выглядит примерно так: есть человек с его уникальными задатками, и всю жизнь человек

<sup>1</sup> Тот самый Маслоу, известный широким кругам своей пирамидой подробностей, был заметным представителем гуманистической психологии и не так широко известен изучением «самоактуализации», а жаль. Эта самая актуализация находилась на вершине пирамиды как самая «высокая» потребность человека, по мнению Маслоу.

<sup>2</sup> Карл Роджерс — автор «клиент-центрированной психотерапии», который,

занимается тем, что «становится собой», не важно, как это называть — индивидуация, самоактуализация. Это не только тяжелый труд, но еще и творчество, которое отличается от массового производства уникальностью результата. Человек — это ответ на вопрос «Как мне жизнь?», и если эта «мна» — что-то уникальное, то и ответ должен быть нетиповой. Все муки творчества применимы и здесь<sup>3</sup>. (Воннегут писал, что чувствует себя безруким и безногим человеком с карандашом во рту.) Творчество — это не только воображение, но еще и реализация, в случае человека — самореализация.

Жизнь понимается как произведение искусства, и гуманистический терапевт не может оценивать клиента с точки зрения патологии потому, что «клиент — художник, он так видит», и еще потому, что это его жизнь. Единственное, что может терапевт, — помогать в раскрытии и обнаружении себя. В этом плане, конечно, терапевт находится на стороне «самости», а не на стороне «супер-эго», иными словами, задача гуманистической терапии — не вырастить достойного члена общества, а помочь человеку стать собой, даже если это идет вразрез с общепринятыми нормами. Аргументация типа «а вдруг я на самом деле педофил», которую я слышал неоднократно, убирается просто: во-первых, не надо себе льстить, выбирая крайние и гипотетические случаи, Гитлер у нас один, и тот был художником в душе, во-вторых, спор о настоящей природе человека довольно старый, точки зрения обоих лагерей понятны: одни считают человека «по своей природе» плохим, другие — хорошим<sup>4</sup>. Гуманисты, очевидно, принадлежат ко вторым — и ничего тут не сделать, это аксиома.

Я знал одного набожного мужчину, церковного старосту, который начиная с сорока лет стал проявлять растущую и под конец невыносимую нетерпимость в вопросах морали и религии. Одновременно его характер заметно ухудшился. Под конец его облик стал напоминать потемневшую и гнущуюся вниз опору церкви. Дожив так до пятидесяти пяти лет, однажды в полночь, сидя в постели, он сказал своей жене: «Ну,

утрировано говоря, утверждал, что клиента надо просто любить, а он сам разберется, как жить свою жизнь.

<sup>3</sup> См. Ролло Мэй, «Мужество творить», книгу, написанную под влиянием Тиллиховского «Мужества быть». Обе книги прочитать, будут в тесте.

<sup>4</sup> См. руссоизм.

наконец-то я понял! Я просто негодяй!» Понимание этого факта не осталось без последствий. На склоне лет он вел буйный образ жизни и промотал большую часть своего состояния. Вот это человечество — из огня да в полымя!

Карл Густав Юнг. Человек и его символы

«Теневая» сторона гуманизма обнаруживается, если задать вопрос, с чего это вдруг каждый человек стоит уважения.

Проблема не в том, что мы, гуманисты, будем делать с педофилами, а в том, что мы будем делать с теми, кто не хочет самоактуализироваться. Отступая в сторону: был такой великолепный мистик Гурджиев, который поехал по Востоку, понабрался там разного и параллельно Юнгу и Фрейдю (и примерно в то же время) основал свое учение. Гурджиев утверждал, что человек все свое время проводит во сне (см. Бессознательное), у него есть сущность и личность (см. Персона и Самость), что есть ложная личность (то, что потом терапевты назовут false self), которая подавляет развитие сущности (см. Нарциссизм), и что, наконец, цель человека — развивать самость, у каждого человека есть душонка, но не у каждого есть душа, для появления последней надо поработать. Меня подобные примеры всегда восхищали тем, что разные люди говорят про одно и то же, и расстраивали тем, что часто они друг про друга даже и не знают.

Главный сложный вопрос гуманизма языком Гурджиева будет звучать так: за что вообще уважать людей с душонкой? Поразмыслив, приходишь к выводу, что «по умолчанию» гуманизм вроде как бы должен уважать людей за индивидуальность и инаковость, в противном случае люди становятся взаимозаменяемыми, а произвести на свет нового человека не так уж и сложно<sup>1</sup>, и непонятно, в чем весь сыр-бор и где тут ценность.

Но если человек не реализует себя и не становится человеком, то уважать остается только за «потенциал», поэтому и считается, что при абсолютной ценности жизни дети «более ценные», чем взрослые (из них еще может выйти толк), но потенциал — это еще не человек.

<sup>1</sup> Особенно если мы не верим в свободу воли. Беррес Скиннер, видный деятель бихевиоризма, вообще утверждал, что все дело в правильном воспитании и, если это дело организовать, производство нормальных людей можно поставить на конвейер.

Дело не в том, что люди, которые не хотят развивать свою индивидуальность, должны были в результате стать чем-то прекрасным, а в том, что они выбрали простой выход, зарыли талант в землю, что даже не по-христиански<sup>1</sup>.

Юнг прожил долго и в 1957 году, когда ему было 82 года, написал одну из последних своих книг — «Нераскрытая самость». Эта в целом невеселая книга — о том, что (оказывается!) людям никакая Самость особенно и не нужна. Проблема, что делать с людьми с душонкой, поднимается и там: «Мне вспоминается глубокомысленное высказывание одного моего приятеля, с которым мы застряли в огромной толпе. Он тогда неожиданно воскликнул: „Вот тебе самое надежное основание для неверия в бессмертие: вся эта куча народу хочет быть бессмертной!“».

К слову, «Бегство от свободы» (1941) Эриха Фромма — гораздо лучше раскрывает примерно ту же тему: людям не только не нужна свобода, она их даже пугает и тяготит. К счастью, есть тоталитарные режимы, нормы и обычаи, которые с радостью снимут с людей это бремя.

Это, кстати, вялотекущий спор с одним моим коллегой, который мы даже не поддерживаем. Он (тоже экзистенциалист) считает, что не все люди заслуживают уважения, и почему-то думает, что я с ним не согласен, и клеймит меня как гуманиста. Примерно об этом пишет и Сартр. В «Тошноте» (1938) он объявляет гуманизм лицемерием, понимая под гуманизмом безусловную любовь к людям, а в «Экзистенциализм — это гуманизм» (1946) утверждает, что есть два типа гуманистов: первые говорят: «Человек — это поразительно!» и поддерживают «культ человечества», отдельный человек теряется, и «это означало бы, что мы можем оценивать человека по наиболее выдающимся действиям некоторых людей. Такой гуманизм абсурден...». Мы против такого гуманизма!

<sup>1</sup> «Подошел и получивший один талант и сказал: господин! я знал тебя, что ты человек жестокий, жнешь, где не сеял, и собираешь, где не рассыпал, и, убоившись, пошел и скрыл талант твой в земле; вот тебе твое. Господин же его сказал ему в ответ: лукавый раб и ленивый! ты знал, что я жну, где не сеял, и собираю, где не рассыпал; посему надлежало тебе отдать серебро мое торгующим, и я, придя, получил бы мое с прибылью; итак, возьмите у него талант и дайте имеющему десять талантов, ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет; а негодного раба выбросьте во тьму внешнюю: там будет плач и скрежет зубов» (Мф. 25:25—30).



Второй тип гуманизма — «экзистенциалистский гуманизм», и «это гуманизм, поскольку мы напоминаем человеку, что нет другого законодателя, кроме него самого, в заброшенности он будет решать свою судьбу», то есть мы напоминаем человеку, что он — человек.

Очевидно, что гуманистический терапевт всегда работает с конкретным клиентом, поэтому ему нет смысла притворяться, что он любит всех людей, он любит одного человека за раз<sup>1</sup>. Поэтому же под «гуманизмом» в этой книге сразу понимается гуманизм второго сартровского типа.

Не все люди заслуживают восхищения, каждый конкретный человек заслуживает человеческого отношения, равенства возможностей. Даже тот, что не развивается. Я часто говорю своим клиентам, что они имеют полное право просрать свою жизнь как хотят. Конечно же, они хотят не просирать, но я использую эту формулировку, чтобы лишний раз указать на масштабы свободы. Выбор не развиваться — это тоже выбор. Выбор отказаться от своей свободы — это выбор свободного человека. Разумеется, он не осознается как выбор (как, например, ситуация, в которой человек не принимает решения, не осознается как выбор оставить все как есть), но это ничего не меняет — «незнание законов не освобождает от ответственности».

<sup>1</sup> В «Искусстве любить» Эрих Фромм пишет, что «любить всех» нельзя, любят всегда конкретных людей, а не абстрактных «всех».

# Экзистенциализм

Быть экзистенциальным психотерапевтом очень сложно: постоянно приходится выговаривать слово «экзистенциальный».

Экзистенциализм — относительно молодое направление западной мысли, в основном философской, хотя многие из представителей были и писателями. Если вы хотите поместить его в общий контекст, то есть хорошая обзорная книга Ричарда Тарнаса «История западного мышления».

Здесь я снова вынужден попросить прощения у воображаемых настоящих философов за то упрощенное описание, которое устраивает меня. Условно — нигде раньше не видел такого деления — экзистенциализм можно разделить на «предмет» и «нытье».

Предмет фокуса экзистенциализма — экзистенция, то есть «бытие». Очевидно, что речь идет о человеческом бытии, потому что другого не бывает. Что такое бытие — вопрос, несомненно, философский<sup>1</sup>, то есть мухлевать и определять бытие через, например, биологию нельзя. Видел у Жижека мысль, что наука отобрала у современной философии очень много: на вопрос «Конечна ли Вселенная?» теперь может ответить астрономия, на вопрос «Есть ли свобода воли?» отвечает нейробиология — и так далее.

Выясняется, что ответить на вопрос «Что такое бытие?» без привычного всем «это такие процессы в нейронах» и подобных ссылок на «науку» просто так нельзя. Во-первых, это не спортивно. Во-вторых, в «Разуме и экзистенции»<sup>2</sup> Карл Ясперс пишет:

Объемлющее, как эмпирическая действительность существо-

<sup>1</sup> Я бы даже сказал — феноменологический.

<sup>2</sup> Не буду притворяться, что осилил Хайдеггера.

вания, сознания и духа, становится, по видимости, предметом антропологии, психологии, социологии и наук о духе. Они изучают человеческие явления в мире, но изучают их так, что познаваемое ими именно никогда и не становится объемлющей действительностью этого бытия, которое, оставаясь для него самого непознанным, всякий раз, однако же, действительно в живом присутствии...

Все эти науки стремятся к чему-то такому, чего они как раз никогда и не достигают. В них есть та привлекательная черта, что они трактуют о подлинно важном для нас. Они вводят в заблуждение, если полагают, будто в своей констатирующей и дедуцирующей имманентности они улавливают само бытие. А потому эти универсальные науки никогда не могут консолидироваться...

Кажется, они не обретают собственной почвы под ногами, потому что имеют в виду объемлющее, которое, однако, будучи однажды постигнуто ими, уже отнюдь не есть более объемлющее. Их чары обманчивы, но они делаются плодотворными, если в них совершается скромно знающее свое место, относительное, безграничное познание человеческого явления в мире («Разум и экзистенция»).

Вообще, почти вся книга — если сводить к шутке — опять о том, что «мысль изреченная есть ложь», но при этом никакого отношения к Витгенштейну не имеющая. Ясперс долго и упорно пишет о том, почему невозможно описать экзистенцию — в надежде, что в этом описании невозможности он куда-то продвинется в описании экзистенции, ориентируясь на процесс, а не на результат<sup>1</sup>!

Например, экзистенция живая, а описания мертвые. Экзистенция переживается («существование существует»), а ее описание — нет. Рассудочное знание не воспроизводится обратно в бытие, то есть бытие может создавать описания, а описания не могут создавать бытие. В качестве простого примера Ясперс пишет, что нельзя захотеть и стать самобытной личностью, это будет фальшивкой. Или, например, «если я не люблю, то не могу принудить себя любить, не могу устроить свою любовь и вызвать ее в себе умышленными мерами».

<sup>1</sup> «Результат философствования — не окончательное познание, которое теперь мы можем высказать, а скорее, мыслительный процесс, в котором преобразается все наше сознание и тот способ, каким дано нам в присутствии бытие».

Кроме того, бытие в какой-то степени тотально, поэтому бытие не может познать себя самого (но оно переживает самого себя), разум гораздо меньше бытия, а познаем мы разумом. Короче, «в крынку не пролезает».

Предмет экзистенциализма нам дальше не нужен. Хочется, конечно, сюда приплести противопоставление «разума» и «чувств», которое понадобится позже, но у меня нет такого количества белых ниток, и все несколько сложнее<sup>1</sup>.

Нытье экзистенциализма — вещь более интересная. Разумеется, экзистенциализм — продукт своего времени, поэтому в его фокусе не только бытие вообще, но и бытие современного человека, если быть точнее — европейского человека начала прошлого века.

Времена были не самые лучшие, в воздухе витало ощущение конца света и распада цивилизации. «Духовная ситуация времени» Ясперса (1932) дает очень подробный разбор духа времени, и хоть местами это похоже на старческое брюзжание<sup>2</sup>, но основная причина ясна:

«Существует духовная причина упадка. Формой связи в доверии был авторитет; он устанавливал закон для неведения и связывал индивида с сознанием бытия. В XIX в. эта форма полностью уничтожена огнем критики. Результатом явился, с одной стороны, свойственный современному человеку цинизм; люди пожимают плечами, видя подлость, которая происходит в больших и малых масштабах и скрывается. С другой стороны, исчезла прочность обязательств в связывающей верности; вялая гуманитарность, в которой утрачена гуманность, оправдывает посредством бессодержательных идеалов самое ничтожное и случайное. После того как произошло расколдование мира, мы осознаем разбожествление мира, собственно говоря, в том, что нет больше непререкаемых законов свобо-

<sup>1</sup> С другой стороны, «хочется приплести» уже является привлечением и можно приплести «знание» против «переживания».

<sup>2</sup> «Современный актер может элементарно представить изначальные аффекты существования, ненависть, иронию и презрение, эротику девок, смешных людей, громколасное, простое, убедительные антитезисы. Но там, где следовало бы показать благородство человека, он в большинстве случаев не справляется со своей задачей. Едва ли кто-нибудь может еще сыграть Гамлета, Эдгара» (Карл Ясперс, «Духовная ситуация времени»).

ды и его место занимают порядок, соучастие, желание не быть помехой. Но нет такого воления, которое бы могло восстановить истинный авторитет. Его место заняли бы только несвобода и насилие».

Карл Ясперс, «Духовная ситуация времени»

Речь, конечно, идет о «Бог умер» и «раз Бога нет, то все дозволено», но Ницше не убил Бога, а просто констатировал, что тот плохо пахнет. С падением главного авторитета (Бога) остальные рассыпались по аналогии. Если авторитета нет, то нет и «смысла жизни». Мы живем в какой-то степени в постэкзистенциальном обществе, поэтому этот кризис не ощущается так остро (человечество выкрутилось — см. нарциссизм) и мы знаем правильные ответы — ну конечно же, высшего смысла нет, человек сам должен придумать для себя смысл и *blah blah*.

Но тогда эти настроения ощущались совсем по-другому. Основные темы «нытья» экзистенциализма — это смерть («зачем жить, если все равно помирать?»), отсутствие смысла («нигде на самом верху не написано, как правильно»), полная свобода — которая проистекает из отсутствия смысла и гаранта («если нет правильного, то можно делать все что угодно, а это очень страшно, нет никаких гарантий»), и заброшенность-в-мир.

В связи со всем этим, но особенно с заброшенностью, мне на ум приходит слово «безотцовщина» — подобные настроения я наблюдал у клиентов, у которых отсутствовал отец (что, в общем, объяснимо, отсутствие отца — это отсутствие авторитета). Если вы помните<sup>1</sup>, Иисус в самый напряженный момент собственного распятия дал слабину: «Около девятого часа возопил Иисус громким голосом: Или, Или! лама савахфани? то есть: Боже Мой, Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» (Мф. 27:46). Экзистенциалисты вопят так постоянно.

Считается, что первым экзистенциальным философом был Кьеркегор, сто лет его труды были вообще никому не нужны, потом его выкопал Ясперс и назвал родоначальником экзистенциализма. Изучая Кьеркегора, меня не оставляло ощущение, что он — очень большой человек.

<sup>1</sup> «Как сейчас помню».

При всех расхождениях в диагнозе все сходятся в том, что перед нами психически больной человек. Ведь сам он еще в юности жаловался врачу на «диспропорцию в его натуре между физическим и психическим»...

Каких только аномальностей не нашли специалисты (в кавычках и без кавычек) у датского философа: и шизофрению, и эпилепсию, и эдипов комплекс, и мазохизм, и нарциссизм, и бессознательный гомосексуализм, но чаще всего — маниакально-депрессивный психоз...

Но можно ли сводить к ним все идейное содержание его творчества, все его мировоззрение?

Бернард Эммануилович Быховский, «Кьеркегор»

Спойлер: мнения разделились, некоторые считают, что можно. Но это не важно, выше я в шутку разделил экзистенциализм на предмет и нитье, и нитья у Кьеркегора достаточно, но одно мало отделимо от другого. Гораздо интересней следующая мысль: экзистенциализм — это философия депрессивного человека, но депрессия Кьеркегора была индивидуальной, а «депрессия» экзистенциализма — общественной<sup>1</sup>. То есть обществу после «смерти отца» было так плохо, что тут «поневоле загрустишь».

К счастью, экзистенциализм не скатывается в нигилизм, первый шаг — признание проблемы, и он действительно «депрессивный», второй шаг — нахождение новой ценности и опоры. Как уже должно быть понятно, человеку предлагается опираться на себя самого и придумывать собственные смыслы, поэтому и «экзистенциализм — это гуманизм», а не «экзистенциализм — это нигилизм».

Домашнее чтение:

Альберт Камю, «Миф о Сизифе».

Сартр Жан-Поль, «За закрытыми дверями».

Сэмюэль Беккет, «В ожидании Годо».

Том Стоппард, «Розенкранц и Гильденстерн мертвы».

<sup>1</sup> Я подозреваю, что это две разные депрессии, Кьеркегор был депрессивным до того, как это стало модно!

# СМЕРТЬ

Я совершенно не собирался писать про смерть — что лишний раз доказывает тезис. Есть книга антрополога Эрнеста Беккера «Отрицание смерти» 1973 года, до сих пор не переведенная на русский язык (что лишний раз доказывает тезис), в которой подробно и убедительно изложена мысль, что все, что делает человек, — находит способы как-то справиться с тем фактом, что он умрет. Культура, искусство, творчество, геройство, продолжение рода, даже различные комплексы бога — все это «сделано» для того, чтобы скрыть страх смерти.

Идея о том, что любая тревога легко сводится к страху смерти, ненювая, просто всем было страшно, а Беккер, дописывая книгу, помирал от рака, так что терять было нечего.

Я уже ссылался на главу «Фрейд: тревога без смерти» в «Экзистенциальной терапии» Ялома, в которой он пишет, что Фрейд вытеснял тревогу смерти, поэтому она не занимает достаточного места в его работах. В этой же книге в главе про смерть описаны множественные способы, как люди пытаются справиться с этим знанием, читать ее неприятно и тяжело.

И, наконец, теория управления страхом смерти (terror management theory) — современная научная теория эволюционной биологии (придуманная по мотивам Беккера) говорит то же самое. К смерти можно свести вообще любое проявление цивилизации и психики, даже отделение человека от природы и то, что человек считает себя чем-то лучше животных (животные умирают), или просто тот факт, что человек считает себя чем-то хорошим («самооценка»).

Идея поначалу кажется натянутой, но при ближайшем рассмотрении — нет. Сомневаешься, что что-то не получится? Что самое страшное может произойти? Смерть. Стыдно, что ты не такой? Что самое

страшное? Общество отвергнет — смерть. Не знаешь, чем занять себя в жизни? Что самое страшное? Смысл так и не найден, жизнь кончится — и смерть. Геи угрожают твоей сексуальности? Что самое страшное? Разрушение мужественного образа себя — и смерть.

Каждая маленькая потеря переживается как маленькая смерть и напоминает о большой (поэтому люди так цепляются за свои мнения и поэтому в терапии есть «сопротивление» — попытки удержать status quo). Страх перемен тоже грозит смертью: «работает — не трогай». Сейчас ты жив, если все останется как есть, то ты будешь продолжать быть живым. Логика неправильная, но очень уж убедительная. Неизвестность пугает по тому же принципу — что самое страшное может скрываться в неизвестности? Смерть. Смерть. Смерть.

Один мой клиент совершенно не боялся смерти (говорил, что он легко представляет, как его кладут в землю и закапывают), но боялся инвалидности, беспомощности и невозможности что-то делать дальше. (Но ведь очевидно, что смерть — это крайняя невозможность или, как сейчас принято говорить, чтобы не сглазить, — «последняя»).

Возможно, с бессмертием психика человека не существовала бы в таком виде, как сейчас. Но история не терпит сослагательного наклонения — а что, если бы терпела? С другой стороны, до определенного возраста дети не подзревают, во что ввязались, почему бы нам не быть, как они?

У меня есть неоригинальная идея, что так называемое «общество потребления» предлагает бесконечные «погремушки» как средство отвлечения от смерти и общая инфантилизация происходит не только потому, что жизнь стала проще, а потому, что ну просто хорошо же быть невинными детьми.

Смерть ставит вопрос смысла: жизнь — ограниченный ресурс, и его хочется потратить на что-то «осмысленное». Поэтому в целом о смерти лучше помнить, чем не помнить, но это не точно. Многие духовные традиции от стоиков и буддистов до кастанедианцев предлагают медитировать на смерть и что-то обретать взамен — например, умение расставлять приоритеты. Кроме того, так называемая «духовность» — это не распевание мантр в белых одеждах, это — попытка посмотреть на собственную жизнь, выходя за ее пределы<sup>1</sup>, и не в ключе «если ли там что-то после», а в виде прыжка выше голо-

<sup>1</sup> Вот хорошее слово — «трансцендентность» (от лат. transcendens — «переступающий, превосходящий, выходящий за пределы»).



вы. Возможно, «гуманизм» работает так же: как обнаружение, что за пределами твоей жизни есть другие.

С другой стороны, есть люди, у которых со смертью свои счеты — например, те, кто пережил смерть родственников в раннем детстве, у таких практика поминания о смерти будет вызывать в лучшем случае сепарационную тревогу<sup>1</sup>, не ведущую ни к какой мудрости. Или, например, у одного моего клиента нежелание жить было бунтом против того, что придется помирать — «его не спросили». Конечно же, у него была контролирующая мама (и в какой-то степени этот бунт был против нее). Это не значит, что смерть не связана с расставанием или что эта принудительность не гнетет, нет, скорее — «помнить о смерти» не является универсальным советом<sup>2</sup>.

В этом плане экзистенциальная терапия хоть и заявляет, что разбирается с самыми ужасными данностями бытия, не может работать по принципу «Страх смерти есть? А если найду?», начинать надо со строительства сарая<sup>3</sup>.

Домашнее чтение:

Толстой Лев, «Смерть Ивана Ильича».

<sup>1</sup> «Страх потери» по-простому.

<sup>2</sup> ...пока не прошел психотерапию.

<sup>3</sup> У нас в колхозе на повестке дня два вопроса: строительство сарая и строительство коммунизма. Досок у нас нет, поэтому сразу переходим ко второму пункту (анекдот).

# Экзистенциальная терапия (идеология)

Применительно к терапии — а мы начали весь этого разговор только ради этого — экзистенциализм может выглядеть, например, так:

«Экзистенциальный подход (психотерапии) акцентирует базисный конфликт другого рода — не между подавленными инстинктивными устремлениями и не с интернализированными значимыми взрослыми.

Это конфликт, обусловленный конфронтацией индивидуума с данностями существования. Под «данностями существования» я подразумеваю определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире».

Ялом Ирвин, «Экзистенциальная терапия»

То есть экзистенциальная терапия утверждает, что человеку плохо не оттого, что на это с одной стороны давит ид, а с другой — супер-эго, и не из-за того, что у него есть «внутренний критик» или его «мамка не любила», а из-за «данностей существования»: смерти, свободы, экзистенциальной изоляции и бессмысленности.

Ялом Ирвин, самый видный популяризатор и представитель экзистенциальной терапии, заявил, что никакой экзистенциальной

терапии не существует как таковой, это просто идеологическая надстройка над обычной терапией. Кроме того, Ялом заявил, что не будет организовывать свою школу (и совершенно правильно сделал).

Он же подал идею, что для каждого клиента надо придумывать свою терапию и что с каждым клиентом надо придумывать свой язык. Это, с одной стороны, можно рассматривать как индულгенцию: Карл Роджерс, автор клиент-центрированной терапии, очень много сделал для гуманизации терапии с одной стороны, с другой — его идеи можно упростить до «клиента надо просто любить и следовать за ним», что породило «роджерсианцев» — хиппи-подобных людей, которые бросились любить и принимать все подряд в том виде, как они это понимали<sup>1</sup>.

— Вы умеете играть на гитаре?

— Не знаю, я еще не пробовал.

Чтобы импровизировать, музыкант сначала должен уметь играть, чтобы шить костюм под каждого клиента, портной сначала должен уметь шить, чтобы придумывать терапию для каждого клиента, надо знать, как придумывать терапию: как она работает, что она такое, чтобы находить общий язык с клиентом, надо знать больше одного языка. У меня есть формулировка: «классификации (те, по которым людям выставляют психологические диагнозы) надо знать, но не надо использовать». Чтобы сказать: «Я знаю, что я ничего не знаю», надо быть Сократом<sup>2</sup>.

— Забудьте все, чему вас учили в институте, здесь реальная работа.

— Но я не учился в институте.

— О-о-о нет, неучи нам не нужны.

<sup>1</sup> Еще раз советую «Искусство любить» Эриха Фромма.

<sup>2</sup> Вспоминается один из анекдотов Жижика: сначала в синагоге выступает известный и успешный банкир и говорит: «Боже, я никто перед Тобой», потом выступает известный торговец и произносит такую же речь, потом выходит никому неизвестный бедняк и говорит то же самое. Банкир толкает торговца в бок и говорит, мол, ты только посмотри, и у него хватает наглости называть себя никем.

Экзистенциальная терапия просто констатирует факт: мы изучаем бытие человека, как он проживает эту жизнь, и это бытие невозможно ухватить. Можно формировать концепции (как говорил один мой клиент — «менталоконструкции»), каждая из которых умирает сразу же после формирования — в том плане, что становится слепком, причем не самым точным.

Экзистенция не может ухватить себя саму, потому что орган, с помощью которого происходит охватывание, гораздо меньше самого существования (см. «Разум и экзистенция» Яперса). Несколько спасает диалог: постоянное переспрашивание (реальности и собеседника).

С самого начала важно понять, что представители данного подхода не делают акцент на еще одной новой стандартной методике или наборе упражнений, но, скорее, придерживаются того взгляда, что всякое чрезмерное подчеркивание методики или набора упражнений вообще является одним из главных препятствий для понимания клиента, а соответственно, и для стойкого в полном смысле слова результата терапии.

Эрнесто Спинелли

Все хорошо, но как с этим работать? Дорцен Э. Ван в книге «Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия» предлагает отказаться от диагностики, а вместо этого предлагает... свою схему классификации человеческого бытия:

«Вместо использования диагностики, которая расписывает личностные характеристики по категориям и снабжает их ярлыками, экзистенциальный подход предлагает схему, описывающую основные измерения человеческого бытия... Традиционно экзистенциальные измерения представляются в виде тройки, включающей физическое, социальное и личное измерения, которые, как правило, называются по-немецки: Umwelt, Mitwelt и Eigenwelt (Бинсвангер, 1946, Босс, 1963). Бубер (1923), Ясперс (1931, 1951) и Тилих (1952) вводят четвертое духовное измерение, или Uberwelt; его нужно учитывать и прояснять (ван Дорцен-Смит, 1984). Перевод немецких терминов зависит от конкретного автора и его понимания того, какие концепты имелись в виду».

Далее она описывает, как с каждым измерением работать. В итоге мы берем одну схему и меняем на другую. И это, наверное, хорошо — как хороши и четыре экзистенциальные данности Ялома, но я уже могу легко представить списки и методики в качестве следующего шага («прогнать клиента по экзистенциальным данностям и измерениям», «так, смерть отработали»). Но да, да, это же «практическое» экзистенциальное консультирование.

(Подобное наблюдается в гештальт-терапии, которая вроде как агитирует за живой контакт человека с человеком и одновременно известна своими многочисленными методиками — горячими стульями, правилами проведения групп с обязательным шерингом, устойчивыми выражениями типа «у меня это отозвалось чем-то своим», «просто побудь с этим», «много тепла и благодарности» — это, конечно, анекдотические примеры, но почти весь жаргон психологически продвинутых людей их них состоит, и надо понимать, что это неживые конструкции.)

Вся терапия вообще изучает бытие человека, не только экзистенциальная, просто многие откусывают кусочки, которые выглядят разными, только потому, что рот у всех уникальный — но откусывают от одного и того же слона.

Когда речь идет о «юнгианском» переписывании мифа жизни, имеется в виду, что у человека есть «нарратив», способ, которым он рассказывает историю о себе, способ, каким он структурирует жизненный смысл. Когда КПТ работает с «автоматическими мыслями» и «установками», она делает то же самое, работает с тем же текстом, только выдергивает по одному предложению. Когда «терапия, сфокусированная на переносе» работает с тем же клиентом, она рассматривает конкретный анекдотичный случай встречи клиента и терапевта, комедию положений (но чаще — трагедию положений), когда один человек принимает другого за другого. (И даже детективный жанр Фрейда — литература.) Я специально взял литературную метафору, но любую школу терапии можно объяснить языком любой другой школы терапии, достаточно просто постараться.

Но дело не в изучении жизни, а в позиции по отношению к ней (и в способе изучения: смотреть на все, как в первый раз). Эрнесто Спинелли в книге «Зеркало и молоток» пишет:

«Отречение от безопасности, которая основывается на установках типа „делать это правильно“, или директивных изменениях, или на превосходстве „эксперта“ в знаниях и статусе,

может, следовательно, пониматься не как некоторое извращенное умаление или отказ от принятия наиболее типичной терапевтической процедуры, но, скорее, как необходимая составляющая исходного фокуса и цели экзистенциальной психотерапии».

Но это оптимистично. Люди очень плохо переносят неопределенность и уязвимость, терапевты — тоже люди, по крайней мере, большая их часть. Терапевтическая школа и теория не только передают знания, но и дают это прекрасное чувство безопасности и понятности мира, принадлежности к сообществу (за которую приходится платить не только индивидуальностью, но и ощущением того, что есть «они» — неправильные школы). Так что и экзистенциальная терапия превращается в несколько сект разной степени полоумности, во главе которых становятся маленькие гуру (раз большие отказываются), хотя именно это направление терапии, как мне кажется, всеми силами старается не стать сектой.

У нас есть терапевты-врачи, терапевты-поэты, терапевты-педиатры, терапевты-социологи, терапевты-дрессировщики, терапевты-клоуны, терапевты-священники, почему бы не быть терапевтам-философам.

# Промежуточный вывод

Как известно, «вывод — то место в тексте, где вы устали думать». На этом месте я обнаружил, что немного рассказал о психотерапии, хотя любой интересующийся мог бы прочитать и учебник для вузов.

Разлом проходит по линии «субъективность — объективность», она же — «нормальность — патология». Чем больше мы относимся к человеку как к индивидуальности и признаем уникальность его внутреннего мира, тем сложнее становится его «лечить», то есть подгонять под определенную норму, и тем больше терапия становится «искусством».

Читателю должно быть понятно, что разные виды терапии отличаются не *набором упражнений* (кроме когнитивно-поведенческой, которая им и является), а *предположениями, чем же они занимаются, когда занимаются с людьми*.

Некоторые виды терапий остались «за бортом» буклета — например, вся телесно-ориентированная терапия<sup>1</sup>, произошло это «по определению»: «терапия — разговорная практика».

Многие виды попросту вторичны: какая-нибудь школа берет одну известную идею и развивает её. Так, например, юнгианская работа с мифами, работа со сказками в сказкотерапии и работа с нарративом — правильно — в «нарративной терапии» — это идеологически и даже семантически<sup>2</sup> одно и то же.

С обнаружением этих параллелей читатель дальше должен справиться сам.

<sup>1</sup> ...хотя и её основали фрейдисты.

<sup>2</sup> Миф — от др.-греч. μῦθος — «сказание, предание», нарратив — от лат. narrare «рассказывать, повествовать», ну и «сказка» — сами понимаете.

# Смотрите также

У автора буклета есть сайт ([spectator.ru](http://spectator.ru)) и художественная книга, тоже почти про психотерапию ([spectator.ru/book](http://spectator.ru/book)).



**Дмитрий Смирнов**

Что такое психотерапия  
spectator.ru

*Фотограф* Александр Багно

Дмитрий Смирнов – автор культового блога [spectator.ru](http://spectator.ru), называющий себя «терапевтом здорового человека», является обычным, мало чем выдающимся представителем помогающей профессии. Он не основал ни собственной школы, ни направления (и не собирается), ни даже ютуб-канала с советами, как завоевывать женщин. Зато умеет с шутками и прибаутками излагать существующие (опять-таки придуманные не им) концепции.

Все знают, чем не занимаются психотерапевты: не дают советы и не говорят, что делать. Мало кто знает, чем они занимаются на самом деле, хотя правильные слова известны многим: «передают ответственность за свою жизнь», «помогают раскрыться», «присутствуют», «избавляют от комплексов» – это всё понятно, но что конкретно? Об этом – данный буклет.