

ЖУРНАЛ
ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

EXISTENTIA:

психология и психотерапия

2022 (15)

Выходит один раз в год
Издаётся с декабря 2008 года

СОДЕРЖАНИЕ

	НА ЗЛОБУ ДНЯ	
<i>Юлия Абакумова-Кочюнене (Литва)</i> . Мир изменился. Пять диалогов во время войны	5	
	ФИЛОСОФИЯ И ЭКЗИСТЕНЦИЯ	
<i>Ирина Глухова (Испания)</i> . Тревожная неопределённость взаимосвязанности: экзистенциальная феноменология и повседневная практика	42	
<i>Наталья Артеменко (Россия)</i> . Исследовательский потенциал феноменологически-ориентированной оптики	67	
	ОСНОВЫ	
<i>Анна Молостова (Россия)</i> . Отношения терапевта и клиента как опыт «мы-интенциональности»	93	
<i>Роберт Крамер (Венгрия)</i> . Открывая экзистенциальное бессознательное. Ролло Мэй встречается с Отто Ранком	106	
<i>Виктор Каган (Германия)</i> . Трансдисциплинарная психотерапия: вольные размышления	149	
	ВЗРОМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ	
<i>Justinas Grigas (Lithuania)</i> . The Role of Philosophy in Existential Psychotherapy	170	
	ЗАДАВАЯ ВОПРОСЫ	
<i>Диана Митчелл (Великобритания)</i> . Диалог Римаса Кочюнаса и Дианы Митчелл	188	
	РОДНОЕ В ИНОМ	
<i>Диана Митчелл (Великобритания)</i> , <i>Джоти Нанда (Великобритания)</i> . Наши танцевальные стили и движения отличаются, но общий танец гармоничен	198	
	ОПЫТ И ПРАКТИКА	
<i>Владислав Митюрёв (Россия)</i> . Бытие в экзистенциальной терапии – гостеприимство?	215	
<i>Элита Крейслере (Латвия)</i> и <i>Агне Юргайтите-Авижинене (Литва)</i> . Как мы бродили с клиентами по паркам и лесам. Беседа двух экзистенциальных терапевтов об опыте проведения терапии, с выходом с клиентами на природу	222	
<i>Лаура Либерте (Латвия)</i> . «Война» в мирное время: самодеструкция женщины с экзистенциальной точки зрения	240	
	ТВОРЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ	
<i>Татьяна Иванова (Россия)</i> . Быть со сновидением стоит	264	
	МОЙ СЛУЧАЙ	
<i>Виолета Цималанскайте-Казлаускиене (Литва)</i> . Терапевтические уроки напряжённых терапевтических отношений	275	

IN MEMORIAM

Семён Есельсон (Россия). Привыкайте к чудесам. Памяти А. В. Гнездилова – доктора Балу

289

SUMMARY

298

ИНФОРМАЦИЯ О ВОЗМОЖНОСТЯХ

Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной терапии 330
Институт гуманистической и экзистенциальной психологии 332

CONTENTS

THEME OF THE DAY

Julia Abakumova-Kočiūnienė (Lithuania). The World Has Changed. Five dialogues in times of war

5

PHILOSOPHY AND EXISTENTIA

Irina Glukhova (Spain). Anxious Indeterminacy of Mutual Dependence: Existential Phenomenology and Daily Practice 42
Natalya Artemenko (Russia). Research Potential of Phenomenologically Oriented Vision 67

FOUNDATIONS

Anna Molostova (Russia). Relations Between Therapist And Client as “We-Intentionality” Experience 93
Robert Kramer (Hungary). Discovering Existential Unconscious: Rollo May Encounters Otto Rank 106
Viktor Kagan (Germany). Transdisciplinary Psychotherapy: Free Reflection 149

PERSPECTIVE IN RESEARCH

Justinas Grigas (Lithuania). Role of Philosophy in Existential Psychotherapy 170

RAISING QUESTIONS

Diana Mitchell (UK). Dialogue between Rimas Kočiūnas and Diana Mitchell Who I Still Am 188

OWN IN OTHER

Diana Mitchell and Jyoti Nanda (UK). Our Steps and Styles Are Different, But Our Dance Is Harmonious 198

EXPERIENCE AND PRACTICE

Vladislav Mitiurev (Russia). Being in Existential Therapy - Hospitality? 215
Elita Kreislere (Latvia) and Agne Jurgaitytė-Avižinienė (Lithuania). How We Walked with Our Clients in Parks and Forests 222

<i>Laura Liberte (Latvia)</i> . «War» at the Time of Peace: Female Self-Destruction from an Existential Point of View	240
CREATIVE LABORATORY	
<i>Tatyana Ivanova (Russia)</i> . It Is Worthwhile Being with a Dream	264
MY CASE	
<i>Violeta Cimalanskaitė-Kazlauskienė (Lithuania)</i> . Therapy Lessons in an Intensive Therapeutic Relationship	275
IN MEMORIAM	
<i>Semyon Eselson (Russia)</i> . Get Used to Miracles. In Memory of Andrey Gnezdilov – Doctor Balu.	289
SUMMARY	
	298
INFORMATION AND POSSIBILITIES	
East-European Association for Existential Therapy	330
Institute of Humanistic and Existential Psychology	332

Дорогой читатель!

Мир горит, как обложка нашего журнала. Не как костёр, не как солнце в закате, а как необратимая, жестокая боль, которая собой покрывает всё. Как горю я, а как ты? Есть ли какое-то МЫ в этом горении? Юлия Абакумова-Кочюнене интересуется феноменологией проживания войны в пяти очень разных разговорах с нашими коллегами. КАК становится центральным вопросом этого времени – недаром в этом номере так много статей о феноменологии. Советую углубиться в статьи Натальи Артеменко, Ирины Глуховой и Анны Молостовой. Но, оказывается, даже в мирное время можно проживать войну в семейных отношениях. Статья Лауры Либерте о самодеструкции женщины показывает, что происходит с нами, когда мы впускаем войну внутрь себя. Но, когда боли, предоставленной самой жизнью, становится слишком много, и мы решаем просто поспать, появляется ещё одно КАК – о нашем мире во сне. Феноменологию снов встретишь в статье Татьяны Ивановой. И я от всего сердца желаю, чтобы наши сновидения в это горящее время оказались хоть немного спокойнее и радостнее, чем реальность. ©

Даце Пурена
главный редактор

МИР ИЗМЕНИЛСЯ Пять диалогов во время войны

Беседовала Юлия Абакумова-Кочюнене (Литва)

*Танки идут по Праге
в закатной крови рассвета.
Танки идут по правде,
которая не газета.*

*Танки идут по соблазнам
жить не во власти штампов.
Танки идут по солдатам,
сидящим внутри этих танков.<...>*

*Танки идут по склепам,
по тем, что ещё не родились.
Чётки чиновничьих скрепок
в гусеницы превратились.<...>*

*Чем же мне жить, как прежде,
если, как будто рубанки,
танки идут по надежде,
что это – родные танки?..*

Евгений Евтушенко, 1968 г.

24 февраля 2022 года. Мой мир изменился. В одночасье. Рухнули опоры представлений о моём родном государстве, его прошлом и настоящем, его проявлениях в отношениях с другими странами, истории и намерениях, о соотечественниках и о себе. Российские танки вторглись на территорию Украины. Этого не может быть. Мне нужно только вовремя проснуться, и этот ужас рассеется. А как же: «Хотят ли русские войны?..» А потом мысль: «Как хорошо, что до

этого дня не дожил мой дед-украинец, прошедший обе войны прошлого века». Проходят дни, а новости, приходящие с Украины, становятся всё более страшными. Реальность взорвала, последовательно пришла «ковровыми бомбардировками» по моим иллюзорным представлениям. Заставила совсем по-другому взглянуть на прошлое и настоящее, заставила начать интересоваться политикой. Следующие два месяца, начавшись с отрицания, потом были последовательным движением по классической схеме через злость и торг к депрессии и сегодняшнему частичному принятию ситуации. От тотального замешательства и растерянности к достаточной собранности на новом уровне принятия реальности. Горе – талантливый учитель.

Я благодарна моим собеседникам, которые согласились встретиться со мной в эти месяцы, которые согласились быть в этих непростых разговорах, согласились делиться своими личными переживаниями и собственным опытом, помогающим оставаться живыми, согласились рискнуть зайти в область, где мы только встревоженные свидетели и участники, только дилетанты, только люди, а не профессионалы.

Разный опыт, разный контекст жизни в разных странах, разное отношение к происходящему моих собеседников – Алёны Бренер, Олега Лукьянова, Александра Бадхена, Томаса Содейки, Дианы Митчелл, отразившиеся в интервью, помогли создать моё ощущение гибкой устойчивости, похожей на устойчивость молодого деревца, укрепленного колышками, находящимися с разных сторон.

Разговор первый

Алёна Бренер/Helena Brenner (Одесса, Украина) – клинический психолог, экзистенциальный психотерапевт.

Ю.: Сегодня 73-й день войны, и уже всем стали известны названия городов, которые теперь перечисляются с трудом и с внутренним ужасом: Буча, Ирпень, Краматорск, Мариуполь, и снаряды уже в Одессе... Я не могу себе представить, что Ты пережила. Как Ты живёшь? Как вы выживаете? Откуда берёшь силы?

А.: Я всегда сложно отвечаю на этот вопрос и всегда отвечаю по-разному. Я держусь за наших ребят, за наших военных, для меня это большая поддержка. Только приехала от них, сложно про это даже говорить... Все волонтеры постоянно ездят в горячие точки, и мы встречаемся с военными, разговариваем. Когда я с ними нахожусь рядом, рядом с тем, что они делают – это то, за что мы держимся, потому что то, что они делают – это реальный подвиг, это не вмещается в моё понимание человеческих возможностей. Для меня они живут за гранью человеческих возможностей, и они за этой гранью находятся с 2014 года, потому что это люди, которые с того момента находятся на передовой, ровно с того момента они живут тем самым кошмаром, в котором сейчас живёт вся страна. Для меня это всё как раз и есть то, за что я держусь. Как мы живём? Иногда очень страшно, и страшно до такой степени, что организм как будто выходит «в астрал», он начинает функционировать сам по себе. В такие моменты как будто с телом расстаёшься. Когда прилетает [снаряд] где-то рядом, когда ты понимаешь, что только что рядом разорвало людей... Это просто животный такой страх, и это другое состояние сознания, тела и всего. А потом адаптируешься к этому всему. Привыкнуть, конечно, нельзя. Но рядом с этим приходится жить, и я сейчас всегда стараюсь себя приводить в чувство, потому что я понимаю, что и впереди ещё очень много страданий. Я не знаю, что будет со мной, что случится с моей семьёй, и я понимаю, что смысл того, что происходит – подниматься, не падать на колени, и меня поддерживает ещё моё понимание себя и своего народа в том, что мы не будем рабами, что бы ни произошло. Мы свободны, и я свободна, и что бы ни случилось, я встану, потому что все встают.

Ю.: Это вызывает невероятное уважение и ощущение народной воли, всеобщей сплочённости в едином неостановимом движении быть свободными. Люди живут не внутри своего мирка, а вместе друг с другом в большой соединённости и ради большой цели – основной человеческой потребности быть свободными и не жить под каблуком тоталитарного государства-деспота.

А.: Люди идут в ВСУ, идут в территориальную оборону и продолжают волонтерить ещё больше. Люди ещё больше хотят, чтобы эта нечисть убралась из наших домов. Это убийства ради убийства. Ради того, чтобы мы боялись.

Ю.: *Ужасные события, про которые страшно даже думать, страшные кадры из перечисленных городов и не только оттуда, которые заставляют думать: откуда взялись такие нелюди, которые способны на такие зверства? Как Тебе это видится?*

А.: Как такое возможно?.. Мне кажется, что, в первую очередь, это про ментальность и про определённый выбор принадлежности. Если ты живёшь в Литве, ты не можешь принадлежать русскому обществу. Для меня это как-то очевидно, потому что у меня в России много друзей, связей. Бывших – ещё больше. Кто-то ещё там, а кто-то выехал уже давно именно по той причине, что их ощущение себя не складывается с тем, что происходит. И мне это так понятно и вопросов не вызывает. Я тоже не идентифицирую этих людей с Россией. А есть такая история, когда, например, люди живут где-то в Москве или в Питере, и они живут в своём каком-то замкнутом пространстве. И так как они находятся внутри тоталитарного государства, информационный фон обеспечивает изоляцию, в которой нет воздуха, и там, где нет воздуха, есть деградация, есть очень много галлюцинаций, иллюзий. Я на это смотрю пристально с 2014 года, потому что для меня это был год прозрения про себя, про то, кто я, про то, где я живу и кем я себя ощущаю. В тот год я поняла, что я украинка. Это год, когда я поняла, что я горжусь своим народом и хочу быть частью этого народа, и никак иначе. Потому что до 2014 года у меня было столько планов про то, что мне нужно уехать, мне нужно жить в другом месте, где не будет коррупции, где не будет беспредела. Но тем не менее я себя ощущала украинкой. А в том году моё осознание резко поменялось. Сейчас я никуда не уеду. Я буду жить здесь всегда, и точка, сейчас я это понимаю однозначно. Так вот, с 2014 года я увидела Россию и россиян, и я стала понимать, про что это всё. Для меня переломным моментом стала олимпиада в Сочи, рыдающий Путин там и всё, что после этого потом проис-

ходило с Крымом. Это такой полный беспредел и такой удар ножом под дых, в спину, во все места одновременно... Я думаю, что россияне сами вряд ли способны сейчас осознать, что происходит. Они слишком деградировали в этой изоляции и не способны осознать степень этой деградации. Тоталитарный режим всегда к этому приводит, нет других вариантов, люди перестают быть людьми, так или иначе. И нам со стороны это было очень хорошо видно – состояние нравственного упадка, в которое погружается российский народ. Ну, а сейчас у нас совсем другая перспектива. Мы больше не сторонний наблюдатель, и для нас это орда, просто огромная орда орков...

Ю.: *Да, трудно осознать происходящее. За это время я много раз попадала в ситуацию, когда невозможно разговаривать на одном языке с россиянами. Пытаюсь найти этому объяснение, почему это невозможно? Всё сходится к тому, что всё дело в развивающейся тоталитарной системе, которая людей дегуманизирует уже очень давно. Вспомнила тот эксперимент [Ф. Зимбардо, Стэнфордский тюремный эксперимент], где участников делили на тюремщиков и заключённых, - и как быстро люди становились жесточайшими надсмотрщиками, как быстро в них всплывали нечеловеческие качества! Тоталитарная система поощряет тёмные качества. Выборы происходят незаметно: здесь просто сходи на собрание, там промолчи, просто рядом постой и в ответ ничего не скажи, не поддержи, и через 20 лет оказывается, что находятся такие, которые за стиральную машину могут убить всю семью.*

А.: Да, это путь, который россияне прошли за последние лет 20. Со стороны это было очень хорошо видно: какие-то криминальные дела, в которых настолько откровенно, публично нарушались права человека, столько лицемерия, что на это противно было смотреть даже со стороны, и было понятно, к чему это всё идёт. Потому что всё это такие маленькие шажочки по прессингу общества. Оно прессуется, прессуется до определённого состояния, где уже никто ничего не хочет говорить, и уже ни у кого нет никакого выбора, потому что это круговая порука. То есть люди зашли на второй

круг после сталинизма. Понятно, что всё то же самое, точно такие же репрессии и в Москве, и в Питере. Но я отсюда, сейчас не задаюсь этими вопросами. Я ещё, может быть, ими задавалась какое-то время назад, ещё в начале этой волны агрессии. Сейчас настолько всё равно. Я вообще не хочу про них ничего думать, как они дошли до такой жизни и как это изменить – мне всё равно. Я хочу только одного: чтобы России и россиянам просто не было в моей жизни, ни в каком виде. Если бы была возможность, я бы предпочла давать это интервью на английском языке, а не на русском. Раньше я думала как психолог, как терапевт, меня все эти феномены очень интересовали и будут, наверное, интересоваться, когда я буду больше погружена в процессы человеческой души. Потому что сейчас я в другом измерении.

Ю.: Мне кажется, что в этом и спасение. Потому что для украинской стороны всё ясно: есть своя земля и её надо защищать, есть ради чего бороться.

А.: Война, потери – это ужасно. Но есть ещё одна сторона для Украины, для украинцев – это прозрение, оно оказалось неизбежным для всех. Наконец до украинцев стало доходить, какое колоссальное количество ресурсов Россия в течение своей истории вложила в обесценивание украинской культуры, в девальвацию огромной европейской нации. Я, как человек, который в 1987 году учился в советской школе, очень хорошо помню, какое отношение возвращалось у детей к украинскому языку, что это «теляча мова», что это язык колхозников, деревенщины, язык некультурный и неинтеллигентный, а вот русский язык – это великий язык, русская литература великая. Сейчас каждый здесь понимает, про что всё это было, каждый понимает, что так больше нельзя. Вы не можете делать так, как вам удобно, вы не можете продолжать говорить на русском и не учить своих детей украинскому языку, потому что это закончится тем, что вам рано или поздно предложат получить российский паспорт и ваша земля станет Луганском, ваша земля станет Мариуполем. Сейчас я очень рада, несмотря на эти жертвы, на весь этот ужас, что Украина прозрела. Я понимаю, что назад уже не будет

движения. Это, наверное, с точки зрения истории логично, но цена очень большая, огромная...

Ю.: Могла ли бы Ты сказать, как можно было бы отвечать людям на вопросы: «В чём я виноват, если я ходил на все выборы, голосовал против Путина, ходил на все акции, я и сейчас против войны, в чём моя вина? Почему и я должен чего-то значимого лишиться?»

А.: Решение НЕРІ [выступить с осуждением агрессии России против Украины] – это пример того, как людей можно вывести из личностной скорлупы на другой уровень, и это уровень коллективного сознания, уровень идентичности, уровень принадлежности. Это то, чего у людей в тоталитарных государствах не хватает в принципе, и такой шаг института пытается их переставить в эту позицию. И мне кажется, что это безмерно ценно, потому что пока они не окажутся в этой позиции, пока они себя не отождествят с тем обществом, к которому они принадлежат, с той политической структурой, которую они создали, поддерживали так или иначе, действием или бездействием, – до тех пор ничего не будет меняться. Да, я понимаю, вы ходили на митинги, кто-то, может быть, пытался сопротивляться власти, как и в Белоруси, где много моих друзей, много людей, которых я лично очень уважаю. Все вопросы санкций – это не про личную вину, это про личную ответственность и принадлежность к державе-агрессору. Если ты делаешь выбор оставаться там – это значит, что ты принимаешь на себя это бремя. Я остаюсь в Украине, я принимаю на себя бремя отвечать за свои бездействие и политическую апатию в течение первой половины сознательной жизни. Я могла бы убежать отсюда сейчас, но я этого не делаю. Мне здесь постоянно страшно до чертей за себя, за близких, за людей, с которыми я работаю, за тех, кто едет в машинах, которые я отправляю на восток, на Херсон. Мне во всём этом жить ужасно некомфортно. Но я сейчас получаю последствия того, чему мы попустительствовали 30 лет. Да, мы не были, наверное, готовы. Я не была готова как человек, я не была готова ни за что драться, ни за что бороться. Сейчас я разгребаю это всё, и я делаю свой выбор. Люди, которые остаются там с российскими паспортами, с белорусскими паспортами, они делают свой выбор, и, мне кажется, это

логично. Вы должны осознать свою принадлежность, вы должны осознать, кто вы, или вы объединяетесь и меняете это всё и становитесь народом, а не конгломерацией каких-то вурдалаков, или нет. И вполне логично, что вы имеете последствия того, что ваше государство делает, вы имеете последствия того, что вы не хотели замечать, чему вы попустительствовали всё время, против чего вы не хотели вставать, не хотели умирать, как украинцы умирали на Майдане, в Крыму и на Донбассе.

Ю.: Тоталитаризм способствовал тому, что у каждого выросла скорлупа, под которой есть какой-то очень ограниченный мир...

А.: ...спектр действия. Они не могут выйти за него, очень маленькая возможность перемещаться, внутри скорлупы совсем нет воздуха и никогда никуда не продвинешься.

Ю.: Кажется, что многие россияне застряли в том, что каждый не имеет значимости, что каждый такой маленький подневольный человек, действия каждого и чувства каждого не имеют никакого значения.

А.: И ответственности тоже ноль. Есть такая очень расхожая мифологема на постсоветском пространстве по поводу бытия вне политики. Украина уже давно выучила, что это мифологема, потому что если ты вне политики, то политика приходит к тебе в дом, рано или поздно. Нельзя быть вне политики. Публичные псевдопсихологи, блогеры любят бравировать тем, что, мол, я за мир во всём мире. Но это настолько лицемерная, настолько пустая позиция, что это очевидно любому минимально сознательному человеку. Вы не можете быть нигде в этой ситуации, потому что, когда вы нигде, вы поддерживаете зло, вы поддерживаете убийство. Или вы растёте над собой, чтобы это осознать, или вы остаётесь там, где вы есть, и тогда просто знайте, что вы делаете вклад в убийство своим молчанием, своей псевдонейтральностью. Нейтральность может быть, когда мир во всём мире, и вы живёте где-нибудь в ашраме, вы выбрали такой свой путь. Но если рядом с вами убивают людей, так о чём вы говорите?!

Ю.: Раньше я смеялась над тем, когда англичане говорили о мла-

денце, что родился консерватор или либерал. Теперь политика приходит в дом каждого человека.

А.: Это ещё выбор физического присутствия тоже. Для меня также преобразилось понимание физического пространства и осознание принадлежности к нему. Потому что это твой выбор, где находиться, он очень важен, он много значит. Если ты не хочешь бежать со своего места, тогда ты принимаешь свою идентичность до конца. Как я принимаю идентичность быть украинкой, кто-то принимает идентичность оставаться белорусом и оставаться россиянином.

Ю.: Чем дальше мы с Тобой говорим, тем больше всё сходится к тому, чтобы всё глубже познавать личную ответственность и последствия, вытекающие из собственных поступков.

А.: Важно отражать этот процесс прямо и просто, без возможности манипулировать, без возможности каких-то полутонов, потому что эти полутона – это и есть саботаж ответственности.

Ю.: Чувствую Твою всё возрастающую внутреннюю духовную крепость, силу, зрелость.

А.: Надеюсь, что это так, надеюсь. Я стою перед непростой дилеммой: продолжать ли мне свою деятельность так, как она есть сейчас, или идти служить в армию. То, что меня побуждает не оставлять эту тему с призывом – это абсолютно иррационально, в этом нет никаких обоснований. Вчера было интересное наблюдение: я, возвращаясь домой, ехала через наши прекрасные поля, через всю эту красоту – птицы, реки, и такое состояние, располагающее к инсайтам. Я всё время не оставляю эту идею, я всё время продолжаю прислушиваться к себе. Я понимаю, что для меня это просто огромная честь – принадлежать армии, как бы там ни было сложно, какие бы там ни были сложные внутренние законы и свои глупости, формальности и всё остальное, но это что-то такое, к чему я сейчас чувствую большое своё сопричастие, принадлежность. Когда я уезжаю от них, я понимаю, что я не на месте. И если говорить о духовности, то духовность – понятие такое иррациональное. Я понимаю, что всё, что я сейчас делаю – это с точки зрения личного

выживания очень нерационально, но это абсолютно неважно. Важно делать общее дело, и это жизнь, основанная, скорее, на духовном порядке, чем на чём-то ещё.

Ю.: Такое ощущение, что Ты сильно продвинулась в этих размышлениях. Месяц назад Ты говорила, что у Тебя был выбор: то ли идти в армию, то ли заниматься помощью армии как доброволец. Мне очень запали в душу Твои слова, что Ты «решила не мешать там, где люди будут убивать людей».

А.: Интересно, что ты это вспоминаешь. Я забыла, что такое говорила. Да, я, наверное, по-другому чуть-чуть смотрю, потому что я себя чувствую там нужной. Я провела на позициях трое суток, и у меня не было ни секунды свободного времени не только потому, что я решала какие-то вопросы, непосредственно связанные с волонтерством, с поставками, а ещё потому, что я разговаривала с людьми, постоянно разговаривала с людьми. Это необходимость присутствия, необходимость, чтобы кто-то контейнировал то, что с ними происходит, чтобы кто-то мог подержать за руку – просто так, не потому, что он обязан это делать, просто побыть рядом. Это настолько важно, и я чувствую, что я не мешаю, а наоборот. Не знаю, чем вся эта история закончится, будет, как будет, это не так уж и важно. Я просто поняла, откуда это всё исходит – это большой силы иррациональные чувства на религиозном уровне.

Ю.: У меня есть только одно пожелание – *выживи!*

А.: Спасибо, Юля! А у меня тоже только одно пожелание – победить моей Украине.

Разговор второй

Олег Лукьянов (Томск, Россия) – психолог, экзистенциальный психотерапевт, доктор психологических наук, профессор Томского государственного университета, преподаватель Института гуманистический и экзистенциальной психологии (Литва).

Ю.: *Изменилось ли что-то для Тебя лично 24 февраля этого года?*

О.: Не знаю, изменилось ли 24-го, но изменилось многое. Мне

этот процесс видится не одним событием, которое началось 24 февраля. Я думаю, что ничего не кончится, всё продолжается, и началось гораздо раньше, и в этом смысле я переживаю такой длинный процесс ухудшения ситуации. Была такая деградация, связанная с пандемией. И, может быть, моя индивидуальная деградация, и она усилилась в связи с этими военными событиями. Всё, что начато – поддерживаю, продолжаю. Новое давно уже не начинаю, ещё до войны так повелось. До войны ещё перестал начинать.

Ю.: *Что это за процесс, который начался для Тебя давно, и про что это? Ты даже такое слово сильное употребил – «деградация».*

О.: Он сложный, состоит из нескольких уровней. Например, что происходило в образовании. Я не знаю, как в европейском образовании, но российское образование деградировало. Работа в университете напоминает заботу о человеке в маразме, в деменции. То есть мы не можем без уважения к этому отнестись. Руки заняты тоже, но никаких перспектив не будет, ничего нового не рождается, и понятно, что никакие такие интимные близкие взаимодействия невозможны. Поэтому только вот рутина, рутина, рутина, имитация, изображение. Всё это путь в никуда. Этот абсурд, он почувствовался давно. Мы по осени проводили нашу ежегодную конференцию в Кемерово, которая называлась «Свои и чужие». Задумывали мы её ещё на год раньше, и уже тогда можно было ощущать задачу, что надо перейти в какой-то другой мир, где не свой-чужой, а отдельные конкретные люди, которые и свои, и чужие одновременно, и поэтому нужна новая форма жизни. Идёт процесс устаревания прежних структур. В политическом смысле я давно чувствую, что мы живём в ситуации тотального предательства. Политологи говорят, что это такой дефицит доверия, в том числе – к руководству.

Ю.: *Как Тебе кажется, что-то изменилось в том, чтобы теперь оставаться в психотерапевтическом видении реальности, в отношении к реальности в этих обстоятельствах войны?*

О.: У меня было такое несколько воинственное настроение по осени, и я предложил несколько концептуальных проектов, но они не были поддержаны, а сейчас вообще не до концептуальности.

Но я при этом считаю, что спасение как раз в долгосрочной перспективе, в понимании длительных процессов, и нужна концептуальность. Необходимо такое базовое основательное видение. И вот над этим я работаю, и это ведёт к тому, что надо быть больше тихим, чем шумным, больше принимать, чем критиковать или отвергать, приходится возвращаться к классике, к старым книгам.

Ю.: В чём суть Твоей концепции, если она у Тебя уже как-то сложилась? О чём эта концепция?

О.: Одна из моих работ о том, что надо с почестями похоронить старую психологию, которую можно назвать обществообразной, которая занималась индивидуализацией общества. Надо создавать новую психологию, природосообразную, которая и решала бы задачи индивидуализации индивида. Но не суть в том, что вот, психология соединяет разные уровни организации жизни, в том числе разные языки; например, если мы говорим, скажем, о совести, то не только об абстрактных теоретических, символических формах совести, но и совершенно биологических, например, совесть муравья, совесть растения, должна быть полномасштабная связь от природы и до Бога, это нам, экзистенциалистам, известно. Вот я такую психологию создаю.

Ю.: Как Ты думаешь, как живётся российскому народу, российским людям на уровне совести?

О.: На уровне совести сейчас большая изоляция, распад, потому что каждый по своей совести живёт. В России всё очень поразному, Россия большая. Я думаю, что совесть – это то (если говорить несколько афористично) единственное, что сейчас стоит и можно сохранять. Ну, потому что деньги пропадают, проекты рушатся, всё пропадает, и это точно не сохранить. Единственное, что можно сохранить – это совесть, но для этого надо понимать её не как абстракцию, а как что-то действенное: как биологию, как природу, как естество.

Ю.: Это, как мне кажется, одна из самых существенных составляющих, за которую можно сейчас держаться. Что ты имеешь в виду, когда говоришь о биологической совести?

О.: Совесть – это то, как мы исполняем закон. Есть, конечно,

разные способы понять, что такое совесть, но совесть проявляется в том, как я исполняю закон, я могу исполнять его искренне, могу по необходимости. Законом же может быть и нравственный закон. Поэтому, например, если мы говорим о совести муравья, то для муравья тоже существуют законы, он их тоже исполняет, но муравьиная совесть – она химическая. Совесть собаки несколько другая, она поведенческая. Совесть человека соединяет и биологическую, и социальную, и культурную, и индивидуальную.

Ю.: Пока я не уверена, что я поняла. Бессовестный муравей и бессовестная собака – это как?

О.: Это то, как мы видим его, мы не видим муравья в контексте закона, в императиве закона, и собаку тоже не видим или не знаем, по какому закону она живёт. И нам кажется, что она бессовестная, а на самом деле не мы имеем совесть, а совесть имеет нас. Так же, как не жизнь принадлежит нам, а мы принадлежим жизни. Конечно, какие-то кусочки жизни нам принадлежат, потому что мы их выхватываем, есть также наше понимание, наша интерпретация. Вообще это наше существование, это мы в нём.

Ю.: Согласен ли Ты с тем, что для россиян, для людей, живущих в России, то, что сейчас происходит в России – это просто вершина внутреннего кризиса?

О.: Ну, смотря для кого, знаешь. Есть такие россияне, для которых это не кризис, а наоборот, разрешение; они чувствуют, что их отпустило, что наконец-то гнёт либералистической идеологии спадает. Что это обещание, что наконец-то будет лучше. Поэтому такие люди сочувствуют конкретным людям, попавшим под бомбёжки. Но искренне желают победы добра над злом, светлых сил над темными, реальности над иллюзиями, действительности над фейками.

Ю.: А в чём тогда добро для таких людей, светлое начало? В чём реальность?

О.: Очень разная. Кто к какому информационному источнику подключен, тот так примерно её себе и представляет. Многие люди как бы деформированы, поскольку они подключены только к одному каналу. Они, допустим, слушают только русских аналитиков.

Русские аналитики утверждают, что это необходимо. Что националистическая антирусская идеология на Украине насаждается, что эту власть надо сменить, что американские биологические лаборатории реально опасны. Что семь ядерных реакторов Украина не обслуживала и обслуживать не собиралась. И что это всё надо было контролировать. Такая патриотическая воинственная позиция. Достаточно много людей видят это как войну против лжи, против враждебности, против паразитизма на России. В этом смысле они ждут победы над украинской властью и не видят другой перспективы. Я, честно говоря, тоже не вижу. Я думаю, власти Украины должны были капитулировать сразу и вести политическую деятельность.

Ю.: Как ты думаешь, на уровне внутренних, нравственных, ценностных феноменов могут произойти какие-то сдвиги?

О.: Да, ценности должны появиться. К сожалению, сейчас ценностный масштаб или ценностные пространства вообще не определены. То есть мы под словом «ценность» подразумеваем полезность. Или интересы. И идёт вечная дискуссия о борьбе за интересы, война за интересы, а надо перейти к ценностям, причём общечеловеческим.

Ю.: Как Тебе кажется, что происходит у россиян в этом смысле?

О.: Трудно сказать, что происходит. Я надеюсь, что произойдёт этот переход к ценностному пониманию, к ценностным ориентирам. Правда, когда это произойдёт? Есть такое богословское понятие – «спасение». Что оно означает? Что значит спастись? Спасом раньше называлась полярная звезда, потому что она на одном месте стоит, и когда ночью люди ходили, ориентировались на Спас. Спастись – значит сориентироваться. Мы сейчас тоже должны найти эти вечные, надёжные, может быть, вечно новые ориентиры. Это ценностью сейчас, собственно, называется, и на них [следует] опереться. Когда-нибудь это произойдёт.

Ю.: Можно ли так сказать, что у россиян нет общей совести, из которой каждый бы жил?

О.: Да, вообще нет. Ценностного мира нет. Есть какие-то

представления о ценностях. Кстати, это проявляется у молодых людей, которых приходится терапевтировать. Они пребывают в такой тотальной растерянности, ни в чём не уверены: ни в себе, ни в родне, ни в людях, ни в чём. Они стараются, учатся, что-то делают, суетятся. Но на самом деле внутри – пустота.

Ю.: Как Ты думаешь, эта ситуация, когда идёт война оружием, может ли она помочь, как бы странно это ни звучало, восполнить эту ценностную нищету?

О.: Она ничем не может помочь. Просто это обстоятельство непреодолимой силы, оно просто выталкивает в некоторый ужас отчаяния. Где просто уже ничего не остаётся другого, как опираться на настоящее, на подлинное, на вечное. Но можно ли назвать это помощью? Это скорее принуждение. Богословы в своих мифах говорят, что Бог поместил человека в рай, говорил, что делать, человек перестал слушаться, вылетел из рая. Ладно, Он его нагрузил какими-то печальями. Не дошло. Тогда сначала потоп, потом пожар, в конце концов, апокалипсис. Всадники апокалипсиса летят.

Ю.: Мрачный прогноз. Иногда предполагают, что в России в будущем через какое-то время будет происходить то, что происходило в Германии. Россияне придут к необходимости покаяния и коллективной ответственности. Близки ли тебе эти понятия?

О.: Это, конечно, чисто теоретически, неизбежно будет. Я думаю, что это будет. Но пока я не вижу общего признания вины, или признания греха, или признания какого-то общего покаяния. Пока что до него далеко. Пока что есть изоляция. Каждый пытается сам определиться, и честная позиция – это перестать быть экспертом, заткнуться, перестать лезть с оценками, перестать искать виноватых. Помолчать и самоопределиваться, найти свои ориентиры, свою жизнь, свою зону ответственности, свои основания, свой язык. Потому что, как говорят, истина едина, заблуждение многолико, а правда у каждого своя. Сейчас каждый ищет свою правду. Нет единства сейчас, нет. Гражданская война есть.

Ю.: Как Ты думаешь, русский народ есть?

О.: Думаю, что он в переходной фазе, что ли. Если говорить

пафосно, то русский народ очень унижен. Он просто тотально унижен во многих смыслах: духовном, душевном, и в культурном, и в социальном, и в экономическом. И сейчас происходит то, что он или останется униженным, исчезнет и растворится... Как Лев Николаевич Гумилёв говорил, что русскому этносу тысяча лет, и сейчас это его осень, и ему предстоит либо в гомеостаз перейти, либо распасться, и есть реальный риск, что он распадётся на разные народы, новые, более пассионарные, более активные. Ну, либо возродится. Есть такие писатели, которые тоже в это верят.

Ю.: За какую ценность можно было бы зацепиться, будучи россиянином, чтобы, по крайней мере, стремиться к возрождению?

О.: За язык, не в лингвистическом и не в техническом смысле. За его мистическую, духовную, когнитивную, этическую основу. Вообще, у любого народа две абстрактные, две теоретические ценности – это язык и семья. Под семьёй имеется в виду традиция, традиция воспроизводства, традиция и природа, то есть язык и природа, культура и природа. В том-то и дело, что сейчас это всё надо воссоздавать, потому что мы ни в образе жизни, ни в языке не хозьяева. Очень, очень мало понимаем.

Ю.: Как Тебе кажется, может ли психотерапия быть полезной для того, чтобы помогать людям искать общечеловеческие ценности, за которые можно было бы держаться и тогда больше беречь что-то своё?

О.: Конечно. С языком беда даже не в том, что англицизмы. Всё гораздо хуже, гораздо раньше началось, когда потерялась целостность языка. Это отдельная длинная история. Я думаю, что настоящая психотерапия начинается с ценности. Сначала с ценности терапевта. Потом с ценности терапии, а потом с ценности клиента.

Ю.: Что такое ценность терапевта?

О.: Есть особая специфика нашей профессии. Мы не делаем что-то для клиента. В терапии клиент работает. Но тогда я здесь при чём? А я служу. А чем я служу? Я служу ориентиром, основанием, направляющим, катализатором, поддержкой, уточнением. По-разному служу; служу, а клиент работает. Как в анекдоте, когда ночь,

океан, шторм, огоньки где-то впереди. Раздается голос в эфире: «С вами говорит капитан авианосца «Говард Гарднер», у меня на борту пять вертолётов с ядерными боеголовками, меня сопровождают миноносцы. Категорически требую, уйдите с курса». В ответ: «Я – маяк». Вот у клиента шторма, моря, ночь, день, пути, дороги. Мы для него как своего рода ориентиры.

Я сейчас мало занимаюсь психотерапией, потому что у меня какая-то собственная трансформация происходит. Не очень хочется активно предлагать терапию.

Ю.: Мог бы Ты сказать пару слов, что это за трансформация?

О.: Это похоже на то, что образ жизни преобразуется. Как будто у меня отключили что-то типа электричества – свет отключили, интернета нет. Печку можно затопить. Поэтому чувствую себя выключенным из глобальной сети.

Ю.: А что внутри тебя трансформируется? В чём ты меняешься?

О.: Пока не могу сказать, потому что ещё до конца не изготовилось. Я хочу измениться в сторону такого человека, который живёт на своей земле, работает на земле, и земля ему добавляет силы в его труд. И тогда получается, что всё растёт. Но под землёй, естественно, я понимаю не буквально землю, а социальную реальность. И пока что не растёт, пока то ли зима, так что ничего не посадишь, то ли засуха. В общем, пока нельзя работать. Пока жду весны, труда, плодородия, когда ручейки, свет.

Ю.: Я тебе желаю дожждаться этой весны!

Разговор третий

Александр Бадхен (Санкт-Петербург, Россия) – психотерапевт, сооснователь Института психотерапии и консультирования «Гармония», директор и преподаватель Международной школы психотерапии, консультирования и ведения групп.

Ю.: Как вы живёте в этих страшных и обещающих стать ещё более гнетущими обстоятельствах?

А.: Я могу говорить за тех коллег, которых я знаю, которые

работают вместе со мной, для всех нас это было и остаётся колоссальным потрясением, это шок. Наш мир изменился просто мгновенно, буквально в считанные дни, недели. К тебе приходят за день шесть клиентов, и со всеми ты проживаешь одну и ту же тему. И так день за днём. Ты приходишь на какие-то супервизии и там тоже переживаешь ту же тему. Такого раньше услышать было невозможно: «А моего терапевта на 15 суток посадили». Стали возникать какие-то такие вещи, которых не было раньше. У нас есть много студентов в Украине. Ты ведёшь группу, а у студентов родители в подвале сидят. Плюс к этому ещё такая изоляция, которая за всем этим следует. Никто не может к нам приехать из наших коллег. Никто из нас не может никуда поехать, кроме нескольких мест. Многие люди уезжают в [другие] страны. У меня есть коллега, который остановил группу, которую он вёл, потому что у него четверо членов группы уехали. Это какая-то совершенно новая реальность. Мой друг, коллега из Америки, как-то хотел поддержать и поделился со мной замечательной такой мыслью. Он сказал, что когда была гражданская война в Испании и Пикассо писал «Гернику», он сказал что-то вроде: «Если ты слышишь пушки за своим окном, продолжай писать». И вот это как-то вдохновляет в том смысле, что надо продолжать делать свою работу. Мы её, видимо, не очень здорово сделали. Я сейчас оглядываюсь на всю историю, в том числе «Гармонии» [Институт психотерапии и консультирования, г. Санкт-Петербург], какие это были вначале надежды, что мы сможем как-то повлиять на то, чтобы люди могли отличать ложь от правды. Чтобы нельзя было так легко ими манипулировать, чтобы как-то всё-таки люди могли брать ответственность [на себя]. И вот надо признать, что не случилось этого. Не случилось этого в той мере, в которой, может быть, так наивно, возможно, из какого-то наивного места виделось тогда в 90-е годы. От этого горько. Но мы работаем, мы всё равно работаем и делаем то, что мы умеем делать.

Ю.: Для меня самое горькое последствие этого чудовищного происходящего – какое-то обнаружение, что здоровых или, быть может, нравственных сил на территории России не хватает. Му-

чаюсь вопросом, на который, может быть, у тебя есть какой-то ответ. Есть ли какие-то особенности, специфика живущего на территории России человека, который способен дойти до таких крайностей? Кажется, мы видим сейчас чудовищные проявления системы, которая существовала уже давно. Наверное, с тех времён, когда классик призывал «по капле выдавливать из себя раба» [А. П. Чехов, 1889 г.]. Что с нами не так?

А.: Я не знаю. Замах хороший в вопросе, но я вряд ли смогу на него ответить. Я тоже себе задаю такой вопрос, ну, почему, почему так? Почему так происходит? Но у меня нет на него ответа. О чём я думаю, что в прошлом веке так случилось, что была практически истреблена лучшая, очень важная часть народа. Его просто не стало. И вот эта утрата, эта колоссальная дыра, это горе, которое было совершено, это злодеяние – оно не было прожито, пережито, оно не было прогоревано. А когда что-то не пережито, оно себя повторяет. Я не знаю насколько можно переносить это на опыт культуры или на опыт целой страны, но мне кажется, что вот в этой непрожитости травмы таится огромное зло. То есть зло было, во-первых, в том, что эта травма была нанесена, но также и в том, что она не была прожита. В этом тоже есть зло. Некоторые из людей, которые пытались собирать информацию о жертвах, сильно пострадали, музеи, которые открывались в связи с этим, были закрыты, «Мемориал» закрыли. Это всё происходило в течение последних лет. Не одного года, не двух лет, многих лет. Вот это, я думаю, одна из важных причин, почему зло себя повторяет – потому что его не признают. Я думаю, что даже на индивидуальном уровне это было бы примерно так же. Если бы человек, который пережил какую-то травму, не прожил бы её, то он находился бы под влиянием паттернов, которые с ней связаны. Он не был бы свободен от неё.

Ю.: Когда ты говоришь о травме, которая была нанесена, что именно ты имеешь в виду, какое событие?

А.: Я имею в виду в основном события, связанные с 30-ми годами. Да и практически сразу после революции были всевозможные виды истребления людей. Обесценивающее отношение к

человеческой жизни. Есть такая знаменитая фраза, – её Григорий Померанц несколько раз говорил, – о том, что дьявол начинается с пены на губах ангела, вступившего в борьбу за святое правое дело. В одной работе он сказал, что это выражение он услышал от одной учительницы в 20-е годы, которая имела в виду то, с какой жестокостью молодые люди (ангелы) яростно вступают в борьбу за идею. И вот в этой борьбе за идею было уничтожено огромное количество людей в 20-е, 30-е, 40-е годы, сама война, само отношение к народам, которым случилось оказаться поблизости.

Ю.: Как ты думаешь, это трагическое настоящее, наполненное агрессией со стороны России, могло бы стать каким-то позитивным толчком для российских людей?

А.: Погоди. Ещё раз – что агрессия может стать позитивным толчком?

Ю.: Могут ли последствия того, что сейчас творит Россия в Украине, стать позитивным толчком для того, чтобы пробился дух россиян?

А.: Не знаю, почему-то мне не видится ничего позитивного в этом. Мне кажется, что последствия для нашей страны будут очень тяжёлыми. Огромное количество людей, которые составляли такую тонкую прослойку носителей чувствительности, были истреблены, по ней, прежде всего, это ударило. Мне трудно представить, что те, кто не ставит под вопрос, для кого эта тема вообще не является актуальной, – как это может их затронуть? Вот, честно говоря, я не очень понимаю, как вообще ситуация может их тронуть за душу, что ли? А тех, кого она задевает, надо сказать, что она параллельно отнимает у них возможности коммуникации, возможности свободы слова. Я плохой предсказатель, это я могу точно сказать. Я скорее вижу трудности, с которыми сейчас мы сталкиваемся и столкнёмся в ближайшее время. Я вижу людей, которые нуждаются в помощи в связи с этим, которые будут в связи с этим её искать. Разбудит ли это их? Я слышал интервью бывшего польского диссидента Адама Михника о том, как он относится к тому, что так мало людей в России протестуют, выходят на протесты, и он говорит, что он считает, что это нормальная реакция, потому что если ты знаешь, что это не

будет иметь никакого эффекта и даже, наоборот, тебя побьют дубинками или накажут как-то, то это нормальная реакция для людей – не выходить на протесты, потому что они знают, что это ни к чему не приведёт.

Ю.: Я не столько про протестные действия или какие-то иные явные демонстрации своего мнения. Меня скорее угнетает эта статистическая цифра поддерживающих войну. Насколько она, конечно, правдива...

А.: Нужно делать поправку. Кроме того, нужно иметь в виду, что существует телевидение, которое старается, работает во всю мочь, и если кто-то его смотрит, то этот человек будет верить в то, что там говорят, и такие люди есть, особенно если это пенсионеры, кто-то ещё, кто смотрит телевизор.

Ю.: Меня пугает то, что это переходит человеческие границы, когда смерть других людей, разрушение домов, городов не замечается, как будто бы не осознаётся.

А.: Потому что им рассказывают, что это другие разрушили эти города.

Ю.: Даже если очевидцы рассказывают, всё мимо как-то пролетает. Проснётся ли дух, который позволит осудить своих, если они творят такие беззакония? А пока часто всё делится на «наши» и «не наши».

А.: Этот дух каким-то образом не просыпался в 1937 году, потому что, может быть, карательная машина была так налажена. Многие годы делалось так, чтобы не дать этому прорасти, планомерно, с использованием специальных технологий, телевидения, радио, ещё чего-то. Может быть, сотни тысяч, ну, два миллиона в огромной стране получали информацию из других уст. Гораздо приятнее, когда тебе говорят о том, что ты замечательный, великий и просто прекрасный, чем когда тебе говорят, что ты на самом деле совершил ужасную ошибку, которая имеет чудовищные последствия.

Ю.: Такая падкость на идею о величии свойственна всем людям или это свойственно только живущим в тоталитарном государстве? Удивительно, что было, наверное, где-то 30 лет, когда можно было

читать, что угодно, брать информацию, откуда угодно, и всё равно лишь маленькая прослойка людей хотела с этим знакомиться. А всем остальным было достаточно официальной версии.

А.: Я бы не стал это ограничивать, что это такая особенность русского народа, мне кажется, что это особенность любого народа. Я приведу в пример свой опыт. Когда началась война в Ираке, у меня были друзья, с которыми переставали разговаривать, например, их братья просто потому, что они придерживаются разных взглядов. Люди переставали общаться, это был колоссальный раскол. Я не пытаюсь сравнить с тем, что происходит в России. Причины этих событий разные. Но в этом есть очень человеческое, скажем, есть определённые новостные каналы, которые смотрит человек, и он верит в то, что это необходимо. А если ты начинаешь его переубеждать, то он может быть очень агрессивен. И я просто это видел на примере другой культуры. Мне кажется, что там тоже у очень большого количества людей есть потребность в ощущении величия. То есть я это к тому, что каждая страна как-то считает себя великой. Каждая культура каким-то образом считает себя великой. Проблема возникает тогда, когда она начинает себя считать великой в ущерб другим. Пусть себя все считают великими. Но когда этим величием оправдывается какая-то ужасная агрессия, тогда это, конечно, становится чудовищным. В принципе, зачатки этого есть у всех.

Это какая-то присущая человеку способность демонизировать другого, перестать видеть в нём человека. И мне очень тяжело, что подобное отношение пропагандируется в моей стране в отношении людей другой страны.

Ю.: Как выживать в психотерапии? Быть в ресурсе для того, чтобы быть полезным для кого-то ещё. Изменилось ли что-то в российской психотерапии в связи с этой войной?

А.: Мы все вспомнили навыки работы с травмой. Мы стараемся помогать всем коллегам, которым можем помогать. Что касается нашей профессии, то я думаю, что как раз мы находимся в чём-то в выгодном положении. Потому что сама профессия пред-

полагает близость с другим человеком. Она предполагает, что ты входишь в близкие отношения с другим человеком. Что ты должен собраться. И в самой работе есть ресурс для того, чтобы рефлексировать то, что с тобой происходит. Да, есть люди, у которых другая точка зрения, но их единицы.

Ю.: Смог бы Ты с ними работать?

А.: Знаешь, это трудно. Пока это трудно. Но в этом есть свой вызов. И в этом есть свой интерес. Я вспомнил сейчас реальную ситуацию. Клиентка сказала, что её дочка считает так, муж её считает, наоборот, а она просто не знает, как ей считать. Она не знает, где правда. И у нас с ней в связи с этим случился интересный разговор по поводу того, как она вообще определяет, что правда, что неправда? Ну, ты же в жизни как-то должна ориентироваться, правда? И она каким-то образом поняла для себя, как она узнаёт, правда это или нет. Вообще, относительно чего угодно. И оказалось, что у неё есть такая способность, она каким-то образом умеет различать, и она может взять любое событие, которое происходит, и точно так же через это своё умение по какому-то отклику свериться, правда это или нет. Это было интересно, мне кажется. Это открывает пространство для поиска. Было интересно ещё и потому, что она именно с этим пришла. Она пришла и сказала, что я не знаю, как мне быть, то есть уже в самом запросе был такой разворот к себе, к тому, чтобы признать в себе способность различать. Меня очень поддерживает фраза, что, когда за окном грохочут пушки, продолжай писать, это же твоё ремесло. И как раз сейчас время им заниматься, вот как раз сейчас самое время им заниматься, именно сейчас. Я себя чувствую, в значительной степени, поддерживаемый своей работой.

Поддерживают коллеги за границей, которые понимают, что мы тоже оказались в сложном положении. Есть одна вещь, которая случилась, которая, мне кажется, была бы крайне желанной для идеологов нашей страны. Впервые за многие годы, за 30 лет, сначала из-за ковида, а сейчас не из-за ковида к нам никто не может приехать из других стран. И мне кажется, что такая изоляция – это

то, чего во многом добивались и добились. Причём, даже не своими руками. Жить нельзя в изоляции, как будто бы больше ничего не существует. А у многих моих коллег здесь есть страх, что их отвергнут. Что с ними не захотят общаться. Это также влияет на ситуацию.

Ю.: Невесёлые прогнозы.

А.: Я Тебе хочу рассказать, что в где-то году в 1984-м, когда был очень тяжёлый период, для меня всё было абсолютно беспросветно. Я тогда был молодым врачом, просвета никакого, всё становилось только жёстче и непонятно вообще, куда вело. Я очень хорошо помню такую свою растерянность, как жить дальше и что делать дальше? А потом через два года случилась перестройка. Насколько я знаю, это было неожиданностью для всех, не только для меня. И этот опыт показывает, что, как бы мы ни старались планировать и как бы мы ни исследовали, ни пытались предсказать будущее, есть что-то, чего мы не знаем и что на самом деле происходит. Поэтому у меня всё-таки есть надежда. Всё кончается, и это тоже закончится. Это совершенно точно. Вопрос в том, когда это закончится. Может закончиться гораздо раньше, чем мы себе представляем. Очень много оснований для всевозможных пессимистических, пугающих прогнозов, но некогда я видел какую-то диссертацию по математике, я не помню фамилию математика, но я помню, что там было предисловие, и в предисловии было написано, что он выражает огромную признательность доктору Чейну и доктору Стоксу за тот оптимизм, который они вселили в его работу. Ни доктора Чейна, ни доктора Стокса не существует. Существует дыхание Чейна-Стокса – это предсмертное дыхание, которое было в сводке о здоровье Сталина, а математик этот сидел в тюрьме, и когда он прочёл, что у вождя дыхание Чейна-Стокса, он ужасно обрадовался. Всё заканчивается, и будем надеяться, что есть вещи, которые могут повлиять на ситуацию таким образом, что она как-то развернётся. А мы будем работать.

Ю.: Много нужно сделать. В чём-то отделиться от прошлых побед и увидеть, как живётся на сегодняшний день, для того, чтобы

действительно свою идентичность поддерживать тем, что есть, а не тем, что было когда-то.

А.: И вот с этой точки зрения, возможно, теперь я могу ответить на тот вопрос, который ты мне задавала. Возможно, что то, что произошло и происходит сейчас, через некоторое время сможет помочь протрезветь. Когда ты спрашивала, может ли что-нибудь хорошее из этого получиться, я так на это не посмотрел. На самом деле, я думаю, на какой-то не очень далёкой дистанции развернувшийся взгляд на то, что произошло, может помочь серьёзно озадачиться и изменить отношение ко многим вещам.

Ю.: На этом и расстанемся.

Разговор четвертый

Томас Содейка/Томас Sodeika (Каунас, Литва) – профессор, преподаватель философии Вильнюсского университета и Института гуманистического и экзистенциальной психологии (Литва).

Ю.: Скажите, как Вы встретили известие о начавшейся войне. Чем это было и чем остаётся для Вас?

Т: Признаться, для меня это не было неожиданностью, поскольку я следил по разным источникам в интернете за ходом всего того, что там происходило, даже не будучи политологом, и очень ясно осознавал, к чему всё идёт и что рано или поздно должно случиться. Единственное, что меня удивило, и в данном случае это удивление скорее приятно – это сопротивление украинцев. Всё-таки они оказались гораздо сильнее, чем все ожидали. Думаю, не для меня одного это было неожиданностью. Конечно, когда начинается война, то всегда надо, наверное, иметь в виду две стороны: одно дело – это действия, в которых участвуют военные люди с оружием в руках, а другое дело – гражданское население. Современная война в этом отношении уже не делает никакого различия между людьми, которые могут с оружием в руках противостоять агрессии, и людьми безоружными, бессильными. Видно, что классическая рыцарская этика, когда человек с оружием всё-таки чувствует себя обязанным противопоставить себя только другому человеку, у которого в руках

тоже оружие, а люди простые, люди безоружные оставались обычно не то чтобы в сохранности, но, тем не менее, всё-таки такого их массового истребления не было. Вообще, конечно, каждая война ужасна. Для людей безоружных она всегда болезненна. Но мне кажется, что не в такой мере, как начиная с конца XX века. Хотя и во время II мировой войны были ковровые бомбардировки союзников, которые от многих городов Германии ничего не оставили. Если смотреть на развитие военного дела с середины XX века до наших времён, то с философской и психологической точки зрения здесь многое меняется. Одно дело рассматривать оружие в чисто техническом ключе, где я уже не чувствую себя достаточно компетентным. Но всегда ведь есть другая сторона, психологическая, – одно дело, когда человек сражается лицом к лицу с противником, он видит его совсем близко, и тот смертельный удар, который он наносит, очевидно, для него самого является шокирующим. Насколько удаётся представить себе, это должно быть страшно. Хотя, конечно, если это продолжается достаточно долго, это чувство притупляется и человек уже превращается в такое... не то чтобы бесчувственное существо, но... Современное вооружение, с психологической точки зрения, вообще исключает какое-то обратное эмоциональное воздействие. Так что, если человек сидит в танке и стреляет или ещё хуже – в бункере и запускает ракету, он совершенно не способен почувствовать более или менее конкретно, что же он на самом деле совершил. Я бы не сказал, что жестокость появляется. Жестокость изменяется. Существуют жестокие люди, садисты, но даже садист, которому доставляют удовольствие страдания другого человека, он должен это чувствовать непосредственно, а здесь как раз эта непосредственность исчезает. Компьютерная игра получается. Стреляешь в кого-то...

Ю: Международный отклик на действия России скажется на российских гражданах через санкции. Вслед за коронавирусом эта война как будто бы ещё жёстче ставит вопрос о том, могут ли мы сознательно лишиться чего-то, что я ощущаю непосредственно, вплоть до еды или каких-то благ цивилизации, ради того, чего я не

вижу, что непосредственно на меня не влияет, что существует где-то там, в виде какой-то смутной информации, которую легко не замечать. Как будто бы ситуация вынуждает сейчас всё гражданское население России, которое не причастно к непосредственным военным действиям, даже в удалённом варианте как-то решить для себя вопрос: как я буду относиться к этим санкциям? Что Вы думаете про эту отдалённость чувственного переживания от понимания и влияние понимания на чувственное переживание?

Т: Здесь мне приходят в голову две перспективы, две точки зрения. Если посмотреть сейчас на нашу ситуацию, нашу – это значит тех, которые живут за пределами России, информация, которая до нас доходит, очень плотная. Я бы сказал, очень много образов появляется опять-таки в силу развития информационных технологий. Какая-то странная ситуация: с одной стороны, то, что я говорил о древних воинах, когда существовало холодное оружие и ничего больше, единственный способ победить противника был подойти к нему очень близко и видеть его смерть от моей руки, и это должно сильно воздействовать, а потом расстояние между противниками увеличивается и постепенно, в конечном итоге, в силу технического развития, развития оружия мы оказываемся в ситуации почти что компьютерной игры. Но, с другой стороны, средства массовой информации, которые тоже ведь являются продуктом того же развития, как бы компенсируют нам эту отчуждённость, но на самом ли деле это так? Я думаю, смотреть на эти кадры или видеозапись, где видны ужасные разрушения и даже убитые люди – хотя так уже принято считать, что показывать мёртвого человека на экране нельзя, и этого избегают – но, тем не менее, все эти образы имеют очень сильное воздействие, это я прочувствовал на себе. Всё же, тем не менее, есть какая-то разница, которую я не способен определить. Всё равно, когда я вижу все эти разрушения, я чувствую самого себя в безопасности, и это многое меняет. То есть сама эмоциональная реакция на эти ужасные образы всё равно не такая, какой хотелось бы от себя. Но больше всего, что беспокоит, – это реакция российских граждан. И здесь очень трудно понять, в чём же дело.

Ну, конечно, это можно объяснить пропагандой, что понятно. Вся информация сейчас – очень односторонняя и чистая пропаганда. Образ Украины как источника мирового зла – он накачивается. Но всё равно я сам, признаюсь, никак не могу понять, в чём здесь дело. Вспоминаю своё детство и молодость. В Советском Союзе ведь тоже пропаганда имела похожий вид. Также было очень одностороннее накачивание граждан на определённый настрой – что Запад агрессивен, и мы находимся в ситуации осаждённой крепости. Но когда я вспоминаю своё детство и молодость, по крайней мере, в моём непосредственном окружении, мои родные, мои друзья – никто не верил в эту пропаганду. То есть был какой-то иммунитет, который, несмотря на то, что другую информацию получить было очень трудно, но тем не менее мои родные и знакомые были иммунизированы совершенно, они абсолютно не верили в то, что говорилось по телевизору или советскому радио. А здесь для меня что-то очень труднообъяснимое происходит. Если верить социологии, которая тоже довольно рискованная штука, тем не менее, если не 70% людей, поддерживающих войну, а даже половина, даже одна треть, с моей точки зрения, это очень много. И очень странно, очень трудно понять, как так получается. Получается, что здесь работает какой-то российский менталитет, что россияне склонны по природе своей национальной психологии чувствовать себя униженными и оскорблёнными, то есть, что «нас не любят, мы хорошие, а нас не любят, а раз так, то мы вправе всех этих не любящих нас ненавидеть». Ненависть переносить уже в форму агрессии. Отсюда вся эта санкционная волна. Иногда мне кажется, что чувства со стороны россиян как чувства невинно оскорблённого человека могут возрастать, и агрессия тогда тоже соответственно возрастает. Вся новая политика построена на том, что в демократической стране народ возмущается от того, что уровень его жизни падает, и тогда на следующих выборах уже появляется другое руководство страны. Но в России это невозможно. Отсюда получается такая совершенная неопределённость. В теории катастрофы описываются такие состояния, в которых всякое может случиться в точке бифуркации. То

есть крыса, загнанная в угол, может фрустрировать, но может, наоборот, её агрессия возрасти до бесконечности, и крыса уже превратится во льва.

Ю: Это ужасающая загадка для меня. Как на уровне организма, так и на уровне убеждений, одно дело получать что-то извне, а другое – это состояние, которое позволяет тебе присваивать, усваивать эту пропаганду. Приходится сталкиваться с враждебным непониманием и абсолютным непониманием россиян, за что весь мир «ополчился» на них, обычных людей, не влияющих на государство и не имеющих какой-либо возможности изменить ситуацию в России и, действительно, часто ощущающих себя униженными и оскорблёнными. Хочется, чтобы люди искали другую реакцию, какое-то понимание реакции Запада. Что могло бы помочь искать другое понимание ухудшения жизни на Российской территории?

Т: Признаться, не чувствую себя способным дать какой-нибудь хотя бы приблизительный ответ. Просто ещё поделюсь своими впечатлениями. На прошлой неделе мы делали конференции онлайн и должны были принять участие несколько докладчиков из России. Такая странная для меня штука получилась. Я их знаю очень хорошо, думаю, они мои друзья. Они не поддерживают режим, но тем не менее по ходу переписки стало понятным, что они чувствуют себя как-то очень неловко, спрашивают меня, а стоит ли вообще участвовать, поскольку там будут докладчики из других стран? Может быть, им будет неприятно выступать вместе с россиянами на одной конференции? Я немножко удивился, мне даже как-то и в голову не приходило, что люди, которые не поддерживают войну, чувствуют себя на родине в изоляции, в каком-то смысле, тем не менее они чувствуют вину и солидарность со всем народом, большая часть которого всё-таки поддерживает военные действия. В конечном итоге я убедил их, что здесь надо всё-таки различать, что в России не все одинаковые. Надо признаться, что мне особо даже в голову не приходила мысль, что люди, которые живут в России и хотя мало что могут сделать, поскольку там уличные протесты уже стали невозможными, просто они оказываются интернированными, что они

всё-таки чувствуют всё равно какую-то солидарность с собственным народом, чувствуют какую-то вину. Это для меня было очень странно, но из этого появилось очень нехорошее чувство, что я ничем не могу им помочь, просто потому, что они там живут. Стоило, может быть, им уехать, когда ещё было возможно, но они этого не сделали, они остались в России, и что с ними дальше будет, не знаю. Что я могу для них сделать, чтобы как-то помочь? Конечно, они не страдают, как в Украине, в них не стреляют, их не бомбят, но тем не менее насколько я способен к эмпатии, почувствовать состояние человека, который находится в таком положении, то это очень страшно и очень плохо. Что мы можем сделать? Практически ничего. Только поддерживать связь в надежде на то, что хотя бы это будет каким-то минимальным утешением для этих людей. Совершенно непонятно, что там дальше будет. Может быть, их соберут и отправят в концлагеря, эту, так сказать, пятую колонну, а может быть, и нет. Но глядя с той стороны, на которой нахожусь я сам, такая очень депрессивная ситуация получается, беспомощность. Помочь украинцам можно, принимая беженцев или отправляя деньги. А с россиянами, которые оказались в таком положении, пока связь есть ещё, можно связаться, пообщаться по скайпу или каким-то другим каналам, но не удивлюсь, если в скором времени и этой возможности не станет. И всё тогда, железный занавес закроется и останется только гадать, как они там живут и что с ними там происходит. Во мне пробудилось чувство такого бессилия, что ты не можешь ничего сделать, никак не можешь помочь друзьям.

Ю: Я живу в созвучии с теорией взаимосвязанности людей и верю в то, что перемены, которые происходят внутри человека из-за взаимосвязанности, влияют на окружающих и так далее. Люди, которые сейчас пошли на войну, которые работают бюрократами, чиновниками разных рангов, они все как-то связаны с людьми других убеждений. Где-то есть места их соприкосновения. Это не два не связанных между собой лагеря. Хочется, чтобы как можно больше людей просто внутри себя стали бы относиться к санкциям иначе. Хочется, чтобы люди смогли бы в какой-то момент сказать, что

убеждения или чаяния, идеалы важнее, чем то, что я ем на обед. Мне кажется, у литовцев в какие-то исторические моменты невероятно ярко проявлялась способность отказаться от меркантильных преимуществ ради идеи.

Т: Ну, вот здесь, мне кажется, мы опять касаемся такой области, в которой неопределённость преобладает. Если уж говорить о Литве, скажем, я помню 1988-й и 1989-й годы, когда началось это движение в Литве, и очень живо помню первый массовый митинг в Вильнюсе. И такое странное чувство: я иду туда и как-то беспокойно на душе, а придёт ли ещё кто-нибудь? Такая неуверенность, может, люди останутся сидеть дома? И потом смотрю, идут люди, собираются, и впервые был большой митинг. Здесь какая-то такая тайна духа, я бы даже позволил себе так это назвать, что невозможно прогнозировать. Я не уверен, что не дай бог что-нибудь в Литве случилось бы и проявилась ли бы такая солидарность нации? Может быть, да. Может быть, и нет. Вот в Украине случилось чудо, как я уже говорил, что для меня это было неожиданностью, – эта сплочённость народа. Враг наступает, надо обороняться, рискуя жизнью и даже жертвуя жизнью, и тем не менее какой-то дух всех соединяет и держит вместе. На чём он основан? Я думаю, что здесь, так сказать, пропагандистские средства или средства массовой информации, может быть, имеют какое-то значение, но тем не менее их недостаточно. И в этом есть надежда, что если получится так, что эти почти незаметные горизонтальные связи между россиянами, какое-то незаметное переливание этого другого подхода, другого настроения, другой точки зрения произойдёт, то тогда, возможно, что-то появится. Но это очень трудно. Если бы это происходило, как я себе представляю, 10-15 лет тому назад, пока ещё не было такой наточенной репрессивной машины в России... Тот митинг на Болотной площади после выборов был огромным шансом, и там, мне кажется, работало как раз то, о чём мы говорим – какой-то дух. Но тогда получилось, что проиграли. Очень похожая ситуация в Белоруссии – тоже совершенно неожиданно народ сплотился, когда никто не ожидал, что такое произойдёт. Но, к сожалению, грубая сила взяла верх.

всё-таки чувствуют всё равно какую-то солидарность с собственным народом, чувствуют какую-то вину. Это для меня было очень странно, но из этого появилось очень нехорошее чувство, что я ничем не могу им помочь, просто потому, что они там живут. Стоило, может быть, им уехать, когда ещё было возможно, но они этого не сделали, они остались в России, и что с ними дальше будет, не знаю. Что я могу для них сделать, чтобы как-то помочь? Конечно, они не страдают, как в Украине, в них не стреляют, их не бомбят, но тем не менее насколько я способен к эмпатии, почувствовать состояние человека, который находится в таком положении, то это очень страшно и очень плохо. Что мы можем сделать? Практически ничего. Только поддерживать связь в надежде на то, что хотя бы это будет каким-то минимальным утешением для этих людей. Совершенно непонятно, что там дальше будет. Может быть, их соберут и отправят в концлагеря, эту, так сказать, пятую колонну, а может быть, и нет. Но глядя с той стороны, на которой нахожусь я сам, такая очень депрессивная ситуация получается, беспомощность. Помочь украинцам можно, принимая беженцев или отправляя деньги. А с россиянами, которые оказались в таком положении, пока связь есть ещё, можно связаться, пообщаться по скайпу или каким-то другим каналам, но не удивлюсь, если в скором времени и этой возможности не станет. И всё тогда, железный занавес закроется и останется только гадать, как они там живут и что с ними там происходит. Во мне пробудилось чувство такого бессилия, что ты не можешь ничего сделать, никак не можешь помочь друзьям.

Ю: Я живу в созвучии с теорией взаимосвязанности людей и верю в то, что перемены, которые происходят внутри человека из-за взаимосвязанности, влияют на окружающих и так далее. Люди, которые сейчас пошли на войну, которые работают бюрократами, чиновниками разных рангов, они все как-то связаны с людьми других убеждений. Где-то есть места их соприкосновения. Это не два не связанных между собой лагеря. Хочется, чтобы как можно больше людей просто внутри себя стали бы относиться к санкциям иначе. Хочется, чтобы люди смогли бы в какой-то момент сказать, что

убеждения или чаяния, идеалы важнее, чем то, что я ем на обед. Мне кажется, у литовцев в какие-то исторические моменты невероятно ярко проявлялась способность отказаться от меркантильных преимуществ ради идеи.

Т: Ну, вот здесь, мне кажется, мы опять касаемся такой области, в которой неопределённость преобладает. Если уж говорить о Литве, скажем, я помню 1988-й и 1989-й годы, когда началось это движение в Литве, и очень живо помню первый массовый митинг в Вильнюсе. И такое странное чувство: я иду туда и как-то беспокойно на душе, а придёт ли ещё кто-нибудь? Такая неуверенность, может, люди останутся сидеть дома? И потом смотрю, идут люди, собираются, и впервые был большой митинг. Здесь какая-то такая тайна духа, я бы даже позволил себе так это назвать, что невозможно прогнозировать. Я не уверен, что не дай бог что-нибудь в Литве случилось бы и проявилась ли бы такая солидарность нации? Может быть, да. Может быть, и нет. Вот в Украине случилось чудо, как я уже говорил, что для меня это было неожиданностью, – эта сплочённость народа. Враг наступает, надо обороняться, рискуя жизнью и даже жертвуя жизнью, и тем не менее какой-то дух всех соединяет и держит вместе. На чём он основан? Я думаю, что здесь, так сказать, пропагандистские средства или средства массовой информации, может быть, имеют какое-то значение, но тем не менее их недостаточно. И в этом есть надежда, что если получится так, что эти почти незаметные горизонтальные связи между россиянами, какое-то незаметное переливание этого другого подхода, другого настроения, другой точки зрения произойдёт, то тогда, возможно, что-то появится. Но это очень трудно. Если бы это происходило, как я себе представляю, 10-15 лет тому назад, пока ещё не было такой наточенной репрессивной машины в России... Тот митинг на Болотной площади после выборов был огромным шансом, и там, мне кажется, работало как раз то, о чём мы говорим – какой-то дух. Но тогда получилось, что проиграли. Очень похожая ситуация в Белоруссии – тоже совершенно неожиданно народ сплотился, когда никто не ожидал, что такое произойдёт. Но, к сожалению, грубая сила взяла верх.

Остаётся только надежда, что это никуда не исчезло, а просто ушло в подполье и там тлеет, как угли. Может быть, и в России то же самое случится.

Ю: На этой надежде и закончим, чтобы были силы жить дальше.

Т: Да, лучше всего заканчивать на надежде и пытаться не терять её.

Разговор пятый

Диана Митчелл/Diana Mitchell (Лондон, Великобритания) – экзистенциальный психотерапевт, супервизор и медиатор, преподаватель университета Ридженс и Новой школы психологии и консультирования.

Ю.: Мы все находимся в замешательстве по поводу того, что это всё значит для нашей жизни. Могла бы Ты поделиться, как происходящие события выглядят с Твоей точки зрения?

Д.: Как будто живёшь в кошмарном сне, в это почти невозможно поверить. Это ужасное ощущение. Мы не ожидали, что это произойдёт. Это был просто шок, всё происходящее – это несправедливо. С кем бы я ни разговаривала в Великобритании, никто не может понять, чего можно этим достигнуть. Это просто чудовищно, это шокирует. И охватывает чувство ужаса, закончится ли это когда-нибудь. Возможно, Ты помнишь, что моя первая карьера была в качестве балерины, я была связана со многими танцорами, и мои любимые лучшие танцоры находились в России. Ольга Смирнова, одна из ведущих балерин Большого театра, ушла из театра и уехала в Амстердам, так же поступила другая танцовщица из Мариинского театра. Однако я считаю, что несправедливо осуждать, нападать на тех танцоров, кто молчит по поводу происходящих событий. Я сочувствую тем, кто не может сейчас говорить. Я, конечно, понимаю, из какой я страны, для меня привычно слово «свобода», хотя не существует абсолютной свободы слова. Тем не менее протестные марши против правительства – это норма. Но я знаю людей, выросших и воспитанных в Румынии, где не было свободы слова, где

был страх, тех, кто осознаёт, что происходит, но сказать, выразить это публично не может. Это слишком опасно, люди боятся высказываться, боятся за свои семьи. У некоторых в каком-то смысле была привилегия – покинуть страну. Поэтому я понимаю простых русских, которые чувствуют, что происходит на самом деле, например, они в тупике.

Я считаю, что по-настоящему пугающим является то, что мы внезапно оказались под угрозой начала мировой войны. Каким образом мы к этому пришли? Мы не знаем, что будет дальше. Что-то может спровоцировать вовлечение в конфликт других стран. Но неужели мы недостаточно развитое общество, неужели мы не можем находиться вне этого? Это же убийство людей и разрушение страны. Что хорошего может получиться из этого? Возможно, вы тоже слышали комментарии о том, что, почему всех в мире вдруг стала беспокоить данная ситуация, почему тут все так разволновались? Войны постоянно происходят, убивают людей, несправедливости случаются. Но мне не нравится данный аргумент, потому что несправедливости и лицемерия, конечно, хватает повсюду. Вспомним, как вела себя Великобритания, будучи империей, или любая другая страна. Нет стран с незапятнанной историей. Но, по-моему – это шаг назад, огромная потеря того, что происходило. Всё же был диалог, была способность договариваться, несмотря на значительные отличия, был поиск способа существования вместе, и всё это было уничтожено. С другой стороны, ещё одна очевидная вещь, которая нас окружает, – это социальные сети, новости, бьющие нас прямо по лицу. Становится почти невозможным быть не вовлечённым, не втянутым. Ещё одна вещь, которую я осознаю: если я возьму одну из основных газет, например, «The Guardian», «The Telegraph» или «The Times», в общем, любую газету с определённой политической точкой зрения, которую мы называем правой или левой, что я ненавижу, так как должно быть переплетение взглядов, то я понимаю, что я читаю британскую пропаганду, смотрящую на события сквозь определённую призму. Люди задаются вопросом, как может быть, что люди верят Путину, что считают происходящие события нор-

мой, почему они позволяют ему продолжать тем же образом и поклоняются ему? Я им говорю, что в нашей стране многие из нас голосовали против Брексита, и это было разделение общества. Британия получала так много, будучи частью Европы, и потом мы отделились. Отчасти это английское высокомерие. У нас есть премьер-министр, который, конечно, не Путин, но всё равно, это удручающе. Не только премьер-министр, а абсолютно каждый член правительства ужасен. Я не знаю, где они их находят. Но мы беспомощны изменить данную ситуацию. Поэтому взгляните на бедных русских с этой точки зрения. Я всегда хочу думать о разных сторонах. Взгляните на себя, указывать со стороны, находясь на безопасном расстоянии, как правильно действовать – это так просто.

Ю.: *Я хотела бы перейти на человеческий уровень – к Твоей личной биографии. Я прочитала в одном из Твоих комментариев в FB, что Ты – дочь немца, который большую часть жизни раскаивался в содеянном Германией. Считаешь ли Ты, что из той вражды, которая разгорелась и, как это ни печально, будет, вероятнее всего, долго сопровождать отношения между русским и украинским народами, можно будет выйти через принятие русскими содеянного и покаяние за те дела, к которым каждый лично не имел отношения?*

Д.: Сложность для меня в том, что я не знаю, как развивались отношения между украинским и русским народами, не понимаю глубинных отношений между этими двумя народами. Если это вопрос о том, как это может разрешиться в будущем, то я в растерянности. Для этого, наверное, надо почитать политическую и историческую литературу.

Ю.: *Попробую тогда задать вопрос, более связанный с конкретной реальностью. В последние дни, месяцы появились такие случаи, когда украинские терапевты говорили, что не примут русских клиентов, а украинские клиенты без всяких объяснений уходили от русских терапевтов. Такой резкий разрыв в отношениях происходит из-за того, что нарушилась способность к диалогу. Что могли бы сделать российские жители, чтобы не подогревать эту вражду?*

Д.: Это процесс воссоздания, восстановления справедливости, это можно назвать медиацией. Обе стороны – и тот, который

нанёс урон, и тот, которому он нанесён – выслушивают не только друг друга, но и кого-то между ними. В Израиле этого было достаточно много. У них у каждого было очень много жертв и с одной стороны, и с другой. Они учились не то чтобы стать друзьями (такой цели не было), а учились просто говорить, слушать и слышать друг друга.

Ю.: *Ты для нас, сильно вовлечённых, втянутых в эти исторические процессы, и есть тот третий, медиатор, который между, и может быть, Ты могла бы сказать, что могло бы помочь нам слушать друг друга внимательнее?*

Д.: Во-первых, люди должны чувствовать себя в безопасности, что на них не будут нападать. Нужна безопасность, но нужна и большая смелость, потому что здесь очень велик накал эмоций. Какой способ мог бы быть? Наверное, какие-то малые группы, в которых именно на земном уровне, а не политическом, следует пытаться говорить.

Ю.: *Как Ты считаешь, что могла бы сделать психотерапия в этом процессе, который явно поменяет расклад человеческих отношений?*

Д.: Боюсь, что у меня нет умного ответа на данный вопрос. Это сложная тема, когда терапевты не хотят работать с клиентами из России. Это всё очень непросто. Я не люблю говорить, что я бы никогда не поступила так или иначе, потому что мы не знаем обстоятельств. Психотерапевты располагают всеми возможностями, они могут работать с кем-то и не соглашаться с их политическими убеждениями, культурой и т. д. Важно, как человек раскрывается, чтобы лучше понять его с его собственной точки зрения. То, что мы пытаемся делать – это стараемся не навязывать свою точку зрения. Я очень не люблю генерализации, обобщения, например, что все русские плохие, а все украинцы хорошие или все являются жертвами. Я это ненавижу, потому что это очень примитивное мышление. Мы знаем, что когда мы сближается с человеком, то всё это отпадает из-за возникающей связи. Простых ответов здесь нет.

Ю.: *Конечно, тут и не может быть умных ответов, все эти*

процессы очень сложные. И, возможно, последний вопрос. Сейчас идёт война. Считаешь ли Ты, что война могла бы создать такие условия, при которых люди смогли бы расти, смогли бы увидеть вещи, которые до этого они не замечали? Возможно, станут больше ценить такую экзистенциальную данность, как свобода?

Д.: Это в природе человека – если на вас нападают, то вы защищаетесь. Если вы считаете всех русских плохими, даже убийцами или какими-то ещё, то русские, на которых нападают, будут защищаться и будут нападать в ответ, это человеческая природа. То, что необходимо в отношениях двух людей, – чтобы они не нападали, а были очень деликатны, открыты и могли бы сказать: «Расскажи мне, пожалуйста, я хочу понять. Расскажи мне о своём опыте, расскажи о себе». Открыть себя. Я считаю, что подобный диалог, очень-очень простой по сути, без нападений, возможен. Я как медиатор, как психотерапевт знаю, что это возможно. Я видела подобный пример у людей, которые являются врагами в течение многих лет, и это помогало. Оставайтесь при своём мнении, при своих взглядах, никто не собирает их у вас отбирать, вы их не потеряете, но постарайтесь послушать и услышать, что говорят другие. Это могло бы помочь поменять отношение.

Ю.: Спасибо, Диана. Разговор с тобой был важен, так как Ты не вовлечена так сильно в происходящее, живёшь дальше от обеих противоборствующих сторон, что даёт важный ракурс видения среди мнений коллег из России, Украины и Литвы.

Послесловие

Уже после интервью я получила письмо от А. Баджена с цитатой из Г. Померанца:

«Долг – это не просто заповедь. Это мучительная задача, как примерить **разные** (выделено автором) принципы. Когда началась война в Чечне, я долго молчал. Мне хотелось понять всех: и чеченцев, и русское население Чечни, и молчаливое большинство русского народа, скованное страхом за распад державы. Я стал писать,

когда все участники конфликта заговорили во мне на равных правах, когда сложился внутренний диалог принципов. Я не верил в правду одного принципа. Я верил в правду диалога, кружения вокруг пустого центра, пустого места для примирения принципов, потерявших жесткость, ставших текучими».

И дальше Александр продолжил:

«И вот я думаю про себя: готов ли я к такому кружению, достаточно ли я устойчив для этого, нашёл ли я в себе такой «пустой центр», возможно ли это для меня вообще? И допускаю, что я не готов пока, что спотыкаюсь, что смотрю часто сужено: мне проще исключить одну из сторон, мне сложно найти устойчивую точку, чтобы смотреть шире, и поэтому «правды диалога», о которой пишет Г. Померанц, не получается. Может, в этом и есть моя профессиональная задача сейчас?..» ©

Май, 2022 год, Бириштонас

ТРЕВОЖНАЯ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ ВЗАИМОСВЯЗАННОСТИ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Ирина Глухова (Испания)

«Взаимосвязанность не возникает при определённых обстоятельствах, или в результате особых условий, или нашей работы в этом направлении. Скорее, «взаимосвязанность есть». Всегда».
Э. Спинелли¹

Введение

Дискуссия на тему, вынесенную в название этой статьи, состоялась в сентябре 2021 года в рамках конференции ВЕАЭТ, впервые проходившей в онлайн формате. Основанием для дискуссии послужила, прежде всего, пандемия и связанные с ней тревоги, во многом изменившие и нашу повседневную жизнь в мире, и нашу профессиональную практику. С тех пор пандемия пошла на спад, помахав нам на прощание крылом сверхлетучего омикрона, и мы уже были готовы облегчённо выдохнуть. Жестокая война, развязанная Россией в Украине в феврале 2022 года, окончательно вытеснила тему пандемии из поля нашего внимания и обсуждения, однако тревожную неопределённость взаимосвязанности выявила ещё жёстче и резче. Тем более, что и способ рассмотрения – экзистенциально-феноменологический и дескриптивный – показал себя как нельзя более подходящим и вовсе не теряющим своего эвристического потенциала при изменении неопределённости, находя-

¹ Spinelli, E. *Practising Existential Therapy: The Relational World*, 2nd edition. London: Sage, 2014. – (Далее РЕТ) С. 17. Цитаты из книги даны в моём переводе – И. Г. Страницы указаны по английскому оригиналу. Перевод книги на русский под названием «Практика экзистенциальной терапии: мир отношений» готовится к изданию.

щейся в фокусе рассмотрения. Этот способ был вычитан и позаимствован у Эрнесто Спинелли в его книге *Practising Existential Therapy*². Эта книга, вышедшая в 2015 году вторым (существенно доработанным автором) изданием, на сегодняшний день является признанным и востребованным учебником и для тех, кто знакомится с азами экзистенциальной терапии, и для тех, кто давно в ней работает, и для тех, кто лишь интересуется ею, профессионально оставаясь в рамках какого-то другого терапевтического подхода. Название книги вполне определённо говорит о теме и содержании книги. Но у названия есть расширение: *Relational World – мир отношений*. Этот подзаголовок тоже выглядит понятным и не вызывающим возражений у тех, кто занимается практикой экзистенциальной терапии. Да, конечно, мы знаем о ценности терапевтических отношений, об их научно доказанных и интуитивно переживаемых возможностях, о необходимости их создавать и выстраивать, поддерживать и выдерживать. Мы знаем, чем они отличаются от отношений за рамками терапевтической сессии и чем перекликаются с ними. Именно эти отношения в большом мире клиентов – и причиняющие страдания проблемы в отношениях – чаще всего и становятся темой совместных экзистенциально-феноменологических дескриптивных исследований.

«Разобраться с отношениями» или «наладить отношения», или «научиться выстраивать отношения» – это обычные запросы тех, кто обращается за помощью к психологам и психотерапевтам. В то время как психологи говорят об отношениях, философы говорят о бытии-друг-с-другом. Разница состоит в том, что психологи пытаются разобраться с трудностями отношений как с проблемами, а философы – исследовать их как неизбежные и неотъемлемые условия человеческого бытия.

Модель терапии, предлагаемая Эрнесто Спинелли в его книге, устойчиво опирается и на то, и на другое: с одной стороны, на основополагающие – теоретические – принципы экзистенциальной феноменологии, а с другой, на конкретную практику создания терапевтического мира и проживания в нём.

² См. предыдущую сноску.

Попробуем, следуя за Эрнесто Спинелли, рассмотреть это подробнее, сначала с теоретической, философской, точки зрения, а затем в практическом приложении к нашей повседневной практике и – что не менее актуально – к тем событиям и отношениям, невольными свидетелями и участниками которых мы все сегодня являемся.

Философские теории

Ещё в своей вышедшей в 2001 году книге *The mirror and the hammer*³ Спинелли обращает внимание на наши сформированные под влиянием западной культуры, истории и философии устойчивые представления о человеке как самости. Прежде чем поставить эти представления под вопрос, вот как он формулирует некоторые из них:

«Самость – это «предмет», существо, сущность.

Самость – единична, уникальна. Каждое человеческое существо является одной самостью (или имеет одну самость).

Самость локализуется во внутреннем измерении, или внутриспсихически. Она находится (где-то) внутри человеческого существа.

Самость может быть определена, и существует, в изоляции. Чтобы узнать самого себя, не нужно рассматривать зависимость от другого человеческого существа, влияния и воздействия с его стороны».⁴

Спинелли говорит, что эти устойчивые представление о человеке имплицитны и как таковые попадают в число само собой разумеющихся.

И, может быть, не удивительно, что в этих взглядах на человека философы проявляют себя «как тоже люди» и не сильно противоречат нашим привычным повседневным способам обращения к самим себе и говорения о себе. Речевые штампы, вроде «я и другие» или «человек среди людей», наши жалобы на одиночество,

³ Spinelli E. *The Mirror and the Hammer*, London and New York: Continuum, 2001.

⁴ Цитируется здесь и далее по: Спинелли Э. *Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению*. Минск: И.П. Логвинов, 2009. С. 53.

непонимание и боль, причиняемую нам другими, не слишком далеко уходят от того, о чём пишут в своих сложных книгах философы.

В частности, в *Бытии и времени* Мартина Хайдеггера человеческое *Dasein* брошено в бытие, которое «всегда моё» и которое становится «несобственным», когда «падает в люди». Равноисходность бытия-в-мире и бытия-с-другими лишь подчёркивает и усиливает напряжение, возникающее из неизбежности собственной решимости заступания в смерть, которую невозможно переложить на другого, снять с другого или разделить с ним. Выбор, понимание, «не-по-себе», голос совести и неизбежность экзистенциальной вины – тоже «всегда мои». Это «фактическое одиночество, – по словам Хайдеггера, – не снимается тем, что «рядом» со мной случился второй экземпляр человека или возможно десять таких». *Dasein* «может быть одиноким», «даже если их имеется и ещё больше налицо»⁵.

Это одиночество всегда-моего бытия не растворяется в совместности, оно лишь превращается в такой модус бытия с другими, которое «ближайшим образом и нередко исключительно основано на том, чем в таком бытии озаботились сообща. Бытие с другими, возникающее оттого, что люди заняты одним и тем же, не только держится чаще во внешних границах, но входит в модус отстранённости и сдержанности. Бытие-друг-с-другом тех, кто приставлен к тому же делу, питается часто только недоверием»⁶. Последнее предложение, пересказанное обычным языком, вполне отражает проблемы и конфликты наших клиентов, приносимые ими в терапию и касающиеся их деловых, профессиональных отношений.

Сартр, написал своё *Бытие и ничто*⁷, во многом (даже судя по названию) полемизируя с Хайдеггером, однако в том, что касается темы бытия-с-другими, он скорее развивает, дополняет и заостряет её. Посвящая этой теме значительную часть своей книги, французский философ утверждает, что наше бытие – не столько с-другим,

⁵ Хайдеггер М. *Бытие и время*. Пер. Бибихина, М.: Ad Magnum, 1998, С.120 – далее БВ.

⁶ БВ, С. 122.

⁷ Сартр Ж.-П. *Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии*. М.: Республика, 2000.

сколько для-другого. В этом бытии-для-другого нет ни жертвенности, ни ангажированности, ни служения. Быть-для – означает быть выставленным напоказ и доступным для взгляда другого, для его суждения обо мне, пусть даже и молчаливого, для его одобрения и порицания. Высказывания Сартра, которые приводит в качестве иллюстраций своего подхода современный швейцарский *dasein*-аналитик Алиса Хольцхей-Кунц, дают яркое представление об этих идеях:

«Другой – это нечто принципиально недоступное пониманию: он убегает от меня, когда я его ищу, и владеет мной, когда я от него убегаю».

«Мы уже вброшены в мир перед лицом других, наше появление есть свободное ограничение их свободы, и ничто, даже самоубийство, не может модифицировать эту первичную ситуацию...»

«Чем бы ни были наши действия, мы выполняем их в мире, в котором уже есть другие, и где меня по отношению к другим слышит много. Похоже, что из этой специфической ситуации выводится понятие вины и греха»⁸.

И опять-таки, если перевести эти философские цитаты на повседневный язык, то в них сразу начинаешь слышать голоса наших клиентов, которые пришли «разобраться с отношениями». А уж знаменитое сартровское «ад – это другие» и переводить не нужно – настолько оно попадает в самую сердцевину наших страданий, избавиться от которых мы надеемся с помощью терапевта.

В этом неизбежно кратком экскурсе в философские представления о человеке как отдельном – и одиноком – индивидууме нельзя не вспомнить ещё одного критика Хайдеггера – литовско-французского философа Эммануэля Левинаса, который в своей книге *Время и Другой* (опять переключка в названиях?) уже на первых страницах заявляет: «...мы с самого начала отвергаем хайдеггеровскую концепцию, отыскивающую одиночество в самой сути отношений с другими, уже предположенных заранее»⁹. Не отрицая

⁸ Цитируется по материалам семинаров А.Хольцхей-Кунц в Биритонесе, перевод мой – И. Г.

⁹ Левинас Э. *Время и Другой* С.-П.: Высшая религиозно-философская школа, 1999. С.24

одиночество человека в его бытии как таковое, Левинас, скорее, задаётся вопросом о качестве этого одиночества, спрашивая, «...откуда берётся трагичность одиночества?»¹⁰ И в поиске ответа намерен «сказать об одиночестве» больше, чем говорят об этом экзистенциалисты, «и не только то, что оно, якобы, – несчастье и противоположно общности, которую обычно называют счастьем»¹¹.

Левинас, говоря о бытии человека, вводит такое понятие как акт-существования. Он пишет: «Мое бытие, тот факт, что я существую, – мой акт-существования – представляет собою нечто совершенно непереходное, безинтенциональное, безотносительное. Существа могут обмениваться между собою всем, кроме своего акта-существования»¹². Именно в этой непереходности кроется невозможность отменить одиночество, которое проявляется как ответственность за собственное материальное бытие, как загруженность собой и непеременимость возвращения к себе. Далее Левинас пишет: «А акт-существования, до которого мы пытаемся добраться, – это само «бытие», не выразимое существительным; это глагол»¹³. Эта глагольная процессуальность бытия, не схватываемая никакими наименованиями, не передаваемая никаким опредмечиванием, переживаемая только изнутри самого этого акта-существования и создаёт ощущение ни с кем неразделимого одиночества.

Хайдеггер в своей онтологии делает акцент на ужасе, «ставящем *Dasein* перед одинокой способностью быть»¹⁴. Лишь один раз в *Бытии и времени* он добавляет, как будто в утешение, что с «трезвым ужасом» «сходится прочная радость от этой возможности»¹⁵, но дальше эту идею не развивает. Для Левинаса же «одиночество – это не только отчаяние и оставленность, но также и мужественность, гордость и независимость»¹⁶. Он пишет: «Правда, эти черты затерлись в результате анализа одиночества экзистенциалистами.

¹⁰ Там же.

¹¹ Там же, С. 25.

¹² Там же, С. 27.

¹³ Там же, С. 33.

¹⁴ БВ, С. 310.

¹⁵ Там же.

¹⁶ Левинас Э. *Время и Другой* С.-П.: Высшая религиозно-философская школа, 1999. С.41

Размытость такого определения экзистенциальной терапии заключается не только в том, что философские идеи, предлагаемые в качестве теоретических оснований, достаточно разнородны и часто противоречат одна другой. Логически рассуждая, легко прийти к выводу, что любой философ или психолог, освоивший труды Хайдеггера, может практиковать экзистенциальную терапию. А дипломированный психотерапевт, которому идеи Хайдеггера не близки, наоборот, не может.

Второй обращается к Ирвину Ялому и вслед за ним считает экзистенциальной терапией ту, которая сосредоточена на выявлении и проясняющем исследовании способов взаимодействия человека с *основополагающими экзистенциальными данностями*, или конечными данностями [*ultimate concerns*], среди которых – опять же, вслед за Яломом – выделяют четыре основных: смерть, свободу, изоляцию и бессмысленность. Увлекательная и широко известная книга Ялома *Экзистенциальная психотерапия*²⁰ сделала этот взгляд на экзистенциальный подход весьма распространённым.

Отдавая должное вкладу Ялома и «не переставая учиться на его статьях, книгах и семинарах», Спинелли, тем не менее, отмечает, что «если исходить из предложенной Яломом перспективы, то любой терапевтический подход, осведомлённый об этих *основополагающих экзистенциальных данностях* и непосредственно обращающийся к ним на практике, являлся бы экзистенциальной терапией»²¹.

Подвергая критическому разбору оба популярных варианта определения экзистенциальной терапии, но не отказываясь от задачи прояснения основополагающих экзистенциальных данностей, Спинелли сосредоточивает своё внимание не на них самих, а на способе их рассмотрения. То есть каждую из данностей он рассматривает через призму экзистенциальной феноменологии, выделяя в последней три ключевых основополагающих Принципа. Видимо, желая подчеркнуть и усилить значимость этих Принципов и отличить их от любых других, обозначаемых тем же самым словом, Спи-

²⁰ Ялом И. *Экзистенциальная психотерапия*. М.: Класс, 2004.

²¹ PET, С. 9.

Они проделали его в терминах отчаяния, что привело к забвению всех байронических и романтических литературно-психологических тем, где одиночество выступало гордым, аристократичным, гениальным»¹⁷.

Последняя идея, вероятно, может оказаться интересной и полезной для терапии. Но для данного рассмотрения важнее обратить внимание на то, что у Левинаса «акт-существования – ...это глагол»¹⁸.

И хотя Спинелли в своей книге лишь однажды упоминает Левинаса в ряду других философов, внесших свой вклад в развитие экзистенциальной феноменологии, идея глагольности бытия, прозвучавшая у французского философа, очень созвучна, на мой взгляд, попыткам Спинелли найти глагольные способы выражения взаимосвязанности, неопределённости и тревоги.

Определение экзистенциальной терапии и её теоретических оснований

Можно выделить два наиболее распространённых – не строгих – ответа на вопрос, что такое экзистенциальный подход в терапии и чем он отличается от любых других.

Первый исходит из того, что основой практики экзистенциальной терапии является не одна из психологических теорий личности, как, например, в психоанализе или когнитивно-бихевиоральной терапии, а понимание человека, заимствованное из экзистенциальной философии. Последняя при этом понимается достаточно широко: например, Эмми ван Дерзен в своей книге *Everyday Mysteries*,¹⁹ говоря о философских основаниях экзистенциальной терапии, начинает с Кьеркегора и Ницше и заканчивает Рикером и Деррида. При этом исторически первой моделью экзистенциальной терапии считается *Dasein*-анализ Людвига Бинсвангера, философской основой которого стала *Dasein*-аналитика Мартина Хайдеггера в том виде, в каком она была изложена им в вышедшей в 1927 году книге *Бытие и время*.

¹⁷ Там же, С. 43.

¹⁸ Левинас Э. *Время и Другой*. С.-П.: Высшая религиозно-философская школа, 1999. С.33

¹⁹ Van Deurzen-Smith, E. *Everyday Mysteries*. London: Routledge, 1997.

нелли в своей книге пишет это слово с большой буквы. Эти Принципы: взаимосвязанность, неопределённость и экзистенциальная тревога.

Беря экзистенциальную феноменологию в качестве основного метода исследования в своём терапевтическом подходе, Спинелли делает акцент на уникальности её систематической философски ориентированной дескрипции, в центре которой – попытка преодоления дилеммы дуализма. Этот дуализм, берущий начало у Декарта, противопоставляет мыслящее и протяжённое, субъективное и объективное, тело и разум, природу и дух. В нашей повседневной жизни эти противопоставления прочно укоренились в различении материального и духовного, рационального и эмоционального, мужского и женского. Долгое время учёными предпринимались попытки свести противоположности воедино, исходя из предположения, что одно является частью другого. В самом деле, мыслящее человеческое существо тоже является протяжённым телесным предметом. Разум – всё равно находится где-то в теле, а бессознательное – так или иначе является частью сознания. Для общих рассуждений это ещё может с натяжкой сгодиться, однако для философии такой монизм оказался тупиковым. Что же касается нашей повседневной жизни и межличностных отношений, то попытки навязать мнимое превосходство одного над другим – мужского на женским, например, или духовного над материальным – стали источником множества социальных манипуляций и практик властвования и подчинения. Тем более, когда речь заходит о неизбежном человеческом желании отделить добро от зла, правое дело от неправого, а своих от чужих.

Но есть, – говорит Спинелли, – и другого рода дуализм, который не занимает позицию «или/или», разделяя исследуемое на противоречащие друг другу категории, а рассматривает эти категории с позиции «и/и» необходимо дополняющего друг друга совместного существования. В своей книге он пишет: «Эта «и/и» перспектива необычна для западного мышления. Мы предпочитаем, чтобы составляющие дуальностей были скорее взаимоисключ-

чающими и отдельными, нежели дополняющими друг друга и порой парадоксальными. Наш язык столь очевидно приспособлен к такому предпочтению, что, когда мы пытаемся выразить позицию «и/и», он усугубляет дилемму, накладывая терминологию противоречия/сепаратизма на терминологию дополнительности/парадокса»²². Но дуальные противоположности можно рассматривать и анализировать иначе, а именно – как неразделимые *полярности*, существующие на равных и непрерывно влияющие друг на друга.

Дуальностью, пронизывающей всё наше бытие, является экзистирование в двух дополняющих друг друга и влияющих друг на друга модусах: рефлексивном и не-рефлексивном. Для их обозначения Спинелли использует два термина – *мирование* и *мировоззрение*. Если смысл второго нам известен и понятен, то первый – тем более в русском переводе – вызывает вопросы.

Термин *мирование* [worlding] Спинелли образует из существительного, используя его как глагол в настоящем длительном времени. Эта лингвистически искусственная форма выражения длительности используется им для обозначения «такого модуса экзистенции, который является всегда-становящимся, вечно-меняющимся, процессо-подобным и лингвистически расплывчатым»²³. Это слово призвано передавать опыт *экзистенции на до-рефлексивном уровне*. Понятно, что любые попытки передать мирование будут лишь косвенными, а способы выражения – неизбежно рефлексивными.

Когда же мы – как человеческие существа – переживаем своё существование рефлексивно, то делаем это, опредмечивая и овеществляя его, облекая в словесные структуры, всё многообразие которых можно условно разделить на три большие категории – самость, другой и мир. Это структурное опредмечивание опыта бытия Спинелли обозначает термином *мировоззрение*. Понятно, что при таком рефлексивном описании опыт экзистирования, как таковой, становится достаточно стабильным и фиксированным, но при этом расщеплённым и дискретным в сравнении с исходным процессом

²² PET, С. 14.

²³ PET, С. 59.

мирования. Другими словами: «Мировоззрение – это результат попытки эссенциализировать мирование»²⁴.

Если попытка успешна, то мировоззрение, сложившееся в результате, даёт опору и устойчивость, достаточно адекватно и непротиворечиво отражая опыт мирования. В проблемах, приносимых клиентами, как раз и проявляют себя и само это взаимодействие, и степень соответствия одного другому, и способы, которыми это соответствие достигается или не достигается, и та цена, которую за это приходится платить. Способ исследования всего этого – как мы помним – экзистенциально-феноменологический. Для того, чтобы увидеть, каким образом экзистенциальная феноменология помогает в этом исследовании, вернёмся к её трём основополагающим Принципам, о которых пишет Спинелли.

Взаимосвязанность

«Большая часть трудностей в попытках экзистенциально-феноменологически выразить Принцип взаимосвязанности обусловлена ограничениями языка»²⁵.
Э. Спинелли

Первый из них – *взаимосвязанность*. Любая попытка говорить о ней сразу же вызывает вопрос о том, «чего» с «чем», или «кого» с «кем», эта взаимосвязанность. Как будто бы то, что оказывается связанным друг с другом, сначала должно существовать по отдельности. Уже при рассуждениях на таком простом поверхностном уровне становится очевидным, что всё существующее всегда находится в неразрывной связи со всем остальным. То есть любые мои мысли, чувства и действия касаются не только меня, но и моих отношений с другими и миром. Очевидно, что эти простые выводы имеют важное значение для психотерапии.

Однако в экзистенциально-феноменологическом подходе речь – по словам Спинелли – идёт о чём-то гораздо большем, не-

²⁴ PET, С. 124.

²⁵ PET, С. 20.

жели о том, что каждый из нас как отдельное живое существо всегда связан со всеми другими отдельными человеческими существами. Он пишет: «Куда более важным является предположение о том, что кажущиеся отдельными живые существа существуют лишь в силу фундаментального предварительного условия взаимосвязанности. Каждое живое существо выступает в полностью уникальном и неповторимом способе бытия и способно так быть и так делать, благодаря фундаментальной взаимосвязанности, которая не только является общей для всех живых существ, но которая является также необходимым условием возникновения индивидуальных живых существ»²⁶.

Так понимаемая взаимосвязанность становится онтологической характеристикой нашего бытия, вбирая в себя все возможные онтические варианты – изоляцию и одиночество вместе с любовью, заботой и другими модусами бытия-с-другими. Какими бы мы ни считали конкретные отношения – прекрасными или проблематичными, желаемыми или напрягающими – они всегда будут оставаться выражением взаимосвязанности. Мы можем избежать каких-то связей и отношений и даже отрицать таковые, однако само отрицание или избегание обнажает ту фундаментальную взаимосвязанность, из которой они возникают.

Спинелли обращает внимание на то, что термины, обычно используемые нами для описания взаимосвязанности, неизбежно «капсулируют» и ограничивают её, придают ей пассивность и/или закрытость, в то время как суть взаимосвязанности – в движении, открытости и «становлении». Он пишет: «Большая часть проблем состоит в том, что пытаются описать и передать *что-то* – будь это «я» или «вы». Между тем, то, что постулирует взаимосвязанность, больше похоже на процесс. Иначе говоря, то, на что указывает бытие, является скорее *глагольным*, нежели *именующим*. Если рассматривать взаимосвязанность как имя существительное, то в понимании бытия появляются натяжки и проблемы, которые усложняют уже и так запутанное предприятие»²⁷.

²⁶ PET, С. 17.

²⁷ PET, С. 21.

Неопределённость

«Неопределённость является качеством, которое следует оберегать – ведь если бы её не было, кто отважился бы хоть что-то предпринять?»
Вильерс де Л'Исл-Адам²⁸

Второй фундаментальный Принцип экзистенциальной феноменологии, выделенный Спинелли – *неопределённость* – возникает как раз вследствие взаимосвязанности. Действительно, коли взаимосвязанность есть, то множество факторов и событий могут в любой момент повлиять на нас, других и мир самым непредсказуемым образом. То есть мы никогда не можем с полной и окончательной определённой знать, решать и контролировать не только то, что касается других в этом мире (как бы нам этого ни хотелось), но и то, что касается нам самих. Как правило, переживание неопределённости доставляет нам дискомфорт, а потому мы стремимся всячески её уменьшить. Мы строим планы, заключаем договора и контракты, прописывая в них множество деталей, мы постоянно находимся в поиске дополнительной информации, которая наконец-то нас успокоит, внесёт ясность, всё расставит по своим местам. Наша пресловутая зависимость от новостей и время, проводимое в социальных сетях – не есть ли отражение и продолжение нашего отчаянного стремления уменьшить неопределённость? И какая часть наших упований на эффективность психотерапии тоже связана с желанием наконец-то всё прояснить и понять, то есть сделать определённым?

Спинелли замечает, что, похоже, «западная культура вообще переоценивает комфорт определённости и недооценивает преимущества неопределённости». Он пишет: «Мы предполагаем «естественность» одной и вкладываем смысл необычного или нежелательного в другую. Мы говорим себе, что лучше действовать так, как будто мы уверены в себе или в чём-то, нежели обнаруживать неопределённость. Определённость даёт силу; неопределённость ослабляет»²⁹.

Здесь опять обнаруживается процессуальность и парадоксальность экзистенциальной терапии. Определённость, конечно,

²⁸ PЕТ, С. 25.

²⁹ Цитируется по: PЕТ, С. 27.

может давать больше точек опоры, однако точно уменьшает свободу выбора. Любое изменение – как желательное, так и вынужденное – таит в себе и новые риски, и новые возможности. То, что мы только что зафиксировали как определённое и в этом качестве надёжное и успокаивающее, в следующий момент может зашататься, сдвинуться с места, а то и вовсе рухнуть. А потому *неопределённость* как Принцип экзистенциальной феноменологии побуждает нас обходиться с каждым частным случаем «неожиданного» как с чем-то новым, полным ранее непредвиденных качеств и возможностей.

И в этом открывается вызов экзистенциальным терапевтам: с одной стороны, научиться видеть и использовать неопределённость в ситуациях, которые мы считаем совершенно определёнными, а с другой – быть готовыми увидеть те ограничения возможностей, которые мы сами на себя накладываем, пытаясь как можно быстрее выскочить из неопределённости в любую – зачастую иллюзорную – определённую. Для того, чтобы мы могли лучше понять и прочувствовать парадоксальность неопределённости, Спинелли предлагает упражнение: сначала найти в своих жизненных обстоятельствах то, что мы считаем определённым, и то, что мы считаем неопределённым, а затем, сравнив свои переживания по поводу того и другого, представить себе, что определённое и неопределённое поменялись местами. Что случится, и что изменится, и изменится ли, в нашем восприятии этих обстоятельств?

Экзистенциальная тревога

«Дилемма экзистенциальной тревоги не столько в том, что она есть, сколько, скорее, в том, как каждый из нас с ней «справляется»»³⁰.

Э. Спинелли

Третий Принцип – *экзистенциальной тревоги* – является, по словам Спинелли, прямым следствием первых двух, поскольку в нём выражает себя *опыт переживания неопределённости в отношениях*. И здесь опять, как и в случае с первыми двумя Принципами, эвристический поворот заключается в уходе от однозначного субстанти-

³⁰ PЕТ, С. 29.

вированного понимания экзистенциальной тревоги. Последняя перестаёт пониматься как однозначно нежелательная, связанная с нервозностью, беспокойством, высоким уровнем стресса и потерей работоспособности. Мы снова пытаемся посмотреть на неё как на процесс, как на постоянно меняющийся и никогда не окончательный динамический баланс полярностей. При таком более широком взгляде экзистенциальная тревога может быть не только обессиливающей, но и бодрящей, не только страшщей и парализующей, но и дающей отвагу и готовность рискнуть. Тревога, возникающая из переживания взаимосвязанности и неопределённости, влияет и на наши способы взаимодействия с конечными данностями, вмешиваясь в свободу наших выборов, привнося в них новые смыслы и налагая свой отпечаток на восприятие нами своей единичности, брошенности и конечности. Тревожные расстройства, с которыми имеет дело медицина, не исчезают сами собой при понимании нами их онтологических истоков, однако экзистенциально-феноменологический подход к ним позволяет обнаружить более общие переживания незавершённости и новых потенциальных возможностей, выражающих неустранимую открытость неизвестным вариантам жизненного опыта.

Важное отличие экзистенциальной терапии от многих других моделей состоит в том, что, не предлагая и не предоставляя средства уменьшения или устранения тревоги, она, скорее, побуждает нас «пересмотреть свои стратегии уклонения от тревоги, взвесить более тщательно, какова их «цена» и какие последствия они порождают, и понять, какой может быть альтернативная «цена» в попытке занять позицию, более открытую для встречи или взаимодействия с экзистенциальной тревогой»³¹. Спинелли, однако, предостерегает экзистенциальных терапевтов и их клиентов от распространённой иллюзии, а именно – считать, что, смело встречаясь лицом к лицу с экзистенциальной тревогой и своими способами уклонения от неё, удастся её каким-то образом преодолеть или освободить от неё своё бытие. Он пишет: «Какую бы по-

³¹ *PET, С. 30.*

зицию мы ни занимали, она будет пронизана экзистенциальной тревогой. Никакого «выхода» из неё нет»³².

Практика

«... не любовные столкновения двух сознаний, а сцепление друг с другом двух опытов, которые, никогда не совпадая, укоренены в одном и том же мире».

М. Мерло-Понти

Вторая – большая и невероятно увлекательная и впечатляющая – часть книги Спинелли посвящена достаточно подробному описанию того, как можно практиковать терапию с экзистенциально-феноменологической точки зрения. Наш британский коллега несколько раз уточняет, что предлагаемая им структурная модель является предпочтительным способом работы лично для него и вовсе не претендует на то, чтобы быть единственным или лучшим. Однако же, в этой модели, которая для меня выглядит как математическая матрица, удивительным и логическим образом находят своё место все многочисленные идеи, методы и формы работы самых разных экзистенциальных практиков. Термин «матрица», который Спинелли использует лишь, когда говорит о «матрице отношений», в математике означает способ представления некоторого поля в виде прямоугольной таблицы, в столбцы и строки которой вносятся отдельные элементы поля так, чтобы можно было наглядно проследить их взаимосвязь с другими элементами. В данном случае полем является практика экзистенциальной терапии, а таблица – при том, сколько всего она в себя вбирает – выглядит достаточно простой и неперегруженной. По вертикали – три фазы терапии: создание терапевтического мира, обитание в нём и его закрытие. По горизонтали – ключевые моменты для каждой фазы: для терапевта, для клиента и для исследования как такового. В богатой палитре исследовательских возможностей находят своё логическое место и прояснение мировоззрения, и встреча с тематическими конечными данностями, и анализ сновидений, и телесность, и многое другое.

Важно, что это исследование от начала и до конца происходит в поле отношений. Правила, конечно, прописаны заранее, но

³² *Там же.*

именно эти, заранее оговорённые контрактом, условия дают возможность такой встречи с Другим, в которой особенности мировоззрения клиента, во всей их привычной, а потому и незаметной, противоречивости могут быть обнаружены, исследованы и приняты, либо преобразованы. Задача, стоящая перед клиентом, на первый взгляд, кажется не сложной: на первом этапе – начать лучше слышать себя, на втором – слышать другого/терапевта, на третьем – слышать голос мира. Этому соответствуют три разные роли, которые поочередно берёт на себя терапевт: терапевт как *идиот*, терапевт как *дурак* и терапевт как *эзекутор*. Что делают эти странные персонажи в терапевтическом кабинете? Ведут диалог – каждый в соответствии со своим амплуа. Идиот – задаёт идиотские вопросы, дурак – дурацкие. Только идиот здесь – это «несведущий человек», каковым в Древней Греции называли того, кто живёт в отрыве от общества, не участвует в его делах и, соответственно, ничего не знает о том, чем заняты сограждане. А дурак, или шут, – это тот единственный человек, которому позволено не соблюдать приличия и говорить правду королю. Ну, а эзекутор – возвращает в трезвую реальность жизни, предьявляет счета и приводит приговор в исполнение.

Та тревожная неопределённость взаимосвязанности, о которой идёт речь с самого начала, постоянно присутствует в терапии, по-своему проявляя себя на каждом её этапе. Если присутствие экзистенциального терапевта переживается клиентом как достаточно принимающее и внушающее доверие, а сеттинг терапевтического мира с самого начала ясен и последователен, то он помогает справиться с тревогой и создать условия, в которых «то, что есть», обнаруживается «в том виде, в котором оно есть», что по мнению Спинелли является основной задачей Первой фазы.

Вторая фаза – совместное обитание в терапевтическом мире – предполагает готовность и терапевта, и клиента принять неопределённость, которая возникает как выражение и следствие близких отношений, которые могут возникать только между людьми, взаимодействующими друг с другом на основе признания

их сходства и различия как источников единения, а не разъединения. Эрнесто Спинелли иллюстрирует эту неопределённость словами Вацлава Гавела: «Не существует никаких точных методик. Возможно, не существует никаких методик вообще. Единственное, что я могу посоветовать... это чувство юмора, способность видеть вещи в их смешных и абсурдных проявлениях, смеяться над другими и над собой, иронизировать по поводу всего, что заслуживает пародии в этом мире...»³³

Третья фаза выводит выделенные Спинелли основополагающие Принципы экзистенциальной феноменологии – взаимосвязанность, неопределённость и экзистенциальную тревогу – на передний план. В самом деле, к этому времени появляется настоятельная необходимость в том, чтобы исследовать возможности соединения опыта, полученного в мире терапии, с отношениями клиента в большом мире. Новое понимание себя, других и мира, обрётённое в безопасном и доверительном терапевтическом пространстве, создаёт всё более устойчивые мировоззренческие структуры, которые требуют проверки реальностью большого мира. Для того, чтобы новое мировоззрение, сформированное в результате терапии, оставалось хотя бы частично жизнеспособным, необходимо вступать в переговоры с окружающими. Попытки перенести опыт отношений с терапевтом на отношения со значимыми другими в жизни клиента может стать временем трезвого осмысления и даже некоторого сожаления и разочарования – как для клиента, так и для терапевта. Спинелли подчёркивает, что в заключительной фазе терапии в наибольшей степени проявляется тот факт, что «практика экзистенциальной терапии – это не только вопрос профессионального опыта, но и моральное мероприятие»³⁴.

Мораль – это принятые в обществе представления о хорошем и плохом, правильном и неправильном, добре и зле, а также нормы поведения, вытекающие из этих представлений. Отличительной особенностью терапевтического мира и необходимым условием для формирования доверительных отношений является последова-

³³ PET, С. 216.

³⁴ PET, С. 235.

тельность в соблюдении всех эксплицитно согласованных норм и правил. Помня о философской ориентированности практики экзистенциальной терапии, можно обратиться к «формуле морали», предложенной Иммануилом Кантом, а именно – к его категорическому императиву: «поступай только согласно такой максиме, руководствуясь которой, ты в то же время можешь пожелать, чтобы она стала всеобщим законом».

Доверие, без которого не только не может состояться никакая терапия, но и никакое повседневное взаимодействие вообще, является онтологической данностью, и как таковое – безосновно. Однако онтическое доверие в нашем конкретном бытии в мире с другими во многом зиждется именно на морали как на чём-то общепринятом и само собой разумеющемся. В терапии это доверие обычно складывается постепенно, без него невозможен переход из одной фазы в другую. Право на то, чтобы задавать неудобные вопросы во Второй фазе, терапевту нужно сначала заработать. А уж тем более – право быть экзекутором в Третьей: закрывать терапевтический мир и конфронтировать клиента с реальностью большого мира.

В этом мире у клиента уже не будет привычной опоры на поддержку и заботу терапевта, и с тревожной неопределённостью взаимосвязанности придётся встретиться один на один. Думаю, что большинству читающих эту статью, так же, как и большинству тех, кто уже прочитал или ещё будет читать книгу Спинелли, о которой шла речь, хорошо знакомы переживания, связанные с завершением терапии и неопределённостью нового начала. И с необходимостью самим отличать добро от зла, советуясь разве что с Кантом.

Экзистенциальная терапия как социальная практика в реальном мире

Обращаясь за помощью к терапевту, люди достаточно часто ожидают, что результатом такой помощи станет улучшение жизни и отношений, что окружающие волшебным образом изменят свои взгляды и поведение, а в работе появится смысл, сочетающийся с

высокой зарплатой. То, что эти ожидания в том или ином виде предъявляются клиентами, понятно и объяснимо. Менее понятно то, что и сами терапевты каким-то образом невольно начинают ожидать того же в качестве результатов своей работы.

В книге *Зеркало и молоток*, уже упоминавшейся выше, в главе *Да здравствует посредственность: что случилось с психотерапией?* Эрнесто Спинелли обращает внимание на то, что если «в первые годы своего существования психотерапия являлась действенной критикой господствовавших в культуре убеждений и предположений»³⁵, то теперь она всё чаще становится отражением «духа нашего времени». Более того, её начинают «рассматривать как желательную и эффективную панацею от множества психосоциальных расстройств и дисфункций», как способ решения самых разных проблем нашей жизни, забывая о том, что «многие из них, если не большинство, не относятся к числу легко разрешимых или вообще разрешимых»³⁶.

Там же Спинелли пишет: «Проблемы, которыми по большей части озабочена психотерапия, касаются *взаимоотношений*. Это проблемы, которые затрагивают вопросы веры, смысла и бытия, возникающие из определённого рода взаимосвязей между нашим ощущением своего собственного существования и идентичности и нашим восприятием других существ или мира в целом... Эти проблемы не могут быть «решены» некоторым неизменным и окончательным образом, как и не может существовать никаких «экспертов», которые взялись бы за их решение от нашего имени. Более правильно сказать, что эти проблемы вообще не являются нашими собственными, в каком-либо исключительно личном смысле, поскольку они не выводятся из некоторого внутреннего или внутриспсихического набора условий, а, скорее, существуют в определённой связи или точке пересечения каждого человека с миром других, в котором он/она обитает»³⁷.

³⁵ Спинелли Э. *Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению*. Минск: И.П. Логвинов, 2009, С. 15.

³⁶ Там же, С. 20.

³⁷ Там же, С. 23.

присущей человеческому разуму, в этом случае стирается и нивелируется. «Реальность» больше не исследуется и не анализируется – она учреждается с помощью слов и мысленных конструкций. Теперь переворот в видении мира осуществляется очень просто – нужно всего лишь назвать нечто другими словами – и мы получим иную реальность. А значит, и иные принципы восприятия этого мира и позиционирования себя в нём. Примеров этому у любого из нас предостаточно.

Где в таком социальном мире место психотерапии вообще и экзистенциального терапевта в частности? В мире, где нашими клиентами всё чаще становятся те, кто не умеет жить в этой кривой «реальности», кто не может быть настолько лояльным, чтобы называть белое чёрным, а потому оказывается неуспешным? Тревожная неопределённость взаимосвязанности обретает невероятную степень остроты и напряжённости, когда матрица терапевтических отношений оказывается помещённой в поле социальных катаклизмов – техногенных катастроф и эпидемий, революций, террористических актов и войн.

В начале 2020 года таким катаклизмом для всех нас стала пандемия коронавируса. Когда, словно при радиоизотопной диагностике, высветилась многоуровневая и чрезвычайно сложная взаимосвязанность органов и систем мирового социального организма. Всё, что мы считали благом – легкость путешествий, открытость границ, быстрое перемещение товаров и услуг, культурная жизнь больших городов и академическая активность больших университетов – оказалось путями и способами распространения убийственного вируса. Тревога, охватившая общество, являлась прямым следствием взаимосвязанности. А неопределённость этой взаимосвязанности обрела конкретное воплощение: «Ты, ближний, болен или здоров? А в твоей семье – все ли здоровы? Привит ли ты и какой вакциной? Есть ли у тебя сертификат или результат теста? А если я заболею, кто мне поможет? Умеет ли он это делать? И чем он меня будет лечить?»

Под проблемами, которые «вообще не являются нашими собственными», чаще всего подразумевают неизменяемые онтологические данности, например, в той формулировке, в какой предложил Ирвин Ялом: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. Поскольку отменить их нельзя в принципе, то задача терапии заключается в том, чтобы научиться с ними жить – принимая свою конечность, делая выборы, выстраивая отношения и находя во всём этом смысл. И учиться всему этому во времени, пространстве и теле, в которые мы оказались случайным образом брошены. Для этого нам нужно взять на себя свою жизнь или – как предлагал в своё время Сартр – сделать самый первый выбор, то есть выбрать самих себя именно в этом теле, времени и пространстве. Этот выбор – основной, исходный или первоначальный – лежит в основе всех наших последующих решений и выборов.

Но Спинелли, говоря о проблемах, которые не могут быть «решены», имеет в виду, как я понимаю, не только – и не столько – онтологические данности. Он снова говорит об отношениях и о проблемах, возникающих в силу «пересечения» моего личного мира с «миром других», иначе говоря, о тревожной неопределённости взаимосвязанности в её социальном проявлении.

Социальное – не равно онтологическому, хотя они и оказываются одинаково недостижимыми для наших попыток повлиять на них с помощью психотерапии. Разница в том, что онтологические данности невозможно отменить, даже если мы все вместе будем очень стараться. Социальная реальность – подвижна, конструируема, переменчива и обманчива, и об этом много и подробно пишут современные социальные философы. На практике же, когда власть имущие объявляют свободу слова вредной и опасной, как, например, в сегодняшней России и Беларуси, то возразить им становится некому. И тогда властвующие пытаются сконструировать и навязать подвластным такую «реальность», которая позволит им оставаться у власти неограниченное время. Различение кажущегося и реального, способность к которому всегда казалась неотъемлемо

понять инаковость друг друга? Даже если – предположим маловероятное – они обратятся к нам за помощью? Можем ли мы с первым говорить о моральном императиве Канта, а со вторым – о принятии непредсказуемой неопределённости собственной конечности? Не присоединимся ли мы в этом случае к тем, кто старательно подсовывает нам социальное вместо онтологического и предлагает примириться (в буквальном смысле этого слова – согласившись на перемирие) с неизбежным: тысячами смертей, захваченными территориями, разрушенными домами?

Кто-то справедливо заметит, что у психотерапевтов есть много и других клиентов – не все же воюют. Большинство продолжает жить в мирных городах, где у людей есть другие дела и заботы – семья и работа, дети и здоровье, отношения или их отсутствие. Те из них, кто достаточно хорошо жил до этой войны, конечно, хотели бы поскорее вернуться к привычному образу жизни, либо прилагая усилия к его восстановлению, либо – если особых разрушений и потерь не случилось – просто продолжая хорошо делать то, что они умеют, заботясь о близких и, по возможности, помогая пострадавшим. Этим людям мы по-прежнему можем быть полезны.

Однако вытесняя ужас войны из своей личной повседневности и декларируя нейтральность своей профессиональной позиции, не придаем ли мы статус неотменяемой онтологической данности тому, что на самом деле является аморальным социальным действием? Общество, в котором такие действия не осуждаются и не наказываются, не может считаться здоровым. Что происходит с терапией, с терапевтами и их клиентами, когда одни профессионально помогают другим адаптироваться к таким патологическим социальным условиям?

Ответ на этот – вовсе не риторический – вопрос снова находится в написанной ещё двадцать лет назад книге Эрнесто Спинелли, в которой он пытается разобраться в том, что же случилось с психотерапией. «Ничего особенного», – говорит он и продолжает: «...психотерапия во всё более возрастающей степени стремится стать скорее союзницей доминирующих в культуре

Помните, у Спинелли мы читали о том, что три основополагающих Принципа экзистенциальной феноменологии – взаимосвязанность, неопределённость и тревога – вовсе не обязательно имеют исключительно негативную окраску. Так вышло и с коронавирусом: тревога побудила людей, живущих в самых разных странах, проявить взаимосвязанность, начать выработать общие правила и объединять свои усилия для исследования вируса и разработки вакцины – то есть для существенного уменьшения неопределённости. Стали создаваться и проявляться новые формы взаимосвязанности, развиваться и совершенствоваться формы дистанционной работы, не только индивидуальной, но и групповой. Даже большие конференции и конгрессы оказалось возможным проводить онлайн. Не всё здесь имело позитивную окраску, однако все эти процессы можно и нужно исследовать, в том числе и в их влиянии на практику психотерапии и образ жизни психотерапевтов. Что мы, собственно, и инициировали в рамках нашей онлайн-конференции в сентябре 2021 года.

Всё изменилось рано утром 24 февраля 2022 года. Вторжение российских войск в Украину мгновенно обнажило «мир других» с его и так неотъемлемо тревожной неопределённостью в его такой же неотъемлемой встроенности в матрицу экзистенциальных данностей – уязвимость и временность человеческой телесности, конфронтацию – порой смертельную – свободы выбора одних людей со свободой выбора других, непостижимую и шокирующую бессмысленность происходящего.

И снова возникает всё тот же вопрос: где в этом место психотерапии вообще и экзистенциального терапевта в частности? Что мы можем и/или должны делать, сталкиваясь с бессмысленностью смерти – даже не в реанимационной палате от коронавируса или в следственном изоляторе от пыток, а от ракеты, пущенной рукой одного человека и случайно попавшей в жилой дом другого? При этом телевизионная социальная «реальность» в стране того, кто выпустил ракету, уверяет его и его сограждан в том, что он прав и вправде. Можем ли мы помочь пустившему ракету и пострадавшему от неё

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИ- ОРИЕНТИРОВАННОЙ ОПТИКИ

Наталья Артеменко (Россия)

...полжизни собираешь, а потом начинаешь раздавать. Это не только про [короля] Лира. Про каждого. Совершить обратное движение, закончить цикл: родиться, приобрести множество качеств, власть, собственность, славу, знания, привычки. Личность обрести, а потом всё с себя скинуть. И саму личность. Дойти до полного, изначального обнажения, до состояния новорожденности, первоначальности.

А. Улицкая «Лестница Якова»

– Никогда не бывало такого времени, чтобы благодаря самому себе я был убеждён в том, что в самом деле вижу. Все вещи вокруг я представляю себе настолько хрупко, что мне всегда кажется, будто они жили когда-то, а теперь уходят в небытие. Всегда, дорогой сударь, я испытываю мучительное желание увидеть вещи такими, какими они, наверно, видятся, прежде чем показать себя мне. Они тогда, наверно, прекрасны и спокойны...

Ф. Кафка «Описание одной борьбы»

В последние годы феноменология¹ привлекает всё большее число представителей из самых разных отраслей (психологии, социологии, психиатрии, психотерапии, антропологии и др.). В психологии и психотерапии это связано, помимо всего прочего, с

¹ Термин «феноменология» впервые встречается в «Новом органоне» (1764) Иоганна Генриха Ламберта как название его «учения о видимости». Иммануил Кант в одном из писем к Ламберту размышляет о «*phaenomenologia generalis*» как о пропедевтической дисциплине к метафизике. В философии Иоганна Готлиба Фихте феноменология приобретает черты учения о бытии сознания и его фактах. «Феноменология духа» (1807) Георга Вильгельма Фридриха Гегеля – это развертывание диалектического процесса саморазвития духа, процесса, совпадающего с системой его самопознания и восхождения к абсолютному знанию в понятии. Самостоятельную значимость понятие феноменологии приобретает в XX веке, будучи обозначением одного из ведущих направлений современной философской мысли. В 1889 г. Франц Brentano использует этот термин, чтобы охарактеризовать то, что он называл «*декриптивная психология*». Эдмунд Гуссерль заимствует этот термин для своей новой науки о сознании, положив начало феноменологии в своих «*Логических исследованиях*» (1900-1901).

установок, нежели одним из наиболее проницательных и глубоких их критиков». Переставая «быть инструментом социальной критики и принимая существующее положение вещей», психотерапия превращает свою «отважную инициативу в безжизненную посредственность»³⁸.

Да, мы не в силах убедить одних перестать убивать, и мы не имеем никакого морального права уговаривать других примириться с ужасами войны как с онтологической данностью. Но мы можем делать то, что в наших силах – вернуть «психотерапевтическим идеям и практике социальную осознанность и критичность»³⁹. А это значит – называть войну войной, говорить о том, что вторжение в другую страну – преступление, у которого не может быть оправданий, и призывать к решению социально-политических конфликтов социально-политическими средствами. ©

³⁸ Спинелли Э. Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению. Минск: И.П. Логвинов, 2009. С. 15.

³⁹ Там же С. 34.

Рождение феноменологии вершилось в муках, Э. Гуссерля неоднократно охватывали мучительные приступы сомнения, так что вопрос о мотивации феноменологии и феноменологов не является, как это может показаться, второстепенным, поскольку сам Гуссерль считал мотивацию основным законом духовной жизни. Важно отметить, что в основе феноменологической философии лежит экзистенциальная мотивация. Понимающий себя человек, человек в модусе собственного экзистирования, как сказал бы Хайдеггер, неизбежно (рано или поздно) оказывается поставленным перед необходимостью разрешения вопроса о предельных основах собственного бытия. Перед таким «жизненным вопросом» оказался когда-то и сам Гуссерль. Прочитируем здесь его дневниковую запись, датированную ещё 1906 годом, на заре рождения феноменологии: «На первое место я ставлю общую задачу, которую я должен для себя решить, если я могу позволить себе называть себя философом. Я имею в виду критику разума. <...> Не приведя к ясности, в общих чертах, смысла, существа, методов, основных вопросов критики разума, <...> я не смогу истинно и по истине жить. Мук неясности, раскачивающего туда-сюда сомнения я претерпел достаточно. Я должен прийти к внутренней твёрдости. Я знаю, что при этом речь идёт о великом и величайшем, я знаю, что великие гении потерпели крах в решении этой задачи, и если бы я захотел сравниться с ними, я должен был бы заранее впасть в отчаяние» (Гуссерль, 2006, 210). То, что феноменология несёт в себе заряд критики – постоянно возобновляемой, никогда заранее не предreshённой, – составляет её существенную черту.

В наше время под «феноменологией» понимается философское движение, а также своеобразная практика осмысления, пытающаяся проникнуть к истокам человеческого опыта и познания. Феноменология призвана описать непосредственный контакт человека с миром. Именно общая идея феноменологии как способа прояснения, обоснования и работы с чем-либо в опоре на самоочевидный (непосредственный) опыт и привлекла внимание целого ряда известных психологов, психиатров и психотерапевтов XX века.

заметным ростом интереса к качественным исследованиям, всё более углубляющимся в непосредственную ткань живого опыта.

Путь Эдмунда Гуссерля в философии определялся, как принято считать, не только критикой важнейших для его времени философских направлений и школ, но и внутренним развитием его собственного феноменологического метода, упрочением той рефлексивной воли, которая руководила его поистине экспериментальными исследованиями. В этом смысле можно утверждать, что феноменология – это развивающаяся, а потому не догматическая (то есть окончательно сформировавшаяся и не нуждающаяся в изменении) наука.

Феноменологический метод, как он был предложен Э. Гуссерлем и традиционно использовался в феноменологических исследованиях, рассматривался как способ интуитивного прояснения, рефлексивного анализа и всестороннего описания разного рода предметного содержания, представленного в сознании, позволяющий привести к ясности, строгости и адекватности используемые нами философские, научные понятия и положения. Феноменологический метод представляет собой попытку уделять феноменам более полное внимание, своеобразную попытку обогатить мир нашего опыта, показав некоторые из его ранее игнорировавшихся аспектов. Известно, что одной из первых попыток использования феноменологического метода за пределами философии стало его использование для описания психопатологических феноменов. В таком виде этот метод применялся К. Ясперсом и его последователями, уделявшими много времени интервью с пациентами, в которых подробно расспрашивали об их состоянии. При этом под «феноменологическим описанием» понималось описание переживаний человека, а не их интерпретации с позиции той или иной теории или здравого смысла. Позднее, в противовес каузальному подходу З. Фрейда, ориентированному на поиск скрытых причин поведения человека, «экзистенциальная терапия» настаивала на важности дескриптивного подхода, ориентированного на раскрытие способа протекания некоторого опыта.

должить этот ряд – платных троллей, встроенные мнения, матричные тексты, анонимные зоны сознания. Но как разорвать дурную бесконечность и научиться мыслить независимо – независимо от человеческой всегда-уже-вовлечённости в мир? Как прервать этот сон мира, в который погружены живые существа? И возможно ли?... «... «пробуждение от догматического сна» оказывается не однократным биографическим событием, а каждый день возобновляемым усилием: чтобы развернуть любую философскую проблему, нужно всякий раз провоцировать разрыв плена вовлечённости <...> я бы хотел подчеркнуть здесь пульсирование догматического сна: удивительное противоборство догматического сна с разрывами, полусознанного сна <...> можно мыслить сомнамбулически, блуждать и застревать, но можно вшить и «встроенный напоминатель», который сделает для нас возможным удивительное противоборство догматического сна с разрывами, полусознанного сна. Философствование – это постоянная сборка такого встроенного напоминателя», – замечает в своей книге «Философия тролля: феномен платных ботов» Георгий Чернавин (Чернавин, 2021, 59-60). В связи с этим усилием будет введено понятие феноменологической установки, которая может быть рассмотрена как такой «встроенный напоминатель», делающий для нас возможным удивительное противоборство со сном сознания.

Перед нами сейчас (со второй половины XX века) разворачивается *трагическая* история современного субъекта, которого оккупируют платные тролли, захватывают встроенные мнения, у которого собственное мнение может не совпадать с мнением, высказанным им от первого лица, который уже давно и основательно «влип» в повсеместно используемые идеологические и пропагандистские клише² и который забыл, а, может быть, никогда и не знал,

² <...>

На каждый вопрос вручили ответ.

Всё видя, не видите вы ни зги.

*Стали матрицами газет
ваши безропотные мозги.*

<...>

«Квадраты» (стихотворение ленинградского поэта Владимира Лифшица (1913-1978)).

Если говорить о психологии и психотерапии, то феноменологический подход выступает сегодня как один из самых неидеологизированных подходов, с минимальным количеством исходных теоретических допущений. В отличие от подходов, в которых человек оказывается заранее проинтерпретированным с точки зрения той или иной концепции личности и психики, феноменологически-ориентированная психотерапия рассматривает человека, исходя лишь из представления о наличии у него неких актуальных состояний и возможности непосредственной работы с ними. Это такая форма исследования и практики, которая направлена на прояснение и описание некоторого первичного опыта и переживаний. Психотерапевт апеллирует здесь лишь к тому, что дано, избегая привлекать к анализу готовые объяснительные модели. Объяснению и интерпретации как традиционным в психотерапии методам работы с проблемой феноменологический подход противопоставляет описание (дескрипцию) как метод. Достоинство подобного подхода в том, что он позволяет психотерапевту не потонуть в возможных интерпретациях проблемы, работать с реальными состояниями клиента. Но это требует определённых усилий со стороны психотерапевта, в первую очередь, в отношении самого себя. Для прояснения того, что такое феноменологически-ориентированная психотерапия, начнём с тезиса, который требует подробного комментария: феноменология – это, в первую очередь, форма радикального самоисследования (своеобразная практика себя или «забота о себе»).

Феноменология, понятая как постоянно возобновляемая критика себя и своей исследовательской позиции (что, вообще говоря, прописано в процедуре самого феноменологического метода у Гуссерля), последовательно, шаг за шагом, раскачивает лодку нашего здравого смысла, расшатывает наше сознание, уверенное в своей непоколебимой целостности и однажды обретённой идентичности. Человеку свойственно не только впасть в догматический сон сознания, но и жить в нём. Борьба со сном сознания становится своеобразной задачей философа-феноменолога, его настоящим призванием, ибо сон разума, как мы помним, рождает чудовищ, но можно про-

как из них «вылипать». Каков статус этого мерцающего субъекта? Он пассивен? Он анонимен? Его захватывают, его отпускают..., а «где» при этом он *сам*? И как мы можем сейчас помыслить старое сократовское *самое само*? До того, как Алкивиад «обратился» на себя (Платон, 1994), его как, собственно, «себя» и не было. Обращение на «себя», по сути дела, впервые образует «себя» как именование места, как *притяжательное местоимение*³, потому что «собой» является только тот, кто уже обратился на себя и как бы смотрит на себя самого с некоторого расстояния. Вот эта самая дистанция от «себя», возникающая в результате обращения как самодистанцирования, и делает впервые «собой». В этом случае результатом «обращения на себя» оказывается именно *знание*, причём знание *истинное*, то, о котором говорится в мифе о пещере (VII книга диалога «Государство» Платона), так как *обращённый взгляд* научается видеть *сущности*, видеть «вещи такими, какими они, наверно, видятся, прежде чем показать себя» (Ф. Кафка). Зрячему, так обращённому на самое само уму, открывается мир *сущностей*.

Все эти сюжеты нам хорошо известны. Следуя старой стоической подозрительности к самому себе, Декарт призывает нас открыть *неведомое мне моё Я* (*nescio quid mei*) – так возникает главный персонаж новоевропейской метафизики, незаинтересованный сторонний наблюдатель всего и вся – трансцендентальный субъект, который есть само *сторонение*, сам принцип *взгляда со стороны*. С какой стороны? Ответ нам, казалось бы, так же известен: со стороны *никакой*, и в этом смысле всеобщей, совершенно пустой в своей всеобщности, то есть со стороны совокупного человеческого разума. Феноменология продолжает эту линию техники «вылипания» из себя. Макс Шелер пишет, что феноменология – это имя, «обозначающее *установку духовного видения*, при котором человек получает возможность видеть и переживать нечто, что без такой установки остаётся скрытым: «именно царство «фактов» особого рода». Что же это за царство такое? «Существует опыт, предметы которого остаются для «рассудка» совершенно недоступными; для которых он так же слеп, как ухо и слух – для красок. Но такой род опыта де-

лает доступными нам подлинными объективными предметами...» (Шелер, 1994, 384). Философия, понимаемая как философствование – это постоянная сборка «себя», *обращение на самое само*, открытие – снова и снова, раз за разом – *неведомого* мне моего я, практика видения, или «сборка встроенного напоминателя». О чём мне напоминает этот «напоминатель»? О том, что решив воздерживаться от всех суждений, принятых на веру, я действую как философ, но продолжаю жить как человек, и в этой второй своей ипостаси я продолжаю жить *в мире, как он действительно есть здесь*, но для меня (как философа) странном, поскольку моя родина (философская) – в другом месте, всегда *не здесь*. Оказаться странным/сторонящимся/странником решительным всему – аналог феноменологической установки. Феноменолог, как когда-то Декарт, или Сократ, вводит нас в сомнение, ставит собеседника в положение человека, пребывающего в сомнении, заставляет опознать себя сомневающимся. Это, как можно полагать вслед за Фуко, упражнение в мышлении, *μελέτη, meditatio* – «мысленное упражнение», позволяющее добиться того же, чего добивался Сократ от Алкивиада, – умения взглянуть на себя самого со стороны, чтобы опознать *самое само*. Но что нам делать в тот момент, когда мы «вспомнили себя», испытав *шок узнавания*? Возможный ответ: идти до конца. И когда я *разуверенье* совершу до конца, сам труд мысли окажется нравственным: отсутствие «моральной тошноты» есть признак того, что «меня» нет, а «если «меня» нет, то всё дозволено» (Чернавин, 2021, 86).

Таким образом, феноменология предлагает такой оптический, если угодно, приём – вслушиваться и вычленять встроенные мнения. Феноменология продолжает испытывать ум, исходя из самого ума, и в этот «ум» можно «вживить» «встроенный напоминатель», призванный периодически вызволять нас из сна, пробуждать к трансцендентальной жизни, как сказал бы Гуссерль, из которой мы все «вышли». В этом шаге *от себя к себе* мы обнаруживаем себя парящими над бездной, впрочем, мы всегда над ней, но каждый раз избегаем встречи с *тем, что уже есть*.

Как может позаботиться о себе «субъект» в современном

³ См. работы М. Фуко, С. С. Хоружего, А. Г. Погоняйло.

мире с навязанным ментальным автоматизмом и «традиционными ценностями»⁴, окружённый платными троллями, ботами и роботами? В феноменологии речь идёт о практиках трансформации субъекта, о вполне определённых методологических процедурах, с помощью которых мы можем привести себя в такое состояние, в котором мы будем способны узреть сущности.

Одной из таких практик является феноменологическая редукция (*эпохе*) – которая по сути своей представляет собой радикальное преобразование философствующего субъекта. Гуссерль сравнивает феноменологическую установку, обретаемую с помощью процедуры редукции, с «религиозным обращением»: «Тотальная феноменологическая установка и соответствующее ей *эпохэ* прежде всего по своему существу призваны произвести в личности полную переменную, которую можно было бы сравнить с религиозным обращением, но в которой помимо этого скрыто значение величайшей экзистенциальной перемены, которая в качестве задачи предстоит человечеству как таковому» (Гуссерль, 2004, 187).

В этом смысле, феноменология продолжает древнюю линию «заботы о себе» (*cura sui*), которую мы находим ещё в античности и, далее, через эллинистическую философию и христианство можем проследить вплоть до наших дней. Не изучив себя, я не смогу помочь другому, я не услышу и не увижу его как другого. Вспомним здесь Сенеку, представителя римского стоицизма: он говорит о том, что рабство у себя, рабская зависимость от себя – это то, с чем мы должны бороться, чтобы достичь «блаженной жизни».

То, что Сенека называет «рабством» у себя, Гуссерль именует «естественной установкой». Это не плохо, и не хорошо. Это то, с чем мы живём изо дня в день, не замечая этого, не понимая, и потому находясь в плену у того, что владеет нами, – наши анонимные мнения, привычки, суждения, бесконечно делящийся догматический сон. Так, если мы не знаем, что владеет нашим сознанием, можем ли мы помочь другому сознанию? В конечном итоге, точка входа к Другому – это момент самоисследования. Когда я готов к расширению

⁴ В «подвешивании» подобных пропагандистски ангажированных «ценностей» можно видеть своеобразный потенциал феноменологии в борьбе с разными видами идеологии.

себя, к возможностям своего собственного опыта, тогда я могу увидеть Другого как Другого, «вместить» его опыт (в этой связи древние говорили о великодушии: это способность великой, то есть – большой, души вместить в себя многое). Сопереживание возможно тогда и только тогда, когда я готов к принятию Другого в качестве некоторого радикального нового опыта⁵. Но отправная точка этого принятия – это то самое «я», которое мы в себе носим, но которое не всегда знаем⁶.

Помимо основательно разработанной редуктивной систематики феноменологического метода, феноменология раскрывает нам опыт, представленный в определённом рефлексивном движении⁷. Под рефлексией в феноменологии понимаются все модусы схватывания внутреннего опыта. Этот опыт обладает одной важной особенностью – имманентностью, так как рефлексия и её предмет – рефлектируемые акты сознания – принадлежат одной и той же бытийной сфере – сфере «моего собственного». Я учусь работать с собственным сознанием. Я учусь его познавать. Это подразумевает расставание с безотчётным и стихийным существованием (пробуждение от догматического сна) – на какое-то время. «Говорить о фе-

⁵ «Для того, чтобы найти себя в нравственном смысле этого слова, нужно преодолеть себя. Чтобы найти себя в интеллектуальном смысле слова, то есть познать себя, нужно суметь забыть себя и в самом глубоком, самом серьёзном смысле «присматриваться» и «прислушиваться» к другим, отрицаясь от всех готовых представлений о каждом из них и проявляя честную волю к непредвзятому пониманию. Иного пути к себе нет. Как сказал философ Генрих Якоби, «без «ты» невозможно «я»» (Аверинцев, 1969, 101).

⁶ Войти в отношение к самому себе, озаботиться собственным существованием как своей собственной задачей не означает сведения этой задачи к набору определённых правил, выполнение которых гарантирует субъекту его собственное бытие. В наше время имеет место такая техническая интерпретация заботы о себе. Более того, она породила новую культуру – т. наз. «трениговую культуру», которая сегодня во многом определяет стиль заботы о себе. Психологические, экономические, управленческие тренинги, корпоративные и некорпоративные тренинги, коучинг, включающий общение с личным коучером и т. п. Современный человек ищет гарантий. Но Михаил Бахтин любил говорить, что у человека нет алиби в бытии.

⁷ «Феноменологический опыт – это, естественно, не что иное, как та рефлексия, в которой нам становится доступным психическое в его собственной сущности, причём рефлексия, которая мыслится в качестве осуществляемой в теоретических интересах и которая последовательно проводится, так, что подвижно-текущая специфическая жизнь «я», жизнь сознания не только поверхностно осматривается, но эксплицируется в созерцании в соответствии со своими собственными существенными составными частями и во всех горизонтах» (Гуссерль, 1992, 64).

номенологии, – возвещает в начале своего Марбургского доклада Адольф Райнах, – самое напрасное занятие в мире, пока отсутствует то, что только и может придать всякой речи конкретную полноту и наглядность: феноменологический взгляд и феноменологическая установка» (Райнах, 2001, 349).

Этот «феноменологический взгляд» – и есть способ представить феномен как он есть, дать ему явиться, освободить нас от кажимости вещей⁸. Феноменологическая практика в этом смысле может быть понята как практика свободы.

Ищет себя тот, кто себя потерял, и значит, у него есть шанс себя найти⁹, а вот не потерявший себя вполне безнадежен, потому что ему не выйти за горизонт своего мира, в котором он успел освоиться и был освоен, присвоен или отвергнут другими. Когда-то он научился относиться к себе и вести себя, «как люди» – это большое завоевание, у него теперь всё, «как у людей», и он этим, если и не полностью, то всё же удовлетворён. Беда жителей платоновского мифа о пещере в том, что они много знают и во многом хорошо разбираются. Как пишет А. В. Ахутин, «всё теряется не в неизвестности, а, напротив, в знакомстве. В том, как мир сообща освоен, в форме освоенности, каждое безразлично присвоено другим» (Ахутин, 2007, 463). Мы все «извлечены из собственной тьмы» воспитанием и образованием, но «затронутость бытием может оказаться сильнее наученности быть» (Там же). Когда пересиливает наученность быть (а чаще всего так и случается), бытие уходит в тень сущего, забывается; когда затронутость бытием оказывается сильнее, тогда и только

⁸ В 1929 году французский сюрреалист Рене Магритт, который любил играть со смыслами и образами, написал картину «Вероломство образов». На ней нет ничего, кроме реалистичного изображения курительной трубки с подписью «Это не трубка». Сочетание изображения и подписи кажется на первый взгляд простой нелогичностью, но технически Магритт не обманывает – перед нами действительно не трубка, а изображение трубки. Мало того, в нашем случае есть ещё как минимум одна итерация: оригинал картины «Вероломство образов» находится в Художественном музее Лос-Анджелеса, а мы сейчас смотрим, допустим, на цифровую копию репродукции. Своей работой Магритт запустил новый виток дискуссий о соотношении вещей и образов (идей). (см. Приложение 2).

⁹ Бибихин В. В. (из материалов лекций): «Нет ничего лучше потерянности и растерянности». Задержаться в растерянности полезно бывает как психотерапевту, так и клиенту.

тогда у нас появляется шанс стать самими собой и встретиться с самими вещами, а не с их симулякрами, иначе говоря, привычными образами вещей или значениями (Погоняло, 2017, 247-264).

Нужно, как говорит Хайдеггер, взять на себя труд понимания, снова поставить вопрос о том, кто мы. И Хайдеггер нам рассказывает миф: «Когда однажды «Забота» переходила через реку, она увидела глинистую почву: задумчиво взяла она из неё кусок и начала формировать его. Пока она сама с собой раздумывает о том, что создала, подходит Юпитер. Его «Забота» просит, чтобы он придал дух сформованному куску глины. Это Юпитер ей охотно предоставляет. Когда она, однако, захотела теперь наделить своё создание своим именем, Юпитер запретил и потребовал, чтобы тому обязательно дали его имя. Пока спорили об имени «Забота» и Юпитер, поднялась также и Земля (*Tellus*) и пожелала, чтобы слепленному было наложено её имя, поскольку она ведь всё же наделила его своим телом. Спорящие взяли Сатурна судьей. И Сатурн им выдал следующее, по видимому, справедливое решение: «Ты, Юпитер, поскольку дал дух, при его смерти должен получить дух, а ты, Земля, поскольку подарила тело, должна получить тело. Поскольку, однако, «Забота» первая образовала это существо, то пусть, пока оно живёт, «Забота» им владеет. Поскольку же об имени идёт спор, то пусть существо называется «*homo*», раз оно сделано из *humus* (земли)». <...> История значения онтического понятия «*cura*» позволяет усмотреть ещё и дальнейшие основоструктуры присутствия (*Dasein*). Бурдах обращает внимание на двоякий смысл термина «*cura*», по которому он означает не только «тревожную хлопотливость», но также «тщательность», «преданность». Так Сенека пишет в своем последнем письме: «Из четырёх существующих природ (дерево, животное, человек, Бог) две последние, которые одни наделены разумом, отличаются тем, что Бог бессмертен, человек смертен. Из них же благо одного, именно Бога, осуществляет его природа, другого, человека, – забота (*cura*)...» (Хайдеггер, 1997, 197-199). Пока живёт человек – забота им владеет, рассказывает нам миф. Забота неразрывно связана,

я не вижу и которые находятся за моей спиной, на веранду, потом в сад, к детям, которые играют в беседке, ко всем тем объектам, о которых я как раз «знаю», что они пребывают тут и там в моём непосредственно о-сознаваемом окружении» (Гуссерль, 1999, 66). Такая же ситуация может быть и с нашим восприятием клиента. Допустим, клиент рассказывает о своей проблеме, а мы незаметно для себя помещаем рассказ клиента в наше представление о реально существующем мире, мы начинаем «домысливать» историю этого человека, его прошлое и будущее. Чем же плохо это домысливание? Оно кажется очень естественным и логичным, но проблема в том, что если у нас появляется представление об объективно существующей жизни клиента за границами его непосредственного рассказа, то она тут же рождает целый ряд представлений и убеждений, научных знаний и культурных установок. Мы можем начать проводить диагностику, определять тип характера, структуру личности, думать о психологических травмах прошлого, предугадывать будущее развитие проблемы клиента, разгадывать скрытые мотивы и содержание бессознательного. Все эти домислы заслоняют от нас самого клиента и его переживание, как оно нам непосредственно дано. Гуссерль называет это домысливание «естественной установкой» сознания и предлагает редуцировать её или, другими словами, выключить. Заметьте, нам не нужно отрицать реальность или отказаться от неё, нам нужно лишь не придавать ей никакого веса вместе с её теориями, установками и суждениями. С чем мы остаёмся после выполнения процедуры феноменологической редукции? Мы остаёмся с нашим переживанием клиента, его речи, его тела. В перспективе психологической работы важно, что у нас появляется возможность для более полного, богатого и свободного восприятия и понимания клиента. Мы избегаем невольного игнорирования различных аспектов опыта, что неизбежно, когда начинает действовать естественная установка. В процессе такого взаимодействия клиент и сам постепенно усваивает ценность внимания к своему переживанию, доверяя себе, получает свободу быть автором своей жизни, а не

таким образом, с конечностью времени *Dasein*, и забота двойственна: это или возможность становления «собственных возможностей», или погружение в «озабочивающий» мир. «Соответственно, забота – или «заботливость» и «преданность» своей самости, или «боязливые хлопоты» в «реальном мире»» (Молчанов, 1998, 102).

Таким образом, феноменология призывает нас для проведения любого исследования исходить не из готовых теорем и догм, а совершить своеобразный «приход в себя», сопровождающийся выходом из естественной установки, из безотчётного существования и погружённости в озабочивающий мир – в «заботливость» как «преданность» себе, в феноменологическую установку. Для того, чтобы встать на феноменологическую установку, занять её, требуется очистить собственное видение. Это возможно с помощью метода феноменологической редукции. Хорошая новость состоит в том, что феноменологическую установку невозможно имитировать, сыграть, как бы принять на себя роль феноменолога. Поэтому профессиональный рост в гуманистических и экзистенциальных подходах всегда связан со становлением личностным. И поэтому в самом начале мы и отметили, что феноменология – это форма радикального самоисследования. Феноменологическая установка выступает необходимым элементом терапевтического процесса, она даёт ответы на многие вопросы проведения самой терапии.

Итак, входом в феноменологическую установку становится феноменологическая редукция. Собственно, феноменологическая редукция – метод Гуссерля, созданный им для очищения восприятия от предпосылок, – и объясняет нам, как достичь такого состояния сознания, чтобы ничто не мешало воспринимать вещи, «как они есть сами по себе» (воспринимать клиента, «как он есть»). В чём тут проблема? Дело в том, что мы постоянно додумываем реальность за границами непосредственно воспринимаемого. Например, мы смотрим на письменный стол и воспринимаем только стол, но одновременно «моё внимание от письменного стола, который я вот только что видел перед собою и который принимал особо к сведению, способно отправиться гулять через те части комнаты, которые

пленником внешнего суждения или теории. Гуссерль называет феноменологическую редукцию «возвращением к истокам, которые теряются из виду в торопливом повседневном мышлении». Перефразируя, можно сказать, что, практикуя этот метод в консультативной практике, мы возвращаемся к самому клиенту, которого можем терять из виду за нагромождением психологических знаний и личных оценок.

Обратим внимание также на то, что феноменологический и экзистенциальный анализ – это, вообще говоря, разговорный жанр. Задавать вопросы, иногда провокационные, конфронтировать, уточнять, быть настойчивым, даже занудливым. Снова и снова задавать вопросы о том, что человек в его актуальной ситуации чувствует, что она, ситуация, с ним делает, что он думает о происходящем, каковы его суждения о ней, что он считает правильным, а что – нет, как ему следует действовать, что он может сделать, а что – пока нет и т. д. Вопросы – лучшие провокаторы. Они обращают клиента к себе, снова и снова заставляют слушать себя, искать собственные тихие ответы, различать свой голос среди чужих голосов. Можно сказать, что феноменологически-ориентированную психотерапию «ведёт» вера в то, что в каждом человеке под спудом симптомов и комплексов бьётся «живое Я», стремящееся расслышать само себя. И здесь на помощь приходит заботливое занудство терапевта: балансируя между зоркой феноменологической наивностью и профессиональным знанием, психотерапевт движется к тому моменту психотерапии, когда клиенту окажутся больше не нужны подпорки и помощники. То, чего добивается феноменологически-ориентированный терапевт – это чтобы клиент сам теперь мог разговаривать с собой так, как с ним долгое время разговаривал психотерапевт: принимать себя как он есть, не предавать себя.

Феноменологически-ориентированная и экзистенциальная психотерапия, по сути, есть продолжение сократовского искусства вопрошания¹⁰. В диалоге Платона «Теэтет» Сократ сравнивает философствование с повивальным искусством своей матери Фенареты.

Как бабка-повитуха, слишком старая, чтобы рожать самой, умеет, однако, помочь другим разрешиться от бремени и оценить жизнеспособность новорожденного, так и он, Сократ, не рождает уже знаний, идей, теорий, доктрин, учений и потому не может ничему такому научить. Не имеет он заранее никаких теорий, ничего не знает ни о знании, ни о мире, ни о чём другом. Но может помочь другому родиться мыслью, которою тот чреват. Вот, стало быть, в чём искусство сократического вопрошания обретает своё настоящее дело: не разоблачать мнимую мудрость, а помогать мысли родиться, воспитаться и стать на ноги. Образ повитухи намекает не только на то, как действует философия, не только на то, что её занимает, но наводит на мысль и о прагматическом смысле философского дела: зачем оно нужно. Философия, видно, призвана помогать каким-то трудным родам. Ведь человеческий мир и правда всегда чреват возможностями, он – историчен. И если философ допускает скрытые возмож-

¹⁰ Это искусство вопрошания тесно связано с такой специфической вербальной практикой, как «парресья» («*parresia*» (др. греч.) – «свободная речь», «откровенность», «правдивость», «прямота», тот, кто практикует паррессию, тот говорит истину). Функция паррессии, отмечает Фуко, «не доказывать истину», главная функция паррессии – «критика, критика самого себя (того, кто говорит) или собеседника», поэтому парресья предполагает определённый риск. Парресья представляет собой такую разновидность речевой деятельности, в рамках которой «тот, кто говорит, поддерживает специфическое отношение с истиной, определяемое искренностью, отношение с самим собой, определяемое опасностью, <...> отношение с другими, выражаемое в критике – себя или других. Говоря точнее, это речевая деятельность, в которой субъект с риском для собственной жизни выражает своё личное отношение к истине, поскольку полагает, что его долг – высказывать истину, чтобы сделать других лучше или помочь им. В паррессии тот, кто говорит, применяет свою свободу и выбирает истину, а не ложь, смерть, а не жизнь и безопасность, критику, а не лесть, наконец, долг, а не корысть и эгоизм. Таково общее значение слова «парресья» <...> в большинстве греческих текстов с V в. до н. э. по V в. н. э.». Философская парресья тем самым связывается с темой заботы о себе (*epimeleia heautou*). У эпикурейцев парресья настолько сблизилась с заботой о себе, отмечает Фуко, что стала рассматриваться в первую очередь как *techne* духовного наставления в целях «воспитания души».

«...в греко-латинской философии и в первые века нашей эры философская парресья по-прежнему остаётся связанной с темой заботы о себе. Философ должен быть парресиастом, поскольку должен призывать людей заботиться о себе. Однако парресья – не просто мужество философа, помогающего людям открыть то, что они не знают <...>; парресья не сводится к проблеме вопрошания, и теперь это не только установка..., но ещё и процедура. <...> это ещё и довольно изощрённая техника, благодаря которой философ направляет своего ученика или друга. Парресья становится техникой духовного наставничества» (Фуко, 2021, 100, 103, 125).

ности этого мира, то психотерапевт допускает в мир скрытые возможности клиента, которыми он чреват, он так же его ничему не учит, но помогает своими вопросами обрести *собственное* понимание.

Исследовательский потенциал феноменологии можно применять не только в феноменологическом консультировании, но и при проведении феноменологически-ориентированной супервизии. Здесь возможны два варианта работы:

➤ Феноменологическая супервизия психотерапевтического случая, исходя из какой-либо проблемы, возникшей у психотерапевта в ходе терапевтического процесса. Психотерапевт супервизирует одну из своих терапий, в которой оказывается востребован, уместен или полезен феноменологический взгляд, феноменологический разбор и феноменологическая дескрипция случая, исходя из возникшей в нём конкретной проблемы. Вместе с супервизором психотерапевт тренирует герменевтическое чутьё, учится проникать в мельчайшие капилляры мысли и чувств клиента. В завершении разбора случая супервизор предлагает рассмотреть обсуждаемую проблему в более широком философском контексте.

➤ Длительное феноменологическое сопровождение психотерапевтического случая. Это феноменологическое сопровождение всего терапевтического процесса, его постоянный анализ и разбор из феноменологической установки и в феноменологическом ключе. Такое длительное феноменологическое сопровождение отчасти выполняет и функции феноменологического консультирования, но на примере конкретного терапевтического случая, наблюдаемого на протяжении какого-то достаточно длительного времени.

Феноменологически-ориентированная психотерапия и супервизия полны неопределённости. Супервизант, конечно же, не может «законсервировать» пространство между собой как терапевтом и клиентом и принести его на супервизию. При этом зачастую именно это пространство и оказывается самым важным, но именно оно, в то же время, так трудно поддаётся словесному выражению. Насколько мы поспешны в своих выводах, насколько мы

склонны держаться за свои предположения, убеждения, теории, интерпретации, и насколько мы готовы выдержать собственную неопределённость, удержаться в незнании, постоять в растерянности, чтобы увидеть феномен как он есть, попытаться «быть с феноменом»? Тут важно понять: *от непонимания к пониманию последовательно – последовательными шагами – не прийти*. От несознания к сознанию тоже. Нет таких тропок и маршрутов. А есть события, события обращения. И иногда, чтобы найти себя, надо себя бросить, говорит нам В. В. Биbihин¹¹, бросить себя-потерянного и обрести себя-потерявшегося, идущего в пространстве без указателей и заранее проложенных путей. Ибо в подлинном смысле мы спрашиваем лишь из незнания, поскольку, отбрасывая все предпосылки, основывающиеся на само собой разумеющемся, или на наивной вере, мы преодолеваем почву естественного опыта и переходим на существенно новые основания, из которых наша прошлая достоверность должна быть осмыслена заново. В этом переходе незнание должно быть понято как момент позитивный в своей негативности, как возможность новой ступени знания и опыта, как такое обращение к себе, которое, возможно, только впервые и делает себя собой.

Подводя итог и помня о том, что феноменология не представляет собой ни законченную догму или систему, ни конкретные технические инструкции, которые можно было бы использовать для проведения феноменологического анализа, сформулируем основные «зоны внимания» феноменологически-ориентированной оптики:

➤ Проблема мотивации – «потерять себя, чтобы стать собой», пробуждение от «догматического сна», забота о себе как становление *собственных возможностей*.

➤ Проблема языка – баланс между зоркой феноменологической наивностью и профессиональным знанием. Психотерапевт допускает в мир скрытые возможности клиента, которыми он чреват, он его ничему не учит, но помогает своими вопросами обрести *собственное* понимание. Вопросы обращают клиента к себе, снова и снова заставляют слушать себя, искать собственные тихие ответы, различать свой голос среди чужих голосов.

¹¹ Биbihин В. В. (из материалов лекций).

для меня новым полем исследования, заявкой на аппликацию феноменологического метода к ведению супервизионных групп.

Участникам предлагалось ответить на три вопроса: 1. Чем помогают вам феноменологические супервизии? 2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии? 3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

Участник 1:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- Помогают возвращаться к рефлексии своих установок, из которых я воспринимаю случай именно так, а не иначе, рефлектировать свою позицию по отношению к мнению коллег, к своим вопросам – заданным и произнесенным, лучше осознавать происходящее со мной.

- Помогают возвращать мотивацию на вовлечённость в опыт другого, дистанцируя свои предубеждения и профессиональные знания, наполняя свою установку стремлением к пониманию. Медицинская модель психотерапии по мере впускания в свою практику феноменологического подхода становится зыбкой и проницаемой для субъективности, обнаруживая ограниченную ценность. Отказ от неё вносит в жизнь неопределённость и тревогу, но в тоже время – дополнительную веру в себя и в мир.

- Укрепляют установку на важность описания опыта клиента, на сдерживание себя в желании домысливать за другого, объяснять и интерпретировать услышанное (увиденное).

- Помогают практиковать способность видения нового, неизвестного для моего опыта в событиях и жизни другого человека. Как результат – удивление, интерес, вовлечённость и удовлетворение от совместно прожитого. Особенно это обнаруживается тогда, когда коллега даёт обратную связь в конце встречи и его/её состояние порой похоже на воодушевление и радость от возможности восприятия ситуации с клиентом как перспективной и ресурсной для совместного взаимодействия.

- Феноменологическая супервизия – это хороший опыт возможного пребывания с коллегами в состоянии растерянности, не-

➤ Проблема Другого – «Без Ты невозможно Я». Другой вводит меня в ранее не видимый для меня мир, он показывает мне то, что без него я не увижу. Сопереживание возможно тогда и только тогда, когда я готов к принятию Другого в качестве некоторого радикального нового опыта. Выход в открытость, удержание в неопределённости.

Попробуем ещё раз, суммировав, кратко указать на основные моменты феноменологически-ориентированной оптики, применяемой в психотерапии и супервизии:

- ✓ не идеологизированный подход, исследовательская установка;
- ✓ отсутствие экспертной позиции;
- ✓ отсутствие «компетенций»;
- ✓ интерес фиксируется на самой проблеме, нет готовых ответов или схем мышления;
- ✓ мышление с «чистого листа», практика удивления;
- ✓ удержание себя в растерянности и неопределённости;
- ✓ направленная беседа парресиестического толка;
- ✓ герменевтическая чуткость;
- ✓ мета-позиция, обретаемая в результате тренировки рефлексии;
- ✓ «забота о себе» как экзистенциальный мотив самоизменения.

Приложение 1.

Опрос участников феноменологически-ориентированных супервизий.

Я бы хотела выразить большую благодарность коллегам, которые приняли участие в опросе по результатам групповых занятий, посвящённых феноменологической психотерапии и супервизии. С их согласия публикую здесь подборку ответов, которые мне очень помогли сориентироваться в том, что ещё четыре года назад было

обнаружение своей сниженной мотивации на понимание другого, чрезмерная склонность к интерпретациям, избыток уверенности в своей позиции и явная тенденция ориентироваться на теории и научные знания.

3. Как бы Вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

- беспредпосылочное восприятие;
- личные усилия на понимание и совместное проживание феномена;
- описание, а не объяснение;
- открытость новому опыту и неопределённости;
- соединение естественной и феноменологической установок;
- исследование темпоральной целостности опыта;
- приоритет субъективности опыта;
- саморефлексия – как основополагающий способ исследования подлинного проживания;
- артикуляция – это лишь часть понимания;
- ориентация на вопрос «как?» предпочтительней, чем просто обнаружение личных смыслов и их содержания.

На сегодняшний день мне особенно важно акцентировать внимание на беспредпосылочном восприятии, личном усилии понимания и совместном проживании феномена, на его описании, а не объяснении, и на исследовании темпоральной целостности опыта.

Участник 2:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- Такие супервизии помогают увидеть клиента более объёмно, расширяют возможность понимания моих затруднений и формулирования их в ракурсе наших с клиентом отношений.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- Я не рассматриваю феноменологическую супервизию как ту, которая подходит для определённого типа клиентов, скорее, для моих собственных различных трудностей.

3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

знания, и последующее, особенно если происходит «вдруг», рождение нового видения проживаемой ситуации.

- Феноменологическая супервизия – это сверка услышанного, увиденного, так как иная позиция другого требует постоянного развития толерантности и готовности впускать несхожесть и разницу между нами, более того, обнаружение некоторых собственных установок и убеждений тоже заставляет делать усилие по их принятию или коррекции.

- Деликатность, корректность и забота коллег друг о друге при разборе случая дополнительно фокусирует моё внимание на ценности опыта другого и помогает рефлексировать степень моей вовлечённости в предъявленный феномен с учётом состояния другого, в том числе – не спешить что-то с этим делать, а просто проживать это, порой в молчании.

- Помогают возвращаться к вопросу уважительного отношения к выбору другого и его способа жизни, к постоянной сверке – по какому пути двигаемся: по его/её или же идём моим путём. Это помогает осознавать ситуацию лучше и не подталкивать клиента, не строить ожидания по поводу его изменений.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- В случаях повторения каких-то проблем и трудностей взаимодействия с разными клиентами, где требуется рефлексия собственного вклада в происходящее.

- Когда в жизни терапевта происходят события, серьёзно влияющие на его привычное жизнеустройство и требующие понимания того, как это отразилось на его восприятии себя и мира, какие изменения произошли с ним, что потерял, что приобрёл и что приносит в терапию.

- С учётом того, что феноменологическая супервизия для меня – это один из эффективных методов «гигиены» ума, требующий интенсивной саморефлексии, полагаю, что было бы полезно участвовать в этом практикующему терапевту с определённой регулярностью, где поводом могут стать как затруднения в работе, так и

3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

- Феноменологические супервизии важны тем, что они позволяют увидеть ситуацию клиента и ситуацию меня с ним в терапии в большом пространстве. Если привести пример с деревом, то я могу увидеть только лист, картина больше – этот лист на ветке, ещё больше – это лист как часть большого дерева с корневой системой. И ещё больше – дерево с листом как часть большого мира. В феноменологической супервизии можно изменять оптику рассмотрения. В группе благодаря некоторому философскому и феноменологическому образованию сложился свой язык, понимание и навык так рассматривать терапевтический случай.

Участник 5:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- Помогают шире увидеть переживаемый клиентом опыт, увидеть новые точки входа в его/её субъективность, развивать своё феноменологическое видение.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- Есть предположение, что для меня был бы полезен этот формат, когда возникает ощущение, что не всё понятно по поводу клиента, когда не удаётся что-то услышать, почувствовать, «оказаться в его/её сапогах».

3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

- Если говорить об оптике, мне приходит в голову образ очков, в которые вмонтирована мощная лупа, смотря в которую открываешь для себя возможность всё глубже и глубже проникать в бытие клиента.

Участник 6:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- Это помогает выходить из привычных контекстов, открывает новые ракурсы, тренирует заходы в феноменологическую позицию.

- Взгляд на клиента и мои отношения с ним через призму исследования смыслов, построения отношений, возможностей присвоения собственной жизни клиентом очень расширяет моё внутреннее видение. При чём не важно, участвую ли я в качестве супервизанта или являюсь просто участником групповой супервизии.

Участник 3:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- помогают соотнести клиническое видение с философским;
- рождают плодотворные ассоциации;
- помогают сменить способ взгляда на известные паттерны.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- Не смогу выделить какого-то специального типа случаев. Для меня это, в первую очередь, развитие философского способа рассмотрения.

3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

- Очень ценным оказывается время для философского образования перед разбором терапевтических случаев или после них. Можно брать темы из терапевтических разборов в предыдущих встречах и разбирать не сам случай, а феномен с философской точки зрения.

Участник 4:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- помогают оттачивать феноменологическую линзу;
- формируют навык переноса философского видения в терапевтическую практику;
- развивается способность переводить философский язык на язык практической психологии.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- Дело не в случаях, а в трудностях, которые испытывает психотерапевт, а для меня – тогда, когда я чувствую, что чего-то не схватываю, не улавливаю, не чувствую.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- Случаи могут быть любыми.

3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

- Мне было особенно интересно и полезно, когда супервизор, отталкиваясь от представленного случая и его обсуждения, делает сообщение обобщающего плана с отсылками к философским концепциям, литературе, кино или своим размышлениям.

Участник 7:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- супервизии помогают расширить видение и понимание происходящего с клиентом и мной/нами;

- происходит развитие философского способа мышления.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- Мне кажется, что любую работу с клиентом можно рассматривать в этом подходе.

3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

- Феноменология для меня и есть оптика или метод рассмотрения работы, так как это меняет привычный фокус исследования. Мне интересны не только разборы, но и теоретические размышления ведущего.

Участник 8:

1. Чем помогают вам феноменологические супервизии?

- Супервизии способствуют расширению своей призмы понимания клиента, привнесению философского взгляда в практику, развитию собственного феноменологического языка.

2. В каких случаях вы бы обратились именно к этому формату супервизии?

- В случаях потребности более целостного видения того, что происходит в процессе терапии, для развития навыка концептуализации.

3. Как бы вы сформулировали оптику, в которой они проходят?

- Это философское осмысление жизненного проживания.

Приложение 2.



Рене Магритт «Вероломство образов» (1929) ©

Список литературы:

1. Аверинцев С. С. Похвальное слово филологии. // Юность, 1969, № 1. С. 98-102.
2. Ахутин А. В. Античные начала философии. СПб.: Наука, 2007.
3. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная философия. Введение в феноменологическую философию. СПб.: Владимир Даль, 2004.
4. Гуссерль Э. Амстердамские доклады. Ч.1. // Логос, 1992, № 3. С. 62-81.
5. Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии М.: Дом интеллектуальной книги, 1999.
6. Гуссерль Э. Идея феноменологии. Пять лекций. СПб.: Гуманитарная академия, 2006.
7. Молчанов В. И. Время и сознание. Критика феноменологической философии. М.: Высш. шк., 1998.
8. Платон. Алкивиад I. // Собр. соч. в 4-х томах. Т. 1. М.: Мысль, 1994. С. 220-267.

9. Погоняйло А. Г. Мышление и созерцание. СПб.: Наука, 2017.
10. Райнах А. О феноменологии. // Райнах Адольф. Собр. соч. М.: Дом интеллектуальной книги, 2001. С. 327–350.
11. Фуко М. Речь и истина. Лекции о парресии (1982-1983). М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2021.
12. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: AD MARGINEM, 1997.
13. Чернавин Г. И. Философия троля: феномен платных ботов. М.: РИПОЛ классик, 2021.
14. Шелер М. Феноменология и теория познания // Шелер М. Избранные произведения. М.: Гнозис, 1994.

ОТНОШЕНИЯ ТЕРАПЕВТА И КЛИЕНТА КАК ОПЫТ «МЫ-ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТИ»

Анна Молостова (Россия)

93

Понятие «интенциональность» является одним из центральных в феноменологии. Первоначально оно было использовано Ф. Brentano для описания психических переживаний, а именно – соотносённости психики и имманентного ей предмета (реального или воображаемого): «Любой психический феномен содержит в себе нечто в качестве объекта, хотя и не одинаковым образом. В представлении нечто представляется, в суждении нечто утверждается или отрицается, в любви – любит, в ненависти – ненавидится» (1, с. 33). Э. Гуссерль рассматривал интенциональность как всеобщее свойство сознания, которое есть всегда сознание чего-либо: «переживание» чего-либо и деятельность по установлению смысла (4). То, как предметная реальность конституируется в сознании, не равно «реальному предмету», мы имеем дело с модусами интенции, которые составляют содержание нашего сознания: слушание музыки не равно воспоминанию о ней, созерцание прекрасного пейзажа не есть фантазия о нём.

В своей книге «Я и Другой» Дэн Захави рассуждает о феномене Мы-интенциональности (14). Автор подчёркивает, что опыт Мы является совершенно особенным, когда человек, вместо того чтобы приписывать некоторый опыт себе или другому, будь то чувство или событие, приписывает его Нам. Так мы можем радоваться некоторому совместному опыту (совместной прогулке, игре на инструментах, просмотру фильма и т. д.). Но такая радость будет отличаться от отдельной Моей или отдельной Твоей радости. В неё включены Я и Другой, то есть мы имеем дело с опытом совместной-

с-другим радости. Такое, казалось бы, узнаваемое и понятное многим описание опыта Мы на поверку оказывается чрезвычайно сложным для понимания его сути. Если мы что-то делаем вместе и даже если переживаем нечто похожее, всегда ли можем по-настоящему сказать: «Мы»? Вовсе нет. Искренне и по-настоящему сказать: «Мы» – означает почувствовать нечто, что возникает между Я и Ты. Мы не выводится рационально, оно возникает вдруг, будто невзначай, но настолько определённо, что у меня нет сомнений в том, что в настоящий момент я это переживаю.

Вслед за автором мы поставим следующий вопрос: «Какое отношение должно возникнуть между Я и Другим, чтобы стало возможным возникновение Мы?» (6, с. 42). В данной статье мы с вами предпримем попытку ответить на поставленный вопрос сквозь призму практики психотерапии, рассмотрим сущностные основания опыта Мы в феноменологии и в его конкретном преломлении в терапевтических отношениях.

В практике психологического консультирования, в первую очередь, когда мы говорим об экзистенциально-гуманистическом направлении в психотерапии, отношения между терапевтом и клиентом оказываются той средой, в которой как в особом микро-мире происходит исследование опыта жизни человека. Основатель гуманистического подхода К. Роджерс охарактеризовал терапевтические взаимоотношения как «уникальный опыт полной эмоциональной свободы внутри чётко очерченных границ». В подобной атмосфере, ответственность за создание которой берёт на себя терапевт, возможно максимальное «выражение чувств, установок и проблем клиента» (9, с. 142). Главной чертой таких отношений является «полная взаимность, взаимопонимание, стремление как получить, так и отдавать что-то другому» (9, с. 106). Один из лидеров современной экзистенциальной терапии Э. Спинелли пишет об отношениях в терапии как об особой сфере диалога, которую он называет «Мы-фокусированной» сферой терапевтической встречи (10, с. 47). Автор подчёркивает, что именно на этом уровне возможно раскры-

тие в терапевтическом процессе актуальных отношений клиента с собой и другими в «макром мире» (в мире за пределами психотерапии). Существенное значение отношениям между психотерапевтом и клиентом придаётся и в других современных терапевтических подходах. К примеру, в психодинамическом направлении терапевтические отношения выступают не только в качестве материала для анализа переноса и контрпереноса, но и в качестве «поддерживающей среды», которая обеспечивает безопасную обстановку с чётко очерченными границами, где человек может пережить полный спектр саморазрушительных побуждений (8, с. 92).

Возвращаясь к поставленному ранее вопросу (Какое отношение должно возникнуть между Я и Другим, чтобы стало возможным возникновение Мы?), развернём его в плоскости психотерапии – какое отношение должно возникнуть между терапевтом и клиентом, чтобы стало возможным появление терапевтического Мы? Таким образом попытаемся осмыслить феномен Мы-интенциональности в перспективе психотерапевтической практики.

На пути к разъяснению феномена Мы-интенциональности Д. Захави совершает остановку на проблеме получения субъектом доступа к опыту Другого. Автор придерживается позиции Гуссерля, который отрицает конституирование Я исключительно социальным взаимодействием. Как пишет автор, монадическое (замкнутое в себе) *Ego* – «заклужённая лишь во мне самом и для меня самого сфера собственного» (5, с. 388). Но, когда моё сознание направляется к опыту Другого (Чужого), помимо моего монадического *Ego* в опыте возникает некоторое «*alter ego*», что, таким образом, позволяет конституировать новый смысл бытия, выходящий за пределы исключительно собственной сферы (5, с. 388). Вслед за Гуссерлем Захави признаёт значение восприятия отношения к нам Другого для становления самости (6), но так же утверждает, что предварительным условием любой убедительной теории интерсубъективности является «понятие ощущающего Я» (6, с. 34). «Ощущающее Я» возникает как опыт перспективы первого лица: «переживаемые

мною ощущения переживаются мною не так, как кем-либо другим. Когда я что-то ощущаю, я, так сказать, делаю это по-своему... Это переживание от первого лица, это «для меня» представляет собой элементарную и минимальную форму Я» (6, с. 30). Другой, обладая собственной перспективой первого лица, всё же каким-то образом дан мне в опыте. Однако я не могу получить такой доступ к переживаниям Другого, чтобы с уверенностью утверждать, что я пережил его из перспективы первого лица Другого. Как пишет Захави, «требовать большего и утверждать, что у меня лишь тогда будет подлинное ощущение Другого, когда я буду воспринимать его чувства и мысли точно так же, как он, – абсурдно и приводит к забвению того, что именно является особенным и уникальным в данности Другого» (6, с. 36).

Такое предварительное условие находит своё конкретное выражение в установке терапевта в отношении признания уникальности клиента, смирении перед невозможностью составить полное и окончательное видение человека, подобное видению объекта материального мира. Это же касается и отношения к проблемам клиента, которые не могут быть полностью решены благодаря знаниям, опыту, пронизательности и иным способностям терапевта. Как пишет Э. Спинелли, «они (*проблемы*) не выводятся из некоторого внутреннего или внутриспсихического набора условий, а, скорее, существуют в определённой связи или точке пересечения каждого человека с миром других... Дилеммы, которые стоят перед психотерапевтами и их клиентами, не могут быть решены в полном смысле этого слова. Они могут быть только прожиты» (10, с. 23). Итак, проживание или процесс «активного продуктивного переживания», ведущий к порождению смысла, оказывается центральным в терапии (3, с. 209). Способ присутствия терапевта в подобной практике, как пишет Ф. Е. Василюк, отличается от того, что происходит в других антропологических практиках (социализации, восстановления функций организма и т. д.): «В отличие от специфической деятельности агентов антропологических практик (лече-

ние, обучение, воспитание, ценностное наставничество, духовное руководство) специфическая активность психотерапевта в рамках понимающей психотерапии (*но мы считаем возможным применение данного тезиса и в более широком контексте – прим. автора*) может быть названа «сопереживанием»» (3, с. 209). Сопереживание здесь – «целостная творческая работа психотерапевта, протекающая на разных уровнях (эмоциональном, рефлексивном, личностном, коммуникативно-выразительном) и направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания клиента» (3). Близким категории «сопереживание» является широко используемое в психотерапии понятие эмпатии, которое определяется в широком смысле – не только как аффективное «вчувствование», но и «понимание внутреннего мира другого «изнутри», с точки зрения его внутренней феноменологической перспективы» (7, с. 24).

Скажем несколько слов о феномене эмпатии в контексте получения доступа к опыту Другого.

Э. Штайн, фундаментально исследовавшая феномен эмпатии, или вчувствования, определяет его как «опыт чужого сознания» (12, с. 69). Мы можем получить доступ к чувствам другого субъекта, но они даны нам неоригинальным образом: «Субъект переживания, которое стало предметом вчувствования, не тот же самый, который осуществляет вчувствование, но это некий другой субъект, и они оба разделены, а не связаны» (12, с. 69). Переживая некоторое чувство Другого, я не чувствую, что оно «проистекает живым образом из моего Я». Вместе с тем я переживаю, «ведомый неким оригинальным переживанием». Автор подчёркивает, что только неоригинальное переживание и можно назвать вчувствованием. Если во мне возникает некоторое собственное оригинальное переживание (радость или печаль), невозможно говорить об осуществлении опыта чужого сознания, коим и является вчувствование. Но как осуществляется вчувствование?

Д. Захави заключает, что и Гуссерль, и Штайн говорят о том, что «когда я эмпатически понимаю Другого, он дан мне не как

чистое ядро ощущения, но как точка, из которой исходит вектор интенциональности, то есть как иной угол зрения на мир, в котором также обитаю и Я... Я не сталкиваюсь с Другим как с изолированным объектом: скорее, его интенциональность захватывает меня, заставляя вместе с ним наблюдать объекты его мира» (6, с. 39). Именно через этот процесс опосредованного Другим ощущения себя, косвенного восприятия себя как кого-то, увиденного другими людьми, я прихожу, к восприятию себя как человека (6, с. 41).

В психотерапевтической практике переживание человека невозможно понять без учёта тех интересубъективных контекстов, в которых оно формируется и артикулируется, причём присутствие сопереживающего субъекта является важнейшим контекстом. К примеру, «непрерывное эмпатическое исследование, проводимое аналитиком, способствует формированию такой интересубъективной ситуации, в которой у пациента растёт ощущение того, что его наиболее сокровенные эмоциональные состояния и потребности могут быть действительно поняты на самом глубоком уровне. Это в свою очередь поощряет пациента к развитию и расширению его собственной способности к саморефлексии, а кроме того – к устойчивости в артикуляции самых болезненных и потаённых сфер его субъективной жизни» (11, с. 26-27).

Такое переживание опыта Другого (клиента), «находящегося в отношениях со мной» (терапевтом), Э. Спинелли выделяет в отдельную «Ты-фокусированную» сферу терапевтической встречи (наряду с «Я-фокусированной», «Мы-фокусированной» и «Они-фокусированной» сферами) (13). Вопрос, удерживающий внимание терапевта на данной сфере: «Что я говорю самому себе о своём текущем опыте тебя, проживающего эту встречу» (10, с. 47). Так происходящее с клиентом проживается терапевтом, но не оригинальным образом (возникающий во мне опыт не равен опыту клиента), а как мой опыт проживания его оригинальных переживаний в отношениях со мной. «Воспринимая клиента как Другого, я замечаю и обдумываю то, что он/она, как я понимаю, вносят в отно-

шения» (10, с. 48). Опыт вчувствования, эмпатического присутствия является чрезвычайно важным условием понимания переживаний клиента, в феноменологическом плане – открывает доступ к опыту Другого. При этом фокусировка терапевта на Ты клиента оставляет его (терапевта) личный опыт проживания отношений с клиентом анонимным, этот опыт не вносится терапевтом в качестве важной составляющей терапевтического процесса.

Например, терапевт сталкивается с тем, что клиент требует от него рекомендации к действию, способа решения проблемы и т. п. В этой ситуации терапевт может сфокусироваться на том, каково это требование, и как оно переживается клиентом. Терапевт может почувствовать происходящее с клиентом как его неудовлетворённость процессом терапии, злость на недостаточно руководящую активность терапевта и поделиться этими переживаниями. Вместе с тем терапевт понимает, что его ощущения всегда, пусть даже в минимальной степени, но отличны от того, что действительно чувствует клиент. К примеру, терапевт говорит клиенту: «Кажется, Вы рассержены тем, что я не даю Вам советов». Такое отражение переживаний клиента, в котором проявляется искренняя вовлечённость терапевта, открытость к встрече с опытом, отличным от его собственного, даёт человеку возможность выразить непростые чувства, высказать «неудобные» мысли, одним словом, позволяет клиенту быть более открытым и искренним в исследовании волнующих его проблем и трудностей. В нашем примере может оказаться, что клиенту тревожно и страшно почувствовать себя человеком, принимающим любые, а тем более жизненно-важные решения.

Итак, эмпатическое присутствие терапевта позволяет ему получить доступ к переживаниям клиента, но не в плане их окончательного разоблачения, а в плане фокусировки на том, как клиент переживает, и что он переживает.

Однако, как пишет Спинелли, наибольшие возможности раскрытия и исследования отношения клиента с собой и другими в макро-мире возникают при переходе к «Мы-фокусированной»

сфере, остановка на которой позволяет «прояснить мой опыт «нас», находящихся в отношениях друг с другом» (10, с. 49). Терапевт здесь испытывает на себе «собственное-бытие-в-отношениях-с-клиентом» (10, с. 48). Фокусировка на бытии друг с другом в настоящий момент, «бытии вместе» предполагает самораскрытие не только клиента, но и терапевта. Для клиента – это не только знакомство с Другим (терапевтом), находящимся с ним в отношениях, но и знакомство с собой как человеком, с которым терапевт находится в отношениях и свидетельствует об этом.

В том же примере терапевт может выбрать фокус Мы, сосредоточившись на собственном опыте переживания требований клиента дать ему совет или рекомендацию. При такой фокусировке терапевт делится тем, как он переживает обращение к нему клиента, какие отношения возникают между ними. Чтобы быть действительно полезным для клиента, такое свидетельство должно возникать в условиях устойчивого эмпатического присутствия терапевта. В этом случае его пользу в понимании клиентом того, как отношения с ним воспринимает другой человек, и каков вклад клиента в эти отношения, трудно переоценить. Например, терапевт может поделиться переживанием опыта требования клиента дать ему наставление. Клиент может обнаружить, что его настойчивость вызывает в терапевте напряжение и желание сопротивляться, даже обороняться, а не идти навстречу. Клиент может увидеть, что он выглядит в глазах терапевта не растерянным и нуждающимся в помощи (каким он себя чувствует), а контролирующим и подавляющим. Вероятнее всего, похожий сценарий разыгрывается и за пределами терапии. И здесь, в микро-мире терапевтического процесса, клиент может не только увидеть это сходство, но и попытаться выстроить отношения с терапевтом иначе. Д. Захави пишет о важности приятия отношения Другого к нам для нашего развития как самостоятельных Я: «Становление наших межличностных Я происходит не только благодаря восприятию нас самих в нашем взаимодействии с другими и эмоциональном отклике на их действия, но также благодаря восприятию взгляда Другого на нас и его интернализации» (6, с. 41).

Рассматривая опыт Мы в контексте терапевтических отношений, заметим, что его чрезвычайно важное значение касается участия терапевта и клиента в терапевтическом процессе. Переход к опыту Мы, Мы-интенциональности и их воплощения в терапии начнём с разъяснения их феноменологического содержания. Обратимся к примеру, предложенному Д. Захави в книге «Я и Другой»: «...мы с моим другом вместе наслаждаемся фильмом. Каждый из нас не только воспринимает фильм и наслаждается им, но мы также эмпатически переживаем, что другой человек совместно смотрит фильм и наслаждается им, что влияет на структуру и качество нашего собственного удовольствия» (14, с. 245). Ссылаясь на работы Шуца, автор таким образом определяет представленную ситуацию – «наши соответствующие потоки сознания в таких ситуациях взаимосвязаны до такой степени, что каждое из наших переживаний окрашено взаимной вовлечённостью» (14, с. 245-246). Такого рода взаимная вовлечённость, как и сам опыт Мы, не имеет ничего общего с эмоциональным заражением, слиянием и т. п. Существовавшее то, что в Мы сохраняется разница между Я и Ты. При этом опыт Мы не возникает только лишь посредством включения в какую-либо совместную деятельность. Как пишет Захави, на пути к Мы необходимо сокращение дистанции между Я и Ты и достижение определённой «степени самоотчуждения» (6, с. 42). Чтобы лучше понять «мы», нам следует обратиться к «ты», таким образом принять перспективу второго лица, что означает «быть вовлечённым в субъект-субъектные (Ты – Я) отношения, в которых уникальной характеристикой моего отношения к тебе как тебе будет то, что ты также воспринимаешь меня с позиции второго лица, то есть что я для тебя – твоё Ты...» (6, с. 43). Проще говоря, помимо моего и твоего личного опыта у каждого из нас есть опыт восприятия себя Другим человеком и понимание того, что Другой также имеет некоторое видение себя моими глазами. Если говорить точнее, что при понимании собственных оригинальных переживаний, каждый из нас имеет опыт вчувствования, которое становится

взаимным. Такая взаимная направленность создаёт множественное первое лицо (Мы). Мы – это не слияние и не обособленность – это всегда некоторый баланс, где сохраняется множественность и различение себя и Другого (14). Тогда множественная интенциональность является действующим опытом множественного Мы. Моё сознание направлено на некоторый предмет или сущность (будь то предмет материального мира, событие, чувство и т. д.), НО в моём опыте допускается и принимается сознание Другого, направленного на ту же сущность, но другим образом, и наконец, мой опыт допускает и принимает наличие восприятия у Другого моей интенции. То же происходит на полюсе Другого. Принципиально здесь то, что я не завоёвываю и не распространяю собственное Я на Другого, подменяя его неким Мы. В Мы Я допускаю собственную множественность и множественность другого.

В терапевтическом контексте подобное описание опыта Мы можно рассматривать как достижение клиентом степени такой «зрелости», которая позволяет ему одновременно быть с Другим (терапевтом): эмпатически присутствовать в терапии, иметь возможность понимать и принимать происходящее в терапии; и отделять себя от Другого, сохраняя некоторую дистанцию, проводя дифференциацию между собой и другим. Предмет направленности нашего терапевтического Мы конституируется общим контекстом – достижением терапевтических результатов, однако он может меняться от сессии к сессии и внутри неё. Мы можем направлять наше внимание на переживания, те или иные аспекты жизненного мира клиента, на наш совместный опыт и т. д. При этом клиент чувствует свою сопричастность, свою активную роль в терапевтическом процессе, он чувствует себя проживающим процесс терапии.

Далее приведён фрагмент консультации, в которой, на наш взгляд, обнаруживается опыт Мы.

Клиент (обсуждая проблему переезда в другую страну): Кажется, я застряла. Помнишь, мы уже говорили о том, как мне важно получить одобрение отца. И что? Мы туда и пришли. Не так разве? Ты так не думаешь? Мы просто ходим по кругу (с раздражением).

Терапевт: Я не чувствую, что мы ходим по кругу. Но вполне допускаю, что ты так чувствуешь. Кажется, ты говоришь, что у нас что-то не получается. Мы будто застреваем где-то.

Клиент: Ну да, опять на этом чёртовом одобрении! И как с ним быть? Ты знаешь?

Терапевт: Что-то я, конечно, знаю. Я же психолог. Но как тебе быть с твоим (одобрением) – не очень.

Клиент: Да, забыла, что ты не говоришь, как мне жить (иронично).

Терапевт: Ну да, не говорю. А так хочется, чтобы я или кто-то сказал или даже одобрил?

Клиент: Да (плачет)...

Терапевт: Так тяжело?

Клиент: Да, устала. Не хочу ничего решать...

Терапевт: Может быть, дело в этом – устала и не хочешь ничего решать.

Клиент: Может быть... Интересно... А что, можно не решать???

Терапевт: Ты меня об этом спрашиваешь?

Клиент: (Смех) Да нет. Удивлена просто.

Как в данном фрагменте проявляется терапевтическое Мы?

Фрагмент начинается с Мы. Таким образом клиент обнаруживает свою причастность к тому, что происходит в терапии, свидетельствует о совместных усилиях и о совместных же трудностях. Далее клиент и терапевт направляют своё внимание на возникшую трудность, хотя и по-разному. Терапевт отражает разницу собственного восприятия ситуации хождения по кругу и восприятия этой ситуации клиентом, говорит о принятии этой разницы. И клиент осознаёт своё желание получить совет, но и принимает невозможность терапевта быть советчиком. Так возникает множественность, которая удерживается каждой из сторон. При разности позиций и терапевт, и клиент остаются в контакте друг с другом. Оба направлены на работу с возникшей трудностью. Эмпатическое присутствие терапевта позволяет появиться чувствам, а за ними приходит новое понимание ситуации. Смех клиента в конце фрагмента свидетельствует не только о снятии напряжения, но о его достаточно устойчивом и свободном контакте с терапевтом. С феноменологической точки зрения, клиент обнаруживает возможность обладать не только и исключительно опытом себя (из перспективы первого лица), но и

опытом себя в Другом (терапевте). Ему оказывается доступен не только опыт Я, но и опыт Другого. Опыт Мы-интенциональности появляется здесь как со-участие в тех трудностях, с которыми столкнулся клиент. Подчеркнём, что клиент и терапевт не сливаются здесь друг с другом и не отдаляются друг от друга. Они остаются со-участниками процесса терапии.

Подводя итоги вышесказанного, отметим, что Мы-интенциональность как феномен терапевтического процесса не может быть его постоянной устойчивой характеристикой. Как и в любом живом процессе, он может появляться и исчезать, хотя уже достигнутое эмпатическое соприсутствие и опыт со-участия в терапевтическом процессе становятся условиями более устойчивого и стабильного его появления. Результатом получения опыта Мы для клиента является, с одной стороны, проявление таких «седиментированных структур», которые оказываются недоступны посредством прямого интроспективного исследования, но доступны посредством проживания совместного опыта (10, с. 26). Другим важным результатом проживания Мы-интенциональности может быть появление во внутреннем опыте клиента терапевтической фигуры, которая интегрируется в Я клиента, дополняя и расширяя его. Фокусировка в терапии на отношениях между терапевтом и клиентом, фокусировка на Мы и проживание Мы-интенциональности позволяет получить доступ, прояснить, расширить и дифференцировать структуру самости клиента.

«Цель всего предприятия (терапии) ведёт и терапевта, и клиента к тому, чтобы принять, что такое и каково это – быть клиентом, находящимся во взаимоотношениях с терапевтом» (10, с. 26). С феноменологической точки зрения, возможность почувствовать себя в отношениях с терапевтом позволяет получить такой опыт себя, который является не только исключительно изолированно моим опытом, но и опытом перспективы второго лица, опытом Мы, что, в свою очередь, расширяет возможности для становления Я. ©

Литература:

1. Брентано Ф. Избранные работы. М.: Дом интеллектуальной книги, Русское феноменологическое общество, 1996.
2. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. дисс. докт. психол. наук. М., 2007.
3. Василюк Ф. Е. Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии. Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205-227.
4. Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. М.: ДИК, 1999.
5. Гуссерль Э. Избранные работы / Сост. В. А. Куренной. М.: Издательский дом «Территория будущего», 2005.
6. Захави Д. Я и другой: от чистого к совместно встраиваемому мы. Мысль (Журнал Петербургского философского общества). 2015. Вып. 18. С. 28-46. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2015. – 220 с. (Журнал Петербургского философского общества. Вып. 18). С. 28-46.
7. Карягина Т. Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дисс. канд. психол. наук. М., 2013.
8. Котлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001.
9. Рождерс К. Искусство консультирования и психотерапии. М.: ЭКСМО, 2002.
10. Спинелли Э. Зеркало и молоток. Минск: И. П. Логвинов, 2009.
11. Столороу Р., Брандшафт Б., Атвуд Дж. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход. М.: «Когито-Центр», 1999.
12. Штайн Э. К проблеме вчувствования. Vilnius: Logvino literaturos namai, 2018.
13. Spinelly E. The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology. London: SAGE Publications, 2005.
14. Zahavi D. Self and Other. Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame. Oxford: University, 2014.

ОТКРЫВАЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Ролло Мэй встречается с Отто Ранком

Роберт Крамер (Венгрия)

Ролло Мэй всегда признавал, что знакомство с работами Отто Ранка в середине 30-х годов навсегда изменило траекторию его жизни. Тем не менее, до сих пор немногие исследователи соизмеряют, насколько велика была роль, которую в жизни Мэя сыграл Отто Ранк. В настоящей статье, основанной на новой биографии Мэя, написанной Робертом Абцугом, я попытаюсь восполнить этот пробел.

«Я был заражён идеями Ранка», – Карл Роджерс.

«Нет ничего, что могло бы заменить чтение Ранка. Его работы ещё многие годы будут оставаться кладезем идей и источником открытий», – Эрнест Беккер.

«Я читал его труды, особенно *Терапию Воли*, затаив дыхание», – Ирвин Ялом.

Он обладал титанической жадой жизни, тягой к достижению значимости вселенского масштаба, и при этом всегда оставался человеком ранимым, одиноким и легко уязвимым. В возрасте 81-го года, выражая своё негодование по поводу приближающегося конца, Мэй воскликнул: «У меня нет времени умирать» (Abzug, 2021, 332). В течение всей жизни Ролло страстно стремился облегчить страдания человеческого рода, оказавшегося брошенным в безучастный мир и потому с самого рождения обречённого на переживание тревоги. Мэй начал свой жизненный путь в 1909 году в провинции на Среднем Западе и закончил его через 85 лет в 1994 году одним из самых признанных американских психотерапевтов и интеллектуалов второй половины XX века.

«Художник являет нам расколотый образ человека», – писал Мэй в своей книге *Любовь и воля* (May, 1969), говоря как человек, сам

всегда чувствующий себя расколотым, «но в самом акте превращения его в произведение искусства поднимается над ним... Как заметил Отто Ранк, невротик – это «*artiste manque*», художник, который не может трансформировать раздирающие его противоречия в искусство»¹ (May, 1969, 23–24). После того, как Отто Ранк помог ей преодолеть творческий тупик, Анаис Нин заметила, что невроз – это «заикание души в процессе жизни» (Nin, 1966, 295).

В *Мужестве творить* Ролло Мэй, всю жизнь сам борющийся за превращение своей расколотости, своего «душевного заикания» в произведение искусства, предлагает захватывающее, поистине Прометеево видение: «Творчество – это мольба о бессмертии... Мы знаем, что должны найти в себе мужество и принять неизбежность смерти, но мы осмеливаемся бунтовать и бороться с ней. Творчество появляется в результате борьбы – оно рождается из бунта... страстное стремление зрелого человека продолжить жизнь после собственной смерти»² (May, 1975, 31). Мы рождаемся, чтобы умереть. Но мы также рождаемся, чтобы жить – писать картины, петь, танцевать, сочинять музыку, изобретать лекарства от болезней и думать о своём месте в необъятной, непостижимой вселенной. Только давая и принимая истинную любовь и выражая свою «творческую волю», настаивал Мэй, используя термин, введённый в оборот Ранком, мы можем надеяться на исцеление, пусть хотя бы временное, нашей расколотости, страдания, нашего вечного одиночества.

«Изнутри»

Ролло Мэй всегда признавал, что знакомство с работами Отто Ранка в середине 30-х годов навсегда изменила траекторию его жизни. Тем не менее до сих пор немногие исследователи понимают, насколько велика была роль, которую в жизни Мэя сыграл Отто Ранк. В настоящей статье, основанной на новой биографии Мэя, написанной Робертом Абцугом, я попытаюсь восполнить этот пробел. Опираясь в равной степени на сведения, полученные в последние годы, и одновременно на трезвый анализ, Абцуг даёт окончательную

¹ Мэй Р. *Любовь и воля*. https://royallib.com/read/mey_rollo/lyubov_i_volya.html#0

² Мэй Р. *Мужество творить*.

https://royallib.com/book/mey_rollo/mugestvo_tvorit.html

оценку той роли, которую этот, как он сам себя называл, «раненый целитель», сыграл в том, чтобы довести трагическое понимание экзистенциального бессознательного Ранка до конформистского, антиинтеллектуального американского сознания.

Как же Ролло удалось совершить этот подвиг? Как смог он захватить чувства целого поколения американцев, этой материалистически-ориентированной нации, никогда не замеченной в готовности особенно глубоко исследовать свою «психику и душу» и тем более темноту и жестокость своих сердец?

Для того чтобы ответить на этот вопрос Роберт Абцуг, заведующий кафедрой иудаики, заслуженный профессор кафедры истории и американистики Техасского университета, почётный стипендиат фонда Одри и Бернарда Рапортов, посвятил 30 лет исследованию жизни и творчества Ролло Мэя. С острой пронизательностью профессионального историка Абцуг изучал многолетние дневниковые записи, письма, анализы сновидений, черновики печатных трудов и проповедей и брал подробные устные интервью у самого Мэя и огромного числа его коллег, друзей, возлюбленных и студентов. Проявляя невероятную смелость, Ролло дал Абцугу карт-бланш на цитирование всех своих мыслей и чувств в том виде, в котором они были записаны в его дневниках, включая те из них, которые отличались особенно жестоким самообличением. Как утверждает Абцуг: «Эта привилегия интимности позволила мне писать о Мэе изнутри» (Abzug, 2021, 16). Читать захватывающую биографию, полную душераздирающих пассажей из дневников Мэя, которые тот вёл в течение полувека, всё равно, что подслушивать, как он, лёжа на кушетке аналитика, выворачивает наизнанку свою душу.

Абцуг искусно сочетает повествование о непростой жизни титана психологии с описанием бурного политического, культурного и интеллектуального климата Америки середины XX века. «Жизнь Мэя», – утверждает Абцуг, подводя итог своим тезисам одной фразой, – «приобретает ещё большее значение, когда мы рассматриваем её как часть центральной драмы современной американской культуры – одновременного заката либерального протестантизма как

главного культурного арбитра и рождения «терапевтического» взгляда, изменившего то, как многие американцы стали понимать эмоциональные и духовные аспекты жизни» (Abzug, 2021, 14-15).

Абцуг пишет, что уже в первой книге Мэя *Искусство консультирования* (*The Art of Counseling*, 1939) проявились черты, объединившие все его работы: многочисленные случаи из практики, рассказанные от третьего лица, в которых «легко угадывался рассказ о собственной жизни», а так же «масштабный и нередко блестящий синтез различных областей западной культуры, включая философию, религию и психологию» (Abzug, 2021, 122). С удивительной, свойственной поэту чувствительностью к языку, Мэю удалось превратить почти «навязчивое, бесконечное пересказывание истории своей жизни в постоянно развивающееся толкование природы человека» (Abzug, 2021, 111).

«Я нехороший, потому что в нём»

Ролло Мэй родился в 1909 году в Огайо у психически глубоко неуравновешенной матери Мэти и гулящего отца Эрла Татла Мэя – секретаря местной ячейки Ассоциации молодых христиан, исчезнувшего из дома за день до появления Ролло на свет и вернувшегося несколькими днями позже. Мать Ролло хранила в банке abortированный плод страстной и любвеобильной старшей сестры Ролло Рут, «и когда впадала в ярость, угрожающе потрясала им перед Эрлом и детьми» (Abzug, 2021, 69). У Ролло и Рут всю жизнь были трудные, мучительные отношения.

С самого рождения Ролло, старший из сыновей Мэти, «был объектом, на которого она изливала все свои интимные переживания, будь то любовь или гнев, обрушивая на ребёнка своё отчаянье и подозрения относительно романов Эрла Татра. «Я был необходим матери – похождения отца – другие женщины – она прижимала меня к груди – и её молоко принадлежало мне, ласкающему», – писал Ролло в своём дневнике, когда ему было уже за семьдесят. Она была непредсказуема и часто совершенно безумна – могла то обнимать его, то через секунду нападать с криками» (Abzug, 2021, 6). На

протяжении всей жизни сына, за исключением нескольких последних лет перед самой своей смертью, Мэти относилась к нему с жестокостью и неприязнью, «умаляла его достижения» и служила «отрицательной, критической душой его воображения и его реальности» (Abzug, 2021, 276).

Когда в 1949 году умер его отец, Ролло отказался идти на его похороны. Мэти умерла в возрасте 90 лет в 1974 году. В отличие от отца Ролло всегда поддерживал её финансово и эмоционально, хотя каждый раз, вспоминая мать, содрогался. В дневнике 1970 года в возрасте 61 года Ролло дрожащей рукой записывает мучительные переживания по поводу того, что унаследовал искалеченную материнскую душу: «Я нехороший, потому что в неё», – жалуется он на эмоционально и сексуально довлеющую над ним мать. «Я несу в себе эту заразу. Я должен извиниться. Я несу в себе её бремя» (Abzug, 2021, 276).

В своих записях от первого лица Ролло нередко выпускал глагол «есть»³ после местоимения «Я», что можно рассматривать как подтверждение его сомнений в том, что, учитывая несчастную семью, в которой ему привелось родиться, он в состоянии по-настоящему «быть собой». Возможно, именно поэтому он позже с такой страстью писал о переживании «Я есть» как об основе ощущения полноты жизни.

Когда в 1920-х годах Ролло учился в Оберлин Колледже, одним из его любимых стихотворений стало *О как хочу примкнуть к невидимому хору* Джордж Элиот (Abzug, 2021, 22). Первые три строки этого стихотворения, продолжавшего восхищать его на протяжении всей жизни, идеально отражают мотивы, будоражившие мечты Мэя о бессмертии, когда он только вступал во взрослую жизнь:

*Oh may I join the choir invisible
Of those immortal dead who live again
In minds made better by their presence*⁴

³ В соответствии с формальными правилами английской грамматики, глагол *есть* (to be) необходим (прим. переводчика).

⁴ *О, как хочу примкнуть к невидимому хору
Бессмертных мертвецов, живущих вновь в умах,
Возвысившихся силой их присутствия* (перевод М. Бадхен).

«Бог над Богом»

После окончания Оберлина в 1930 году Ролло уехал преподавать в Грецию, где испытал душевный подъём благодаря ежедневному соприкосновению с бессмертными мифами, классической архитектурой, античной драматургией и гуманистической философией. Начиная с двадцатилетнего возраста он стал переживать «...глубокое желание, отчётливую необходимость чувствовать себя дома в этой вселенной» (Abzug, 2021, 18) – тягу к достижению космической значимости, сопровождавшую его всю жизнь. С самого начала Мэй старался обнаружить «собственный гений», бывший для него тем же, что «Бог внутри нас» (Abzug, 2021, 39). С этого началась его неутомимая борьба за самомифологизацию, за воссоздание себя как Прометея и других титанов. «Только процесс творчества, – замечает Абзуг, – позволял соприкоснуться с божественной частью в себе» (Abzug, 2021, 42). В конце концов именно в «мужестве творить» Ролло Мэй обнаруживает для себя «энтузиазм» жить, свой уникальный художественный гений – то, что греки называли *en-theosmos* – «Бог внутри».

В 1932 году, продолжая жить в Греции, Мэй посетил недельный семинар Альфреда Адлера в Вене. Теория Адлера о «комплексе неполноценности» у детей и «управляющей фикции» (или мифе превосходства), с помощью которой они пытаются освободиться от чувства неполноценности, была созвучна переживаниям Ролло, его сомнениям в себе, его бесконечной борьбе, направленной на поиски Бога в себе.

В 1933 году, выбрав церковную карьеру, Мэй, «бесконечно сомневавшийся в своей святости» (Abzug, 2021, 111), поступил в Нью-Йоркскую объединённую теологическую семинарию, но после развода родителей должен был на два года прервать обучение, чтобы вернуться домой присматривать за младшими братьями. В 1936–1937 годах у него возникла близкая дружба с самым выдающимся преподавателем семинарии, немецким теологом Паулем Тиллихом, бывшим на 23 года старше Мэя. Тиллих, всю жизнь остававшийся наставником Ролло, познакомил неискушённого выходца со Среднего Запада с блестящей нью-йоркской группой соперничавших

между собой интеллектуалов из Европы, среди которых были Макс Хоркхаймер, Теодор Адорно, Курт Гольдштейн, Эрнст Шахтель, Герберт Маркузе, Эрих Фромм и его жена Фрида Фромм-Райхман. Участь в семинарии, Ролло был буквально околдован идеей «Бога над Богом» Тиллиха – Бога за пределами теизма – как «основы Бытия».

Завязтый соблазнитель женщин, Тиллих состоял в открытом браке со своей не всегда довольной этой ситуацией женой Ханной. Он приобщил Мэя и его жену Флоренс «к сексуальным экспериментам, популярным в то время в художественной и интеллектуальной среде, но абсолютно неприемлемым для многих в семинарии» (Abzug, 2021, 101–102). В течение всей жизни, поражённый страданиями Эроса, Ролло искал удовлетворения своих сексуальных желаний с многочисленными женщинами, невзирая ни на их, ни на свой семейный статус. Но, как видно из его дневников, эти сексуальные встречи так и не помогли ему полностью освободиться от пугающего сексуального и эмоционального давления, испытанного в начале жизни со стороны его подавленной и озлобленной матери Мэги.

«...Великий непризнанный Гений из круга Фрейда»

В 1936 году Мэй познакомился с экзистенциальными трудами Отто Ранка, «этого фрейдиста-отступника, который показался ему более убедительным, чем Фрейд или Адлер, благодаря вниманию Ранка к уникальности отдельного человека и его терапевтическому подходу, целью которого было высвобождение духовного и творческого потенциала. Вдохновлённый Ранком, – пишет Абцуг, – Мэй формулирует в своём дневнике новый лозунг: «Мужественная и адекватная жизнь состоит в настоящем, освобождает от прошлого» (Abzug, 2021, 80–81).

Потрясённый идеей Ранка о том, что невроз является творческим достижением, а не болезнью, как на том настаивал Фрейд, Ролло в своём дневнике заявляет: «Я – невротик!» Ссылаясь на слова из его дневника, Абцуг добавляет: «Именно «объективный комментарий по поводу этой конкретной странной жизни, этого

непонятного человека, которым являюсь я» стал ключом к истинному творчеству. Великое искусство и творческое начало в любой области жизни создаются в борьбе за преодоление невроза. Нет невроза, нет и искусства» (Abzug, 2021, 84). Для психоанализа, сводившего роль искусства к сублимации детских желаний, это была неслыханная идея. Фрейд считал весь человеческий опыт, все мысли и чувства, всю культуру и искусство лишь замаскированной производной сексуального влечения. Но Фрейд, полагал Ранк, не мог объяснить, как биологический инстинкт, общий для всех людей, может порождать не сексуальность, а произведение искусства. В качестве биологического процесса секс способен приводить только к воспроизведению вида, а не производству культуры или искусства, для которых необходимо, чтобы сознающий и чувствующий человек создавал нечто беспрецедентное, новое, нечто не существовавшее доселе в природе.

В 1937 году в поисках решения проблем своего брака двадцативосьмилетний Ролло обращается за помощью к психоаналитику Хэрри Боуну, учившемуся в Париже у Ранка. За время терапии Мэй «ближе знакомится с теорией Ранка, видевшего в неврозе подавленную креативность, и значением диалога в «здесь и сейчас» терапевтической сессии – обе темы со временем станут основой терапевтического подхода зрелого Мэя» (Abzug, 2021, 88). Через шестьдесят лет он пишет предисловие к *Психологии развития* (*A Psychology of Difference*, 1996) – собранию из двадцати двух лекций, прочитанных Ранком в период 1924–1938 в различных университетах Америки, включая Йельский и Стэнфордский, университете Миннесоты, Школе социальной работы Пенсильвании. В этом предисловии к последней, вышедшей незадолго до смерти Мэя, работе он даёт следующую характеристику Ранку: «Я давно считаю Отто Ранка великим непризнанным гением из круга Фрейда» (May, 1996, 11). «Опережая своё время на многие десятилетия, Ранк говорит о неврозе как о неудаче творчества и о страдающем человеке как о неудавшемся, потерпевшем провал художнике. В этих лекциях простым английским языком Ранк исследует богатое взаимодействие

между Я и Ты, между разделением и единством, волей и любовью, креативностью и виной». Ролло называл американские лекции Ранка «потрясающими» (May, 1996, 12).

«Метафизические проблемы человеческого существования»

В 1936–1937 одновременно с тем, как крепла его связь с Тиллихом, Ролло с головой ушёл в чтение многочисленных экзистенциальных работ Ранка, самого близкого из коллег Фрейда венского периода, когда происходило становление психоанализа. Под руководством своего терапевта, Хэрри Боуна, Ролло понял, что Ранку, единственному из изучаемых им тогда аналитиков (Фрейд, Адлер, Юнг и Хорни), удалось создать модель терапии, направленной на то, чтобы помочь пациентам встретиться с «метафизическими проблемами человеческого существования» (Rank, 1936a, 180). Возможность «встретиться с существованием» открыла глаза Ранка.

Ещё до того, как у Фрейда диагностировали летальный рак полости рта, Ранк, признанный его наследником и изучавший для своей докторской диссертации в Венском университете философию, искусство и литературу, стал первым аналитиком в мире, не бывшим врачом. В отличие от психоаналитиков с медицинским образованием, придерживавшихся метафоры Фрейда, где он сравнивал их работу с работой хирурга, «откладывавшего в сторону все свои переживания, включая человеческое сочувствие», для Ранка терапия была исполнительским искусством, созданием новой теории для каждого пациента.

В 1910 году двадцатилетний Ранк публикует работу *Сон, который сам себя интерпретирует*, предлагавшую толкование такой глубины, что Фрейд вряд ли мог её удостоить более высокой оценки. «Вероятно, самый лучший пример толкования сновидений, – выражает он своё восхищение в *Лекциях по введению в психоанализ*, – представляют собой опубликованные О. Ранком два связанных между собой сновидения одной молодой девушки, запись которых занимает около двух печатных страниц, тогда как их анализ – 76

страниц. Мне понадобился бы примерно целый семестр, чтобы показать вам эту работу»⁵ (Freud, 1916–1917: 185).

Фрейд был настолько покорён эрудицией Ранка, что в 1914 году пригласил своего двадцативосьмилетнего протеже написать две главы – о поэзии и о мифе – для книги *Интерпретация снов*, после чего имя Ранка появилось под именем Фрейда на первой странице этого текста, ставшего фундаментальным трудом психоанализа на следующие 15 лет.

В ноябре 1923-го, после болезненных операций по удалению рака челюсти и верхнего нёба, Фрейд решил прибегнуть к добровольной вазэктомии – модного тогда метода, считавшегося многими уважаемыми врачами средством лечения рака. «Никому об этом не рассказывайте, во всяком случае, пока я жив», – велел своим врачам Фрейд, обеспокоенный тем, как будет выглядеть вазэктомия в глазах тех, кто принимал его теорию кастрации (Kramer, 1996, 14). Ещё в больнице ему приснился сон о Дэвиде Ллоиде Джордже, могущественном британском премьер-министре времён Первой Мировой войны. Фрейд рассказал этот сон навестившему его после операции Ранку и пригласил того его проинтерпретировать. На следующий же день Ранк посылает Фрейду дружеское и полное забавной игры слов толкование сна. «Думаю, оно вас позабавит», – писал он в своём письме. Через несколько дней Фрейд всё ещё с больничной койки откликнулся на него собственной гораздо более мрачной интерпретацией, идентифицируя себя во сне с «хвастливым великаном Голиафом, который будет убит юношей Давидом. И теперь всё стало по своим местам – Вы и есть тот опасный Давид, которому с помощью *Травмы рождения* удаётся обесценить мою работу» (Lieberman & Kramer, 2012, 178–179).

Фрейд, стремившийся закрепить свои претензии на бессмертие, опасался Ранка, написавшего *Травму рождения* и преподнесшего эту работу Фрейду в качестве подарка к шестидесятилетнему в мае 1923 года. Ранк отдавал главную роль могущественной матери, а не отцу, и таким образом ниспровергал значимость Эдипова ком-

⁵ Фрейд, З. Введение в психоанализ. Электронная библиотека
https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/freyd/03.php (обращение 20.01. 2022)

плекса, открытие которого, как полагал Фрейд, обеспечивало ему место среди бессмертных столпов науки – Коперника, Галилео и Дарвина. «Я горю от возмущения», – выражал он свою ярость Шандору Ференци. Негодующий Фрейд потребовал от последнего, чтобы тот выбрал между ним и своим лучшим другом Ранком. Боясь потерять любовь Фрейда, Ференци тут же оставил свой энтузиазм по поводу *Травмы Рождения* и дистанцировался от Ранка.

В течение почти трёх лет Фрейд и Ранк встречались за закрытыми дверями и обсуждали свои разногласия, но в итоге примирение всё-таки оказалось невозможным. «То, что Вы в своей теории исключаете отца, на мой взгляд, свидетельствует о слишком большом влиянии факторов вашей личной жизни», – упрекал Фрейд Ранка (Lieberman & Kramer, 2012, 208). «Это вовсе не так. И таким быть никак не может, – отвечал Ранк, отвергая обвинения в исключении отца. – Это было бы абсурдно. Я просто попытался отвести ему надлежащее место» (Lieberman & Kramer, 2012, 209). «Мать возникает в психической жизни ребёнка раньше, чем отец, – и затем без обиняков добавлял, – здесь единственным мерилом есть и остаётся то, может ли человек быть перед собой честен» (Lieberman & Kramer, 2012, 218).

В 1926 году Фрейд и Ранк, когда-то бывшие между собой близки, как отец и сын, решили расстаться. Больше они никогда не будут разговаривать. Ранк отказался от всех своих руководящих постов: вице-президента Венского психоаналитического общества, редактора двух ведущих аналитических журналов, исполнительного директора издательства Фрейда и «института обучения психоанализу, состоявшего из одного человека». По наущению Фрейда официальные психоаналитические институты объявили Ранку – некогда второй по могуществу фигуре этого направления – войну, обвиняя все его последние работы о творческой воле и экзистенциальной терапии в «антиэдипальной» ереси. Для того чтобы врачи, обучавшиеся в Вене у Ранка, могли сохранить свой официальный статус аналитиков, они должны были пройти повторный анализ у ортодоксальных фрейдистов. Ожесточённые нападки со стороны Фрейда

не повредили Ранку. После его переезда из Вены в Париж, откуда он часто совершал поездки в Америку читать лекции и преподавать, его карьера писателя, терапевта и просветителя сложилась успешно (Lieberman, 1985).

«Сам факт различия»

Если на поверхности разрыв между Фрейдом и Ранком выглядел, как битва «Давида с Голиафом» по поводу того, кто из родителей – мать или отец – играет в нашей психической жизни более важную роль, бушевавший за всем этим конфликт принадлежал к гораздо более глубокому уровню. Рассматривая психику с биологической точки зрения, Фрейд настаивал, что различия между мужчинами и женщинами имеют «биологическую основу». Не оспаривая значения биологических или половых различий, Ранк в своей *Травме рождения* направлял взгляд за пределы этой «биологической основы» и обращался к онтологической или даже до-онтологической тайне самого Бытия – к различию, вызывающему благоговейный трепет, различию невыразимому, различию между существованием и не-существованием. Открытием Ранка было «экзистенциальное бессознательное» (Rank, 1996, 225), бессознательное, вызывающее гораздо более сильную тревогу, чем бессознательное Фрейда с бурлившими в нём мужским сексуальным желанием, страхом кастрации и виной. «Сам факт различия, – считал Ранк, – иначе говоря, существование нашей собственной воли как чего-то противоположного или иного, является основой [само]осуждения, проявляющегося в виде чувства неполноценности или вины» (Rank, 1936 a, 79).

Ранк никогда не преуменьшал огромного значения анатомических различий между полами. Тем не менее, это всего лишь второе по значимости различие, с которым сталкивается ребёнок. «Первым является восприятие отличия от других как следствие становления сознания себя <...> дальнейшая интерпретация этого отличия как неполноценности <...> и, наконец, ассоциация данного психологического конфликта с биологической проблемой

пола, различием полов» (Rank, 1936a, 78). Разница между не-существованием и существованием предшествует и окрашивает все остальные различия – будь то различия половые, возрастные, расовые, интеллектуальные, религиозные или национальные. Всему предшествует существование.

«Основная проблема, – говорит Ранк в своей работе *Искусство и художник (Art and Artist, 1932)*, – состоит в индивидуальном отличии, которое индивидуальное Я склонно интерпретировать как неполноценность, если какие-то достижения не докажут его превосходства» (Rank, 1932, 42). Только творчество способно облегчить страдание существования и оправдать дар жизни. «Невроз, – замечает Ранк в *Терапии воли*, – состоит в том, что индивидуум обращается к метафизическим проблемам человеческого существования, но только не в конструктивном ключе, как это делает художник, философ или учёный, а в деструктивном» (Rank, 1932, 180).

В одной из своих американских лекций 1926 года Ранк указывает, что по существу «настоящий этиологический фактор невроза состоит в самом факте существования у нас психической жизни» – странном сознании, в котором мы живём. Это тревога относительно самого существования: «тревога нашего Я относительно этого Я» (Rank, 1996, 124).

В момент рождения, предполагает Ранк в *Травме рождения*, каждый вновь прибывший на эту планету обретает свой первый объект – мать только для того, чтобы тотчас же её снова потерять. Слово ‘*anxiety*’ (страх, тревога) восходит к латинскому ‘*angere*’, означающему «сжимать или душить». Ранк считал, что новорождённый переживает тревогу в первый же момент, когда извергается из материнского лона, как в случае обычных родов, так и в случае кесарева сечения. Из-за «перехода из чрезвычайно приятной ситуации глубокого удовольствия к чрезвычайно болезненной, – пишет Ранк, – она [тревога] немедленно приобретает «психическое» качество чувства»⁶ (Rank, 1929, 187). Впервые страх переживания различия ощущается так остро в процессе рождения. Это «первое физиче-

⁶ Ранк О. *Травма рождения*. М.: Аграф, 2004, с. 193.

ское содержание, осознаваемое человеком»⁷ (Rank, 1929, 50). Крошечное создание было вброшено в жизнь. Внезапно оно чувствует себя одиноким, беспомощным, уязвимым. Отделение приносит страдание. Травма рождения – от греческого ‘*trauma*’, то есть «рана» – является рождением одиночества.

Только любовь способна исцелить это чувство одиночества, вызванного у крошечного, дрожащего существа переживанием разницы, когда младенец оказывается исторгнут из тёплого, безопасного дома в холодный и враждебный мир. Культура, говорит Ранк, преобразует травму рождения в миф о «Грехопадении», историю об изгнании Адама из Садов Эдема, где не существует ни самосознания, ни страха, ни вины, ни одиночества или смерти. Во время рождения чувство единения, целостности, переживаемого и матерью, и плодом в её лоне, теряется. Вся свою жизнь мы пытаемся вернуть себе потерянное ощущение целостности, которое испытывали в Раю. Вечная тяга к единству является главным импульсом создания произведений изобразительного искусства, музыки, мифов, поэзии, религии и философии, иными словами – всей культуры. Культура – это то, чего нет в природе. По мнению Ранка, человеческая культура служит защитой от экзистенциальной тревоги и создаёт значимый для человека мир. В безбрежной, огромной, непознанной и пугающей вселенной символы живописи, музыки, мифов, поэзии, религии и философии приносят в человеческую жизнь безопасность, достоинство и смысл, позволяя нам воссоздавать потерянное ощущение общности и единства, когда-то испытанное в материнской утробе. «Греческая философия, – пишет Ранк в *Травме рождения*, – начинается, как известно, с утверждения Фалеса о том, что вода является истоком и утробой всех вещей»⁸ (Rank, 1929, 169).

«Осознанность проживания»

Ранк называл тревогу «проблемой реальности», которая, – писал он в *Терапии воли*, – «является ничем иным как проблемой настоящего, другими словами, осознанностью процесса проживания жизни. Желание освободиться от неё – этой длительной бо-

⁷ Ранк О. *Травма рождения*. М.: Аграф, 2004, с. 87.

⁸ Там же. С. 176.

лезни, нашей инаковости – является, пожалуй, самой мощной психологической силой в человеке, которая проявляется в стремлении к счастью и спасению» (Rанк, 1936а, 59). Жить в настоящем – полностью присутствовать здесь и сейчас – невероятно трудно. Человек – будь то мужчина или женщина – мучится вопросом, на который не в состоянии ответить наука со всеми её великими достижениями: что значит быть в сознании на протяжении этого промежутка времени, наших коротких каникул на этой земле, зажатых с обеих сторон вечностью молчания?

Бессознательное Ранка – это не отделение нашей психики, содержание которого может быть распаковано, проинтерпретировано и по-новому уложено с помощью анализа, бессознательное Ранка – это загадка, окутанная тайной и скрытая покровом темноты. Оно экзистенциально.

В лекции, прочитанной в 1924 году на ежегодном собрании Американской психоаналитической ассоциации, Ранк, перефразируя строчку из монолога Гамлета, предложил своей аудитории «слушать так, как они слушали бы рассказ о той «неоткрытой стране, из чьих пределов путник ни один не возвращался»»⁹ (Rанк, 1996, 78). В лекции 1930 года, обращаясь к 4000 участников Первого Международного конгресса психической гигиены, Ранк подчёркивал, что это «бессознательное абсолютно недоступно интеллектуальному постижению» (Rанк, 1996, 223). В *Травме рождения* он с достаточной определённой отверг идею наносить на карту хотя бы какие-то части этого неизведанного материка. В отличие от познаваемого бессознательного Фрейда, экзистенциальное бессознательное познанию недоступно. Всегда ускользая, оно являет собой бесконечное прошлое, уходящее в непроницаемой темноте вселенной «вспять» от момента нашего внезапного появления на этой планете, и простирается вперёд в не менее тёмную бесконечную пропасть, разверзающуюся «после» нашей смерти.

Нас, приходящих из забвения в момент зачатия и возвращающихся в забвение в минуту смерти, потрясает сходство двух чёрных дыр, называемых «до» и «после». Человек, – говорил Ранк, – ока-

зывается брошен в мир во время рождения и выброшен из него смертью. Но мы не только забываем, что рождаемся для того, чтобы умереть, но обладаем удивительной способностью забывать, что живём. Таинственным образом наше осознание процесса жизни подвергается гораздо более глубокому вытеснению, чем даже вытеснение детских конфликтов с матерью или отцом, вытеснение, которое, по мнению Ранка, может быть вскрыто. Экзистенциальное бессознательное, наоборот, никогда не может быть вскрыто. В лучшем случае оно может быть воспринято очень приблизительно сквозь тёмное стекло интуиции с помощью художественных, музыкальных, мифологических, поэтических, религиозных и философских символов. Экзистенциальное бессознательное не может быть постигнуто с помощью анализа Фрейда. В той мере, в которой оно всё-таки может быть постигнуто, приближение к его постижению является асимптотическим. Ранк настаивал, что нам никогда не удастся достигнуть или перейти границу экзистенциального бессознательного, ибо как может человеческое сознание охватить то, что абсолютно от него отлично?

Ни мать и ни отец, пишет Ранк, не являются первопричиной наших глубочайших страданий на этой планете. Нашу боль вызывает обычный процесс жизни – самосознание. Если бы мы могли избавиться от всех психологических защит, всех культурных символов, всех религиозных верований, если бы были в состоянии позволить своему сердцу и мозгу принять пугающую непознаваемость навязанного нам странного сознания, разве бы не охватил нас ужас? Согласно Ранку, это болезненное состояние, запечатлённое в конце XIX века на незабываемом шедевре Эдварда Мунка *Крик*, является чувством, в большей или меньшей степени разделяемым всеми смертными, обладающими самосознанием.

«*Urangst* – первичный страх»

Перефразируя знаменитую экономическую метафору, играющую важную роль в сексуальной теории Фрейда, Ранк в *Терапии Воли* приходит к заключению, что невротик «пытается подкупить»

⁹ Строчка из монолога Гамлета в переводе В. Набокова (прим. переводчика).

саму жизнь, за которую всем приходится «заплатить» смертью. Под воздействием чрезвычайной тревоги и чувства вины невротик бросает жизни «Нет», или в лучшем случае «Может быть». Он отказывается от кредита жизни, говорит Ранк в *Терапии Воли*, для того чтобы «не платить по долгам», то есть избежать смерти. Постоянно пытаюсь отвратить смерть, невротик только способствует приближению конца, «от которого он старается откупиться частичной ежедневной самодеструкцией» (Rank, 1936a, 178). К несчастью, я не могу уйти от необходимости платить, даже если отказываюсь от кредита.

Почему же мне так трудно нести бремя самости, принять полную ответственность за свое Я – за моё отличие? По Ранку, в основе страдания лежит страх, боязнь. Даже при наличии самых добрых родителей и минимально тяжёлых родов я появляюсь на свет, переживая страх, дрожащий комочек тревоги, брошенный в свободное плавание пугающей и равнодушной Вселенной. Похоже, что страх «становится разделительной линией устанавливаемой между Я и миром и исчезающей, только когда мы оба становимся одним, как части большего целого» (Rank, 1936a, 278), например, в искусстве или любви. Различие = тревога. В отличие от фрейдистского страха кастрации, являющегося частичным, страх рождения «обладает большей универсальностью, свидетельствует о космической потере связи с большим целом, в заключительном анализе со «ВСЕМ» (Rank, 1936a, 175).

В отличие от обычного страха, реалистически направленного на какой-то объект, вроде матери или отца, экзистенциальный страх, «появляющийся как последствие индивидуализации, есть страх остаться одному, страх одиночества, потери чувства сродства с другими, и в конце концов со ВСЕМ», – пишет Ранк, для пущего эффекта используя заглавные буквы (Rank, 1936a, 219). Это страх самого существования, экзистенции – от латинского *'ex-sistere'* («выступать») – тревога по поводу бытия. Я = одиночество. Возникнув из крошечной зародышевой клетки величиной меньше, чем точка в конце этого предложения, я проведу всю жизнь, пытаюсь успокоить

своё ощущение болезненного одиночества и чуждости, свою инаковость. Всё рассыпается, покрываясь глубокими трещинами. В момент рождения я полностью теряю ощущение общности со ВСЕМ. И лишь искусство и любовь могут склеить отбитые части, вновь подарить мне ощущение целостности, пусть даже всего на какое-то мгновение. Я = боль. Только с помощью искусства или любви я могу «спастись от изоляции и стать частью большего и высшего целого», – говорит Ранк в своей работе *Искусство и художник* (Rank, 1932, 86).

По мнению Ранка, болезненное чувство тревоги разделено на два противоположных потока: один направлен на сепарацию и индивидуацию, другой – на достижение единения и общности. Обычно невроз вспыхивает, когда два этих потока, которые Ранк называет страхом жизни (*Lebensangst*) и страхом смерти (*Todesangst*), сливаются. Эти страхи, пишет он в *Терапии Воли*, являются двумя сторонами одной медали – *'Urangst'*, первичного страха существования (Rank, 1936a, 189).

Похоже, говорит Ранк, что «кризис возникает в определённом возрасте, когда страх жизни, ограничивавший развитие самости встречается со страхом смерти, который увеличивается по мере взросления человека и достижения зрелости». «В этом случае индивидуум обнаруживает, что его влечёт вперёд сожаление о попусту растроченной жизни и желание её вернуть. Но теперь этим влекущим вперёд страхом становится страх смерти, страх умереть того, кто не жил. И даже несмотря на это, страх смерти сдерживается страхом жизни» (Rank, 1936a, 265). Страх смерти коррелирует с «неиспользованной жизнью, с «непрожитым» в нас» (Rank, 1936a, 211). Чем более «непрожитой» остаётся моя жизнь, – уверяет Ранк, – тем больше я буду бояться смерти.

Мой страх жизни является страхом сепарации и индивидуации. Мой страх смерти – это страх единения и слияния, по сути, страх потери своей индивидуальности. При этом мы одновременно и желаем сепарации и единства, и боимся их, поскольку «воля к отдельности» коррелирует с моим побуждением к творчеству, а «воля к объединению» – с потребностью давать и получать любовь. При

одержимой сосредоточенности только на одном из этих страхов, когда человек выбирает либо «полную» сепарацию, либо «полное» слияние, ему, в конце концов, придется иметь дело с другим. Выражаясь прозой, этот страх оборачивается вокруг себя подобно двойной спирали. В *Терапии воли* Ранк пишет: «На мой взгляд, страх, возникающий при рождении и определяемый нами как страх жизни, на самом деле является страхом того, что мне предстоит жить как отдельному индивидууму, а вовсе не противоположным страхом потери индивидуальности (то есть страхом смерти). Это, однако, означает, что первичный страх соответствует страху разделения с целым, то есть страхом индивидуации, и поэтому я бы хотел называть его страхом жизни, хотя позже он может выглядеть как страх потери индивидуальности, купленной столь дорогой ценой, то есть как страх смерти, страх снова раствориться в целом. Так всю жизнь человека бросает от одного страха к другому, что объясняет тот факт, что мы так и не смогли обнаружить единой причины страха или терапевтически его преодолеть» (Rank, 1936a, 175).

Полностью освободиться от этих крайних переживаний первичного страха (*Uranngst*), являющегося, по всей видимости, тем бременем, которое каждый вновь прибывший на эту планету приносит с собой из чрева матери, скорее всего, невозможно. Иногда верх берёт страх жизни – тревога стать и быть самим собой, отдельным от всех остальных. В другие моменты побеждает тревога по поводу неминуемой смерти – страх слияния с другим, с массой, и потери «оставшейся такой дорогой ценой» индивидуальности.

Вечный конфликт между страхом сепарации и стремлением к ней и страхом и стремлением к общности не имеет окончательного решения. Человеку приходится разрешать его снова и снова на протяжении всей своей жизни, на каждом этапе своего развития, «с самого рождения через периоды детства и пубертата к зрелости и оттуда уже под горку через старость к смерти» (Rank, 1936a, 190), которая является одновременно и окончательной сепарацией и окончательным слиянием. «Речь может идти лишь о равновесии между этими двумя [стремлениями], которое, однако, невозможно

достигнуть раз и навсегда, но должно устанавливаться опять и опять» (Rank, 1936a, 129).

Терапия, полагает Ранк, это процесс, в котором два человека встречаются с бытием друг друга посредством любви и воли. «В любви и через любовь, – говорит Ранк, – человек может принять себя, свою волю, поскольку это делает другой» (Rank, 1936a, 91). Это не интерпретация, предлагаемая эмоционально отстранённым аналитиком, а отношения между двумя людьми «здесь и сейчас» (Rank, 1936a, 55), позволяющие клиенту обнаружить свою творческую волю, похороненную под грудой симптомов, страхов и тревоги. Клиенты хотят, чтобы их поняли, а не анализировали. Клиенту не нужна интерпретация, как бы виртуозно она ни была сформулирована, ему нужна любовь. В отличие от этой позиции Фрейд всегда настаивал, что в центре терапии должны стоять интерпретации терапевта. Ранк же, подобно Копернику, перенёс источник терапевтического результата с помогающего на человека, которому оказывается помощь, давая клиенту активную роль в терапевтических отношениях. «В центре психоаналитического подхода стоит терапевт», – замечает Ранк в лекции 1935 года, незадолго до встречи с молодым Карлом Роджерсом, практиковавшим в то время «интерпретационную» терапию Фрейда. «В центре настоящей терапии должен быть клиент, его трудности, потребности и деятельность» (Rank, 1996, 262). В 1936 году Роджерс, которому ещё только через десять лет предстоит познакомиться с Ролло Мэем, пригласил Ранка выступить с серией лекций в детской клинике в Рочестере. После этого Роджерс скажет: «Я был заражен идеями Ранка» (Kramer, 2019).

«Между богоподобием и ничтожеством»

Ранк полагал, что перинатальная жизнь в материнском лоне находит символическое отражение в существующих во всех уголках мира мифах об исполненной «блаженства» жизни в Раю, в садах Эдема или во времена «Золотого Века». Выдворенные из Эдема за то, что вкусили плод с Древа познания, разделённые с единствен-

ным домом, который они знали, Адам и Ева оказываются обречены на жизнь «в изгнании». «Смертью умрешь», – предупреждает их Бог, если они посмеют отведать плод с Древа познания. В наказание за стремление обрести божественное «знание» – стать подобными Богу – Адам и Ева получают кару самосознания: пугающее знание о смерти, знание, которым не обладает ни одно другое животное.

Для того чтобы выжить вне материнского лона, то есть за пределами Эдема, рыдающему, окровавленному младенцу¹⁰ необходимо, чтобы внешний мир стал для него «второй матерью». Младенец обречён на жизнь «в изгнании», вдали от единственного известного ему дома. Желание освободиться от первичного страха, которое мы бессознательно испытываем, считает Ранк, подталкивает нас к установлению любой формы человеческих отношений. Эти отношения представляют собой замаскированный и всячески приукрашенный суррогат всеобъемлющего вместилища, источника тепла и пропитания, которым является matka. Эти отношения – микрокосм макрокосма, части целого. Такие суррогатные отношения называются по-разному: «родители и дети», «романтические влюблённые», «мужья и жёны», «терапевты и клиенты», «учителя и ученики», «семьи», «племена», «сообщества», «корпорации», «города» и «национальные государства». Они составляют систему социальной солидарности, и их совокупность называется «цивилизацией».

Первичный страх, говорит Ранк, «естественен». Как было известно ещё в Древней Греции, его в той или иной степени испытывают все люди, обладающие самосознанием. Чувство вины, тесно связанное с тревогой, является не просто страхом наказания со стороны высших авторитетов – родителей или Бога. Подобно тревоге, чувство вины экзистенциально, это «данность». Оно имеет две стороны, и от него невозможно полностью освободиться. В самом глубоком смысле чувство вины – это то, что является нашей отличительной человеческой чертой, когда мы живём, развиваемся и творим, или, наоборот, когда отрицаем и предаём себя, отказываясь жить, отказываясь изменяться и развивать свой потенциал, бездумно оставаясь встроенными в Другого – будь то система безопасности,

созданная нашими родителями, организация, идеология, лидеры, боги, терапевты или возлюбленные. Волеизъявление и вина определяют величие и ограничения смертного, состоящего из плоти и крови и являющегося одновременно и созданием, и создателем, пищей для червей и художником, «колеблющегося, – как пишет Ранк в *Истине и реальности*, – между богоподобием и ничтожеством, человека, воля которого пробудилась к осознанию своей власти, а сознание – к страху перед ней. Героический мир стремится оправдать эту творческую волю, прославляя её деяния, тогда как религия напоминает человеку, что сам он всего лишь тварь, зависящая от космических сил»¹¹ (Rank 1936b, 61).

Из этого колебания, постоянного расширения и сужения пространства между отдельностью и единством, автономией и совместностью, Я и Ты, Ты и Я, и возникают творческие решения для жизни. Во благо или во зло, но именно бесконечный прилив и отлив этих эмоциональных течений приносит музыку, краски, поэзию и драму в человеческое существование, являясь гимном творчеству и страданием, радостью и горем, любовью и волей.

В лекции, прочитанной Ранком в 1927 году в Школе социальной работы при университете Пенсильвании, он определяет любовь в терминах отношений Я-Ты: «Твоя любовь <...> придаёт ценность моему Я. Любовь уничтожает эгоизм, она позволяет моему Я соединиться с самостью другого, чтобы затем, обогатившись, вновь вернуться к себе. По-настоящему можно любить лишь того, кто принимает нашу самость такой, какая она есть, и не приемлет её другой, и чью самость мы принимаем такой, какая она есть» (Rank, 1996, 154).

Ранк утверждает, что между любовью и волей конфликта нет. Они взаимозависимы и не могут восстановить целостность друг без друга. Воля к отдельности существует одновременно с волей к единству. Вместе «две эти воли» дают нам ощущение целостности. Для того чтобы почувствовать свою целостность, переживанию самоактуализации (Эросу) – самому полному выражению нашей воли – необходимо чувство трансцендентальности (*Agape*), воплощающему

¹⁰ В оригинале используется англ. *Infant* – от латинского «не-говорящий» (прим. переводчика).

¹¹ Ранк О. *Травма рождения*, с. 259.

абсолютный отказ от воли. Эрос и 'Agape' друг без друга невозможны.

Ранк видит терапевта как своего рода повитуху, цель которой – помочь «*artiste manqué*» («неудавшемуся художнику»), (Rank, 1932, 25) превратиться из слабого существа в могущественного творца, который может позволить себе родиться и постоянно перерождаться, при этом не испытывая слишком большой вины или тревоги по поводу расставания с терапевтом в конце терапии.

В последнем абзаце *Терапии воли* Ранк подводит итог тому, что на первых страницах этой книги называет «философией помощи» (Rank, 1936a, 4), предлагая этот термин взамен психотерапевтической «техники»: «Ибо единственной терапией является реальная жизнь. Пациент должен научиться жить, жить со своим внутренним расколом, своим конфликтом, своей амбивалентностью, от которых не способна излечить ни одна терапия, поскольку, если бы даже она могла это сделать, заодно лишила бы его настоящего источника жизни» (Rank, 1936a, 289).

«Источники творческой жизни»

В 1940-м, опираясь на метафору Ранка, говорившего о «настоящем источнике жизни», Ролло Мэй даёт своей второй книге название *Источники творческой жизни*, и впервые в письменных трудах использует слово «экзистенциальный» (May, 1940, 155, 196). «Как же можно достичь динамического равновесия этих двух видов воли или, если брать их негативную сторону, двух видов страха?» – спрашивает Мэй. «С помощью творчества, – объясняет Доктор Ранк. Здоровье личности состоит именно в творчестве. Невротик – это «неудавшийся художник», который хочет, но не может творить. Ибо творчество трансцендентно обеим сторонам воли, оно превосходит их и использует эти стороны совместно. Таким образом наша жизнь достигает максимальной полноты, когда мы можем позволить своему Я умереть в отношениях любви. Поэтому творчество является нормой человеческой жизни» (May, 1940, 253–254).

В *Источниках творческой жизни* Ролло восхищается экзистенциальным толкованием Ранка библейской истории о «Падении Адама». «Д-р Ранк, – пишет Мэй, – с удовольствием использует эту историю для объяснения противоречий человеческой природы. Это «падение» представляет собой рождение самосознания личности. Человеческая воля и нравственная свобода разрушили первичное бессознательное Рая, и с тех пор человеку предстояло стать двухмерным существом, обладающим одновременно свойствами и животного, и бога. С этого момента человек начинает ощущать разницу между добром и злом с вытекающим отсюда чувством вины, может соизмерять себя с собой, обретает самосознание» (May, 1940, 193).

В своей работе *Источники творческой жизни*, посвященной Паулю Тиллиху, Мэй заключает, что «одним из самых существенных вкладов в понимание человеческой природы мы обязаны Отто Ранку» (May, 1940, 251). Публикация этой второй книги Мэя совпадает с его решением оставить карьеру священника и стать психоаналитиком. Желание стать аналитиком возникло у него ещё в начале 30-х годов, но Альфред Адлер, врач по образованию, отговорил его, объяснив, что без медицинской степени тот не сможет практиковать в Соединенных Штатах. Тогда Ролло решил пойти по стопам Отто Ранка, первого аналитика без медицинского образования, а не Фрейда, Адлера или Юнга, каждый из которых был врачом. К тому времени, отойдя уже довольно далеко от христианских догм, хотя и продолжая писать об Иисусе как о «терапевте для человечества» (May, 1940, 227), Мэй пытается сформулировать свои представления о том, что необходимо для исцеления человечества: единстве любви и воли.

К 1941-му, спустя год после издания *Источников творческой жизни*, Ролло полностью отходит от христианства, оставляет работу пастора и поступает в Педагогический колледж Колумбийского университета на докторскую программу в области консультирования. «Тиллих не возражал, – пишет Абцуг, – и поддержал в желании сменить карьеру» (Abzug, 2021, 127). В конце 1940-го или 1941-го Ролло начинает учебный анализ у друга Тиллиха, Эриха Фромма, в Институте Уильяма Алансона Уайта, который был внезапно прерван

и оставил Мэя глубоко разочарованным. Хотя ни Мэй, ни Фромм не рассказывали подробностей о своих отношениях, «намекы с обеих сторон свидетельствуют о том, что их совместная работа способствовала проявлению нарциссических черт у обоих участников» (Abzug, 2021, 177). В октябре 1939 года, всего месяц спустя после того, как на Йом-кипур в возрасте 83-х лет совершает ассистированный суицид Фрейд, скоропостижно умирает 55-летний Ранк. Если бы не смерть Ранка, Ролло наверняка проходил бы анализ у него, а не у Фромма. Последним словом, которое, по высказываниям свидетелей, прошептал на смертном одре Ранк, стало «*Komisch*» (смешно, забавно, комично) (Lieberman, 1985, 389). В конце концов, Мэй закончил свой учебный анализ у Фриды Фромм-Райхман и Клары Томпсон в 1951-1952 годах.

«Воля жить»

В 1943-м у Ролло был диагностирован туберкулёз, что сделало его особенно чувствительным к страху умереть, не успев по-настоящему пожить. Отчаянная борьба с болезнью превратилась для Мэя в утверждение неукротимой «воли к жизни», как он позже говорил об этом своему ученику Мюррею Билмесу (Murray Bilmes, 1978, 55). Выздоровившая после болезни в санатории города Саранак в штате Нью-Йорк, Ролло читал Кьеркегора и размышлял над его блестящими работами о тревоге, вине, ужасе, страхе и трепете. Он узнал о Кьеркегоре из лекций, прочитанных Тиллихом в Объединённой теологической семинарии. Теперь наряду с Тиллихом и Ранком Кьеркегор стал для Ролло путеводной звездой, войдя в состав троицы родственных душ, которых на протяжении всей жизни Мэй ставил выше остальных мыслителей.

Во время долгого выздоровления Мэя Флоренс, его жена и мать их троих детей, сообщила Ролло о своём романе с аналитиком Хэрри Боуном. Ролло, который до того, как заболел туберкулёзом, много раз изменял Флоренс с другими женщинами, был глубоко ранен. «Это страшно задевало его самолюбие и даже после того, как она рассталась со своим любовником, продолжало отравлять их брак

обоюдными обидами и ледяным разочарованием» (Abzug, 2021, 157). Так начал распадаться их и без того уже неустойчивый брак.

В 1946 году после выздоровления Мэй открывает свою психоаналитическую практику и начинает работу над докторской диссертацией, которую заканчивает в 1949-м. В диссертации он «вслед за Ранком подчёркивал связь между тревогой – с одной стороны – и индивидуацией и творчеством – с другой, и отвергал значение, которое придавал Адлер использованию тревоги для подчинения других и блокировки своих способностей к действию» (Abzug, 2021, 167). В своей глубоко философской работе, вышедшей в 1950-м в практически неизменённом виде как книга под названием *Смысл тревоги*, Мэй цитирует Кьеркегора, Тиллиха и Ранка и настаивает, что «тревога обладает потенциалом не только калечить человека, но и вдохновлять его на творческую актуализацию своего конечного, но уникального Я» (Abzug, 2021, 171). Совсем в духе Ранка Мэй заканчивает книгу кодой, «твёрдо и победоносно утверждая победу творчества над тревогой» (Abzug, 2021, 172).

С успеха этой книги, опрокидывавшей существовавшую парадигму, начинается космический взлёт Мэя как публичного интеллектуала, просветителя, социального публициста и психотерапевта, принёсший растущий спрос на его терапевтическую работу, его публикации, выступления, обучающие курсы. Умение доходчиво излагать мысли «обеспечило ему роль известного обозревателя книг по психологии в воскресном приложении *Нью-Йорк Таймс* – самом влиятельном книжном обозрении в Соединённых Штатах» (Abzug, 2021, 182).

В скором времени он занял место преподавателя Института Уильяма Алансона Уайта и стал основателем постдокторской программы по психоанализу в Медицинской школе университета Нью-Йорка. Кроме того, Ролло получал многочисленные приглашения вступить в разнообразные профессиональные объединения терапевтов, не имевших медицинского образования, которые в то время начинали великую битву за официальное право заниматься психотерапией без диплома врача. В результате его энергичной защиты клинической психологии – термина, заменившего существовавшее

до того выражение «аналитик без медицинской степени» – и выдающимся организационным навыкам Мэй становится президентом Психологической ассоциации штата Нью-Йорк.

«Мужество быть»

В 1953 году, стремясь охватить более широкий круг читателей, Мэй издаёт книгу *Человек в поисках себя*, в текст которой он непринуждённо вплетает слова популярных мелодий, сны своих пациентов и задумчивые размышления Эхила, Одена, Камю, Достоевского, Фолкнера, Фицджеральда, Гёте, Кафки, Кьеркегора, Ницше, Шопенгауэра и Вордсворта. Идеально соответствуя настроению отчуждённости и одиночества, царившим в послевоенной Америке, наполненная поэзией книга Мэя сразу же стала бестселлером. Найдя точное слово для описания общего ощущения Америки времен Холодной Войны пятидесятых – «Пустота» – Мэй писал о том, что «многие люди не только не знают, чего хотят, у них нередко нет чёткого понимания, что они чувствуют» (Abzug, 2021, 184).

Книга Мэя *Человек в поисках себя* вышла в свет одновременно с работой его друга Пауля Тиллиха *Мужество быть*, которую позже Публичная библиотека Нью-Йорка назвала «Книгой века». В отличие от глубоко научной работы Тиллиха, в основе которой лежат представления лютеранского богословия, археология души Мэя, пишет Абзуг, была более понятна и говорила о «мужестве быть» блестящим, светским языком как о «мужестве полностью быть самим собой, не бежать от правды смерти и определённых подробностей жизни и быть открытым выражению любви и принятию других» (Abzug, 2021, 186).

В этот период жизни у Мэя, всё ещё женатого на Флоренс, начинается бурный роман с Элли Робертс, женой Дэвида Робертса – профессора Единой теологической семинарии, тоже протеже Тиллиха. Уважаемый и авторитетный богослов, Робертс был другом и коллегой Ролло. В своём отзыве на книгу Ролло *Человек в поисках себя*, напечатанном в ежеквартальном журнале семинарии, Робертс хвалил автора за лирический стиль и «смесь литературы, богословия, философии, психоанализа и историй из клинической прак-

тики» (Abzug, 2021, 189). В 1954 году, в состоянии глубокой подавленности, которая, возможно, частично объяснялась романом Ролло с его женой (и матерью троих его детей), в возрасте сорока четырех лет Робертс покончил с собой. «Кто сможет сказать, – с сожалением пишет в своей книге Абзуг, – как неизбежное, но подавляемое чувство вины по поводу этого суицида сказалось на совести и сознании Ролло?» (Abzug, 2021, 192).

«Экзистенция. Новое измерение психиатрии и психологии»

В 1958 году, после пяти лет напряжённых усилий, Мэй вместе с ещё двумя редакторами – известными психологами Эрнстом Энджелом (Ernest Angel) и Генри Элленбергером (Henri Ellenberger) – произвёл на свет книгу, ознаменовавшую поворот во взгляде следующего поколения американских психологов на терапевтическую работу: *Экзистенция. Новое измерение психиатрии и психологии (Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology)*. Предисловие и две вступительные главы, написанные Мэем, убедительно показывали, насколько важным является понимание экзистенциальной психологии для осмысления универсального человеческого страдания и одиночества для терапевтов, представляющих как психоанализ, так и бихевиоризм. Мэй считал, что творческое и сочувствующее обращение к первичному страху (*Urangst*), определяющему человеческое бытие, начиная с самой травмы рождения, могло бы объединить разнообразные школы психотерапии и таким образом «дало бы понимание реальности, лежащей в основе всех кризисных ситуаций человека»¹² (May, 1958, 7). На фоне сложных текстов других авторов сборника, вдохновляющее «интегративное» представление о будущем психотерапии Мэя было воспринято как откровение такими выдающимися гуманистическими психологами как Карл Роджерс и Абрахам Маслоу, вскоре присоединившихся к Ролло, и тем самым дав мощный толчок развитию «Третьей силы» в психологии – направлению, выходящему за рамки детерминизма Фрейда и бихевиористов, но сохранявшему всё, что было ценным в

¹² Мэй Р. (ред.) *Экзистенциальная психология. Экзистенция. Новое измерение психиатрии и психологии*, М.: Эксмо, 2001.

обоих направлениях. Впервые рождённое Джеймсом Бюдженталем сочетание «экзистенциально-гуманистический» стало произноситься на одном дыхании, открывая новые возможности для психотерапии.

Тем не менее, даже несмотря на общее восхищение *Экзистенцией*, Ролло продолжал терзаться «гнетущим чувством своей зависимости от реальных и воображаемых ожиданий других людей и хроническим переживанием своей неполноценности» (Abzug, 2021, 220). Отчаянно стремясь обрести «мужество быть», провозглашённое его учителем, Паулем Тиллихом, Ролло «продолжал двигаться по пути, пролежавшему между его удивительно плодотворной профессиональной жизнью и чувством тревоги, сомнений в себе, зависти и страха, что никогда не сможет действовать на основе своих глубинных импульсов и убеждений» (Abzug, 2021, 221).

Когда Ролло было 52 года, у него начался новый роман, на этот раз с блестящим психологом, красивой и страстной двадцатилетней Магдой Данеш. Переживая взлёты и падения этих отношений, Ролло вскоре впал в глубокую депрессию, балансируя, как сам он с отчаянием писал в дневнике, «на грани психоза» (Abzug, 2021, 230). Его брак с Флоренс, тоже ему изменявшей, уже давно готов был разрушиться под тяжестью взаимных обвинений. В ноябре 1967-го Флоренс попыталась покончить с собой, приняв чрезмерную дозу снотворного. Два года после этого, когда Ролло исполнилось 60 лет, их несчастливый брак, наконец, закончился разводом.

«Любовь и Воля»

В 1969-м, в год своего развода, Мэй опубликовал объёмистый бестселлер *Любовь и воля*¹³. Издание книги происходило на фоне поражения в кровопролитной Вьетнамской войне, которую вела Америка времён Ричарда Никсона, и которая разрывала саму эту страну на части. Являясь специалистом в области интеллектуальной истории, Абцуг блестяще демонстрирует, как Мэю уже в который раз удаётся точно определить суть агрессивного американского *'Zeitgeist'* (духа времени) как её «даймона» – самое яркое слово из *Любви и*

воли. Абцуг называет эту работу Мэя «книгой Иеремии нашего времени» и передаёт её содержание двумя запоминающимися предложениями: «Глубокая любовь была сведена к её низшему общему знаменателю – сексу. Сила воли изуродована всё возрастающим ощущением индивидуальной беспомощности» (Abzug, 2021, 267).

Удивительным образом в *Любви и воле* Ролло возвращается к метафоре «настоящий источник жизни», которую он позаимствовал у Ранка и использовал тридцатью годами ранее в названии своей второй книги (Rank, 1936a, 289). По словам Мэя, цель его последней работы состоит в поиске «источника любви и воли», причем «источник» для него «аналогичен бьющему из-под земли ключу, с которого начинается большая река». Он стремится «найти такие источники любви и воли... [и] открыть новые формы, в которых нуждаются эти жизненно важные сферы опыта, чтобы выжить в новую эпоху, в которую вступает человечество»¹⁴ (May, 1969, 16).

На протяжении всей книги Мэй говорит о любви и воле в духе Ранка: «Задача человека состоит в том, чтобы объединить любовь и волю... У нас сохранилась память, «воспоминания» по Платону, о времени нашего единения со своими матерями в период кормления грудью. Тогда же мы находились в единстве со всей вселенной, были неразрывно связаны с ней и ощущали «единство бытия»... Это задний план человеческого существования, подразумеваемый в каждой мифе о Рае, в каждой легенде о «Золотом Веке» – совершенство, глубоко запечатлённое в коллективной памяти человечества»¹⁵ (May, 1969, 283–284). В заключении, также выдержанном в ранкианском духе, Мэй возвращается к благоговейному трепету, радости и ужасу, которые он испытывает в связи с тем, что обладает сознанием и самосознанием, и в связи с двойственностью нашего существования в микрокосме и макрокосме: «Микрокосм нашего сознания предполагает знание макрокосма вселенной. В том, что человек способен сознавать себя и свой мир, заключена исполненная благоговения радость, благословение и проклятие человека» (May, 1969, 324).

¹⁴ Мэй Р. *Любовь и воля*. <http://psylib.org.ua/books/meyro01/txt01.htm>

¹⁵ Там же. <http://psylib.org.ua/books/meyro01/txt11.htm>

¹³ Мэй Р. *Любовь и воля*. <http://psylib.org.ua/books/meyro01/txt01.htm>

«Десятилетие Я»

Следующую книгу, вышедшую в 1972 году под названием *Сила и невинность: в поисках истоков насилия*¹⁷, в которой Мэй продолжает размышлять на тему беспомощности, Абцуг называет беспощадно критической, «призывающей индивидуалистическую, псевдо невинную Америку очнуться и осознать свою дьявольскую суть, свою способность к злу так же, как к добру» (Abzug, 2021, 294). В середине 1970-х годов Мэя беспокоили признаки анти-интеллектуализма, появившиеся внутри движения за «человеческий потенциал», многие сторонники которого усвоили самые яркие из идей Мэя и его соратников, Карла Роджерса и Абрахама Маслоу, размывая их до нарциссизма, свойственного таким движениям как «*Me Decade*» («Десятилетие Я»), авторитарных сект вроде ЭСТ-тренингов, политической и коммерческой рекламы, трансперсональных опытов в духе Нью-Эйдж и обнажённых групп встреч. «Критика Мэя, – замечает Абцуг, – была направлена на американскую культуру конца 1970-ых, погрязшую в пучине тревоги и бессилия» после Уотергейтской катастрофы, Вьетнама, аварии на атомной электростанции Три-Майл-Айленд и захвата американских заложников в Иране (Abzug, 2021, 320).

Следуя изнуряющему режиму работы, Ролло постоянно выступает с лекциями и публикует новые статьи и книги, в числе которых трогательная дань уважения Паулю Тиллиху – *Пауль Тиллих. Воспоминания о дружбе*¹⁸ (*Paulus: Reminiscences of a Friendship in 1973*), ода творчеству – *Мужество творить* (*The Courage to Create*, 1975), автобиографическая *Свобода и судьба*¹⁹ (*Freedom and Destiny*, 1981), *Поиски красоты* (*My Quest for Beauty*, 1985) и возвращение, возможно, к самой дорогой его сердцу теме *Взывая к мифу*²⁰ (*The Cry for Myth*, 1991). В 1988-м, после второго короткого и непростого брака, он снова женится, на сей раз счастливо, на Джорджии Ли Джонсон, юнгианском терапевте, «хорошо понимавшей, что Ролло устал постоянно быть великим человеком, но одновременно боится отка-

заться от ореола авторитета и власти. Он нуждался в простой человеческой любви и заботе. Она действовала на него успокоительно, а он приносил ей радость» (Abzug, 2021, 329).

«Мужество творить»

В Мужестве творить (1975), пожалуй, лучшей из книг Мэя, в центре его внимания вновь оказывается ‘*Urangst*’ Ранка – «два базовых страха», «без обращения и работы, с которыми невозможно жить творческой и полной любви жизнью»:

Первый вид страха он назвал «страхом перед жизнью». Это боязнь самостоятельной жизни, боязнь быть отвергнутым, потребность в зависимости от кого-то другого. Она проявляется в полном отказе от своего «я», и в результате от этого «я» уже ничего не остаётся. В итоге такой человек становится блеклой тенью того, кого любит, и рано или поздно наскучивает партнёру. Ранк назвал это страхом перед самореализацией. За сорок лет до возникновения феминистического движения Ранк утверждал, что данная разновидность страха наиболее типична для женщин.

Противоположный по своему характеру страх Ранк назвал «страхом смерти». Это страх перед полным поглощением другим человеком, страх потери независимости. Такой страх, утверждал Ранк, наиболее характерен для мужчин, которые всегда стараются оставить дверь открытой, чтобы иметь возможность поспешно отступить, если связь грозит стать слишком близкой.

Если бы Ранк жил в наше время, то согласился бы с тем, что обоим видам страха одинаково подвержены как мужчины, так и женщины, хотя, определённо, в разных пропорциях. Всю жизнь мы проводим между двумя этими страхами. В действительности, это два лица одного и того же страха, который, притаившись, ожидает каждого, кого волнует судьба другого человека. Пытаясь сознательно преодолеть эти два страха, следует стремиться не только развивать собственное «я», но и участвовать в «я» других, что является необходимым условием самореализации²¹ (May, 1975, 18–19).

¹⁷ Мэй Р. *Сила и невинность: в поисках истоков насилия*. М.: Смысл, 2001.

¹⁸ Мэй Р. *Пауль Тиллих. Воспоминания о дружбе*. М.: ИОИ, 2013.

¹⁹ Мэй Р. *Свобода и судьба*. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.

²⁰ Мэй Р. *Взывая к мифу*. Спб.: Питер, 2021.

²¹ Мэй Р. *Мужество творить*.

Электронная библиотека https://royallib.com/book/mey_rollo/mugestvo_tvorit.html.

И здесь снова Ролло говорил обо всём человечестве, но и о себе тоже, о своих отношениях с поглощавшей его матерью Мэтти и со всеми женщинами, которых он любил или которых у него не получилось любить.

В период, последовавший за победной речью Рональда Рейгана, начинавшейся словами о «новом утре в Америке» и являвшейся гимном «жадности», было бы вполне оправдано предположить, что в 1994 году со смертью Ролло Мэя умрёт и душа экзистенциальной психологии. Уже к 1980-м годам, несмотря на то, что в этом движении ещё раздавались некоторые весомые голоса, вроде близкого друга Ролло – Ирвина Ялома – и Джеймса Бьюдженталя, энергия, толкавшая вперёд это направление, заметно пошла на спад. Ролло, как замечает Абцуг, «отчётливо сознавал, что психотерапия теряет своё хваленое положение в американской культуре, и то уютное место, которое она занимала в 50-70-х годах прошлого века, стремительно съедается» (Abzug, 2021, 336).

«Жизнь после жизни»

О последних годах Ролло Абцуг вспоминает с нежностью, рассказывая, что во время их бесед тот часто задумывался о том, что из его наследия сохранит своё значение в XXI веке. «Как долго будут читать его книги и обсуждать идеи? Кто будет помнить его имя?» (Abzug, 2021, 335). Отвечая на эти животрепещущие вопросы в своём кратком эпилоге, озаглавленном «Жизнь после жизни», Абцуг ссылается на недавние отзывы, опубликованные в интернете, в том числе на Амазоне и других сайтах, как на доказательство того, что обычные люди, переживающие потерю связи с собой и с окружающими, продолжают читать книги Ролло, и его археология души до сих пор их привлекает.

И сейчас по мере того, как мы бредём сквозь опалённые десятилетия начала XXI века, человеку, чтобы выйти за пределы обыденности, как и прежде, не хватает переживания любви, воли, мужества, творчества. Сегодня, в годы эпидемии, новым тотемом одиночества стал Фейсбук и социальные медиа. В замешательстве от царящего вокруг хаоса мы столь же не в силах постичь лежащий за

нашим одиночеством ‘*Urangst*’, как это было в течение «Пустых» 1950-х, на которые Ролло откликнулся *Человеком в поиске себя*. Если человечеству будет дано пережить глобальное изменение климата, историки, без сомнения, нарекут первые десятилетия нашего века «временем одиночества». В 2018 году, ещё до начала пандемии, Соединённое Королевство стало первой в мире страной, которая ввела пост министра одиночества. В феврале 2021, после вспышки самоубийств, Япония стала второй.

Завершая свой рассказ о жизни Ролло, Абцуг решил не останавливаться на вопросе о значении наследия Ролло для профессиональной психологии. Он справедливо посчитал, что такое исследование потребовало бы другого эпилога – изложения превратностей экзистенциальной мысли в научных психологических журналах. Свою роль Абцуг видел в исследовании жизни и творчества Титана, чьё сердце тонко отзывалось на духовную одиссею Америки второй половины XX века.

Тем не менее, имеет смысл поразмышлять о том, какая из представленной в книге Абцуга информация могла бы стать для нас ключом к более полному пониманию наследия Ролло. Кроме многочисленных доказательств о его популярности среди непрофессионалов, которые мы находим в сети, обращаясь к научным книгам и прошедшим экспертную оценку публикациям, я вижу многообещающие знаки, подтверждающие мою гипотезу о том, что, если не поэтический стиль и глубина знаний о человеке, то, по крайней мере, словарь археологии души Ролло продолжает сохранять свою убедительность для многих психологов XXI века.

Даже гуру позитивной психологии, Мартин Селигман, так много сделавший когда-то для дискредитации «ненаучной расплывчатости» экзистенциальной психологии, в настоящий момент занимается исследованием «воли, ответственности и выбора» в историческом разрезе, начиная с Древней Греции (Seligman, 2021, 1). К сожалению, Селигман отказывается обращаться к проблеме страдания человеческого бытия и нигде не ссылается на работы Мэя или Ранка об ответственности и выборе, несмотря на героические усилия Пола Вонга (Paul Wong), способствующего продвижению «Пози-

тивной психологии 2.0». В первом варианте позитивной психологии было трудно, если ни невозможно, найти такие слова как «душевные муки», «отчаянье», «смерть».

Вне зависимости от того, замечают ли это адепты «Позитивной психологии 1.0», но шансы на появление экзистенциальной психологии как науки увеличиваются. Отдавая дань уважения Ролло Мэю и Отто Ранку, Международное общество научного подхода к экзистенциальной психологии (International Society for the Science of Existential Psychology, 2021) на своём сайте пишет: «Для тщательной проверки различных положений экзистенциальной психологии учёные по всему миру используют различные методы – от контролируемых лабораторных экспериментов до анализа больших массивов данных. За последние годы подобный подход возникает практически во всех областях современной психологической науки, включая нейрофизиологию и исследование когнитивных процессов, социальную психологию и психологию личности, клиническую психологию и консультирование и так далее. Всё больше таких серьёзных научных журналов, как *Психология личности и социальная психология* (*Personality and Social Psychology Review*, 2010), *Религия, мозг и поведение* (*Religion, Brain, & Behavior*, 2016), *Обзор общей психологии* (*Review of General Psychology*, 2018), и *Журнал социальной и клинической психологии* (*Journal of Social and Clinical Psychology*, 2020), издают специальные выпуски, целиком посвящённые вопросам экзистенциальной психологии.

Я склонен полагать, что, хотя Ролло не был настроен против контролируемых лабораторных экспериментов или анализа большого массива данных, он бы критически отнёсся к стилю изложения, свойственному миру крупных научных журналов. «...Рациональный язык может рассказать только часть истории, – предупреждает он в *Любви и воли*, – и ограничиваясь этим дискурсивным языком, мы обедняем себя»²² (May, 1969, 137). Тем не менее, он бы, возможно, порадовался, что экзистенциальная психология перестала быть тем, от чего профессор Селигман и иже с ним могли бы легко отмахнуться как от чего-то «ненаучного».

²² Мэй Р. *Любовь и воля*. Электронная библиотека:
https://royallib.com/book/mey_rollo/lyubov_i_volya.html

Несмотря на то, что сегодня имя Ролло Мэя не так хорошо известно в кругах академических психологов и их студентов, литературные свойства прозы Ролло продолжают привлекать наиболее чувствительных из нас. Из недавних примеров можно привести работу Скотта Барри Кауфмана *Трансценденция: Новая наука самоактуализации* (Scott Barry Kaufman, *Transcend: The New Science of Self-Actualization*, 2020), которая является данью уважения великодушному вкладу Абрахама Маслоу в создание психологии «Бытия», но параллельно Кауфман, ведущий знаменитого *Психологического подкаста*, даёт высокую оценкой Ролло Мэю и с удовольствием называет его одним из своих героев. Воспроизводя иерархию потребностей Маслоу, Кауфман элегантно вплетает туда четыре десятилетия психологических исследований, получивших экспертные оценки, и создаёт многоцветное полотно, отражающее буквально все понятия археологии души Ролло, даже если сами исследователи, на которых ссылается Кауфман, исключают слово «душа» из своего факторного анализа, по большей части не помнят имя Мэя и даже близко к нему не стоят по глубине знаний в области искусств и гуманитарных наук. Но, как показывает вдохновенное переосмысление Кауфманом жизни и творчества Маслоу, великие мыслители не умирают. Правду нельзя уничтожить. «И, в конце концов, – пишет Кауфман, используя фразу, которая бы обрадовала и Мэя и Ранка, – лучший способ хорошо умереть – это хорошо жить» (Kaufman, 2020, 238).

Ещё одним примером работы, которая бы могла вызвать восхищение Ролло, является недавно вышедшая книга Шелдона Соломона (Sheldon Solomon), Джеффа Гринберга (Jeff Greenberg) и Тома Писчински (Tom Pyszczynski) *Червячок в сердцевине. Роль смерти в жизни* (Solomon et al., *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life*, 2015). Книга, написанная живым языком, рассказывает о 25-ти годах работы, посвящённой проверке идеи Эрнеста Беккера, который, основываясь на положениях Отто Ранка, предположил, что 'Urangst', или страх жизни и смерти, играет центральную роль в понимании причин, по которым люди делают то, что они делают. Пулитцеровская премия в области нон-фикшн, которую Беккер

получил за книгу *Отрицание смерти* (*The Denial of Death*), была при-суждена в большой степени благодаря потрясающему стилю его прозы, объединявшей глубину размышлений Кьеркегора и гений Ранка. В этой книге Беккер хвалебно отзывается о работе Мэя *Любовь и воля*, говоря, что «в блестящей главе, посвящённой любви и смерти, Ролло Мэю удаётся возродить ранкианскую точку зрения» (Becker, 1973, 289).

«Экзистенциальное обязательство перед Ранком»

Сегодня, глядя на развитие американской профессиональной психологии за 30 лет, прошедшие с момента смерти Ролло в 1994 году, я бы отважился предположить, что работу *Психология существования. Интегративный клинический взгляд* (*The Psychology of Existence: An Integrative, Clinical Perspective*, Schneider & May, 1995), последнюю книгу Ролло, написанную им в соавторстве с Кирком Шнайдером, можно рассматривать как то зерно, из которого в основном направлении американской психологии суждено возродиться экзистенциальным идеям. Изначально Ролло должен был стать главным автором книги, заказанной издательством *McGraw-Hill*, но после того, как он перенёс небольшой инсульт, Мэй почувствовал, что не сможет выступать в этом качестве, и попросил Шнайдера взять эту обязанность на себя. Итогом их трёхлетнего сотрудничества стала изданная уже после смерти Ролло книга, в которой авторы возвращаются к «интегративной» идее, впервые высказанной Мэем в 1958 году в его знаковой работе *Экзистенция*, и показывают, какое разнообразие теоретических и практических направлений, включая психодинамическую, медитативную, телесно-ориентированную, когнитивно-бихевиоральную и семейную системную терапию, может объединить общий зонтик экзистенциальной психологии. «Прежде всего, – заявляют Шнайдер и Мэй, – экзистенциальный подход многим обязан Ранку. Его упор на фундаментальные жизненные структуры, непосредственность и реляционность, наряду с отношением к психотерапии как к искусству, стали общепринятой частью современной экзистенциальной практики» (Schneider and May, 1995, 81).

Подобно двойной спирали, экзистенциальное бессознательное заворачивается, обхватывая альфу и омегу любого человеческого существа. «Колыбель качается над бездной, – писал Набоков в 1951 году, – и здравый смысл говорит нам, что жизнь – только щель слабого света между двумя вечностями тьмы. Хотя обе они – совершенные близнецы, человек, как правило, с пушистым спокойствием вглядывается в бездну преджизненную, чем в ту, к которой летит»²³.

Разве наше необъяснимое осознание жизни, это смутное понимание того, что на какой-то краткий миг мы оказались живущими на крохотной пылинке, бессмысленно вращающейся вокруг солнца – этой чуть более крупной пылинки, в свою очередь вращающейся на необъятных и непознаваемых просторах космоса – разве сам факт этого осознания не играет главную роль в понимании универсального человеческого страдания? Природа сознания так и остаётся абсолютной тайной. Нейрофизиологи даже не могут прийти к общему определению сознания или определению сознательного «я», не говоря уже о том, чтобы их измерить. Мы не в состоянии объяснить, как, пользуясь знаменитой фразой философа Дэвида Чалмерса (David Chalmers), вода нашего мозга превращается в вино сознания. Человечество так и не изобрело научный инструмент для обнаружения присутствия или отсутствия сознания. На мой взгляд, то, что Отто Ранк имел в виду как «осознание жизни», Чалмерс называл «трудной проблемой» сознания, требующей объяснения того, как в космосе возникло переживание от первого лица «я есть». Ответа на этот вопрос так и нет. Сознание остаётся загадкой, окутанной тайной и покрытой мраком – такой же, как экзистенциальное бессознательное. Возможно, придёт время, и прилагательное «экзистенциальный» перестанет быть обязательным, когда мы будем говорить о «науке».

Вопреки тем, кто, подобно Селигману, враждебно или в лучшем случае неоднозначно относится к его «ненаучным» трудам, Кирк Шнайдер с самого момента смерти Ролло не устаёт подчёркивать возможности, таящиеся в «интегративном» представлении Мэя о более широком психологическом сообществе в США и во

²³ Набоков, В. *Память, говори*.

Электронный источник: <https://www.litmir.me/br/?b=90025&p=2>

всём мире. В этом противостоянии Шнайдер идёт по стопам своего учителя, который в середине 1950-х годов вёл непримиримый политический бой Давида против Голиафа – психиатров фрейдистского толка, пытавшихся помешать клиническим психологам «заниматься медициной без лицензии».

В отзыве на книгу Шнайдера *Экзистенциально-интегративная психотерапия. Основы практики (Existential-Integrative Psychotherapy: Guideposts to the Core of Practice, Schneider, 2008)*, который был напечатан в журнале *СайКРИТИКС (PsysCRITIQUES)*, автор отзыва – ведущий исследователь результатов терапии Брюс Вамполд, приходит к выводу, что интегративные принципы, выделяемые Шнайдером, могли бы «стать основой всех эффективных терапевтических подходов (Wampold, 2008, 6). Эти принципы вполне можно было бы назвать «общими факторами» психотерапии (Wampold & Imel, 2015). Вамполд полагает, что значение имеет не теоретическая ориентация терапевта, а его личность.

Работа Шнайдера и Оры Круг (Orah Krug) лежат в основе серии книг и видео материалов, опубликованных Американской психологической ассоциацией (Schneider, 2009a; Schneider & Krug, 2017).

В подтверждение ожиданий Вамполда, Шахар и Шиллер указывают, что в течение первых двух десятилетий XXI века «экзистенциально-гуманистическое направление смогло не только проникнуть в цитадель клинической психологии, но и стать частью мейнстрима академической психологии в целом, и завоевало там устойчивое, хотя и не бросающееся в глаза, положение» (Shahar & Schiller, 2016, 1). Значит ли это, что основное течение академической психологии прониклось яркой любовью Ролло Мэя к мифу, поэзии, литературе, музыке и живописи? Знакомо ли представителям этого течения имя Отто Ранка? Обращаются ли они к духовной мудрости Эхила, Одена, Камю, Достоевского, Фолкнера, Фитцджеральда, Гёте, Кафки, Кьеркегора, Ницше, Шопенгауэра или Вордсворта? Маловероятно. Тем не менее, со времени смерти Ролло, его литературное и философское наследие стало источником вдохновения для его учеников: Эда Менделовитца (Ed Mendelowitz,

2008), работающего в области психологии характера, Луиса Хоффмана (Louis Hoffman, 2019), занимающегося сравнением восточного и западного взгляда на экзистенциализм, Стивана Даймонда (Stephen Diamond, 1996), исследующего проблему даймона, и Кирка Шнайдера (Schneider, 2009 b) в его работе, посвящённой благоговейному трепету.

Тем не менее, окончательный приговор наследию Ролло пока не вынесен, и экзистенциальная тревога по-прежнему называется «синдромом аттенуированного психоза», а даймон – «деструктивным расстройством дисрегуляции настроения». До тех пор, пока направленная на зарабатывание денег американская психотерапия находится в плену прокрустовой рациональности Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM), экзистенциальному бессознательному Отто Ранка и Ролло Мэя не найдётся места в системе медицинского страхования. «Создаётся впечатление, что все мы пытаемся спрятаться» от экзистенциального бессознательного», – пишет Ранк в своей последней книге *За пределами психологии (Beyond Psychology, 1941)*. «Это избегание приводит к чрезмерной оценке рационального разума, то есть какого-то понимания, которое могло бы успокоить страх» (Rank, 1941, 277). И даже глубже Ранк утверждал, что «недостаточно видеть важность» экзистенциального бессознательного и «указывать на него, используя рациональные термины! Наоборот, необходимо его активно проживать, к чему, по всей видимости, в каждую эпоху были способны всего несколько человек. Они представляют собой героический тип, отличающийся от творческого, поскольку изначально герой – это тот, кто отваживался жить за пределами общепринятой «психологии» или идеологии своего времени» (Rank, 1941, 14). Ролло с этим, наверняка бы, согласился.

Вступая в третье десятилетие XXI века, мы не видим в Америке публичных интеллектуалов, по яркости сравнимых с Ролло Мэем, описывавшего, пользуясь выражением, вынесенным Абцугом в заголовок его биографии, «психику и душу Америки» и точно передававшего ощущение целого поколения.

В течение всей своей жизни и за время, прошедшее после неё, Ролло Мэй оказывал огромное влияние на своих учеников, поклонников и последователей. Он, без всякого сомнения, не был святым, но являлся одной из самых продуктивных фигур американской психологии, с достоинством (а иногда и с яростью) способствовавшей развитию терапевтического взгляда, в котором, как пишет Абцуг, нашлось место таким словам как: любовь, мужество, ответственность, творчество, до сих пор употребляемым многими американцами, когда они говорят о своей психике и душе, своей эмоциональной и духовной жизни.

Достойный наследник Уильяма Джеймса, Ролло Мэй был мегаисследователем альфы и омеги бытия, щедрым учителем, любимым духовным наставником, обладателем блестящего прозаического стиля – настоящим американским мастером. В последней строке стихотворения *Архаический торс Аполлона* Рильке пишет «Ты жить обязан по-другому», и Ролло, которого никак не назовёшь «неудавшимся художником», подобно Прометею воплощал силу своей творческой воли, свой даймон, постоянно рождаясь и перерождаясь. В последнем акте великого мужества этот «раненый целитель» обратился к Абцугу с просьбой полностью описать его богоподобную, раненую Эросом жизнь, со всеми оттенками её света и тени. Когда в 1936 году Ролло Мэй познакомился с работами Отто Ранка, он ощутил, что встретился с самим своим существованием. Благодаря грандиозно написанной Абцугом биографии, мы получили возможность стать свидетелями того, как он прожил свою святую и безумную жизнь, стремясь, всегда и изо всех сил стремясь, преобразовать метания своей души в произведение искусства. ©

Литература:

1. Abzug, R. H. (2021). *Psyche and soul in America: The spiritual odyssey of Rollo May*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780199754373.001.0001>
2. Becker, E. (1973). *The denial of death*. The Free Press.
3. Bilmes, R. (1978). Rollo May. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 54–60). Oxford University Press.
4. Diamond, S. (1996). *Anger, madness, and the daimonic*. SUNY Press.

5. Freud, S. (1916–1917). *Introductory lectures on psychoanalysis*. In J. Strachey (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vols. 1–24, 1953–1974). Hogarth Press.
6. Hoffman, L. (2019). *Existential psychology east/west* (Revised ed.). University Professors Press. International Society for the Science of Existential Psychology. (2021). Retrieved September 1, 2021 from <https://www.issep.org/the-science-of-existential-psychology>
7. Kaufman, S. B. (2020). *Transcend: The new science of self-actualization*. TarcherPerigee.
8. Kramer, R. (1996). *Insight and blindness: Visions of Rank*. In R. Kramer (Ed.), *A psychology of difference: The American lectures* (pp. 3–47). Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9780691216379-004>
9. Kramer, R. (2019). *The birth of relationship therapy: Carl Rogers meets Otto Rank*. Psychosozial Press. <https://doi.org/10.30820/9783837974690>
10. Lieberman, E. J. (1985). *Acts of will: The life and work of Otto Rank*. Free Press.
11. Lieberman, E. J., & Kramer, R. (2012). *The letters of Sigmund Freud and Otto Rank: Inside psychoanalysis* (G. Richter, Trans.). Johns Hopkins University Press.
12. May, R. (1940). *The springs of creative living: A study of human nature and God*. Abingdon-Cokesbury Press.
13. May, R. (1958). *The origin and significance of the existential movement in psychology*. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Eds.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology* (pp. 3–36). Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11321-001>
14. May, R. (1969). *Love and will*. Norton.
15. May, R. (1975). *The courage to create*. Norton.
16. May, R. (1996). Foreword. In O. Rank (Ed.), *A psychology of difference: The American lectures* (pp. xi–xii). Princeton University Press.
17. Mendelowitz, E. (2008). *Ethics and Lao Tzu: Intimations of character*. University of the Rockies Press.
18. Nabokov, V. (1951). *Speak memory: A memoir*. Grosset & Dunlap.
19. Nin, A. (1966). In G. Stuhlmann (Ed.), *Diary* (Vol. 1). Harcourt Brace Jovanovich.
20. Rank, O. (1929). *The trauma of birth*. Kegan Paul.
21. Rank, O. (1932). *Art and artist: Creative urge and personality development* (C. F. Atkinson, Trans.). Knopf.
22. Rank, O. (1936a). *Will therapy: An analysis of the therapeutic process in terms of relationship* (J. Taft, Trans.). Knopf.
23. Rank, O. (1936b). *Truth and reality: A life history of the human will* (J.

ТРАНСДИСЦИПЛИНАРНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ВОЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Виктор Каган (Германия)

*«Я никогда не отдам жизнь за свои убеждения,
потому что я могу заблуждаться.»*

Бертран Рассел

В самом общем виде говорят о четырёх парадигмах психологии: 1. психоанализ и его производные, 2. бихевиоризм и когнитивная психология, 3. выходящая за границы альтернативы бихевиоризм – психоанализ гуманистическая/экзистенциальная психология, которую А. Маслоу рассматривал как временное преддверие высшей четвёртой психологии – трансперсональной, выходящей за пределы человечности, идентичности, самоактуализации и т. д.¹ Внутри каждой из сил и в диалогах между ними возникают новые и новые школы и школки, так что сегодня психотерапия насчитывает больше пятисот, а по некоторым подсчётам, около тысячи разновидностей со своими представлениями о человеке и своими тезаурусами. Интеграция психотерапии, конвергенция разных школ и направлений не отменяет сохраняющихся различий, так что едва ли от поведенческого терапевта услышишь о *Dasein*, а от гуманистического – об оперантном обусловливании. Психотерапий едва ли не столько, сколько психотерапевтов: одна и та же теория воспринимается разными психотерапевтами по-разному, и на её базе строятся разные психотерапевтические модели. А. Бадхен по этому поводу говорит: «Роберто Ассаджиоли когда-то перефразировал Лейбница, сказав, что каждая психотерапевтическая школа права в том, что она утверждает, и ошибается в том, что она отрицает. Каждая школа психотерапии в чём-то справедлива и в чём-то ограничена <...> инструментом в психотерапии является не психологическая теория и не психотерапевтическая модель – не это *работает* в психотерапии. Схемы и алгоритмы в известной степени

¹ Маслоу А. Психология бытия М.: Валкер, 1997. - 304 с.

Taft, Trans.).

24. Knopf, Rank, O. (1941). Beyond psychology. E. Hauser.

25. Schneider, K. J. (2008). Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice. Routledge.

26. Schneider, K. J. (2009b). Awakening to awe: Personal stories of profound transformation. Jason Aronson.

27. Schneider, K. J. (2009a). Existential-humanistic therapy over time. [DVD set and online article]. American Psychological Association. Retrieved September 1, 2021 from <https://www.apa.org/pubs/videos/4310867>

28. Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2017). Existential-humanistic therapy (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000042-000>

29. Schneider, K. J., & May, R. (1995). The psychology of existence: An integrative, clinical perspective. McGraw-Hill.

30. Seligman, M. (2021). Agency in Greco-Roman philosophy. The Journal of Positive Psychology, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1832250>

31. Shahar, G., & Schiller, M. (2016). A conqueror by stealth: Introduction to the special issue on humanism, existentialism, and psychotherapy integration. Journal of Psychotherapy Integration, 26(1), 1–4. <https://doi.org/10.1037/int0000024>

32. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2015). The worm at the core: On the role of death in life. Random House.

33. Wampold, B. (2008). Existential-integrative therapy comes of age [Review of Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice]. *PsycCRITIQUES*, 53(6). <https://doi.org/10.1037/a0011070>

34. Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203582015>

Перевод М. Бадхен (Россия)

могут быть полезны в осмыслении и структурировании происходящего. Но они также уплощают и упрощают реальность...»².

Несколько раз мне удавалось проделать по ходу преподавания простой эксперимент. Группа делится на подгруппы по теоретическим предпочтениям. Каждая подгруппа получает краткое описание пациента с тем, чтобы потом представить группе интерпретацию и намётки плана работы. На самом деле все подгруппы получают одно и то же описание. После обсуждения интерпретаций, если находятся желающие побыть пациентом и терапевтом, разворачивается психотерапия на горячей сцене, и сторонник психоанализа вдруг действует как заправский поведенческий терапевт, яростный противник НЛП блестяще работает с субмодальностями, а гуманистический психолог говорит о необходимости назначения психотропных средств. Не так важно, через двери какой теории тыходишь в пространство работы, как *что* и, главное, *как* делаешь, оказавшись в нём. «Мы говорим с тобой на разных языках, как всегда, – отозвался Вольфганг, – но вещи, о которых мы говорим, от этого не меняются» (М. Булгаков).

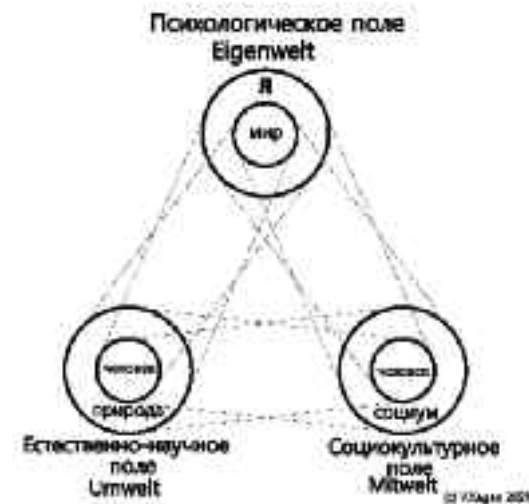
Мне всегда хотелось не новых теорий о человеке, а некой метапарадигмальной модели – своего рода канвы, по которой можно вышивать разные психотерапии; не руководства, а рабочей, рамочной схемы; фоном, из которого, отвечая необходимому здесь-и-сейчас, могли бы фокусироваться фигуры понимания. Такая модель не должна претендовать на академичность, доказательность, непремную верность и безупречную точность – перфекционизм здесь едва ли уместен и возможен. Она видится мне так, как показано на рисунке (см. стр.151).

Umwelt (мир вокруг) – мир объектов, где выброшенный в мир человек является одним из объектов, элемент мира; *Mitwelt* (с миром) – мир представителей моего вида – людей и отношений с людьми; *Eigenwelt* (свой мир) – сугубо человеческий, субъективный мир, мир переживаний, самоосознавания, самоотношения, сквозь линзы которых мы воспринимаем себя и мир³.

² Бадхен А. Лирическая философия психотерапии. М.: Когито-Центр, 2014. С. 67.

³ Мэй Р. Открытие Бытия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. С. 145 - 148.

ЧЕЛОВЕК: ДИСКУРСИВНЫЕ ПОЛЯ



В научном дискурсе человек – часть так называемого объективного мира, особь *Mankind*, двуногое прямоходящее млекопитающее с его анатомией, физиологией, составом крови, механизмами мышления, памяти и т. д. и т. п. Ещё *особь*, а не *особа*. В поле этого дискурса жизнь – способ существования белковых тел, а о душе можно и вовсе не вспоминать, пока неясно прагматическое значение этого термина. В нём человек – *носитель мозга, характера, симптома, болезни*, заменимый винтик, а не уникальное экзистирующее бытие. Это поле *Science*, здесь говорят о *научной, доказательной* психотерапии и т. д. В этом поле происходит то, что называют негативной диагностикой – первым и необходимым этапом диагностики: исключение заболеваний и состояний, требующих прежде всего медицинской, а не психологической помощи. Но сводить понимание к только научному и выводить из него психотерапию – примерно то же, что искать в учебнике химии секрет изготовления бабушкиного пирога.

В социокультурном дискурсе человек – часть социокультурной общности, к которой он принадлежит, в которой развивается и жи-

вёт, с которой находится в отношениях и взаимодействии. В этом поле *Science* уступает место *Humanities*: истории, антропологии, культурологии, этнологии, лингвистике, социологии и т. д. В этом дискурсивном поле человек тоже часть целого, но следующая (или не следующая) уже не законам природы или науки, а создаваемым самими людьми нормам, договорённостям, обычаям, традициям, канонам, ритуалам и т. д. Они помогают адаптации, могут травмировать или быть целебными, обслуживают органические потребности человека, направлены на компромисс между популяцией и индивидом. Социокультурный дискурс сходен с научным, включая его в снятом виде, и отличен от него тем, что не только следует (или не следует) правилам мира, но и творит их. Так, изучавшиеся Джоном Кэлхоуном на крысах эффекты перенаселения очень сходны с тем, что наблюдается в человеческой жизни, но в научном дискурсе мы обратимся к этологии, а в социокультурном – к социальной психологии, или этнологии, или... В психотерапии социокультурный дискурс трудно недооценить – он отражается во многих содержаниях Я и Сверх-Я, не может не сказываться на установлении и поддержании терапевтических отношений, на эффективности психотерапии.

В этом дискурсе приходится отличать психотехнологии социокультурной регуляции от психотерапии, где существует психотерапевтическое превращение этического⁴, при котором добро пациента для психотерапевта важнее добра с точки зрения морали и нравственности, мира, страны, семьи. При редукции человека к социокультурному дискурсу я рискую действовать не как психотерапевт – не в интересах пациента, а в интересах социокультурных – морали, традиционных или каких-то ещё внешних по отношению к человеку ценностей, то есть перестану быть психотерапевтом. В поле этого дискурса осмысляются, например, различия религии и психотерапии, так что пасторское психологическое консультирование требует специальной подготовки и не смешивается с собственно работой священника.

Третий дискурс – *психологический*. В нём ключевое слово, золотой ключик – *переживание*. Человек живёт во внешнем мире и

несёт мир в себе, ориентируясь и действуя по картам не только знания, но и переживания. В рамках этого дискурса работающие в научном поле законы не работают: душа не живёт по законам логики и хронологии – здесь господствуют синхронность и аналогия⁵. «Прошу, не опрокидывайте шарик. Да разве можно опрокинуть шарик? Где верх у шарика и где, скажите, низ?» (Николай Панченко). Но мы в стремлении объять необъятное ухитряемся опрокидывать шарик, разрывая неразрывное и редуцируя целостность человека и психотерапии к одной из сторон. В учебнике, в обсуждении можно на них взглянуть по отдельности, но в жизни и психотерапии они по отдельности не существуют. В поле доведённого *ad absurdum* научного дискурса терапевт рисуется как исследователь и манипулятор: «...мы все исследовали образцы поваренной соли или препарировали лягушку. Таким образом мы изучали их свойства в целом. Конкретно та самая соль или та лягушка нас не интересовали. <...> Каждый из нас, несомненно, является личностью <...> ровно настолько, насколько мы позволяем воспринимать нас как определённый тип, как пример чего-то, часть чего-то, такого-то класса *Homo Sapiens*, пусть даже самого творческого *Homo Sapiens*, именно настолько мы перестаём быть самими собой»⁶. То есть коммуникация *терапевт – пациент* не только перестанет быть коммуникацией Я – Ты по М. Буберу, что и так уже случается у патерналистски настроенного научного психотерапевта с коммуникацией Я – Оно, но и может выродиться в коммуникацию Оно – Оно, где место терапевта займёт искусственный интеллект и иже с ним.

Четвёртый дискурс – *метафизический*. «Человеческая жизнь – это *тайна* внутри безграничной *тайны*»⁷. Человек знает о себе намного больше, чем о своём знании о себе. Метафизика – то, что после физики – сверхопытное, не открывающееся обыденному взгляду на вещи и связанному с ним опыту. Она присутствует в каждом из дискурсивных полей и вместе с тем образует среду их целост-

⁵ Дальке Р., Детлефсент Т. *Болезнь как путь*. СПб.: ИГ Вест, 2005. - 320 с.

⁶ Перси У. *Роман как средство диагноза*. // *Иностранная литература*, 1988, 2. С. 224

⁷ Бьюдженталь Дж. *Предательство человечности: мисия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности*. Том 3. // В кн.: *Эволюция психотерапии, в 3-х т.* М.: Класс, 1998. С. 207

⁴ Бадхен А. *Лирическая философия психотерапии*. М.: Когито-Центр, 2014. - 270 с.

ности. «Метафизическое мышление как мышление в предельных понятиях, охватывающих целое и захватывающих экзистенцию»⁸ говоримо, но не скажуемо – мы не можем выразить его содержание, как выражаем так называемое объективное знание. Это несказуемое и неизобразимое дискурсивное поле, в котором плавают и которым пропитаны остальные три показанные на схеме поля.

Академик Герш Бударкер – ядерный физик, его в ненаучности не заподозришь – сказал: «Когда мы объясним всё, останется некий метафизический остаток, который на самом деле всё и объясняет». У этого метафизического остатка есть свойство увеличиваться по мере раскрытия его тайн – чем больше мы узнаём, тем он больше, чем больше ответов, тем больше вопросов. Будем мы понимать под метафизикой то, что ещё неизвестно науке, или нечто мистическое, религиозное, холистическое, не так важно, как важно то, что *она* есть, хотя, что такое это *она*, мы не знаем. Это вне логики, «что доказано, то и есть», но далеко не всё, что есть, доказано. Много в понимании человека и психотерапии зависит от того, принимаем ли мы существование метафизики и её участие в том, что делаем. С ней можно, конечно, не считаться, но за это приходится дорого платить. «Метафизическое познание – не просто процесс обретения нового знания для построения субъективной модели уже существующего мира, это обретение новой жизни, нового мира, это постоянная готовность проявления нового отношения ко всему. <...> Наука, в силу рационалистической однозначности формы, не способна выразить суть такого знания. <...> нужны совокупные силы ума, души и тела, требующие особенных средств выражения. <...> В этом процессе должны ... быть задействованы не только логика и чувства, а весь человек с его индивидуально-телесной определённой...»⁹ Сказанные в культурологическом контексте, эти слова можно применить к психотерапии, особенно, если вспомнить, что по происхождению она явление культурное. Этот дискурс переключается с

⁸ Хайдеггер М. Основные понятия метафизики. Мир – Конечность – Одиночество. СПб.: Владимир Даль, 2013. С. 31.

⁹ Савельева М. Основание единства метафизики и литературы в культуре Серебряного века. // В кн.: *Metafizyka a literatura w kulturze rosyjskiej. Метафизика и литература в русской культуре. Kraków, 2012. С. 11-12.*

четвёртой, по А. Маслоу, силой – трансперсональной психологией и головокружительно развивающимися данными нейронаук и когнитивистики.

Лобовые атаки профессионалов на метафизическое как антинаучное, мракобесное, шарлатанское и проч. обращены к *человеку-каким-он-по-их-мнению-должен-быть*, а не к *человеку-какой-он-есть* со всем разнообразием картин мира и уникальностью экзистенциальных коллизий. Газлайтинг и буллинг в исполнении психологов, пытающихся разрушить представления других о реальности, явление само по себе удручающее как проявление неспособности к серьёзному и корректному критическому анализу. Они сужают возможности и исследовательской, и помогающей психологии. Подавляющее большинство людей, в том числе и учёные, обладая хорошо усвоенной галилеевско-ньютонической картиной мира, в жизни действуют так, будто находятся в античном живом и откликающемся на человеческие действия Космосе¹⁰. Не считаться с этим невозможно – моё общение с пациентом существенным, хотя не всегда для всех явным образом, зависит от того, принимаю я его взгляд на мир или отвергаю как суеверие, глупость и т. д.

Научный, социокультурный, психологический и метафизический дискурсы создают дескриптивное пространство, в котором я, как практик, могу чувствовать себя достаточно свободно по сравнению с восприятием человека сквозь призму какой-то одной, пусть и самой замечательной теории. Каждый из дискурсов может быть фигурой в гештальте открытой миру целостности, но не должен становиться результатом сциентистской «расчленёнки».

Вернёмся к понятию *Umwelt*... Оно было введено в 1909 году Якобом фон Икскульем, работы которого на русский язык не переводились и российскому читателю могут быть известны, например, по статьям Е. Н. Князевой¹¹. Икскуль пытался ввести в теоретическую биологию проблему смысла в живой природе. *Umwelt* – это значимый для живого организма срез мира, в котором и с которым организм может действовать и взаимодействовать. Князева цитирует

¹⁰ Мак-Клоски М. Интуитивная физика. // *В мире науки*, 1983, № 6. С. 90-91.

¹¹ Князева Е.Н. Понятие *Umwelt* Якоба фон Икскуля и его значимость для современной эпистемологии. // *Вопросы философии*, 2015, № 5. С. 30-43.

одну из работ Иксюля: «*Umwelt* нельзя свести ни к организации субъекта действия, ни к организации окружающей среды. *Umwelt* – это продукт взаимодействия между тем и другим. Субъект и объект, когнитивный агент и среда его активности составляют единство и взаимно определяют друг друга ... *Umwelt* – это мир смыслов. В понятии *Umwelt* подчеркивается субъективность и смысловая определённости мира живого существа. ... Всё, что субъект (живое существо, не только человек – В. К.) воспринимает, становится его миром восприятия (*Merkwelt*), а всё, что он делает, становится его миром действия (*Wirkwelt*). Мир восприятия и мир действия составляют вместе единое целое ... *Umwelten*... столь же многообразны, как и сами животные». У Я. Иксюля (может быть, потому, что в его системе не присутствуют *Mitwelt* и *Eigenwelt*) более определённее, чем у Р. Мэя, звучит понимание *Umwelt* как, скажем, *субъект-объекта* – единства не только в динамическом, но и в качественном содержании, и не просто *единства*, а *слиянности* – это не *Я* в *Мире* или *Мир* в *Я*, а *Ямир*. Психологу, особенно экзистенциальному, может быть трудно принять не только введение понятия смысла в биологию применительно к «братьям нашим меньшим», но и то, что – цитирует Е. Н. Князева Я. Иксюля: «Смыслы выделяет не только живое существо, но и сама действительность открывается как смысловая живому существу. <...> *Umwelt* – это то, что значимо и несёт смысл для живого организма в отличие от окружающей среды (*environment*); для всего живого действительность открывается как смысловая. <...> Живое существо втягивает мир в себя, превращает внешнее во внутреннее, а себя распределяет, *распыляет* в окружении. <...> объективный внешний мир и субъективный внутренний мир находятся в отношении взаимной детерминации».

Иксюль работал с живыми организмами, в частности, с полевым клещом. Применимо ли понятие *Umwelt* к человеку? Иксюль не только допускал это, но и применял по отношению к жизни и миру человека. *Umwelt* это не объективная среда, а мир, создаваемый человеком и создающий его: среда двух соседей по коммунальной квартире одна, но *Umwelten* – миры, круги, частью которых они являются, – разные и часто непроницаемые. *Umwelt* не статичен, он

развивается, расширяется от детства ко взрослости, доходит до пика в зрелости и постепенно сужается к старости.

Если в животном мире *Umwelt* – закрытая, замкнутая в себе целостность, то *Umwelt* человека свойственна открытость. «Мы строимся от окружающего мира, который непрерывно строится и достраивается нами. ... это созданный нами окружающий мир, обратно влияющий на нас самих. *Umwelt* – это и наш микросоциум, мир наших непосредственных природных и социальных связей и отношений. Живой организм и окружающая среда совместно и взаимно конституируют друг друга ... Миры живых существ в живой природе – это их экологические ниши, в человеческом мире – ниши когнитивные, культурные, социальные и т. п.¹¹».

Дискурсивные поля, метафизика, *Umwelt*... Что мне, практику, даёт такое представление о человеке?

Оно лежит в русле современного подхода и не разделяет, как это было раньше, человека на объекты сил психологии и составляющих их теорий или гипотез. Если исходить из определения экзистенциализма Р. Мэем, предложенное в «Открытии бытия», это представление экзистенциально, поскольку стремится понимать человека, не расщепляя его на субъект и объект и, вслед за Л. Бинсвангером, рассматривая, исследуя и понимая его жизненный путь не как равнодействующую разнородных сил, а как преобразования целостного бытия в мире конкретного человека; представления отдельных школ не становятся шорами, не алгоритмизируют интерпретации, не раскладывают проблемы по клеткам теорий и не делают пациента их заложником.

В нём метафизический дискурс рядоположен с остальными течениями, что позволяет уменьшить остроту противоречий психотерапии и религии, когда они то отменяют, то присваивают друг друга. У каждой религии есть свои – в глубине своей во многом сходные – целительские приёмы и психотехнологии в их социокультурных контекстах. Их изучение, безусловно, ценно для психотерапии, и три наиболее широко представленные экзотерические религии – иудаизм, христианство, ислам – наряду с религиями эзотерическими дают тому бесконечное множество примеров. Признавая это и от-

давая этому дань¹², я не могу принять существование отдельных (христианской, православной и т. д.) медий и психотерапий. Бог, в принципе, всеведущ, всемогущ, вездесущ и непостижим – для верующего он безо всяких призывов присутствует в психотерапии, как и всюду, а претензии на его постижимость – смертный грех. Человек неверующий назовёт это метафизикой – не в названиях дело. В религии человек существует в пределах религиозной морали и по её законам, а психотерапия без уже упоминавшегося психотерапевтического превращения этического невозможна. «Втаскивание» богов в психотерапевтический офис, может, обслуживает интересы психотерапевта, а не психотерапии – проповедник не психотерапевт, и психотерапевт не проповедник. Признание права метафизики на существование помогает принять её участие в душевной жизни и формировании поведения человека. Сказанное – не теоретические рассуждения, а вынесенное из опыта работы с представителями разных религий и этносов в СССР/России и США. Академическая психология выходила в практику как прикладная дисциплина, тогда как в новой психологии психологическая практика ищет поддержки и обоснования в целостном опыте человечества, волюно или неволюно вступая в соприкосновение с религией и философией, из которых она вышла. И если психология не хочет вновь без остатка раствориться в них, она вынуждена осмысливать это соприкосновение¹³.

Оптика метафизики может быть настроена на глобальные вещи – бытие, дух, здоровье и т. д., но есть ещё «метафизика предельно малых, логически узких, конкретных понятий и внепонятийных единичностей, элементарных мыслимых» – квантовая метафизика, микрометафизика¹⁴. Основы её были впервые выражены блаженным Дунсом Скоттом (XIII-XIV вв.), учившим, что в отличие от универсалий индивиды – единственно реальные существования. Главный предмет квантовой метафизики – «*Этось* (*thisness, haec-*

ceitas) можно определить как чистый субстрат единичности, из которой вычтены все общие свойства и предикаты, которые она делит с другими единичностями, – свойство быть собой и ничем другим»¹⁵.

В психологии и психотерапии понятию *Этось* отзывается *Самость*. Вокруг неё, как и вокруг всех метафизических – напомним, несказуемых – понятий много споров, но думаю, у нас не будет серьёзных разногласий по поводу того, что с ней мы в ходе психотерапии прежде всего и имеем дело. *Этось* я читаю как *персона*. Персона – не в смысле *духовности, маски, личины, социальной роли, публичного лица*, не в смысле *личности* и её *неповторимости* как явлений и теоретических конструктов, не в смысле детали чего-то общего, а в смысле живой целостной *этось, самостности* отдельного человека – «Не сравнивай: живущий несравним» (О. Манделштам). Персонология метафизична, утверждает Г. Тульчинский, ссылаясь на М. Бахтина: «Мир познаётся, осмысливается и символизируется человеком через персонализацию. <...> Все попытки изнутри теоретического мира пробиться в действительное бытие-событие безнадежны; нельзя разомкнуть теоретически познанный мир изнутри самого познания до действительно единственного мира... Единственную единственность нельзя помыслить, но лишь участно пережить»¹⁵. Персона как самостность, этось невозможна вне диалога, вернее – полилога человека с собой (учитывая то, что А. Асмолов называет *многаяйностью*) и жизнью. Такое понимание, безусловно, связано с тем, о чём говорили М. Бубер, М. Бахтин и др., но не дублирует их. Я долго не мог найти имени для этого понимания и бесконечно признателен Александру Асмолову, на Первых Щегловских чтениях в 2021 году назвавшему этот мой подход *персонологической герменевтикой*.

Персона – *человек, переживающий себя и мир в своих отношениях с собой и миром*. Отсюда прямая нить к переходу от множества академических определений экзистенции к: *экзистенция – это пе-*

¹² Каган В. Е. *Маймонид и помогающая психология*. М.-СПб.: Смысл, 1996. – 58 с.

¹³ Бадхен А., Каган В. *Новая психология и духовное измерение*. СПб: Инст. ГАРМОНИЯ, 1995. – 120 с.

¹⁴ Эпштейн М. *Проективный философский словарь*. // *Филос. науки*, 2009, № 10. С. 108-109.

¹⁵ Тульчинский Г.А. *Персонологический поворот*. // URL: <http://philosophy.niv.ru/doc/dictionary/projective/articles/73/personologicheskij-povorot.htm>

¹⁶ Каган В. Е. *Смыслы психотерапии*. М.: Смысл, 2018. – 482 с.

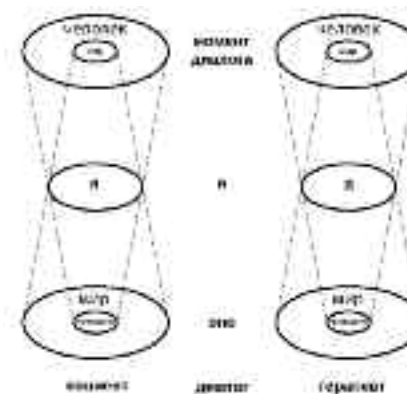
*реживание себя и мира в своих отношениях с собой и миром*¹⁶. Она – путь в терапию и путь в терапии, персонологизация (экзистенциализация) которой – основная сила интеграции. Как не без иронии заметил Кирк Шнайдер на VII конференции Восточно-Европейской ассоциации экзистенциальной терапии в 2012 году, «даже американские (прагматически ориентированные – В. К.) психологи начинают понимать важность экзистенциального подхода». Это подтверждается тем, что сейчас, когда я пишу эту статью, Кирк Шнайдер – один из четырёх кандидатов на пост *President Elect* Американской Психологической Ассоциации. Что бы ни предьявлялось как проблема, уже за самим обращением, за решением искать помощи стоит экзистенциальное переживание ограничения свободы, одиночества перед лицом этого ограничения и необходимости переосмысливания своего бытия. Любая психотерапия экзистенциальна: что не экзистенциально, то не психотерапия.

Предлагая в начале 1990-х концепцию трансметод(олог)ической психотерапии¹⁶, я имел в виду, наряду с утверждением особых состояний сознания как необходимого её элемента, *полиметодичность* как здоровую эклектику, позволяющую обращаться к здесь-и-сейчас требуемым теориям/методам/техникам – как говорят: не пациент для техники, а техника для пациента. Но предлагаемый дискурсивный подход позволяет говорить о трансдисциплинарности психотерапии.

Трансдисциплинарность в отличие от мульти- и междисциплинарности: 1. признаёт существование разных уровней реальности, каждый из которых изучается отдельными дисциплинами как фрагмент реальности; она стремится создать холистическое, целостное видение процесса на нескольких уровнях одновременно; она не антагонист междисциплинарности, а её дополнение; 2. в отличие от логики исключённого третьего (*tertium non datur*) она действует по логике включённого третьего – соединяет, объединяет противоположности по принципу дополнительности; 3. стремится постигать реальность синергетически – в её сложности¹⁷. Психотерапия – трансдисципли-

нарная область, в ней сходятся и объединяются самые разные дисциплины и методологии¹⁸, это *светская профессия, использующая специально организуемую коммуникацию для помощи человеку в совладании с беспокоящими его проблемами*¹⁶. Все или, по крайней мере, известные мне определения психотерапии, а их множество, умещаются в это определение и легко из него выводятся путём конкретизации ситуации и цели вмешательства. Возможно, вместо *специально организуемая коммуникация* следовало бы сказать *терапевтические отношения*, которые одни относят к неспецифическим факторам, а другие считают главным фактором психотерапии и описывают его через понятия терапевтического присутствия, эмпатии, безоценочного принятия, терапевтического превращения этического и т. д. Относя себя к последним, я лишь хочу подчеркнуть, что обо всех этих безусловно важных вещах мы судим не только по самим отношениям терапевта и пациента, их предполагаемой мотивации и объяснениям, но и, прежде всего, по тому, как они проявляются и воспринимаются в коммуникации. Иначе разговоры о психотерапии как любви к пациенту, духе, духовности и т. п. напоминают то, что Артур Сигал называет *бабушкиной психотерапией*: «Не бери в голову... береги себя... держи себя в руках». Чтобы не усложнять избыточными графическими метафорами дискурсивную модель диалога, структурную его динамику можно представить так:

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ (Каган В. Е., 2016)



¹⁶ Каган В. Е. *Смыслы психотерапии*. М.: Смысл, 2018. – 482 с.

¹⁷ Князева Е. Н. *Трансдисциплинарные стратегии исследований*. // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2011. № 10. С. 193-201.

¹⁸ Примером того, как к этому можно подходить, является семинар Иосифа Зислина «Языки психиатрии» //

URL: <https://www.youtube.com/channel/UC6numUqNJPiEM0H9-yL2KLA>

Работает психотерапевт собой или техникой? Это необязательно противоположности: и работая техникой, он работает собой, так что одна и та же техника в исполнении разных психотерапевтов или даже одного в разное время и с разными пациентами оказывается не совсем одной и той же. Но в любом случае он ещё и фасилитатор – человек, по определению С. Братченко, максимально вовлечённый в ситуацию и одновременно максимально отстранённый от неё¹⁹. Его задача – контроль и организация коммуникации, в том числе оперативная уровневая/дискурсивная подстройка к пациенту.

Если оба участника в дискурсе *Umwelt*, их диалог будет, в терминологии М. Бубера, диалогом Оно – Оно. Пациент тогда в прямом смысле *носитель* – приносит свои симптомы, что довольно типично для теряющей человека высокотехнологичной и узкоспециализированной медицины. В психотерапии так бывает, когда психотерапевту адресуются ожидания как делающему чудеса волшебнику, а для него психотерапия – техническое мастерство. При супервизии случается наблюдать, как сводящий психотерапию к технологии терапевт ищет симптом-мишень или проблему-мишень («Психолог в болезни ищет и видит проблему, психиатр в проблеме ищет и видит болезнь», – как заметил Б. Г. Херсонский), затем использует, пусть даже блестяще и абсолютно уместно, технику, а затем повисает неловкая пауза – не осознанный акт, не *активное неделание*, о котором говорит Р. Кочюнас, а растерянность, когда терапевт ищет новую мишень для использования техник. *Понять* восходит к древнерусскому *яти* – *иметь, брать, овладевать*; даже сквозь *объять* (*обнять*), *приянь* просвечивает *нечто* предметное – не *кто*, а *что*, и *завершённость* действия («Дело было за мной. И мгновенно покончил я с делом, и оделся и вышел... Волна возбуждения прошла. День был бел, как пробел на листе сверхъестественно белом. Наступила пора за другие приняться дела!» – Леонид Мартынов). И дай бог вовремя спохватиться, перейти от воздействия к взаимодействию, от манипуляций к диалогу, чтобы, когда пациент уйдёт, ты так и не мог сказать, что понял его: тайна пришла – тайна ушла, ты про-

сто помог ей оставаться живой, разгадывающей себя, и меняться. Но встреча Оно – Оно может быть и вариантом продуктивной психологической дистанции. Дело не в том, что варианты плохи или хороши, а в том, достаточно ли гибок терапевт в диалоге с пациентом.

Диалог Я – Ты разворачивается на уровне двух *Eigenwelt* и является условием, по Тamar Крон, *момента диалога*. «Можем ли мы обучить себя диалогу, чтобы каждый раз уметь добиваться его установления? Можем ли мы осуществлять контроль над диалогом? Ответ на это – нет. Мы не можем выучиться диалогу или натренироваться в нём подобно тому, как мы учимся техническим приёмам или методам или тренируемся в их применении... Момент диалога наступает произвольно, внезапно, неожиданно, его невозможно поддерживать насильно. Но мы можем, однако, подготовить себя к наступлению этого момента, подготовиться для того, чтобы не препятствовать ему, не остановить или не упустить такой момент, когда он придёт»²⁰. Невозможно рассказать, как действуешь в этот момент: «Я совершенно не в состоянии описать, как это делается. Но ведь и ты не сможешь мне объяснить, каким образом слышишь. Поскольку я тоже слышу, мы можем говорить о том, *что* слышим, но не *как* слышим»²¹. Терапевт этим моментом не управляет, здесь всё происходит само, здесь царит та удивительная ясность, прозрачность, о которой в иной связи и в ином контексте говорит Алла Демидова: «Мне кажется, люди вообще прозрачные... Причём они проявляются в мелких-мелких реакциях... неожиданных, о которых они даже не подозревают. Именно так, там они проявляются... не в словах, не в поступках, не в привязанностях – ни в чём и меньше всего в словах»²², – раньше, чем успеваешь осознать и назвать, улавливаешь изменившийся блеск глаз, или первые лучи лёгкого румянца, или чуть более смелый выдох... Момент диалога возникает не в обыденном, а в изменённом по трансовому типу состоянии, когда всё *происходит само*, возможны инсайты, Янусово мышление²³, схо-

²⁰ Крон Т. Исцеление через общение // Вестник РАТЭПП, 1992, № 2. С. 29.

²¹ Кастанеда К. Учение дон Хуана. Особая реальность. СПб: Артис, 1992. – 382 с.

²² Демидова А. Мне кажется, что люди все прозрачны. ЖЗЛ с Дмитрием Быковым // URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1ilKfyqTFQ0>

²³ Rothenberg A. The emerging goddess: the creative process in art, science, and other fields. Chicago/London: The Univ. of Chicago Press, 1979. – 440 p.

¹⁹ Братченко С. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала. М.: Смысл, 2001. – 197 с.

дятся не сходящиеся в обычном мышлении противоположности. Именно поэтому поведенческая имитация психотерапии (сесть так-то, сказать то-то...) без выхода в такое состояние, как правило, не работает (иногда пациент входит в него независимо от умысла терапевта и осознаваемых терапевтом действий, но это уже другая тема). Осознавание динамики своих и пациента дискурсивных полей взаимодействия, гибкая подстройка к ним на разных языках (слов, образов, чувств, мимики и пантомимики, дыхания, ритмики и фонематической музыки речи, пауз и т. д. и т. п.) составляют важную часть работы психотерапевта, состоящей в продвижении к моменту диалога, который, по существу, есть момент резонанса, когда диалоги на разных языках сходятся в точке сборки единого смысла, который может быть открыт, но не может быть запланирован и сотворён. Этот долгий миг инсайта открыт переживанию, но не управлению внутри него, и принципиально неслучаю.

Дисгармония дискурсов встречи чревата неудачами, отдельный анализ каждой из которых долог, может уводить в дебри частностей и сам по себе не решает проблему. Часто, например, обсуждается западание терапевта в роль спасателя. Можно прекрасно знать все проявления такого западания и заучить наизусть триста полезных советов по его избеганию, при этом не распознавая в себе спасателя. Но если я вижу, какие дискурсивные поля у меня и пациента заняты сейчас в диалоге, подстройка более адресна и даётся легче.

Инструмент персонологической герменевтики – прежде всего слушание. Говорят, способность слушать – это хорошее воспитание, а способность слышать – талант. Но подобно терапевтической эмпатии терапевтические слушание и слышание тренируемы. Моя метафора психотерапии – трубач в углу. Когда ещё не было нынешней звукотехники, трубачи репетировали в углу – угол резонировал, и можно было слышать свою игру. Психотерапевт, если его восприятие не зашорено теориями, такой угол – он отражает, подстраиваясь к пациенту, слушает и смотрит, наблюдает, идя вместе с пациентом, а не навязывая свой путь, видит те *мелкие-мелкие* вещи, о которых говорит А. Демидова (см. выше). Причём наблюдает человека, наблю-

дающего себя и находящегося в диалоге с собой – в процессе его ауто-терапии, что позволяет работать не вместо пациента, а вместе с ним. К тому же скорость речи как минимум на порядок меньше скорости мысли, и человек слышит самого себя, благодаря чему имеет возможность встретиться с тем, что остаётся скрытым в жизни на бегу.

Можно обратиться и к образу из притчи. Фермер потерял в сарае с сеном свои часы, и ни он сам, ни нанятые им мальчишки не могли их найти. Когда он уже совсем отчаялся, вызвался попробовать ещё один мальчик, который, пробыв сколько-то времени в сарае, вышел с часами, а на удивлённый вопрос фермера, как он это сделал, сказал, что он ничего не делал – просто слушал, пока не расслышал тиканье. В тишине терапевтического слушания и пациент, и терапевт получают возможность *услышать тиканье*.

Цель персонологической герменевтики в психотерапии не интерпретация («Мысль изречённая есть ложь», – Ф. Тютчев), а открытость пониманию-переживанию, которое далеко не всегда легко выразимо: «Весь терапевтический процесс в рамках одной сессии, а тем более долгий процесс из многих сессий может быть полноценно описан только художественными методами. Потому что он включает в себя очень сложную и не рационализируемую до конца динамику, в которую включены и чувства, и мысли, и отношения со своим внутренним сюжетом и со всякими не поддающимися научному учёту процессами»²⁴. Мне кажутся интересными некоторые слова²⁵, которые могут, если не пополнить психотерапевтический тезаурус, то помочь взглянуть на некоторые вещи свежим взглядом.

Местомиг (Place-Moment) – «точка пересечения координат времени и пространства в их нераздельности... данное место в данный промежуток времени и то, что в нём происходит, наполняющая его событийность... элементарная единица памяти». Возвращение в него, погружение в его событийность, пере-переживание – одна из ключевых точек психотерапии.

²⁴ Василюк Ф. Е. *Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания*. // *Консультативная психология и психотерапия*. 1996, № 4. С. 48-68.

²⁵ Эпштейн М. Н. *Меновечность. Местомиг. Страдальство. Человек*. // В кн.: Тульчинский Г. Л., Эпштейн М. Н. (Ред.) *Философский проективный словарь. Новые термины и понятия*. Выпуск 2. СПб: Алетейя, 2020. С. 216-217, 227-228, 383, 433.

Пожилая женщина, под 80, душа большой и слаженной семьи. Обратилась в связи с депрессией после смерти мужа. На первой сессии несколько удивила меня, говоря не о смерти мужа, а о своём детстве. Дочь врача и инженера, она росла в гармоничной семье, чувствовала себя в любви родителей, как за каменной стеной и всегда особой: «Такая всегда красивая, с бантиками, дочка мамы-доктора и папы-инженера». Отец ушёл воевать в первые же дни войны и не вернулся. Они с матерью навсегда потеряли друг друга по пути в эвакуацию. Девочка оказалась в детском доме где-то на Кавказе. Помнит свои недоумение и чувство оскорблённости, когда её – «Как всех!» – остригли наголо. Но самое яркое воспоминание – один из летних дней. Она, когда все вышли из корпуса, задержалась у окна: зелень, цветы, под окнами нагруженная чем-то подвода с сидящими на ней мужчиной и женщиной, оживлённые люди, синее небо с красивыми серебристыми, маленькими издали самолётиками. Когда она пошла к выходу, раздался ужасный грохот – это была первая бомбёжка города немцами, девочка метнулась к окну и в ужасе застыла, прижавшись к стене: с развороченной дымной улицы неслись истошные крики о помощи сидящей на повозке женщины и её мужа, заваленного окровавленными разорванными телами лошадей, а люди пробегали мимо, не обращая на них внимания. Она возвращалась к этому воспоминанию сессии за сессией, прерывая им рассказы о прожитой с мужем жизни, о детях... Ни слезинки, ни прямо выражаемого, как это обычно бывает, горя. А она всё возвращалась и возвращалась к нему, словно вглядываясь и пытаясь отыскать что-то для неё очень важное. И на шестой или седьмой сессии, опять рассказывая об этом, сказала: «Понимаете, это что-то непередаваемое. Я стояла, прижавшись спиной к стене, и не могла от неё оторваться. Всё видела, всё слышала, но ни-че-го не могла сделать, даже пошевелиться. Я была совершенно одна и совершенно беспомощна перед всем этим ужасом». За моим вопросом: «Это похоже на то, что вы чувствуете теперь?» последовала долгая пауза – подумал даже, слышала ли она вопрос. Потом подняла глаза – совершенно другой взгляд, словно она освободилась от чего-то тяжёлого: «Да-да...», и это было началом выхода из депрессии.

Мгновечность, мгновечное (*Momenternity, Momenternal*; мгновение + вечность) – «...мгновенное как вечное; вечное в одном миге... по Н. Бердяеву, наряду с циклическим временем природы и линейным временем истории существует ещё экзистенциальное время, которое можно уподобить мгновению укола, точке, прорывающей ткань времени и прямо выводящей в вечность. Мгновечность – это приобщён-

ность вечному здесь и сейчас». Это моменты встречи с метафизическим:

«Я благодарна тем участникам, которые были искренни. Они дали ощущение, что жизнь – чудесное, потому что можно превратить одиночество, ненависть, ужас, жестокость в любовь, встречу. Особенно я пережила это превращение во время сессии, в ходе которой одна из участниц искренне злилась на своего отца. Меня охватил страх, даже физическая дрожь. В помещении была ощутима странная жуткая волна, которая в один момент превратилась в мощную, текущую энергию любви. Я поняла, что мне этого хотелось, и это произошло на уровне моего восприятия. В этом нет ничего мистического, скорее – магическое, особенно в том, насколько всё хрупко, трансформируемо, и насколько сильны духом мои согруппники, открывая себя в своей уязвимости, хрупкости, непостижимой боли. При этом произносятся даже приглушённым голосом: «Я есть», они давали мне силы произнести: «Я есть»»²⁶.

Страдость (*Joy-suffering*). «*Радость и страдание в их неразрывности. Великая музыка, поэзия, драма передают это всеохватывающее чувство от полноты жизни, от круговорота радостей и страданий, взаимно преображённых. Страдость как бы охватывает собой все другие чувства, соединяет, симфонизирует их, как слитное переживание и превозможение диссонансов бытия. Ещё один смысл этого понятия страда, труд души, который перерабатывает страдание в радость, а радостью позволяет глубже пережить страдание*». Это выход за пределы обыденного опыта, обыденного состояния сознания, в котором страдания и радость противоположны, разделены, в зону экзистенциального напряжения, где противоположности встречаются.

«Во время работы группы я ощутила другое течение времени. Как-то глубоко в сердце мне влились слова ведущего о позволении скорбеть, предоставив пространство себе, своей боли и грусти. В этом пространстве для своей боли я приобрела прежде никогда не пережитый опыт. Меня охватило чувство, что всё встало на свои места, в нужном порядке и в нужное время. Предполагаю, что такое чувство возникает всегда, когда человек действует по зову сердца. В день окончания группы у меня это чувство было, когда я находилась рядом с отцом, успев провести у его кровати шесть часов. На следующий день он умер. Это были вечные, настолько наполненные шесть часов... Только в определённый момент я об-

²⁶ Ratfeldere E. Цит по: Каган В. Е.

Смыслы психотерапии. М.: Смысл, 2018. С. 218-220.

наружила, что у меня на сердце глубокое спокойствие. Хотя я много плакала, но такого покоя я никогда ещё не ощущала, так как была в нужном месте, в нужное время, когда не возникает ни малейшего сомнения в истинности этого момента. Через эту глубокую боль я обрела момент истины, который до сих пор мне даёт глубоко ценный опыт пребывания в нужном месте, когда время приобретает другое течение и согласуется с сердцем, чтобы выразить то, что раньше никогда не могло быть выражено. Так мой отец на смертном одре дал мне этот возвышенный и бесценный опыт, но я считаю, что благодаря группе я попала «в поезд в нужное время и вышла на самой правильной остановке». В этом опыте я открыла, что начинаю верить в возможность не убежать, всё чаще выбираю повернуться лицом к тому, что болит. Это переживание, чередующееся с волнением, что я сама могу предоставить пространство для своей боли (скорби), является магическим»²⁶.

Человек, человекность (*Human-Thing, Human-Thingness*).

«Человек и вещь в их нераздельности; вещный мир, выразительно несущий в себе облик, характер, судьбу человека. ...качество вещи, возрастающее в ходе её освоения, – это сама её личностная наполненность, свойственность человеку. Вся человеческая жизнь в значительной мере состоит из вещей и откладывается в них, как своеобразных геологических напластованиях, по которым можно проследить смену возрастов, вкусов, привязанностей, увлечений... Каждая вещь включена в целостное поле человеческой жизни и заряжена её смыслом. С каждой вещью связано определённое воспоминание, переживание, привычка, утрата или приобретение. Обычность вещей свидетельствует об их особой значительности, которой лишены вещи «необычные» – о способности «сживаться» с людьми и становиться устойчивой и осмысленной формой их существования». Человекность – единство, возникающее в экзистенциальном поле, в пространстве *Eigenwelt*, но не ограничиваемое им, а существующее в свободных отношениях человека и вещи (одной из вещей является собственное тело – «Дано мне тело – что мне делать с ним, таким единым и таким моим?» – О. Мандельштам). «Любой предмет, если снять с него обязанность быть практичным и функциональным, подверженным действию времени, может открыть свою *вещность*, без которой нет вещи. Подлинным бытием вашей, только вам принад-

²⁶ Ratfeldere E. Цит по: Каган В. Е.

Смыслы психотерапии. М.: Смысл, 2018. С. 218-220.

лежащей Вещи могут оказаться сновидения, воспоминания детства, привычки, отношения с другими, решающие *события* и трагические *истории*»²⁷. *Имущество* становится *моей вещью* через свою *вещность* – интериоризованное значение, знак чего-то или кого-то, без чего или кого я не совсем я, переживания, с которыми я срастаюсь в *человечность*. В психотерапевтической практике *человечность* присутствует практически всегда, располагаясь в диапазоне от проблемы до инструмента и цели её разрешения. «Вещь – то, что есть, что существует – противостоит ужасу»²⁷. Воплощённый антоним *человечности* – Плюшкин, владеющий лишёнными личностной наполненности и ограниченными в их праве функционировать вещами, единственная функция которых быть наполнителем его экзистенциальной пустоты: рабы своего раба в порочном круге рабства.

Станут ли эти и другие такие слова частью профессионального языка? Время покажет. Бритва Оккама отсекает пустое умножение сущностей, но «слово не только формулирует, но и формирует мысль» (Виктор Шкловский) – лишать его шансов на это было бы жаль.

В блестящей по своему весёлому критицизму книге А. Сосланда справедливо замечает, что, пока количество психотерапий не обгонит количество психотерапевтов, будут предлагаться новые теории, методы и т. д., создание которых обслуживает больше интересы авторов, чем интересы науки и психотерапии²⁸, что, впрочем, не помешало ему наполнить свою книгу множеством новых предложений. Я не видел причин отказаться от возможности поделиться своими опытом, вопросами и поисками ответов на них в надежде, что они могут помочь читателю ставить свои вопросы и искать свои ответы на них. ©

²⁷ Подорога В. Вопрос о вещи. Опыт аналитической антропологии. М.: Grundrisse, 2016. С. 21, 30-31.

²⁸ Сосланд А. Фундаментальная структура психотерапевтического метода или как создать свою школу психотерапии. М.: Логос, 1999. - 368 с.

ROLE OF PHILOSOPHY IN EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY

Justinas Grigas (Lithuania)

Abstract

The paper considers the role of philosophy in existential psychotherapy. It proposes to view both disciplines as styles of thinking and being in a relationship. The main focus of the paper is the “philosophical style”, which I propose to view as an element of existential therapy. In the first part of the paper, by recounting some of my personal encounters with philosophers, I describe the philosophical style from the perspective of a student of philosophy. In the second part of the paper, drawing on Heidegger’s phenomenology, I attempt to explain the philosophical style as a philosopher – from my own perspective. These two perspectives complement each other in depicting the philosophical style.

Introduction

The motivation to write this text was occasioned by Rimantas Kočiūnas, who asked me to deliver an essay on the role of philosophy in existential therapy. Since philosophy is my primary profession, I wrote this text with the understanding that the weightier term here should be “philosophy”. My intention here is to share a philosopher’s take on philosophy with an audience of existential psychotherapists who are “not-philosophers”. But from the outset I encourage readers to be suspicious of this distinction.

The fact that this text is motivated by a personal request is fitting for the subject matter itself, since, in my opinion, both philosophy and existential therapy have a lot to do with particular personalities. Rather than being clear “doctrines” with an “essence”, I see these instead as a certain *style* of being, thinking and doing therapy, and any style is *always em-*

bodied. Style is an “embodied universal”. While style may be “common” to different persons, style “exists” in and during its embodied performance. It is impossible to “define” or exhaustively describe a particular style. For example, it is impossible to define the style of music known as “jazz”, and similarly one may define neither “philosophy” nor “existential therapy”. Rather than defined, style can be *recognized* as belonging to that particular person or that particular school. Sometimes a style is invented; but most often style is “got” by seeing “it” in action, doing “it” as someone else does “it” and adding something of your own. For example, being a practicing therapist, I feel my style of practice is formed by my teachers, supervisors, personal therapists and my own discoveries more than by any book on “existential therapy” I’ve read. Likewise in philosophy – there “exists” no such thing as philosophy *per se* and no such thing as “existential philosophy”; on the other hand, perhaps there is an existential *style* of thinking? In thinking about the role of philosophy in therapy, I understand this primarily in terms of *style*: existential therapy is therapy “spiced” with (existential) philosophical style.

In what follows I present my notion of the philosophical style, which is very much grounded in personal contact with particular philosophers and their style. Thus, in providing an account of the philosophical style, a tale of my personal encounters with philosophy is no less important than theoretical considerations. I shall therefore devote the first part of the paper to my experiences of being a *student* of philosophy. In the second part, which is more theoretical, I consider the style from my own perspective *as a philosopher*. I hope that a view from these two perspectives may help readers to “get” the style of philosophy.

Learning of philosophy, being a student of philosophy

I remember quite clearly the moment when philosophy began meaning something for me. Although I started a bachelor of philosophy as my first choice for university studies, I did not feel I had an *experience* of philosophy until I’ve had a chance to encounter philosophy in a very concrete manner – embodied in the person of Arvydas Šliogeris. In my freshman studies, which I experienced as rather dull and difficult, I remember being stunned by the energetic personality of Šliogeris as he was

delivering a course on Heidegger to fourth year students. Then and there, perhaps for the first time in my life, I experienced philosophy as something intensely truthful and more primordial than any “philosophical theory”. Three points impressed me most.

Firstly, *the precise and revelatory character of Šliogeris’ language*. Although the course was on Heidegger, Šliogeris barely made any references to Heidegger’s texts or his complex jargon. Instead, Šliogeris was constantly referring in plain and, at the same time, very precise words to various everyday phenomena and explaining or deconstructing them in a *heideggerian manner*. The overarching themes of these lectures were the everyday objectification, instrumentalisation and exploitation of beings, human and especially non-human; human finitude and fear of death; the narcotic character of contemporary culture; the religious nature of modern science and its promises to transcend human limits; and, as an overarching theme – the phenomenon of language. This made an immense impression on me. There in front of me was a speaker and a language, which was *disclosing and bringing out from hiddenness* fundamental everyday issues so close to me they were hardly visible, hidden underneath the familiar “understanding” of everydayness. This was how I first experienced philosophy as something “real”; I began to “believe” in its power to disclose. From what I could gather, this was a deliberate rhetorical strategy, a conscious effort by Šliogeris to deliver his students “back to the things themselves”.

Secondly, what struck me about Šliogeris was his passion, fed not by enthusiasm, but by deep sadness or even despair. It was clear that Šliogeris took what he spoke about personally. There was in his words deep love of nature, an acute sense of fragility of life, and at the same time immense sadness and anger, directed at the destructive tendencies of the contemporary civilization. At times, anger consumed him and he rarely held it back. He would verbally assault other people, even students. Sometimes his angry speech was approaching absurdity. Some people were hurt by his outbursts. Once in the classroom Šliogeris suddenly realized absurdity of what he was saying, and quiet embarrassment appeared on his face... But sometimes he would express a very warm, sincere and direct compliment. His passion often revealed his weakness and obvious limitations of

his point of view. Being personal, he allowed it to show. In those lectures, Šliogeris manifested a possibility of being personal in philosophy, not a philosophy aiming at a doctrine of “universal truths”, but one grounded in a painfully and joyfully experienced sense of realness, as well as in courage to expose own immediate and limited perspective.

Thirdly, I soon learned that Šliogeris kept a distance from would-be followers. He was very popular among students and a well-known public figure. I admired him as well and wanted to get closer to him. I was also afraid of him. In general, Šliogeris was very reserved about engaging with students. His lectures were mostly one-sided monologues and he did not like questions, keeping distance from students who yearned for his attention and tried to win his favor by toadying in various ways. He also had doctoral students, whom he often likewise ignored. Only in some very rare cases would he engage with a student, perhaps when he felt a connection or sensed something promising.

As many others, I also tried to approach him. In my second year of studies, I asked whether he could supervise a yearly paper we had to write as a part of our curriculum, and he agreed. Soon after, I was attending one of his weekly lectures and he was posing a question to his audience. I attempted to answer and he was not satisfied with the answer; I remember his angry look, a glance full of disdain and weariness, implicitly saying “here’s another one of them...”. For a moment I felt embarrassed and a sense of injustice. But after that I began to feel anger and decided I would forgo any future attempts to get closer. I still admired and learned from him, but I also decided to maintain self-respect and to keep my own distance, travel my own path. Looking back, I feel that that brief angry glance was a pivotal event which defined my future attitude towards authority figures in general. It was clear to me that I wanted to learn from people more experienced than me, but I wouldn’t forgo my autonomy in engaging with my teachers.

Šliogeris himself was open about his distaste for “teachers”, “masters”, “gurus” etc. and usually distanced himself from most of those who sought to become his “pupils” and place him in such a role. He often repeated that philosophical dialogue consists of three moments: me, my partner and *that, about which we inquire*. The attention of the philoso-

pher is always directed, first and foremost, to the thing itself; in this regard, everyone, even the wisest teacher, has limited viewpoint. But, I believe, this insight touches upon not only the epistemic limitations of the finite human being. Rather, it touches on the *locus* of the philosopher's existential ground. The philosopher is existentially grounded in "the thing itself" and not in any teacher or any sort of doctrine. *The philosophical style of being stems from a degree of personal autonomy*, the "ground" and "source" of which is difficult to verbalize and even more so – to conceptualize. In this regard, the angry glance by Šliogeris promoted my autonomy, although I suppose I already had a degree of autonomy in the first place to react the way I did, by distancing myself.

To return to the original topic, I see the above mentioned aspects as expressions of Šliogeris' style. However, to further the cause of this essay, I propose to view these aspects as characteristics of the *existential style of philosophy*. Again, these aspects are 1) authentic understanding: speaking on behalf of one's own personally experienced disclosure of being, 2) personal autonomy and promotion of autonomy in others, 3) everydayness and its existential grounds as the main focus of thought, 4) precise language aimed at disclosing the grounds of everydayness.

And the role existential philosophy may have *in psychotherapy* is, I suggest, contained primarily in these moments of style. Philosophically informed psychotherapy is therapy done in a *philosophical style*. The thing is to "get" the style. In the context of psychotherapy this means, among other things, the *style of being in a relationship* with one's clients. I'd like to provide a few more examples by referring to philosophical figures who've left a lasting impact on me. To stay relevant to psychotherapy, in all cases I will accentuate the *interpersonal dimension of philosophy*.

No less than Arvydas Šliogeris, and perhaps even more than him, I was and continue to be influenced by another Lithuanian philosopher, Tomas Sodeika. Unlike in the case of Šliogeris, I have the fortune of maintaining contact with Sodeika; it is through contact with him that I eventually found my way to the field of psychotherapy. Sodeika's style is in some ways different from Šliogeris. Šliogeris wrote books and explicitly articulated his philosophical position. Sodeika writes little and does not make complete and definitive statements of his philosophical position.

Šliogeris was openly passionate, revealed himself publicly, but kept distance from students. Sodeika's passion is silent; he is not quick to disclose his own views, but is open and respectful towards most students, often devotes time to discussions. Šliogeris was quite specific in his philosophical preferences, while Sodeika is broadly engaged with philosophy as well as with Judaism, Christianity and Buddhism.

However, in key respects I find Sodeika's style being similar. Like Šliogeris, Sodeika is a master phenomenologist; his thought turns around questions of everyday existence, meaning of life and absence of meaning. Although Sodeika, unlike Šliogeris, is not quick to disclose his own views, he is very alive and personal in his calm, attentive, but also humorously provocative style of maintaining contact. Despite engaging quite intensively with students, Sodeika also maintains a clear distance in that he is slow to expose his own viewpoint and rather promotes his students' attempts to expound on their own ideas. Sometimes, in seemingly key moments, he does reveal his position and often I am fascinated by the precision and depth of Sodeika's insights. While a student of Sodeika, I often felt as if being near a treasure of golden wisdom which was both somehow very accessible and nevertheless out of reach, hidden from view. I wanted to get hold of the gold. But Sodeika is not shy of openly informing his students about interpersonal boundaries. When he is suspicious of someone trying get on "good terms" with him, he often remarks: "Are you trying to win my favour?". Once, I remember, he openly told me: "with me you will not find any answers". But I couldn't help but listen for the gems of insight Sodeika would share once in a while. I could probably count on the fingers of my two hands the brief insights which became fundamentally formative for my philosophical orientation. But certainly no less than his theoretical insight, his *interpersonal style* was what exerted a lasting influence on my personal and professional development. I remember the moment when I was contemplating a possible topic for my master's thesis and I came up with a topic which was quite close to some of Sodeika's theoretical interests. I recall that when I shared this idea with Sodeika, I sensed his irritation and reluctance to agree. I took his reluctance to mean that he does not wish for me to be his "follower", perhaps he felt I was stepping too close. I then reconsidered my topic, eventually

settling on a different one, which stem from my own private concerns. Sodeika was more supportive this time. He helped by assisting me to develop my own thought and intentions. Eventually this topic led me to the field of psychotherapy, where I feel a lot more at home than in academic philosophy. Had Sodeika reacted otherwise and encouraged me to be a “follower”, my life at the present moment could have been very different.

With my next example I want to consider the existential style expressed in written form – the primary medium in which most of us encounter philosophy. It is my opinion that philosophy loses a great deal when it is detached from a living relationship. While texts are important, they may mislead one into the opinion that philosophy is a history of “doctrines” or “theoretical frameworks”. That is why I would like to consider Søren Kierkegaard, who had a very reflective relationship with his texts. Rather than the “existential subject matter” of his writings, I propose to view his *method of presentation* – pseudonymous authorship and indirect communication – as an index of an existential style of thought. In my opinion, his method of presentation is a strategy to facilitate the autonomy and authenticity of his readers.

As is well known, Kierkegaard wrote his most famous writings under pseudonyms. Firstly it is interesting to note that, as explained in *The Point of View for My Work as an Author*, Kierkegaard treated pseudonymous authorship as a means by which he himself was “working out” and “growing out of” his own existential impasse: his inclination towards a poetic existence. In various works he describes poetic existence as governed by a tendency to live as an *observer* of life and also by a desire *to be seen*, to be at the center of attention. Poetic existence is a theatrical existence of observing and exposing oneself to observation, permeated by a sense of unreality. Kierkegaard’s pseudonymous authorship gave his poetic inclination its due share of attention and did in fact make Kierkegaard a celebrity in 19th century Copenhagen; but at the same time it was an autodidactic attempt at self-analysis and overcoming of the poetic mode. It was a part of Kierkegaard’s attempt to move away from theatrical existence towards life grounded in reality. It is, of course, impossible to gauge whether this method was “successful”.

On the other hand, Kierkegaard’s pseudonymous authorship is also intended to serve and further the interests of his audience. Poetic existence, which he also treated under the concept of aesthetic stage of life, was not unique to Kierkegaard, but rather a widespread mode of existence. The same is true of the ethical stage of life, to which Kierkegaard devotes some attention. The pseudonymous writings were to function as means of “upbuilding” his readers and helping them out of their own existential entanglement in the aesthetic and ethical stages of life. The narrators of Kierkegaard’s pseudonymous books do not represent “Kierkegaard’s position”, but rather the existential position(s) Kierkegaard sought to understand and, in understanding, to overcome and subordinate to a deeper basis. In order to educate, as Kierkegaard explains, one must get “on the same page” with the reader, one must give credit to the reader’s mode of life, and only then a possibility opens up to overcome the present limits. Kierkegaard’s works, therefore, offer help in understanding and overcoming deeper existential roots of poetic and ethical existence: not in “leaving them behind”, but in making them obedient servants of a life grounded in reality. To the reader, the pseudonyms of Kierkegaard can act both as a mirror of his or her own existential situation and also as a quiet, implicit hint at something beyond.

Thus, Kierkegaard aims to educate, but by means of indirect communication. It is notoriously difficult to recognize “Kierkegaard’s position”; also the texts themselves are complex and require laborious studies. Because of this, it is very problematic to be a “follower” of Kierkegaard. However, the texts do facilitate the reader’s will to get through “to the things themselves”. This requires a great amount of personal energy devoted to a single text. For example, I’ve spent almost full year intensely grappling with *The Concept of Anxiety* until I finally felt confident I had an insight into the particular phenomena Kierkegaard had in mind when he wrote about anxiety. I do feel personally enriched by this labor. After this journey, my attitude towards Kierkegaard is neither of “following” nor of disagreeing with “his position”, but rather one of *thankfulness* for the gifted occasion to expand my understanding, and also of *irritation*, in remembering the frustration it cost me. After receiving what was meaningful to me, I have little enthusiasm for returning to the text. It is a different case

with his other important book, *Sickness unto Death*, which I find much more accessible. But still, to me Kierkegaard is both very close and distant at the same time. The closeness is grounded in the *disclosive power* of his texts, while the distance is created by the indirect communication of his texts and my irritation at them. I consider this coincidence of closeness and distance a mark of an existential style of education.

I also want to suggest that this *style* of education is not exclusive to existential philosophy. If we trust ancient legends, Athenian philosopher Socrates cultivated a similar approach to philosophizing. Having written no books, Socrates is famous for philosophizing solely in the medium of speech and dialogue. However, rather than preaching a clearly defined teaching and indoctrinating his interlocutors, rather than “teaching” his fellows the truth, he tried to *help them arrive at the truth*, or to help them “give birth” to the truth, i.e. gain a personal insight into truth. Socrates did this in a twofold way, by practicing the *arts of elenchos* – disputation, and *maieutike* – *midwifery*. Firstly, Socrates had a habit teasing out, questioning and challenging preconceptions about what is true, but especially about what is good in life, of his interlocutors. Often this would be met with opposition, but in some cases this would lead his companions to a state of not-knowing in regards to what is worthwhile and valuable in life. Naturally, this could and sometimes did cause serious existential confusion; as is well known, Socrates was persecuted and sentenced to death by fellow Athenians for spreading doubt about the established values and virtues of Athenian society. On the other hand, Socrates had many friends who were thankful for “opening their eyes”. This was the elenctic part of his philosophizing. However, far from being a pragmatic relativist as some of his contemporaries, Socrates is also known to have had a clearly directed ethical orientation. Thus, he did not stop at questioning the values of his fellows, but attempted to assist them in their need to arrive at a more sustainable existential position. This is Socrates’s role as a philosophical midwife. The legends do not provide a clear view of how he engaged in this. But what seems to be the case is that Socrates realized his fellows had to *authentically understand* what is truly good, and not merely imitate in words and deeds those who appeared to be “on point” in life. The aim of Socrates’ midwifery was this – to help one arrive at an

authentic understanding of what is worthwhile in life. By “authentic understanding” I mean an understanding, grounded in personal acquaintance with the matter. It’s unlikely midwifery consisted in a defined protocol. From what we can gather from Plato’s dialogues and other sources like Xenophon, Socrates’s midwifery consisted of a combination of questioning his fellows, sharing his own thoughts, discussing practical examples. What seems to be essential to Socrates’s maieutic dialogue is the *implicit tone* and *direction* of the conversation. Midwifery did not consist in a didactic “listen to *me*” attitude towards one’s fellows. Rather, it consisted in a “what do *you* think?”, “what do you mean?”, “what if we look at it like this?”, “consider this...”. In this way, it seems, midwifery facilitated a *tension* in everyday thought and decisions which, ideally, should have brought about a reorientation of life. On the other hand, one can get the impression Socrates could become an aggressive midwife, as if he was trying to force the baby out. He might have been guilty of “cornering” his fellows and of subtly pressuring them to accept his own ethical position. Nevertheless, legends about Socrates provide an example of philosophizing which resonates with the philosophical styles I described earlier. In its idealized version, the philosophical style of Socrates is indirect teaching, which promotes authentic understanding and personal autonomy.

With my last example I want to suggest that this style is not only non-exclusive to existential philosophy, but Western philosophy in general has no monopoly here. The style of teaching cultivated in Zen Buddhism can be seen as related to existential style. I am personally acquainted only with the Kwan Um School of Zen which has its historical origins in Korea; but it seems more or less consistent with Zen in China and Japan. It is worth outlining the role of the teacher in Zen.

In general, what is characteristic of Zen is minimalism of its doctrine and meditation practice. In other Buddhist traditions, the way towards enlightenment is conceived as consisting of a sequence of stages, where later stages presuppose attainment of previous ones. The teacher guides the student from one stage to another, instructing on meditative practices appropriate to the student’s current stage. In Zen, on the other hand, enlightenment is perceived as a sudden (rather than progressively attained) event. Zen students are encouraged to choose only one method of

meditation and to stick to it in rigorous daily practice. Every, even the briefest, moment of a clear mind attained in meditation is considered as an event of enlightenment. It is believed that through daily practice one may “get in tune” with the state of enlightenment and attain clarity of mind as a permanent state. However, the student can get a glimpse of enlightenment already very early on in his practice and does not need a guide to attain it. It is likely he had moments of enlightenment already before starting formal practice. It is said that in Zen one must continuously cultivate a “beginner’s mind” and, therefore, a beginner in meditation, one who does not have preconceptions about meditation, may be more in touch with its essence than a more experienced meditator who is perhaps already being misled by his preconceptions. In Zen, the student is considered as *already enlightened*. Nevertheless, the teacher in Zen is still very important. The teacher can help to strengthen and expand the already enlightened mind to encompass more and more aspects of daily life; the teacher also helps to guard against superfluous, misleading conceptualizations which may hinder clarity of mind.

The main teaching of Zen occurs during brief private interviews between the teacher and the student. Although there are many teachers in each tradition of Zen, they usually teach according to a clearly defined protocol. The teacher greets the student by asking “do you have any questions?” and can consult the student about questions of daily practice or existential dilemmas he may have. For the second part of the interview, the teacher presents the student with a kong-an. The kong-an is a riddle which the student has to solve not by answering directly, but by *showing* the answer. For example, the teacher may raise his hand and ask: “why do you have five fingers?”. The answer to this kong-an would be to raise both of your hands, as well as your feet, to demonstrate that you have, in fact, twenty fingers. The teacher may also ask, “what is Buddha’s nature?”, “does a dog have Buddha’s nature?”. Attempts at conceptual explanations will be rejected. The student has to manifest the Buddha nature in action. The point of many kong-ans is to go beyond conventional explanations and conceptualizations, to get in touch with the particular here-and-now situation and decisively act on the situation. Sometimes an expressed act is adequate; sometimes silence and non-action is the adequate “action”. The

student must figure out for himself what is appropriate. Usually there is a definite answer or a range of similar answers to a kong-an; *how* the answer is executed may also be taken into account. The teachers usually encourage spontaneous trial and error experimentation over pre-meditated answers, sometimes they may give some minor hints. The process of solving kong-ans is a method, by means of which the student should deepen his understanding not of “Zen teaching”, but of the reality and clearness of mind towards which Zen teaching points. Some of the more important kong-ans present the student with seemingly unsolvable situations of inevitable death. These kong-ans point to the issue of one’s relationship to death, of how one reacts to situations beyond control. They are an exercise in working out the point of Zen not only in moments of meditation, but in the matter of life and death.

The kong-an practice can be seen as a method of indirect teaching, which catalyzes the efforts of the student at cultivating an enlightened state of mind and developing authentic insight. Also it supports growth of the student’s autonomy. Some kong-ans require the student to stand in opposition to the teacher and find a way out of the linguistic and behavioral limitations the teacher imposes on the student with a kong-an. But in the end, of course, it all comes down to the teacher. Not all Zen teachers are capable to calmly accept opposition *outside* of a kong-an interview. I’ve seen teachers who seemed to be attached to authority and reacted with passive aggression towards critical questions during public lectures. While the kong-an protocol is a technique which represents the general intention for indirect teaching and facilitating authentic insight, I believe this requires a personal capacity on the part of the teacher to recognize, respect and support the student’s autonomy.

To summarize – all of the examples I’ve considered show a similarity of *style*. Although I began with examples from Western philosophy, the style I have in mind is not limited to the Western cultural horizon. On the other hand, philosophy is indeed an integral part of the Western cultural heritage; I therefore suppose that the philosophical *style* has a life of its own *inside* Western culture and migrates uncontrollably throughout various disciplines, escaping the grasp of philosophers who, perhaps, would like to claim a monopoly. For example, we can recognize traces of

the philosophical style in the field of education in what is called *student-centered* teaching. The *client-centered* practice called coaching can be seen as an offspring of the philosophical style. And, of course, we can consider some forms of *psychotherapy* as another embodiment of the freely-wandering spirit of philosophy, a spirit *which transcends “philosophy” itself*.

Looking at philosophy from a philosopher’s perspective

So far I have dealt with philosophy from a *student’s* perspective. Now I’d like to present a phenomenological account of philosophy from my own experience of philosophizing.

In all of the examples above, I constantly referred to *interpersonal autonomy* and *authentic understanding* as one of the primary features of philosophical experience. Both of these aspects are interrelated. The overarching phenomenon of both autonomy and authenticity is *language*. Interpersonal relationships *are* language. Understanding *is* language. Therefore, philosophy is an autonomous relation towards language and *authentic language*. In Šliogeris’ words, philosophy itself is overcoming of *being mastered* by language and *mastering* language.

Language is something more fundamental than verbal and non-verbal communication, neither is language primarily “information”. Ludwig Wittgenstein famously noted: “the limits of my language mean the limits of my world”. Thus, the “world” itself is contained “in” language or is *language*. However, I will base my account of language on Heidegger’s thought, who, in *Being and Time*, articulates the inverse insight: language *is the world*, or has the structure of the “world”. According to Heidegger, the “world” is a constitutive moment of human being, phenomenologically understood as *Da-sein*. *Da-sein* is *in-der-Welt-sein*: being-in-the-World. However, I take this insight as analogous to saying that *Da-sein* is *in-der-Sprache-sein*: *being-in-language*. In what follows I will briefly articulate Heidegger’s account of “world”. At the same time, I imply that the structure of the “world” is the structure of *language*.

Heidegger analyzes the “world” as it is given to Dasein in its *everydayness*. The concept of everydayness points to *the way of being* in which Dasein exists “firstly and for the most part”. It is being-in-the-world in an *indifferent* manner, where each day is “more or less the same”, “most things”

are “understandable”, and one relates to others in an “everyday”, i. e. in a familiar and pragmatic manner. Heidegger notes that the indifferent nature of everydayness is a *positive* characteristic of Dasein; not a lack, but a particular quality of Dasein – the *averageness* of everyday being. Thus, everyday being-in-the-world is being in the mode of generalized averageness, in which the uniqueness and individuality of phenomena open to Dasein is hidden underneath the veil of self-evident “understanding” and “everyday concerns”. The primary mark of everyday existence “in the world” is precisely this *veil* of average “understanding”. But this veil is also language. Language is given first and for the most part *as the veil of everydayness*.

In explicating the structure of everydayness, Heidegger articulates the everyday mode of self-consciousness characteristic to Dasein – *inauthenticity*. Existing in the mode of average everydayness, Dasein understands itself in terms of the phenomenologically understood “world”. However, this “world” is, from a phenomenological perspective, given to Dasein as a Dasein-like (*daseinsmäßig*) world, i.e. as such a “world” in which the individual orients himself in the context of other sentient beings. The “world” is given to Dasein firstly as “*public space*” (*Öffentlichkeit*). All beings, including Dasein, are revealed firstly in the horizon of public space and are for the most part understood inside the horizon of public space. The everyday self-consciousness of Dasein is inauthentic in precisely this way: in that it understands itself *through* public space; or, to be more exact, through the existential possibilities which are relevant (or not) from the perspective of public space. Inauthentic consciousness desires to be “somebody” – to exist in possibilities the public space can recognize as valuable and appropriate, otherwise it experiences itself as a “nobody”, a “nothing”. Thus, inauthentic self-consciousness is subject to public space, is “under the command” of public space and is continually anxious about remaining in public space. But we can also add that *public space is the “form” of language*. Particular expressions of language, be they verbal or non-verbal, always presuppose public space as a frame of reference. This is illustrated especially well in “private” conversation, which is usually conceived as that which is “not for the ears of everybody”. Not only is public space “contained in” language, but *language itself manifests as public space* and as the *power* of public space over Dasein.

In addition to public space, the world (and language) have the form of *public time*. Heidegger notes in *Being and Time* that public space understands time as a sequence of “present moments”, which “exist” as “past”, “present” and “future” “world events”. In other words, public space has a “timeline” and a “calendar” by which it lives. In the inauthentic mode of self-consciousness, Dasein experiences itself as being “inside” of this time (*innerzeitig*) and as a subject, *determined* by the temporal sequence of “world events”. Likewise, inauthentic everyday life is governed by a more or less explicitly defined “personal calendar”, which is made up of a sequence of “things to take care of”, all of which “*have*” to be taken care of. Inauthentic Dasein is *determined* by this “personal calendar”, i.e. the “everyday agenda”, which is partly dictated by public space and *adapted to* public time, regulates the structure and tempo of inauthentic being. Heidegger notes that inauthentic being is always “*short on time*”. Its everyday existence is occupied by “things to take care of” and there’s “no time for anything else”. Thus, public time has power and command *over* inauthentic Dasein. But public time is given *in language* and *is* language. Therefore, this power of public time over Dasein is, at the same time, an expression of the *power of language* over Dasein.

The Heideggerian conception of the “world” suggests that language can be understood as the *everyday veil of public space-time*; in other words, language is for the most part *public language*. Public language absorbs Dasein into itself and dictates to Dasein “who” it is and how it lives its time. In this way language is a master *over* Dasein.

Here we can return to our thought about philosophy, autonomy and authenticity. If we think about philosophy in terms of *mastering* language, then this also means the mastery over *everydayness*, i.e. the mastery over public space-time. By this I do not mean a grandiose ambition to “control” public space and time. Rather, it is a process by means of which Dasein becomes free from the *power* of public space-time. To be free from the power of public space is to be free from the “public image” and to be one’s “self”; to be free from public time is to *find time* for one’s “self”. In both cases, this means taking a stand against, beyond and over the authority of language as public space-time. In our historical moment this may mean, for example, standing against the high speed tempo of every-

day life and the public interpretations of life which present this speed as an unavoidable necessity. But to take the stand one has to have something “to stand on” – “deeper” or “higher” authority than public space-time. Thus, philosophy is mastery over language in the sense that it presupposes an existential ground, other than public space-time; this ground allows one to endure the anxiety of “not fitting in” and “being behind” public space-time. From this ground one can take a stand against, beyond and over public space-time, open-up a life of “freedom”. This freedom is not to “act as one wishes”, but firstly – *to think, see, hear and feel clearly*, against the chaotic pressure of public-space time. At the same time, philosophy presupposes a *constant* struggle with public language, which continuously asserts its authority and is often successful.

On this account of language, we can better understand the rationale for the indirect style of teaching and education which I discussed above. The indirect approach to teaching serves as a means to help overcome the authority of language as public space-time. If I am to facilitate growth of autonomy and authenticity in my students, if I am to help them “philosophize”, I must remove myself from the position of “authoritative public language” and facilitate a stand against, beyond and over public space-time, rather than in accordance to it. Not by encouraging students: “do not listen to them” (often implying “listen *to me* instead”), but rather: “listen closely to what *you’re* saying” and also: “listen *closely* to what they are saying”, and in general: “listen...”. To speak authentically, one must first hear, see and feel authentically and in freedom from the everyday veil of public space-time. This freedom is the “core” of philosophy. However, to facilitate this freedom requires, I believe, more than just training attentiveness and self-reflectivity. To facilitate such freedom one must address the *source(s) which provide power* to public space-time. Here I would mention, for example, economic, social and biological dependence on other people, all of which facilitate the tendency to obey public language. But as chief among these sources and as the common *earth* from which they all feed I name *anxiety*. Anxiety feeds the power of public language *over* Dasein. When I am overcome by anxiety, simultaneously I am overcome by public language; I no longer “listen” to what I say and hear, I simply obey: “other people” who are present physically or the other people whom

I take to be “my actual thoughts”. To facilitate the ability to freely listen, it is important to “work” with anxiety. Not by “removing it”, but by *encouraging*, by being an example and communicating a sense of courage to oppose public language. This requires practicing courage on the part of the philosopher: it is an everyday attempt at standing one’s ground.

The ground which supports standing against, beyond and over language is actually the soil of anxiety. Courage means learning to stand and walk the soil of anxiety, which is often like a swamp: panic and rushed movements contribute to sinking deeper. One does not go fast and far over the swamp and must often stay still, but by crossing it one may reach a quiet space, an island where “nobody else” has been. This “quiet space” allows for some quiet time, for an occasion to get used to the smell and feel of anxiety, to find the style and tempo of stepping and walking which make treading the swamp possible; not only treading the swamp, but also having the balance of feet to forget the swamp, to allow oneself to look around and enjoy surroundings. Vacations in the swamp create a contrasting experience to everyday public space-time, allow one to “take it with a grain of salt”.

Conclusion

Here I conclude the paper. There is more to be said, however, I feel that what is already said is sufficient to illustrate the point and raise questions. I haven’t said almost anything which concerns existential psychotherapy specifically and I did not intend to do so. I believe that the audience of this paper has no less experience with existential therapy that I do, therefore I devoted my energy to presenting philosophy. But most of the things I’ve said about philosophy are transferable to psychotherapy. The role of philosophy in psychotherapy is that of *elements of style*, the style of being in a relationship between client and therapist, and this style has much to do with indirect communication and the existential basis of the therapist. I also consider this text as an effort at indirect communication: an invitation to readers, already engaged in psychotherapy, to try and “get” the philosophical style. I hope that reading this paper one more time, the first part in light of the second and *vice versa*, may be helpful in this.

But, what I think is a more likely possibility, the reader does not need to “get” the style, but to *recognize it in him- or herself*. The philosophical style is a nomad who knows no territorial boundaries; could it be that the allegedly distinct territories of “philosophy” and “psychotherapy” are nothing more than a distorting veil of public space-time? ☺

Bibliography:

1. Heidegger, M., 2002. Sein und Zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
2. Kierkegaard, S., 1980. The Concept of Anxiety, trans. R. Thomte. Princeton: Princeton University Press.
3. Kierkegaard, S., 1980. Sickness unto Death, trans. H. V. Hong and E. H. Hong. Princeton: Princeton University Press.
4. Kierkegaard, S., 1998. The Point of View for My Work as an Author, trans. H. V. Hong and E. H. Hong. Princeton: Princeton University Press.
5. Mitchell, S., and Seung Sahn, 2007. Dropping Ashes on The Buddha: The Teachings of Zen Master Seung Sahn. New York: Grove Press.
6. Plato. Apology of Socrates. Access: <http://classics.mit.edu/Plato/apology.html>
7. Plato. Gorgias. Access: <http://classics.mit.edu/Plato/gorgias.html>
8. Sodeika, T., 2010. Filosofija ir tekstas. Kaunas: Technologija.
9. Šliogeris, A., 2008. Names of Nihil. Amsterdam: Rodopi.
10. Wittgenstein, L., 2001. Tractatus Logico-Philosophicus, trans. D.S. Pears and B.F. McGuinness. London and New York: Routledge.
11. Xenophon, 2004. Memorabilia. Access: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.01.0208>

ДИАЛОГ РИМАСА КОЧЮНАСА И ДИАНЫ МИТЧЕЛЛ

Впервые напечатан в 2022 году в апрельском номере издания Общества экзистенциального анализа (SEA) «Hermeneutic Circular»

Диана Митчелл (Великобритания)

Диана Митчелл: За то прекрасное время, что я провела в Бирштонасе, мне стало ясно, как многому мы учимся друг у друга. И вот мы: ты и твои многочисленные слушатели и коллеги в Литве – представители другой культуры со своей экзистенциально/феноменологической традицией, и я в Англии – носитель «английской традиции», цитаделью которой здесь является Общество экзистенциального анализа.

Вы в Бирштонасе постоянно приглашаете к себе ведущих экзистенциальных терапевтов и мыслителей, как будто это вам необходимо учиться. А что до нас? У меня впечатление, что нам тоже есть, чему у вас поучиться. Мы очень мало знаем о подготовке экзистенциальных специалистов в Литве. Во всяком случае, мне так кажется. Мы, конечно, могли бы обсудить много разных вещей, но вначале я бы хотела у тебя узнать, как ты пришёл к тому, что делаешь сейчас. Что именно привлекло тебя в экзистенциальном видении/подходе?

Римас Кочюнас: На самом деле, для меня твой первый вопрос – самый главный вопрос экзистенциальной терапии. Много лет назад, читая Ролло Мэя, я не мог согласиться с ним в том, что экзистенциальная терапия не есть какая-то отдельная парадигма или направление психотерапии, а просто является особой позицией терапевта по отношению к клиенту (по той же причине я ещё более не

согласен с Ирвином Яломом). Я полагаю, что главным фактором при определении идентичности экзистенциального терапевта является его/её мировоззрение или система взглядов.

Я убеждён, что экзистенциальными терапевтами нас делают не обсуждения и размышления по поводу, так называемых, «экзистенциальных» вопросов и не какие-то особые способы работы с клиентами. Самое главное – это то, как мы видим и понимаем вопросы, которые приносит на терапию наш клиент, *как и какие* отношения устанавливаем в терапевтическом пространстве, *каким образом* принимаем участие в обсуждении проблем клиента, *насколько* скромны в оценке своих знаний и своего профессионализма и так далее.

ДМ: Абсолютно согласна!

РК: Таким образом, терапевта делает экзистенциальным (и здесь я бы добавил: феноменологическим) его/её экзистенциальное видение мира.

Привитие такого видения – и есть основная и важнейшая задача экзистенциальной подготовки в нашем институте. Конечно, когда речь идёт о мировоззрении, здесь обычно трудно быть абсолютно чётким и определённым, и поэтому важно придерживаться максимально широких рамок, уважительно относиться к многообразию, ведь очевидно, что никто не может претендовать на единственный правильный способ бытия экзистенциальным терапевтом.

Тут, пожалуй, мне стоит остановиться, хотя, конечно же, имеет смысл говорить о каких-то конкретных моментах или основах экзистенциального терапевтического видения.

А что ты думаешь о важности экзистенциальных установок терапевта?

ДМ: Ты мне напомнил, как легко поддаться представлению, будто я знаю, что другие понимают под словом «установки». То, что я имею ввиду под установками, может не совпадать с тем, как их понимают, например, Мэй, Ялом или кто-либо ещё...

Не знаю, как у тебя, но что до меня, то по мере того, как я иду по жизни, а жизнь проходит через меня, мои взгляды постоянно развиваются и разворачиваются, слегка изменяясь, но одновременно

сохраняются и какие-то старые представления прежней Дианы. Ведь моя жизнь и взгляды появились не тогда, когда я стала учиться терапии!

Я определённо не считаю, что экзистенциальные терапевты уникальны тем, что осознают экзистенциальные проблемы, или, что обращение к этим проблемам делает терапевта экзистенциальным. Будучи людьми, мы неизбежно экзистируем и живём с экзистенциальными вопросами, так что они, по определению, будут возникать и у клиентов, и у терапевтов всех терапевтических направлений.

Для меня мировоззрение – очень широкое понятие... Оно выглядит таким грандиозным и почти неподвижным, что, конечно, не так. Но для меня это такой всеохватывающий термин. Моё мировоззрение основывается на том опыте, который я до сих пор проживала с самого его начала. Поэтому я рассматриваю всё как нечто очень индивидуальное и связанное с отношениями... Этот свой меняющийся подход я несу с собой в жизнь, другим людям, где бы я ни оказывалась. Это не то, что можно произвольно включить или выключить.

Тем не менее, благодаря другим людям мои взгляды могут укрепляться и проясняться. В начале обучения меня смущало, когда нам говорили, что надо стараться «отложить в сторону свой материал». Я тогда была слишком вежливой и не могла сказать, что откликаюсь и соприкасаюсь с каждым клиентом посредством своего «материала», а не чужого «материала». И он, конечно, включает мои представления, взгляды, пристрастия..., некоторые из которых ограничены, а некоторые просто жёсткие и застывшие. Когда я сталкиваюсь с совершенно иным жизненным опытом клиентов, когда мои взгляды становятся более гибкими, это добавляет жизни и вдохновляет, делает мои представления более податливыми.

РК: Я интуитивно ощущаю, что в нашем видении много общего. На самом деле, говорить понятным языком об установках не просто, поскольку это понятие включает множество аспектов, связанных с различными психологическими теориями.

Поэтому было бы, наверное, удобнее сосредоточить внимание на экзистенциальных представлениях, на мировидении в том

смысле, как его понимает Спинелли. Человек обладает широкой совокупностью различных воззрений, идей и верований относительно окружающего мира, жизни, людей и собственного Я. Эта совокупность никогда не бывает до конца очевидной и понятной, но, тем не менее, проживается и в большей или меньшей степени может быть выражена словами. Все эти представления испытывают влияние самого разнообразного жизненного опыта, в результате чего претерпевают изменения и модификации. Поэтому моё мировидение постоянно меняется и никогда не остаётся постоянным.

Экзистенциальный терапевт – тот же человек, и моё мировидение отражается на моём понимании терапии как в смысле теории, так и в смысле моего отношения к проживанию реальности жизни, при этом оно постоянно претерпевает изменения, оставаясь, однако, в рамках базовых представлений. Обучая экзистенциальной терапии, мы постоянно подчёркиваем, что невозможно научиться быть «правильным экзистенциальным терапевтом» и соответствовать какой-то принятой в нашем институте НЕРИ модели или представлениям. Вместо этого наши слушатели должны думать о своей индивидуальности, стремиться к тому, чтобы приблизиться к основам своего экзистенциального мировидения, соотносясь при этом со своим жизненным опытом и особенностями личности. Только в этом случае у нас будет много общего и много различий, мы сможем разговаривать друг с другом и друг друга понимать, одновременно участь один у другого и получая пользу от индивидуальных особенностей каждого.

ДМ: Для меня всё, о чём ты говоришь, очень важно. Когда я проходила подготовку в области экзистенциальной терапии, наше обучение не предусматривало подобного подхода. Понятно, что мы, слушатели, узнавали друг о друге, но специального внимания к прошлому пережитому опыту и тому, как он может сказаться на нашей работе терапевта, не уделялось.

РК: При всём при этом двигаться в этом направлении не так уж легко – ведь большинство слушателей заинтересовано в том, чтобы им давали более чёткие модели для подражания, они хотели бы получить такое «правильное» образование. И часто им трудно

принимать разнообразие и неизбежно вытекающую из него неопределённость. Кроме того, слушателям нужно какое-то время, прежде чем они смогут усвоить саму идею, что в терапии самое важное – не «заниматься» терапией, а научиться «экзистенциально» мыслить. Тем не менее, наш опыт последних двух десятилетий показал, что за несколько лет они всё-таки приходят к «внутреннему повороту», хотя, конечно, это случается не со всеми.

Ещё один вопрос, над которым я постоянно размышляю в контексте экзистенциальной терапии и обучения ей – это скромность терапевта и её воспитание, но, возможно, к этому мы могли бы вернуться как-нибудь в другой раз.

ДМ: Мне нравится выражение «внутренний поворот», это так верно, что для «внутреннего поворота» необходимо время. Это не какая-то техника, а что-то, что становится частью человека. И тут встают два вопроса. Для меня это необыкновенно важно! Как ты приглашаешь слушателей к разговору об их собственном жизненном опыте и их индивидуальных качествах?

И ещё ты сказал о важности скромности для терапевта. Полагаю, ты имеешь в виду некое сочетание смирения и того, чтобы не быть слишком уверенным. Очевидно, что для тебя скромность терапевта очень существенна... Как ты помогаешь своим ученикам её развивать?

РК: По поводу первого вопроса сразу замечу, что развивать способность к рефлексии своего жизненного опыта – это одна из главных задач обучения психотерапии. Очевидно, что открытость терапевта разнообразию своего опыта, особенно сложного, болезненного и травмирующего, позволяет ему в процессе терапии помогать клиентам быть открытыми собственным переживаниям.

Таким образом, в качестве одного из самых важных личностных и профессиональных качеств терапевта мы развиваем у слушателей открытость по отношению к себе и к Другому. Процесс обучения включает разные способы этого достичь.

Наряду с долгосрочной индивидуальной терапией в течение четырёх лет обучения слушатели программы экзистенциальной терапии участвуют в пяти краткосрочных (двадцати четырех-тридцати

двух часовых) терапевтических группах, которые ведут различные групповые экзистенциальные терапевты. Во время этих групп участники обсуждают личностные и межличностные проблемы своей жизни и то, как они отражаются на сложностях в межличностных отношениях в контексте групповой динамики.

Эти процессы требуют, чтобы участники постоянно открывались, выражали и принимали всё разнообразие своих чувств и эмоций. Всё это является прекрасной иллюстрацией того, как протекает наша жизнь в постоянном контексте неизбежных взаимоотношений, неопределённости и тревоги, связанной с неотъемлемыми условиями человеческого существования в том виде, в котором их сформулировал Спинелли.

Ещё один способ, помогающий слушателям принять вызов открытости, который мы широко практикуем во время обучения – это так называемая супервизия «живого» консультирования. Её проводят опытные экзистенциальные терапевты и супервизоры в малых группах от восьми до десяти человек. Такие супервизии – одна из важнейших слагаемых практической подготовки терапевтов.

Слушатели имеют возможность попробовать себя в одной из трёх ролей: клиента, терапевта и супервизора. Эта сорокаминутная сессия включает настоящую консультацию с клиентом (слушателем), который/которая рассказывает о своей реальной трудности или психологической проблеме, а терапевт (тоже слушатель/-ница) пытается её терапевтически исследовать. При этом обе стороны стремятся достичь не разрешения, а лучшего понимания проблемы.

По окончании сессии участники и ведущий группы обращаются к работе терапевта, которую они только что наблюдали, и делятся своим откликами на неё. Здесь наряду с развитием терапевтических навыков слушатели учатся терапевтической открытости и чуткому принятию открытости других участников.

Что же до скромности терапевта, мне кажется, ты достаточно точно описала то, что я имею в виду. Много лет назад я слышал, как один американский терапевт (к сожалению, не могу вспомнить, как его звали) сказал, что терапевт – не Господь Бог и даже не его даль-

ний родственник. Думаю, этого не следует забывать, особенно когда мы говорим о себе как об экзистенциальных терапевтах.

Надо быть реалистичными, не преувеличивать собственной значимости и всегда помнить об универсальных и неизбежных условиях человеческого существования, а также о собственной ограниченности и несовершенстве. Даже в своих самых благих намерениях мы не можем претендовать на то, что полностью понимаем клиента, и наши возможности помочь ей/ему всегда ограничены. В основе нашей помощи клиентам должен лежать принцип, что мы помогаем, насколько это возможно в данный момент в данной ситуации.

Это способствует не только нашей вере в свои возможности, но и нашему доверию силе и способностям клиентов, укрепляет их веру в собственные внутренние ресурсы. Быть скромным также означает – стремиться к максимальной простоте (при этом не будучи поверхностным), избегать демонстрации своей значимости, профессионализма и всезнания. Волшебство терапии лежит в способности к простоте, человечности и несовершенству терапевта.

ДМ: Как ты совершенно справедливо говоришь, всё это сводится к отношениям, самоосознанию и общей ситуации окружающей неопределённости. Мы – это то, кто и какие мы в своих отношениях с другими, к контексту и ещё к себе и с собой, и по мере нашего продвижения по жизни всё это тоже меняется. Установка ведущего, терапевта или супервизора способна быть могучей силой, иногда негативной и ограничивающей, а иногда положительной и поддерживающей, которая влияет на групповую атмосферу. Перед твоими супервизорами и ведущими стоит очень непростая задача. Они должны быть «хранителями» и «блюстителями» большого числа различных индивидуумов и одновременно групповой динамики, и мы знаем, как порой трудно это бывает.

Именно в этом группа может ощутить способ существования ведущего, если он настоящий, естественный, скромный (а иногда и нескромный!) и честный, но не в том случае, когда этот способ используется искусственно.

Ты говоришь о «трудности быть открытым», и я подумала, какую роль в этом играют культурные и социальные различия? Когда

я была в Бирштонасе, мне показалось, что, как только в группе устанавливалось какое-то доверие и взаимопонимание, большинство участников были открыты и относительно себя, и относительно своих различий с другими, хотя группа была довольно большой. Для меня это было очень необычно и очень меня вдохновляло. Полагаю, это было как-то связано с их подготовкой.

Из того, как ты описываешь процесс обучения, я понимаю, что он замечательным образом основан на практике, но там ведь есть какая-то теоретическая и, возможно, историческая составляющая. Как вы в своей подготовке подходите к теории?

РК: И в самом деле, у нас учатся люди из разных стран. И, конечно, несмотря на то, что культуры, к которым они принадлежат, отличаются не столь радикально, всё-таки между, скажем, балтийскими и восточнославянскими странами есть существенная разница. Я считаю это очень позитивным фактором, поскольку культурные различия способствуют большей открытости культурному, психологическому и даже идеологическому разнообразию и одновременно учат слушателей принимать подчас существенно отличающиеся позиции по поводу стилей жизни, социальных явлений, темперамента, эмоциональных реакций. Я рассматриваю это как большое преимущество. О плодотворности такого подхода может свидетельствовать тот факт, что нередко коллеги из Литвы предпочитают учиться не на своём родном языке, а на русском, поскольку это даёт возможность окунуться в более широкий культурный контекст.

Здесь, конечно, чрезвычайно важно создавать и постоянно поддерживать атмосферу сообщества и сотрудничества. И в этом помогает формат, в котором происходит обучение. Слушатели приезжают на занятия в Бирштонас на две недели. Они обычно живут неподалёку от института и находятся вместе как во время занятий, так и в перерывах, и вечером. Таким образом они не только соприкасаются с какими-то порой очень интимными вещами во время групповых тренингов и супервизий, но имеют возможность устанавливать очень близкие межличностные отношения.

Конечно, это заставляет нас постоянно думать о процессе групповой динамики, учитывать то, что происходит и во время занятий, и за их пределами. Недавний локдаун был для нас прекрасной возможностью оценить значение группового сообщества и особой атмосферы, возникающей в рамках групповых взаимодействий: некоторым тренинговым группам пришлось начинать обучение онлайн, и от этого весь процесс стал значительно более формальным. Для тех же слушателей, кто начинал подготовку в Бирштонесе, а затем перешёл в формат онлайн, самым большим недостатком стала потеря возможности взаимного присутствия.

Говоря о самой программе подготовки и её теоретической части – последняя, естественно, занимает важное место и является одним из неотъемлемых элементов программы, наряду с терапевтической практикой и супервизией. На базовом уровне (первые два года обучения) слушатели знакомятся с основами психотерапии и психопатологии, включая главные теории и аспекты экзистенциальной терапии. Здесь мы начинаем с Бинсвангера и Босса, уделяем много времени феноменологии и экзистенциальной философии, в основном Кьеркегора, Хайдеггера, Бубера и Сартра, и завершаем интегративной моделью процесса экзистенциальной терапии, разрабатываемой нашим институтом. Теоретические занятия мы тоже пытаемся сделать как можно более интерактивными.

На втором этапе (следующие два года) наши главные усилия направлены на углублённое понимание экзистенциальной терапии, феноменологии и философии. От слушателей требуется тщательная подготовка к занятиям, изложение собственного видения определённых теоретических вопросов и ведение групповых дискуссий. Мы стараемся соотносить процессы экзистенциальной терапии с отдельными феноменологическими областями (например, с феноменологией тела), дать более глубокое понимание герменевтики и философии диалога. Обычно наши преподаватели теоретических курсов являются не только специалистами в своей области, но способны делиться знаниями с помощью диалога, через переживаемый опыт.

ДМ: Я понимаю, что есть ещё много, о чём мы могли бы поговорить, но уже сейчас у меня составилось гораздо более ясное представление о том, как вы в НЕРІ обучаете экзистенциально-феноменологической терапии. Спасибо, Римака, что нашёл время поделиться этим со мной.

РК: Вопрос о том, как готовить специалистов в области экзистенциальной терапии, не прост, но его определённо имеет смысл обсуждать. В последнем номере *Экзистенциального анализа* я видел размышления на эту тему нашего друга Саймона с коллегами. Надеюсь, наш разговор сможет что-то добавить к их более широким рассуждениям.

Я получил истинное удовольствие от нашей с тобой беседы и благодарен за возможность как-то концептуализировать наш опыт подготовки экзистенциальных терапевтов, а также, пусть кратко, познакомить с ним наших коллег из Соединённого Королевства. ©

Перевод М. Баджен (Россия)

НАШИ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ СТИЛИ И ДВИЖЕНИЯ ОТЛИЧАЮТСЯ, НО ОБЩИЙ ТАНЕЦ ГАРМОНИЧЕН
 Презентация на ежегодной конференции Общества экзистенциального анализа (SEA)

«Тебе этого не понять!»,
 Лондон, 6 ноября 2021 г.

*Диана Митчелл (Великобритания),
 Джоти Нанда (Великобритания)*

Мы принадлежим к разным культурам, но то общее, что нас объединяет, создаёт основу для взаимопонимания. Отсутствие понимания у другого редко превращается в проблему, если есть открытость, искренняя связь, глубокое уважение к различиям и желание понять – то есть всё то, что часто выражается невербально.

Введение

Наша презентация представляла собой спонтанный диалог, поэтому, естественно, что и эта статья тоже будет иметь форму диалога, в котором мы поделимся, каким образом происходила эта презентация. Сквозь призму отношений между нами мы надеялись показать, что в условиях бережного уважения к ценностям, понятиям и культурным различиям, они не становятся помехой терапевтическим отношениям, а наоборот, могут их развивать и поддерживать. Не претендуя на то, чтобы сделать наши отношения моделью для отношений в терапии, мы всё же хотели бы показать, что принципы, заложенные в наших взаимодействиях, определённо имеют значение и для последних.

В своём исследовании каждая из нас постарается ответить на следующие вопросы:

- Кем мы являемся друг для друга?
- Наш опыт друг друга и опыт понимания.
- Что значит понимание для каждой из нас?
- Каков стиль слушания каждой из нас?

Наш диалог

Джоти: Мы с Дианой коллеги. Мы имеем разные истории жизни, мы родились в разных странах и принадлежим к различным культурам и этническим группам. Мы по-разному видим мир, и то, как мы его воспринимаем, тоже отличается. При всём этом мы разделяем определённые базовые представления. К ним относятся наша общая человечность, то, что мы обе экзистенциальные терапевты, высоко ценим открытость тому, как по-разному каждый человек проживает свой опыт, и можем радоваться этим различиям. Мы ценим теорию, основанную на проживаемом опыте, а не пытающуюся втиснуть этот опыт в теоретические терапевтические модели. Мы дорожим «качеством бытия» в отношениях между людьми в контексте профессиональных терапевтических встреч, и для нас обеих является ценностью позиция «Я – Ты» в терапии (Buber, 2002, 1958; Friedman, 2003; Nanda and Bayat, 2013).

Мы обе полностью сознаём, что клиента исцеляет не терапевт, а что-то, что возникает в пространстве между двумя людьми (там же). Для нас обеих огромное значение имеет невербальная коммуникация. Как указывает Фрай: «...область невербального существует именно потому, что человеческий опыт обладает измерением, которое не может быть выражено или представлено с помощью языка» (Frie, 2003, 148).

Диана: Важно ещё сказать, что мы – подруги и очень друг другу близки. Наши отношения выражаются во взаимосвязанности совместного бытия во время ежемесячных встреч, посвящённых взаимной супервизии. Спонтанность и отказ от заранее заготовленного формата (Mitchell, 2014) означает, что мы следуем друг за другом, куда бы ни повели рождающиеся во время этих встреч направления.

Именно так я стараюсь быть и с большинством своих клиентов и понимаю, что такой стиль подходит не всем. Иногда я чувствую, что мой так называемый «инструментарий» достаточно ограничен, но это не страшно.

Я знаю, что наше совместное бытие приносит пользу каждой из нас. Оно уникально, как и вообще все отношения (Cohn, 1997), и одновременно позволяет понять, какую позицию мы занимаем в отношениях с клиентами, хотя там, конечно, иной контекст и иные отношения. Отражая то, что она чувствует и слышит во время наших встреч, Джоти таким образом сообщает о своём эмоциональном отклике на происходящее между мной и моими клиентами. Мне даже трудно припомнить, чтобы она вообще задавала какие-то вопросы, наверное, потому что они никогда не звучали как вопросы, загоняющие в угол, ограничивающие или вызывающие желание закрыться. Её способ «прояснить» – это вернуть мне то, что она услышала, выражая это в присущем ей стиле.

С моей точки зрения, наши различия важны, потому что они заставляют меня покинуть зону комфорта и оказаться на неизведанной для себя территории, в то время как то общее, что мы разделяем, способствует нашей связи и пониманию друг друга, установлению по-настоящему уважительной открытости. Для меня это потрясающий пример того, насколько «быть с различиями» может обогащать человека на многих уровнях.

Наш опыт друг друга и опыт понимания

Джоти: Первое, что я чувствую, находясь с Дианой, – её сердечное тепло и щедрость. Как она была щедра, признавая мой взгляд на мир и показывая свой неподдельный интерес к тому, что я говорю. Это вдохновляет меня на ещё большую открытость. Её принятие позволяет быть в её присутствии самой собой, не напрягаться и разговаривать с Дианой о вещах, о которых, возможно, я не стала бы говорить с другими. Потому что я ведь не просто говорю, я говорю с кем-то. То, кем является этот другой, участвует в создании контекста, в котором во мне возникает произнесённое слово.

Готовность Дианы встать на мою сторону, слушать меня, её уважительное отношение к нашим различиям, позволяют говорить о том, что имеет для меня глубокое значение. Я даже говорила с ней об *Упанишадах*, и, похоже, мне было не так важно, понимает ли она до конца всё, что я говорю, поскольку я чувствовала, что меня слышат, и знала, что ей искренне интересно.

Когда я говорю Диане, что «вижу не только личность клиента, но в каждом человеке, приходящем ко мне на терапию, вижу Божественное начало» или, что рассматриваю нас всех «как духовных существ, обладающих человеческим опытом» (Nanda, 2021a, 31), мне не так уж существенно, согласна ли Диана со мной или нет, я просто ощущаю себя услышанной. Важным для меня является то, что она может быть со мной, выступать мне навстречу из места, которое не захлавлено её собственной повесткой. Я могу ощутить её искренность, глубокое уважение и принятие меня как человека. Ещё важно, что она чувствует, что моё присутствие оказывает на неё влияние, так же как и я чувствую влияние её присутствия.

Кроме того, я очень благодарна Диане за лёгкость её духа, энергию и динамизм, её умение протянуть руку поддержки, которые я хорошо ощутила в тяжёлый период жизни, связанный с моей болезнью. Испытывая стресс, единственное, что я хочу, – это тишина и медитативное одиночество, но ненавязчивое присутствие, тепло и доброта Дианы настолько убедительны, что позволяют мне соприкоснуться с её теплом, добротой и заботой обо мне. Я очень дорожу нашими беседами во время взаимной супервизии.

Диана: Многое из того, о чём говорит Джоти, я чувствую по отношению к ней. Джоти откликается на моё чувство юмора, как будто оно принадлежит ей. У меня есть часть, которая мешает мне всегда относиться к себе серьёзно и, хотя я воспринимаю всерьёз то, что делаю, не замечать свою смешную сторону у меня не получается. Джоти это отлично видит. Она может без труда переходить от духовного к смешному, серьёзному или таинственному.

Я в своей жизни очень ориентирована на физическое движение – должно быть, это во мне говорит бывшая балерина – и, испытывая стресс, я слишком быстро бросаюсь что-то делать. Но стоит

мне оказаться с Джоти, наступает спокойствие. Она просто источает добросердечие и осознанный способ бытия, которые меня моментально заражают, а открытость и глубокая, абсолютно уважительная искренность вдохновляют. Источником моего доверия является и то, с каким принятием и абсолютной безоценочностью она говорит о своих отношениях с клиентами, какими бы ни были их ценности и стиль жизни. Во всём сквозит её феноменологический подход. Это одна из причин, по которой моё доверие к Джоти столь надёжно и помогает мне освобождаться и развиваться. Благодаря ему начинает раскрываться и проявляться моя духовная составляющая, и я с максимально возможной лёгкостью вступаю в ту новую область, которая мне представляется как духовная.

Что значит понимание для каждой из нас?

Джоти: Для меня понимание начинается с атмосферы. В отсутствии более подходящего слова я буду называть это сакральным пространством. Нам представляется, что в контексте терапии нас двое, но для меня за всем этим лежит представление о том, что в *Упанишадах* называется Единством Бытия, представление о Самоозаряющем Свете сознания, освещающем весь проживаемый мной опыт.

«На самом деле, Я – это свет человека... ибо при этом свете мы сидим, работаем, выходим из дома и возвращаемся... Я, или чистое сознание, сияет подобно свету внутри нашего сердца... Я не спит, не бодрствует, не видит снов» (Easwaran, 2007, *Brihadranyaka Upanishad*, 109).

Упанишады учат нас видеть Свет сознания, Я, в котором возникает всё разнообразие и все различия. Они также указывают на важность позиции, которая отдаёт должное разнообразию.

Как пишет Исваран (Easwaran, 2007): «Упанишады, без всякого сомнения, специализируются на разнообразии, собственно говоря, они воспевают разнообразие как сущностное качество жизни: «Он – вот этот мальчик, он – вон та девочка, он – этот мужчина, и ещё та женщина, и этот старик, опирающийся на свой посох. Его лицо везде. Он – вон та синяя птица, и зелёная птица с красными гла-

зами, он – туча, и времена года, и море»¹ (Shetashvatara) (Easwaran, 2007, 327).

Именно такое видение лежит в основе моего представления о моих субъективных отношениях с Божественным. Возможно, в этом я расхожусь с основным направлением экзистенциальной мысли.

Мы – мыслящие существа, наделённые сознанием. Кто я? И кем является другой? У всех нас в груди бьётся сердце. У всех нас общие экзистенциальные данности, и все мы умрём. Все переживаем боль.

Когда я смотрю на сидящего передо мной человека, я чувствую, что могла бы быть этим человеком, окажись я в тех же условиях, будь у меня такие же родители, такой же опыт и воспитание. Для меня очень важно продвигаться в душевном сакральном пространстве каждого человека с великой бережностью. Потому что в каждом из нас я вижу не только личность, но и Божественное.

«Господь пребывает в сердце каждого» (Easwaran, 2007, *Isha Upanishad*, 57). Говоря с Дианой, я могу употреблять слово Божественное, могу его назвать. Обычно, в общении с людьми, которые не поймут, что я имею в виду, я его не использую.

В этом сакральном пространстве понимание – это процесс, создаваемый двумя людьми, в котором различия не только уважаются (Buber, 2002, 1958), но даже, как об этом говорится в *Упанишадах*, почитаются.

В терапевтическом контексте для меня важна позиция любопытства, удивления открытости и свободы, позволяющей возникнуть чему-то новому. На самом деле трудно дать точное определение тому, что происходит в реляционном танце двух людей, но для меня понимание разворачивается в пространстве взаимного уважения, безоценочности, добросердечия и принятия.

Диана: Я согласна: атмосфера и отношения создаются между клиентом и терапевтом. Для меня сакральное пространство Джоти –

¹ В русском переводе:

Ты – женщина, ты – мужчина, ты – юноша и, поистине, – девушка./Ты – старик, ковыляющий с палкой, ты – [ново]рожденный, поворачивающийся во все стороны./[Ты] – синяя птица, зелёная [птица] с красными глазами, [облако] с молнией в [своём] лоне, времена года, моря. См.: *Упанишады*, М.: Наука, Ладомир, 1991. http://lukashevichus.info/knigi/upanishady_syrkin2/06_shvetashvatara.htm (Прим. переводч.)

это та область, в которой двигаешься с уважением и заботой. Понять, что имеет значение для другого человека, является одним из способов с ним это разделить – соприкасаясь с чем-то в себе, я потихонечку растягиваю своё воображение, включая в него способ бытия другого человека и его мир (Mitchell, 2019). Это никогда не предполагает потерю собственного Я, но моё Я становится как бы не в фокусе, менее чётким, и в этот момент испытывает влияние другого. Ещё здесь очень важно доверие, доверие к себе и к моим клиентам. И я знаю, что мы с Джоти доверяем себе и доверяем друг другу. Используя несколько затёртое клише, скажу, что в присутствии друг друга мы чувствуем себя безопасно. Выслушав Джоти, я тоже повторяю сказанное своими словами, которые отличаются от того, как это выражает она. Это похоже на импровизированный гармоничный танец, но стиль наших движений отличается.

Бывает, конечно, что происходит непонимание. Совсем недавно это случилось в работе с новой клиенткой. Во время нашей работы меня не покидало ощущение какого-то небольшого несовпадения, как будто я не могла найти способ соприкоснуться с ней так, как это подходило бы ей. Я уловила её разочарование и представила себе, что во время нашей первой встречи она надеялась получить что-то, что не получала от меня. В конце сессии наступила пауза, и она спросила: «Это всё, что мы делаем... просто болтаем?» У меня не было ощущения, что мы «просто болтали», но её опыт был именно таков. Я почувствовала, что мы друг другу не подходим, и сказала: «Да, именно так». Я сказала ей, что, возможно, ей нужен более структурированный подход, и что очень важно найти терапевта, который ей больше подойдёт. Это ещё раз подтверждает, как важно, чтобы отношения приносили пользу и вдохновение обоим.

Джоти: Меня иногда упрекают в излишней мягкости. Как и Диана, я тоже чувствую, что не могу помочь каждому клиенту. Возможно, я была бы готова принять любого клиента, но не каждый готов принять мой стиль. Терапия между двумя людьми разворачивается медленно, с паузами и молчанием, и я полагаю, что даже мягкие вызовы могут приносить пользу. Приведу в пример женщину, которая размышляла о том, чтобы расстаться с мужем, потому что

считала, что он обращает на неё слишком мало внимания. По мере того, как в наших беседах прояснялись смыслы, она как-то сказала, что, если муж не думает о ней постоянно, значит, он её не любит.

Мой мягкий вызов заключался в следующем: «Вот я сейчас сижу здесь с Вами, как бы это было для Вас, если бы вместо того, чтобы отдавать Вам всё своё внимание, я бы думала о своей семье?» В этот момент и в последующем за ним молчанием, размышляя над услышанным, она со значением смотрела на меня. Возможно, она была удивлена, испытывала любопытство и была открыта появлению следующего смысла. «Я не думаю о своей семье, когда нахожусь с Вами, – сказала я. – Но это не значит, что я их не люблю». Её тело заметно расслабилось, и было ощущение, что в этот момент у неё родились альтернативные смыслы. Возможно, она почувствовала себя чуть более безопасно в отношениях с мужем. Впервые обратившись ко мне за терапией, она полагала, что наша работа будет долгой. Но после этой сессии, оказавшейся поворотным моментом, она почувствовала, что ей уже не так плохо, как раньше, и вскоре сообщила, что стала гораздо счастливее в отношениях с мужем. Казалось, доверие к мужу и улучшение отношения к нему возникли очень естественно, как бы сами собой. Через несколько сессий она была готова со мной попроситься. Она меня очень благодарила, и мы расстались.

Диана: Как мы сказали в самом начале, понимание может происходить без слов. Впервые я это пережила больше 20 лет назад, когда ко мне на краткосрочную терапию пришла очень испуганная, нервная женщина. Я с трудом пыталась разобраться, что она говорит – у неё был тихий, прерывающийся голос, и я плохо понимала её акцент. Она напомнила мне испуганную птичку. Прервав её пару раз просьбой что-то повторить, я в конце концов решила, что это безнадежно. Её тело, голос, весь её способ бытия со мной и без того выражали так много, что я решила просто быть с её переживаниями и оставить попытки понять её историю. Больше я не стала её перебивать. Какой смысл мешать ей говорить, если всё, что ей необходимо – чтобы её по-настоящему выслушали? В окончании той первой сессии она поблагодарила меня и сказала: «Как хорошо, когда кто-то, наконец, тебя понимает».

Второй раз это произошло во время тренинга по посредничеству в Румынии. Мы с коллегой вели этот курс через переводчика, так что всё происходило на румынском языке. Во время практических упражнений, когда участники отработывали навыки посредничества, переводчица сидела между нами, и моя коллега внимательно слушала, как она переводит всё на английский, а я следила за происходящим, настроившись на телесный язык участников. Я была удивлена тем, насколько спокойно и расслаблено я себя чувствовала, и как много могла ощутить, не понимая ни единого слова. Я навсегда запомнила эти два случая как подтверждение того, что мы понимаем друг друга не только с помощью произнесённых слов, но и с помощью того, как эти слова говорятя (Mitchell, 2021, 2020).

Каков стиль слушания каждой из нас?

Джоти: Для меня слушание – опыт, в котором участвует всё тело. Я слушаю всем своим существом – и разумом, и телом – и одновременно сознаю, что и терапевт, и клиент разворачиваются в беспредельности Света сознания. Учитывая оба плана – передний – план клиента и терапевта, и более широкий – план Света сознания, который для меня освещает, проявляет и пронизывает весь проживаемый опыт во мне и вне меня, я знаю, что всегда могу опереться на осознание. Для меня слушание происходит в этом контексте видения и понимания.

Когда я слушаю, я воспринимаю не только с точки зрения понимания слов моего клиента, но прислушиваюсь к переживаемым в теле смыслам, воплощённому опыту (Gendlin, 2003, Merleau-Ponty, 1999), тому, о чём говорит моё тело в рамках данных отношений. Это более медленный процесс, обычно предполагающий молчание, паузы и достаточно времени, чтобы каждый из нас мог услышать свои слова и слова другого, дающий возможность чему-то проявиться. Мне нравится обращаться к проживаемому опыту каждого клиента с позиции феноменологического вопрошания (Husserl, 1931/2002; Heidegger, 2016; Spinelli, 2005; Nanda, 2005), следить за собственными мыслями, эмоциями и возникающими телесными ощущениями и отмечать их в своём сознании (Thich Nhat Hanh, 1991) так,

чтобы пространство моего разума оставалось чистым и позволяло слушать другого человека и быть открытой его опыту, но одновременно быть включённой и спонтанно откликаться. Это очень плавный и бесперебойный процесс. Мне не дано знать, каков будет результат терапии, но в ситуации неопределённости и незнания я чувствую себя комфортно и уверена, что могу присутствовать и посвящать клиенту всё свое внимание. Я получила хорошую профессиональную подготовку, но теоретическим моделям придётся подождать в сторонке, потому что почётное место в своей работе я отдаю сидящему передо мной человеку со всем переживаемым им опытом.

Для меня слушание – воплощённый опыт. В качестве примера могу привести случай с молодым человеком, обратившимся ко мне после смерти своей бабушки. Я навсегда запомнила эту ситуацию, поскольку ни до, ни после ничего подобного не испытывала. Глядя на то, как он жестикулирует, как двигаются мышцы его лица, я чувствовала, что из глубины живота у меня начинал подниматься закручивающийся поток пузырьков, вызывающий непреодолимое желание рассмеяться. Я знаю, что способна сочувствовать своим клиентам, и это странное явление было невозможно объяснить. Нашу следующую встречу я ждала с ужасом. Я себя щипала, ругала за столь неуместное поведение, но это телесное чувство и желание рассмеяться не проходили. Во время одной из сессий, когда мои мучения достигли апогея, произошло невероятное. Пузырьки, поднимающиеся из глубины живота, достигли поверхности и вырвались в виде сдавленного смешка. Я прикрыла рот, надеясь выдать его за кашель, но это не спасло. Я помертвела и почувствовала ужасную неловкость. Как могла я рассмеяться в такой серьёзный момент? Но поскольку это всё-таки произошло, я спросила, что он чувствует по этому поводу. Он вовсе не выглядел оскорблённым и сказал, что так зарабатывает на жизнь. Он комик, и его работа состоит в том, чтобы заставлять людей смеяться. То, что ему удалось меня рассмешить, сменить серьёзное выражение моего лица, было для него очень приятным. Похоже, он получал удовольствие от моего замешательства и от разрывавших меня ощущений и порадовался тому, что смог заставить меня их вы-

разить. Мы вместе посмеялись, и это, по-видимому, укрепило нашу связь и способствовало близости. Рождение общего смысла в настоящий момент времени в пространстве интерсубъективности (Stern, 2004).

Для меня тело является основным инструментом, с помощью которого я слушаю и понимаю свой опыт как в контексте терапии, так и в обычной жизни (Nanda, 2006). Когда несколько лет назад, например, я вошла в пустой зал для медитаций в буддистском монастыре, то на телесном уровне ощутила глубочайший покой и счастье. Было такое чувство, что покой висел в воздухе, и моё тело его вбирало.

Может быть и наоборот. Когда я посещала Заксенхаузен – место бывшего нацистского концентрационного лагеря под Берлином, я не только слышала слова экскурсовода, но во всём теле, на уровне внутренних органов испытывала тошноту и боль.

Диана: До того, как год назад мне установили кохлеарный имплант, я была глухой. Это означало, что в своём слушании я всё больше и больше опиралась на восприятие эмоциональных и физических проявлений в сочетании с живым воображением и иногда точными, а иногда и неточными догадками. Теперь я поняла, что по большому счёту мой стиль слушания был всегда именно таким. Не случайно я в молодости выбрала балет – искусство, в котором тело выражает эмоции, мысли и музыку.

Но мой, так называемый, стиль никогда не стоит на месте, впрочем, как и я сама. Этим-то и прекрасно бытие с другими: я автоматически переключаюсь на способ бытия, подходящий, а иногда и отражающий другого человека. Контекст, в котором происходят отношения, непременно окрашивает определённым образом то, что выражается или не выражается. Частные беседы никогда невозможно точно воспроизвести, поскольку ситуация «между» не поддаётся полному постижению в настоящем, да, впрочем, и в тот момент, когда она разворачивается. С Джоти нам удаётся ухватить различные аспекты и уровни того, что мы имеем в виду, говоря о понимании. Описывая отношения с клиентами, Джоти использует слова, которые редко употребляются западными терапевтами. Мы выражаем

себя по-разному, и это очень важно. Для каждой из нас важно то, как мы выражаем себя, и наши слова идут от сердца, они искренни и значимы. Мы обе дорожим нашими различиями, делимся ими и очень многое от них получаем. И, тем не менее, всё самое главное происходит в моменте между нами, и это невозможно ясно изложить словами.

Вопрос участника:

Один из участников спросил о нашем танце и о том, как мы понимаем танец *Кали* с её мечом, и поделился, что слышал, что *Кали* могла способствовать прозрению и обновлению.

Танец Кали:

В традиции *Кашимирского шиваизма*, *Шива* (Сознание) и *Шакти* (Мир/Вселенная) нераздельны. Как указывает Сингх, «Шакти – это активная или кинетическая сторона Сознания» (Singh, Singh, 1963/2011, 9).

«Вселенная есть не что иное, как раскрытие (*unmesa*) или расширение (*prasara*) Высшего, или скорее, Высшего как Шакти» (там же, 8).

В своей трансцендентной форме *Шакти* или *Кали* сливается с *Шивой*. *Кали* – это *Чинмая* (*Chinmayi*) – Свет сознания, озаряющий, раскрывающий и пронизывающий весь наш проживаемый опыт. С первой же *станда*, или вибрацией, *Шакти* или *Кали* проявляется как динамическая Первичная Энергия космоса (Singh, 1980/2012).

Кали – это Изначальная Энергия вселенной. *Кали* есть время. Время кладёт начало пространству и каузальности, а время, пространство и каузальность создают условия для творения.

Время означает, что всё имеет начало, середину и конец. Всё, что рождается, умирает, пройдя процесс творения, сохранения и распада. Изменение, непостоянство и процесс становления являются экзистенциальными данностями. Материя и энергия, форма и бесформенность находятся в вечной игре, переходя друг в друга.

Кали – это энергия вселенной на уровне микрокосма и макрокосма, будь то тепловая или световая энергия, движение звёзд и галактик или энергия волн и частиц, энергия нашего дыхания, сердца или энергия мыслей, чувств и эмоций. *Кали* – это всё на свете. Она –

энергия цунами и энергия небольшой волны. Она – энергия нашей теневой стороны и энергия любви и сострадания.

Кали одновременно Трансцендентна и Имманентна. Будучи светом сознания, *Кали* освещает и объёмлет всё разнообразие и все различия во Вселенной, которые есть не что иное, как *Её* манифестация.

Те, кто поклоняются *Матери Кали*, понимают смысл *Её* символических образов. Они понимают, что мир можно видеть, как проявление *Кали*, Всеобщей Энергии. И хотя образ *Кали* свиреп и не прост для восприятия, они знают, что она полна принятия, любви и безоценочности. Они знают, что всегда будут ею любимы. Она просит нас проявлять гибкость, креативность, не давать оценки и видеть *Её* присутствие во всём, вне зависимости от того, плохо это или хорошо, и в конце концов преодолеть эти полярности (Nanda, 2021b).

Те, кто обращаются к *Ней* для того, чтобы что-то изменить, так понимают значение *Её* символов меча и черепа: своим мечом *Она* отрубает головы демонов внутри нас. Наши демоны – это заносчивость, раздутое Эго, самовосхваление, наши ревность и зависть, слепой фанатизм, злоба и ненависть, наши агрессивность и насилие, жажда власти и жадность, стремление покорять и управлять другими. *Кали* – энергия, очищающая наши сердца и помыслы (там же).

Кали – творческая энергия нашего воображения, *Она* позволяет нам делать выбор, видеть возможности, находить смыслы и цели, осуществлять жизненные задачи. *Кали* – это энергия, позволяющая постигнуть нашу целостность и увидеть взаимосвязанность нашего Я, всех других существ, всех людей, животных, растений, минералов, всего мира и всей Вселенной. *Она* открывает нам возможность выхода за пределы нашего ограниченного Эго, познать бесконечность Света Сознания и позволяет нашему разуму найти в *Нем* успокоение.

Танец *Кали* – это танец нашей жизни и возможность обретения в ней свободы, трансформации, осуществления и понимания Целостности перед лицом смерти.

Поэтическое отступление. Из жизни терапевта

Во время нашей презентации я думала прочитать стихотворение, но у нас не хватило времени и поэтому привожу его здесь.

Затронута присутствием её.
Кто я? И кто она?

Всё то, что между нами,
Внутри нас и вокруг –
Не просто место, нет.

Свет света
Безграничный,
Тот, что исконно есть,
Ему я отдаюсь.

Смысл общий возникает
В пространстве между. Слёзы
В глазах стоят.
Кто говорит? Кто слушает?

Из тишины рождаюсь
И уходя в неё,
Звук оставляет след,
Вибрацией мне тело наполняя.

Я отдаюсь
Тому, что озаряет
Потоком света
Весь опыт проживания,
Проникая, раскрывая.

Тому, что освещает сумрак ночи,
И звёзды, и луну, и новый день,
Добро и зло, молчание и звуки,
Радость, горе, все полюса и крайности,
Сам оставаясь ими
Нетронутым.

Тебе не объяснить, всё то,
Что наполняет смыслом
Мой мир. Но потерпи, позволь
Ему возникнуть в пространстве между
И вокруг, и изнутри
Из нашего Молчанья
(Джоти Нанда, 21 октября 2021 г.)

Заключение

В нашем диалоге мы надеялись показать, как важно принимать различия, и одновременно насколько сами эти различия могут обогащать наше понимание.

Нашей крепкой связью мы также обязаны своей открытости, уважению, вниманию и интересу, которые питаем друг к другу на личном уровне. Для нас присутствие и открытость разнообразию соответствует экзистенциальной позиции, в которой встреча двоих изменяет как говорящего, так и слушающего.

Мы не являемся друг для друга терапевтом и клиентом, но полагаем, что многие из принципов, лежащих в основе нашего диалога, справедливы и для терапевтических взаимодействий с людьми, с которыми мы встречаемся профессионально.

Работая над этим текстом, созданным на основе спонтанного диалога, мы ещё раз убедились, насколько индивидуальные различия в языке и способе мышления важны для экзистенциального подхода, охватывающего разные способы бытия и одновременно признающего, что у всех нас так много общего. ©

Литература:

1. Badkhen, A. (2019). In the Presence of Another – A Lyrical Exploration of Psychotherapy. Trans. from Russian by Badkhen, A.
2. Buber, M. (2002). Between Man and Man. Trans. from German by Smith, R.G. London: Routledge Classics.
3. Buber, M. (1958). I and Thou. Trans. from German by Smith, R.G. New York: Harper and Row.
4. Cohn, H. (1997). Existential Thought and Therapeutic Practice. London: Sage Publications.

5. Easwaran, E. (2007). The Upanishads. Tomales, California: Nilgiri Press. Trans. from Sanskrit by Easwaran, E.

- Brihadaryaka Upanishad. (Pages 107-109).

- Isha Upanishad. (Pages 52-59).

6. Frie, R. (2003). Language and subjectivity. In Frie, R. (Ed.) Understanding Experience – Psychotherapy and Postmodernism. London and New York: Routledge.

7. Friedman, M.S. (2003). Martin Buber and dialogical psychotherapy. In Frie, R. (Ed.) Understanding Experience – Psychotherapy and Postmodernism. London and New York: Routledge.

8. Gendlin, E. (2003). Beyond postmodernism – From concepts through experiencing. In Frie, R. (Ed.) Understanding Experience – Psychotherapy and Postmodernism. London and New York: Routledge.

9. Heidegger, M. (2016). Mindfulness. Trans. from German by Emad, P. and Kalary, T. New York: Bloomsbury Academic.

10. Heidegger, M. (2003). Being And Time. Oxford, UK and Cambridge, USA: Blackwell.

11. Husserl, E. (1931/2002). Ideas. Abingdon, Oxon, UK: Routledge.

12. Merleau-Ponty, M. (1999). Phenomenology of Perception. London: Routledge.

13. Mitchell, D. (2021). Meaningful Relational Connections, Society for Existential Analysis - Hermeneutic Circular, (April Issue: Page 14-16).

14. Mitchell, D. (2020). Emotional Movement, Music and Metaphor, Society for Existential Analysis - Hermeneutic Circular, (April Issue: Page 12-13).

15. Mitchell, D. (2019). Meaningfulness Revisited, Society for Existential Analysis - Hermeneutic Circular, (October Issue: Page 13-15).

16. Mitchell, D. (2014). How Small is Small Talk in Existential Therapy? Society for Existential Analysis - Hermeneutic Circular, (July Issue: Page 16-17).

17. Nanda, J. (2021a). My Ramakrishna. Society for Existential Analysis - Hermeneutic Circular, (April 2021 Issue: Page 27-31).

18. Nanda, J. (2021b). Tread lightly in my heart space of the sacred. Society for Existential Analysis - Hermeneutic Circular, (October Issue: Page 16-18).

19. Nanda, J. and Bayat, G. (2013). Working with Cultural or Racial Diversity in Relationships. In: Van Deurzen, E. and Iacovou, S. (Ed.) Existential Perspectives on Relationship Therapy. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.

20. Nanda, J. (2006). Knowing It In The Body – I Thou In Therapeutic Encounter. In: Du Plock, S. and Heaton, J.M. (Ed.) Existential Analysis, 17.2. Journal of the Society of Existential Analysis. London: The Society for Existential Analysis. BM Existential.
21. Nanda, J. (2005). A phenomenological enquiry into the effect of meditation on therapeutic practice. In Counselling Psychology Review, Volume 20 Number 1 February 2005.
22. Singh, J. (1980/2012). Spanda-Karikas The Divine Creative Pulsation. Delhi, India: Motilal Banarasidass.
23. Singh, J. (1963/2011). Pratyabhijnahridayam The Secret of Self-Recognition. Delhi, India: Motilal Banarasidass.
24. Spinelli, E. (2005). The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology. London: Sage Publications.
25. Stern, D. N. (2004). The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. W.W. Norton & Company: New York and London.
26. Thich Nhat Hanh (1991). The Miracle of Mindfulness. Boston: Rider.
27. Van Deurzen E. (2010). Everyday Mysteries: A Handbook of Existential Psychotherapy. Routledge: London.

Перевод М. Баджен (Россия)

ОПЫТ И ПРАКТИКА

БЫТИЕ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ – ГОСТЕПРИИМСТВО?

Владислав Митюрёв (Россия)

Эта статья – моя первая попытка осмыслить свой опыт терапевтической работы, который начался 3 года назад во время учёбы на последнем курсе университета. Несмотря на то, что прошлым летом у меня состоялась защита заключительных работ базового уровня в институте НЕРІ, мой профессиональный взгляд ещё несколько изменился, так как я начал работать в медицинской среде. Работа в больничном стационаре задаёт большую интенсивность и вовлечённость в бытие с другими людьми. Я бы хотел поделиться своим переживанием и осмыслением опыта присутствия в клиническом пространстве и тем, как это присутствие изменило мой способ присутствия с Другими в терапевтических отношениях. В данный момент времени я работаю медицинским психологом в неврологическом отделении Сосудистого центра – имею дело с людьми, перенёвшими инсульт. Когда я устраивался на работу, моя частная практика была ещё не слишком большой (и сейчас она остаётся скромной), однако, готовясь к каждой встрече с незнакомым мне человеком, у меня было много свободного места, в которое я мог бы поместить свою тревогу перед неизвестностью. В больнице же у меня нет времени на то, чтобы долго собираться и много думать, тут я буквально вбрасываю себя каждый день в поле человеческих переживаний.

Почему я выбрал такое название для статьи? Почему я остановился на слове «гостеприимство»? Кто кого принимает? В этой работе я бы хотел продемонстрировать, почему, на мой взгляд, бытие

в экзистенциальной терапии является гостеприимством. Для меня определяющим значением в нашей непростой деятельности является присутствие. Присутствие не может быть деятельностью, как и бытие с другим человеком тоже не определяется заданной категорией. Вопрос, который для меня остаётся важным – это мировоззрение и мышление терапевта. Возможно, я не совсем верно трактовал Хайдеггера, а, может, мне это и показалось, но похоже, что следом за ним, можно взглянуть на вопрос о терапевтическом мышлении так: «Как мыслить экзистенциально?» Как люди, имевшие дело с академическим мышлением, научной работой или просто обучением в университете, все мы помним о строгости требований к нашему разуму в исследовательской деятельности, наше мышление было подчинено логике научного исследования, подчинялось каузальным принципам. Однако, что же значит *мыслить экзистенциально*? На этот вопрос я попробую ответить, обратившись к метафоре гостеприимства.

В своём выступлении на одной из конференций Римас Кочюнас заметил¹, что для терапевта главным качеством является скромность. Мне бы хотелось дополнить, что неотъемлемой частью скромности является вежливость. И в нашей профессии от нас требуется быть вежливыми. Вежливость – точка входа в любые отношения, вежливость открывает возможность для сближения двух людей, для бережных отношений. Мы приходим «в гости» в жизнь наших клиентов, от нас требуется быть в ней вежливыми. Подобно тому как, если мы пришли в гости к кому-то – чтобы нас не выгнали – следует вести себя определённым образом: не входить без спроса куда-либо, не стучать в двери, которые не хотят быть открытыми, не давить и не ломать. Работая в больнице, я сталкиваюсь с людьми, которые находятся в тяжёлом состоянии – в коме. Я бы сказал, что в подобных случаях терапия случается прямо в лоб, прямым воздействием на человеческий организм. В психотерапии у нас нет необходимости для подобного рода вторжения в жизнь человека. Врач же, лечащий пациента, обращается с ним, с его телом, как с объектом, чтобы досту-

чаться в нужные двери, чтобы попытаться вернуть человека в сознание, к возможности жить осмысленную жизнь, то есть сознавать что-то как субъект. Для меня, как психолога в больнице, сознающий субъект находится вне зоны доступа. Я не могу полностью вступить с ним в контакт двух осознающих людей. Мой пациент не готов ещё к встрече. Феноменологическая философия определяет сознание, как сознание чего-то. Человек в коме, может ли он сознавать свой текущий опыт, находясь в этом состоянии? Мысли на этот счёт не покидают меня. Однако, «вернувшись в сознание», человек может осознать свой опыт комы. И в этой ситуации возле пациента появляюсь я. Вежливость начинается с самого порога, когда состоялась первая встреча. Первые встречи самые важные, их можно назвать *коридором*. Человек, вышедший из комы, и человек, который пришёл на терапию, не спешат бросаться в переживаемый (зачастую страшный опыт) с головой. Для этого необходима подготовка, настроенность.

Но психотерапия не является односторонним процессом, не только я прихожу в жизнь другого человека, но и он появляется в моей. Он оказывается в моём кабинете, который является домом психотерапии, месте, где мы можем прожить или пережить какой-то период времени. Этот незнакомый мне человек оставляет что-то во мне, он влияет на меня, точно так же, как я влияю на него. Но здесь существует принципиальная разница: я, стараясь быть открытым Другому, не раскрываю всей своей жизни. Клиент может что-то узнать о моей частной жизни, знать факты моей биографии, однако в мои переживания он не может войти. Однако само по себе присутствие моего клиента в кабинете побуждает и меня быть гостеприимным по отношению к нему, чтобы ему не хотелось вскоре от меня сбежать. Быть гостеприимным побуждает меня к особой чуткости и внимательности с разными людьми, ибо меня могут и выгнать из своей жизни, закрыть передо мной двери, а также могут покинуть меня.

Вежливости я стал учиться, работая в больнице с пациентами, которые перенесли инсульт в тяжёлой форме. Очень часто мне нечем

¹ Доклад: Кочюнас Р. «Сила и скромность экзистенциального терапевта» (Международная научно-практическая конференция «Экзистенциально-феноменологический подход в психотерапии») Россия, Санкт-Петербург, 1 июня 2018 г.

помочь им, кроме как сесть рядом на больничной койке и слушать о наболевшем, о переживаниях, дать возможность выразить страх и тревогу. Слушать и не вмешиваться со своими глупыми вопросами. Быть с другим человеком очень сложно, когда не понимаешь всего того, что с ним происходит. В общечеловеческом контексте мне известны многие чувства, но само их переживание, их *как*, даётся только в опыте слушания и молчания. В больнице я начал учиться эмпатии, стал более чувствителен к опыту и научился меньше интеллектуализировать.

Приходя в гости к кому-либо, мы не задаём вопросы, которые бы вели нас куда-то, куда бы мы предполагали. Ведь сам акт вопрошания имеет интенции, предпосылки, ибо вопрос задан откуда-то, из какого-то места. Важно обратить самому внимание на это место: для чего был задан вопрос, что даёт мой вопрос другому человеку и, самое главное, куда он ведёт? Если я обозначаю клиенту свой способ работы как следование за ним, значит, и мой вопрос клиенту не должен меня выводить вперёд, своим вопросом я могу оказаться перед ним. Таким образом строятся концепции о жизни клиента, на них наслаиваются всё новые и новые гипотезы. Но мы не позитивисты, чтобы устанавливая причинно-следственные связи, и не моралисты, которые будут говорить о том, что человек живёт неправильно в своём доме. Мы – экзистенциальные терапевты, те люди, которые называются гостями. Заглядывая к человеку в гости, мы смотрим на «жилищные условия», но не даём им оценки, не критикуем, не требуем почистить окна. Но какова моя роль как гостя? Не просто так я сижу, «пью чай» и слушаю истории. Я поддерживаю человека своим интересом к нему. Я присутствую так, что это побуждает клиента к стараниям, чтобы в терапии появилось движение. Клиент сам начинает желать почистить окна в своей жизни, чтобы *свет сознания* наполнял, расширял его жизнь. Для гостя человек старается, чтобы ему стало комфортнее находиться в доме. Контакт с клиентом строится на моей заинтересованности, вовлечённости и со-чувствии. Вовлекаясь в жизнь моего клиента, давая ему понять, что я здесь нахожусь для него, я предоставляю ему воз-

можность довериться мне и открыться. Доверие формируется из скромности, вежливости и бережного отношения другого человека. Тогда, когда человек понимает, что его собеседник не представляет угрозы, он может постепенно начать впускать нас в свой дом. Клиенту свойственно не доверять первому встречному, и поэтому, как человек, я должен предстать перед ним так, чтобы он смог проявить себя полностью, почувствовать свободу со мной, не испытывая ограничения и сдержанности. Мне вспоминается один фрагмент из книги Спинелли, где он обращает внимание на первоначальное определение *терапии*. На мой взгляд, это точно согласуется с тем, что я пытался представить в метафоре гостеприимства: «В самом широком смысле это «экзистенциальное отношение» стремится вернуть современным представлениям о психотерапии позицию, которая вновь подчёркивает ключевой аспект, содержащийся в первоначальном значении терапии (*therapeia*), а именно, в стремлении «заботиться» о другом через попытку быть рядом или с этим другим в том виде, в каком он или она бытийствует и действует в мире или в отношении него (Эванс, 1981). Именно это стремление, я полагаю, легло в основу общего представления всех экзистенциальных психотерапевтов»².

Теперь мне хочется уделить некоторое внимание закрытости как феномену гостеприимства. Для меня закрытость не является чем-то негативным, ведь многому человек не готов открыться, на многое не готов смотреть. Так, в терапевтических отношениях закрытость является необходимостью в отношениях с другим человеком. Это мера близости и готовности вступить в отношения. Если я буду всё время указывать человеку на его закрытость, зажатость, я никогда не войду в эти двери. Но если я буду стоять с ним возле этих дверей, которые ведут в то место, где страшно находиться, то буду иметь возможность поддержать человека в его решении, в его готовности быть и осуществляться.

Самые страшные комнаты, это те, в которых человек находится всегда один – это *одиночество* и *непонятость* другими. Терапевт, как Другой, пытается *понять* всю боль непонятости и

² Spinelli E. *Practising Existential Therapy: The Relational World*. SAGE Publications Ltd; 1st edition (August 10, 2007).

одиночества человека. Может, процесс понимания и является тем, что оживляет комнаты? Тем, что включает свет в помещении, чтобы увидеть всё то, что там находится? Находясь в страшной комнате, не лучше ли включить свет, чем бродить по ней с фонариком? Тем не менее, когда клиент начинает доверять, он готов нас впустить в эту главную комнату. Главная комната похожа на запрос клиента, ибо в этом месте он пребывает постоянно и пребывает один. Комнаты пациента ведут лишь к Его комнате, где он живёт, где проводит своё время.

Экзистенциальное мышление не стремится определить человека, не стремится поставить ему пределы и границы, но наоборот, оно хочет показать возможности расширения собственных границ через повседневное столкновение с реальностью, через открытость присутствию другого человека. Это не значит, что такое мышление не заботится об ограничениях и вообще не видит границ. Наоборот, границы ещё необходимо найти, установить.

Углубляясь в раскрытие этой метафоры, мне хочется ставить и ставить вопросы. Может ли гость наблюдать динамику отношений? Может ли он их измерить? В повседневной жизни мы не исследуем подобных динамик, не пытаемся как-то отметить продвижение в чём-то у своих знакомых или в отношениях с близкими. Наши отношения с близкими просто есть, но и они могут изменяться. Мы просто узнаём от них об их достижениях как результате. Но терапия – это процесс особый, который требует внимания к самому движению, к процессу изменений, к тому, какими силами и какой ценой изменения могут происходить и совершаться. Однако изменения – это то, зачем приходят к нам клиенты. Изменения – это процесс. Всему живому свойственны перемены, но только человек о них думает. Когда мы встречаемся в кабинете, речь идёт о состояниях человека, о его желаниях что-то изменить в своей жизни, изменить себя. Наверное, я никогда не забуду слова моего учителя О. В. Лукьянова: «Изменить себя, не изменяя себе». На мой взгляд, такое ёмкое определение согласно тому, зачем приходят люди в терапию. Они хотят быть теми, кто они есть, не изменять себе, не

обманываться, хотя бы свободными. Моё присутствие обязывает к помощи человеку увидеть то, какой он есть, предоставить ему такую возможность. ©

Литература:

1. Борисов Е. В. Феноменологический метод М. Хайдеггера. В кн. Прологомены к истории понятия времени. Томск: Водолей, 1998.
2. Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. Книга первая. М.: Академический проспект, 2009. – 489 с.
3. Лукьянов О. В. Проблема становления идентичности в эпоху социальных изменений. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2008. – 212 с.
4. Кочюнас Р. Сила и скромность экзистенциального терапевта. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=3F3UOQmzwuw>
5. Тиллих П. Мужество быть. В кн.: Избранное. Теология культуры. М.: Юрист. 1995.
6. Ямпольская А. В. Искусство феноменологии / худ. ред. В. Земскова. М.: РИПОЛ классик, 2020. Серия KAIROS. – 342 с.
7. Spinelli E. Practising Existential Therapy: The Relational World. SAGE Publications Ltd; 1st edition (August 10, 2007).

КАК МЫ БРОДИЛИ С КЛИЕНТАМИ ПО ПАРКАМ И ЛЕСАМ

Беседа двух экзистенциальных терапевтов об опыте
проведения терапии с выходом с клиентами на природу

Элита Крейслере (Латвия)

Агне Юргайтите-Авижинене (Литва)

Элита: Начнём с того, почему мы решили посвятить время тому, чтобы осмыслить, каков был наш опыт проведения терапии не в кабинете, не сидя в креслах, не расположив клиента на кушетке, а гуляя с нашими клиентами в лесу или в парке. За последние пару месяцев вторжение России в Украину, похоже, совершенно затмило тот опыт, который мы имели во время пандемии. Война отодвинула на задний план и те маленькие приёмы, которые мы придумывали, чтобы сохранить терапию с клиентами, не утратить терапевтический процесс, чтобы прожить этот период времени, а не просто выживать, сберечь себя и оставаться способными помогать.

Агне: Во время пандемии и после неё идея написания этой статьи меня сильно вдохновляла. Я всё время размышляла, что хочу описать, какие акценты расставить... Но с началом войны моё внимание переключилось, и опыт пандемии казался уже неважным. Я никак не могла найти ни интеллектуальные, ни эмоциональные силы, чтобы к этому вернуться. Надо сказать, что война, происходящая в Украине, сначала сильно исказила воспоминания о недавнем опыте пандемии. Появилась даже некоторая идеализация этого опыта появилась: чувство, что в это время всё было так хорошо и даже отлично. Но парадоксально, когда на прошлой неделе я заново заболела ковидом, я снова отчётливо вспомнила, почему мне было так важно не быть закрытой дома, а встречаться и ходить с клиентами.

Элита: Напомним читателям, что в 2020 и 2021 годах в Литве некоторое время был объявлен полный карантин, в Латвии приняты – только другие, но тоже достаточно строгие эпидемиологические ограничения. Эти два долгих года пандемии принесли много вызо-

вов на всех уровнях: начиная с биологического и психологического и заканчивая общественным, политическим и экономическим. И некоторых, например, нас с тобой, Агне, спасала готовность адаптироваться к реальности и творчески смотреть на возможности, находить разные способы работы и отдыха. Но в сравнении с тем, что происходит сейчас – с войной в Украине – пандемия кажется малозначимым опытом, хотя это и не так.

Если во время пандемии мы должны были изобретать, как вообще что-то может происходить чисто технически, как возможно продолжать терапию, не ставя под угрозу ни своё здоровье, ни здоровье клиента, то война напрямую, формально на процесс терапии в Латвии и в Литве как будто не влияет, но зато, какое сильное она оказывает воздействие изнутри, душевно! То есть я хочу заметить, что тут перед нами два разных и очень больших процесса, которые влияли и влияют на процесс терапии, но оба влияют очень по-разному, правда?

Агне: Соглашусь. Так совпало по времени, что мы переживаем два очень важных и разных опыта. И с началом войны предыдущий опыт как будто пропал, и появился привкус идеализации: будто я готова десять лет просидеть в карантине, лишь бы не переживать то, что я сейчас испытываю. Но во время болезни я вспомнила, насколько важные вещи происходили во время пандемии, насколько это было значимо для меня и как человека, и как терапевта.

Элита: Давай, расскажем, что и как мы делали в то время, когда у нас было запрещено в каком-нибудь помещении находиться более 15 минут с другим человеком или во время других эпидемиологических ограничений.

Агне: Когда весной 2020 года всё закрылось, я полностью перешла работать в онлайн, но я не являюсь большим любителем этого формата – мне чего-то не хватает, и эта «говорящая голова» меня всегда немного напрягала. Были коллеги, которые начали работать в кабинете в масках, когда это было разрешено. Но мне было сложно работать подобным образом, я понимала, что теряю очень много информации о клиенте, мало понимаю. Помню, что в супервизии я

сразу начала делиться тем, что мне всё становится очень неясно, если закрыта половина лица клиента.

Элита: Да, маска же закрывает почти всё лицо.

Агне: Остаются только глаза! Некоторых я вообще не понимала: человек шутит или говорит серьёзно, я начала терять очень важную часть информации. У меня появилось сильное желание выйти наружу, потому что на улице разрешено было встречаться. Но было уже зябко, сидеть в парке на скамейке было чересчур холодно.

Элита: Да, ограничения ведь наступили где-то в октябре.

Агне: Да.

Элита: Ещё помню, как ты рассказывала, как к тебе на первую встречу пришёл новый клиент, а ты обязана была работать в маске. Ты поделилась, что тебя охватил полный ужас от того, что ты не понимала многого, что за человек это вообще был. Клиента, которого мы уже хорошо знаем по невербалике, по движениям, ещё можно понять, но с новым клиентом всё весьма непросто.

Агне: Вот именно! Хорошо, что ты напомнила. Именно тогда я и бросила работать в маске. Я поняла, что я не могу, я не понимаю, не чувствую. Я осознала, что при работе в масках, я начала гораздо больше думать о том, что я понимаю, чего не понимаю, вместо того, чтобы быть с человеком. Осознала даже, что работать онлайн не настолько тяжело, как работать в масках. Возможно, это какие-то лично мои ограничения в том, каким образом я понимаю человека: через мимику и тому или иному движению лица.

И тогда мне попала на глаза какая-то японская статья, в которой рекомендовалось ходить. Не помню точно, для кого давались эти рекомендации, но кажется, не только для терапевтов, а также для врачей и учителей. Предлагалось не сидеть в помещениях, а ходить, соблюдая дистанцию. Я подумала, что тоже могу так сделать.

Не могу сказать, что я ходила со всеми клиентами. Были те, с которыми мы работали онлайн. Но были и такие, кому ходьба очень понравилась. Я пришла к такому варианту терапии, потому что хотела видеть всего человека с неприкрытым лицом. Меня немного напрягало лишь то, что, когда ходишь – человек рядом, плечом к плечу,

поэтому теряется видение лица полностью. Когда мы во время сессии сидим в креслах, я смотрю на лицо почти всё время и полностью вижу всё тело, в то же время ощущаю присутствие человека, чувствую, как проявляется его телесность. Хождение лишило меня постоянного наблюдения за лицом человека, но появилось ясное ощущение человека рядом. Мне это пришлось по душе.

Элита: Но какая сложность тогда возникает при работе в масках, если в кресле ты можешь видеть всего человека, который сидит перед тобой, хоть его лицо и прикрыто?

Агне: Я думала об этом тоже. Когда ты идёшь рядом с человеком, ты то можешь повернуться к нему и увидеть эмоции, понять, что с ним происходит, и даже на периферии это чувствуется. А маска полностью сбивала меня, я чувствовала себя эмоциональным инвалидом, будто мне не дано понять человека.

Элита: Да. То, что меня заставило начать искать что-то иное в том, как осуществляется терапия во время пандемии, было меньше связано с тем, что люди в масках мне непонятны. Мы с тобой по-разному воспринимаем мир, и у меня интуитивная функция – ведущая. Если я знаю и чувствую человека, мне знакома его невербалика и способ интонирования голоса, меня маска не столь волнует. Но я наблюдала, что, когда я была в маске, и клиенты за маской не видели моего лица и ответных реакций – а у меня весьма живая мимика – то заметно, как от этого контакт между нами становился прерывистым, потому что они больше не понимали моих реакций.

Знаю коллег, которые работали только онлайн, так как не могли вынести маску на своём лице несколько часов подряд, но я для себя придумала, что буду представлять, что я в тропиках, и поэтому моему лицу весь день так тепло и влажно! Но мне было очень жаль людей, так как эта маска очень неудобна для клиентов терапии: если она уже на лице, то маску не следует трогать, а слёзы текут, из носа тоже может что-то выделяться. Я осознала, что много моего внимания уходит на наблюдение того, как люди с этим всем справляются и как им это сложно.

В свою очередь, в работе перед экраном меня больше всего мучили два аспекта. Один связан с тем, что я не вижу всего тела клиента.

Я ясно поняла, что мне сложно сделать выводы о каких-то тонких предвестниках изменений в клиенте, так же сложно оценить его общее состояние. Я тут не говорю о психологическом состоянии во время конкретной сессии, я, скорее, имею в виду микроизменения в способе бытия клиента. В этом смысле изображение на экране предоставляет мне очень неточные сведения. Например, у меня был клиент, о котором во время онлайн-работы я размышляла, что, похоже, его спокойствие, устойчивость и уверенность намного изменились, так мне казалось, пока я смотрела на «говорящую голову», руки и плечи. Но, когда через несколько месяцев мы встретились, я увидела, что нижняя часть его тела, его ноги показывают, что не так уж и много изменилось. Формат онлайн обедняет восприятие человека. Хотя и даёт много другой информации, но на этот раз тут не об этом речь.

Другой аспект моих проблем с работой в онлайн вытекает из пассивности моего тела во время работы за экраном. Я до душевной боли не могла больше выносить эту позу, в которой много часов в день вынуждена была сидеть у экрана, чтобы занимать определённую дистанцию от экрана, чтобы та голова, которая видна клиенту, была не слишком большая и не слишком маленькая. В кабинете в кресле я достаточно подвижна, кручусь и верчусь, как хочу, как удобно и в зависимости от конкретного мгновения в терапии. Поэтому физическая статичность у экрана, необходимость всё время направлять взгляд на небольшой отрезок пространства для меня – сложная задача, и это мучило меня прямым и косвенным способом. И такое измученное во время пандемии тело постепенно становилось непригодным для «схватывания» и анализа тонких импульсов, летающих в терапевтическом пространстве между мной и клиентом. Тогда я поняла, что уже точно согласна на что-то другое. Такими были моё начало и моя мотивация ходить, а не сидеть с клиентами.

Помню, мы с тобой на ковидных обсуждениях обсуждали различные риски и опасения, начиная с самых простых: например, что делать, если начнётся дождь? Ты вообще ходила по лесу?

Агне: Да, и по лесу, и по парку.

Элита: Я работаю в Старой Риге, и тут вокруг по берегам городского канала расположено много парков. Я ходила по паркам, и мне важно было найти маршрут, почувствовать его, чтобы за час сессии мы успели начать в кабинете и вернуться назад вовремя. Сколько из твоих клиентов согласились ходить?

Агне: Сразу согласились попробовать ходить со мной примерно 70 процентов клиентов. Двое очень быстро отказались – им оказалось сложно сосредоточиться, трудно ходить и говорить одновременно, поэтому мы вернулись в онлайн или же встречались, когда позволяла погода провести время, сидя на скамейке, так как в помещении ещё нельзя было встречаться на час.

Элита: А ты согласна с этой самодиагностикой клиентов, что им трудно выходить и концентрироваться, или ты думаешь, что это просто было причиной не делать что-то новое?

Агне: Я поверила, что им это мешает, и я видела также, что люди всё время наблюдают за природой. Например, мы в лесу встречали зайцев и косуль, это очень сильно их сбивало. Но те, которые стали любителями ходить, сказали, что они вообще не замечали, где мы шли, они просто доверяли, знали, что мы придём, куда надо. Даже говорили, что, когда пробовали сами ходить по этому лесу, могли заблудиться, несмотря на то, что мы много раз уже проходили по этой дороге, то есть они не наблюдали за маршрутом и природой.

Элита: То есть у тебя все, кроме двоих, ходили?

Агне: Да. 70% пробовали, двое после попытки передумали. Но были и те, которые сразу отказались от этой идеи и выбрали онлайн.

Элита: У меня похожая ситуация. Трое отказались. У одного клиента был синдром открытости – психиатрическая ситуация, – ясно, что он не хотел ходить по паркам. Второй клиент отказался, так как рядом было его место работы, мол, здесь много коллег и можно встретить множество знакомых. Третий клиент пробовал ходить, но ему не понравилось. Остальные все согласились ходить во время сессий, и им это пришлось по душе. И, надо сказать, мне тоже это нравилось. Благодаря иной форме общения я много узнала про себя, про терапию и про клиентов.

Агне: В пандемию, и особенно во время карантина, в таком жизненном застое ходить для меня было очень естественно и натурально. Когда все смотрят на экраны, эти встречи и хождение по лесу были и приятны, и волнующи. Сразу появлялась какая-то динамика, я наконец-то могла видеть и чувствовать человека рядом. Это тоже интересный момент: как иначе я начала понимать клиентов. И то, что это само по себе ритуал: прийти куда-то, ожидать другого живого человека и вместе с ним эти 50 минут быть, это было чем-то очень важным. Прийти – ждать – идти – вернуться. Я до сих пор верю, что важно приходить к терапевту, а не просто включить онлайн, эту аппликацию, и ждать, как кто-то другой подключится одним нажатием кнопки.

Был момент, когда я испугалась, что уже не вернусь в кабинет, настолько мне понравилось на прогулках. Думала, что и многие люди не захотят вернуться назад в помещение. Когда же разрешили работать в кабинетах, и я вернулась, села в кресло и увидела человека в кресле напротив, то поняла, что это мне тоже очень нравится – видеть человека перед собой. Тогда я успокоилась. Но у меня до сих пор есть клиент, с которым я хожу. Он попробовал вернуться в кресло, но отказался, сказав, что это несравнимо. Мы ходим и понимаем, что продолжим ходить, пока не закончим терапию. По всем уровням это действительно лучший вариант для этого человека.

А с другим клиентом мы иногда ходим, иногда сидим. Но большинство клиентов, с которыми мы ходили, вспоминают очень позитивно этот эпизод терапии.

Элита: Как у тебя это происходило? Где ты ждала клиента?

Агне: Самое интересное, что мы свой поход начинали у кладбища в Вильнюсе – это было хорошим местом для встречи. И это было действительно, как встреча. Кто-то приходил первый и видел, как идёт другой. В этом сразу много телесности, совсем не так, как включение компьютера с «говорящей головой». Это присутствие Другого с головы до самых пят. То, как человек движется, сразу подаёт знаки о том, что он чувствует, улыбается или не улыбается, это заметно ещё до того, как человек произнесёт: «Добрый день!» – встреча начинается ещё до слов.

Элита: Да, так же, как и в кабинете. Думаю, ты согласишься с тем, что промежуток времени от входных дверей до кресла иногда может быть более интересным, чем то, что происходит в кресле. И наоборот: путь от кресла до выхода бывает более любопытным и более информативным, чем то, что происходит в кресле. Помнишь, как Римас когда-то говорил: «Не забывайте никогда о том, что лев в клетке – это не тот лев, что в прерии». Это кресло – тоже немного, как клетка, что уж говорить об онлайн, где клетка ещё и электронная. Когда же ты ходишь с клиентом по улице, в парке, в лесу, по кладбищу, то это уже немного прерия. Конечно, не совсем дикая, но всё-таки иное.

Агне: Правда, другое. Ты видишь всего человека полностью! Это так отличалось от онлайн-мира! Это было так целебно и так живо!

Например, в самом начале встречи нужно как-то согласовать, как быстро мы будем идти. Это как некий невербальный контракт, которого никогда раньше не было. И в этом тоже много информации.

Элита: «Темп терапии» получает новое значение.

Агне: Да, и это нужно согласовывать: с одними невербально, с другими – словами. Я физически себе доверяю: могу ходить долго, потому я выбирала приспосабливаться к клиенту. Но бывало по-разному. Иногда меня удивлял темп, который выбирал человек. Есть клиенты, которые делали это очень медленно, ну, очень медленно. Тогда я выбирала другой маршрут, чтоб успеть вернуться обратно. С каждым человеком ты очень по-разному проходишь путь, с некоторыми даже время остаётся. Например, были клиенты, которые удивили меня тем, как сложно им ходить даже чисто физически, как не позволяет им дыхание идти и говорить. Они и сами удивлялись от того, насколько плохо их физическое состояние.

Элита: Что именно им было сложно? Сил не было?

Агне: И сил нет, и задыхается. То, что тело слабое. Это сразу очень конкретно возвращало к пониманию этого. Другой момент – то, как люди меняли темп, например, начинали идти быстрее, когда волновались, это им помогало осознавать свою тревожность: «Я сегодня бегу, почему я так быстро иду? Что-то внутри меня гонит. Я

даже не успеваю говорить!» Сам человек замечал, что ему трудно становится не потому, что у него какие-то физические трудности, а потому, что он так бежит, что не успевает рефлексировать и просто высказаться.

Элита: Это говорит о том, способен ли человек в одно и то же время быть активным физически и ментально.

Агне: Да, способен ли синхронизироваться.

Элита: Да, может ли быть в состоянии единого переживания, когда я думаю, делаю и чувствую то же самое. Это единое переживание бывает трудно доступным для некоторых людей.

Агне: Да, особенно, если они не замечали свою тревожность. С одной стороны, можно сказать, что это как 'acting out' получается, и ходьба отнимает у терапии и напряжение, и тревожность. Но, с другой стороны, если идёт рефлексия и понимание «я гоню» – это тоже помогало осознанию и тоже помогало успокаиваться. Почти все клиенты говорили, что такая терапия сильно успокаивает. Никто не сказал, что тревожность повысилась после этого. У всех она уходила гораздо легче.

Элита: Ты говоришь об этом в разрезе одной сессии?

Агне: Да, просто одной сессии. Человек сразу чувствовал, что тревожность снижается. И вообще, было очень приятно идти рядом с человеком и понять темп его ходьбы. Потому что когда я сижу, то тоже иду рядом, но ментально, а тут я иду рядом физически. Этот опыт был для меня самым, самым интересным. Я не могу его иначе описать – это реально чувствовалось, что я иду рядом, чувствую темп, дыхание. Это было очень интересно. Я сразу слышала, если сама начинала дышать иначе, чем человек. Это чувствовалось очень.

Элита: Мы ходили с клиентами в октябре-ноябре 2020 года, а в ноябре уже начинался холод. То, чего никогда не увидишь в кабинете, но можно увидеть, когда находишься в холоде близко вместе с другим человеком. К тому же это во время пандемии, когда постоянно говорилось о том, как мы выдыхаем, возможно, вирусы, как мы можем заразить другого человека и что это взаимная ответственность: здоровы ли мы, можем ли мы заразить друг друга. В таком кон-

тексте ещё более сфокусировано на это смотришь. И это тоже про телесность, близость и бытие вместе с другим: идти с человеком и наблюдать этот пар, который возникает при его дыхании, насколько его много, как он распространяется вокруг. Помню, было утро, такое низкое солнце и то, насколько хорошо было заметно это дыхание. Ясно было видно, что мы дышим одним и тем же воздухом. Один выдыхает и другой вдыхает, насколько же мы не можем быть свободными от этого. Удивительно, насколько мы связаны даже таким образом. В кабинете редко задумываешься об этом. В самолёте, например, тоже задумываешься о том, что мы всё время дышим одним и тем же воздухом, но при ходьбе это было очень заметно. И с привкусом сомнений о том, не должны ли мы соблюдать эту дистанцию в два метра. Вообще, я думала, что большинство людей захотят держать дистанцию, похожую на расстояние в терапевтических креслах, так как мы же обычно не сидим в десяти сантиметрах друг от друга. Но нет, при ходьбе клиенты очень хотели идти близко, рядом, плечо к плечу. Это было интересно и ново. Некоторые клиенты, как только углублялись больше в свои переживания, останавливались и стояли, чтобы мы были друг с другом лицом к лицу.

Ещё мне важно, что благодаря этому опыту я получила совершенно иной взгляд на терапевтический процесс и терапевтическое пространство. Что это вообще значит? Онлайн-работа в начале пандемии уже заставила размышлять, что это значит, где находится это терапевтическое пространство? В XX веке, конечно, любой бы сказал, что это безопасный кабинет, где никто не мешает, мы можем сидеть, и этот алхимический сосуд, по Юнгу, он – в кабинете. Когда в полную силу в работу включился интернет (мы же и раньше проводили сессии в скайпе), оказалось, что терапевтическое пространство может быть и онлайн, а потом оказалось, что оно может быть и в других местах: на кладбище, в лесу, в парке, на улице, на скамейке и так далее.

Тогда встаёт вопрос: что является этим терапевтическим пространством, что его создаёт? Я поняла, что его во многом создаёт наш интенсивный интерес к клиенту, мы благодаря ему можем создать как

бы такую рамку, в которую клиент может приносить необходимое ему содержание для терапии и для этой конкретной терапевтической сессии. Эта наша заинтересованность к тому, что он принесёт, и принятие того, что он принёс, а так же согласие клиента приносить что-то – это и есть то, что создаёт терапевтическое пространство.

Это не столько физическое место, конечно, нет ничего нового в том, что я говорю, но тут есть новые нюансы. Во время ходьбы стало возможным очень ясно почувствовать свою внутреннюю работу, которую я, как терапевт, делаю, чтоб это пространство создавать в парке, где есть другие люди, разные звуки, деревья, река, машины. Парк, конечно, спокойный, но не до такой степени, чтобы в нём никого не было. Вот, как создать и удержать контакт и это чувство, что всё-таки тут, среди нас есть это безопасное пространство, и мы можем говорить об очень важном? Я удивилась, насколько со многими, хотя и не со всеми, углубилась терапия от этой ходьбы.

Я говорила про это с клиентами, спрашивала, как они себя чувствуют, потому что для меня это было ново, для них тоже. Я всё время пыталась понять, можем ли мы это делать, хорошо ли это для клиентов. И все говорили, насколько легче говорить о трудных темах при ходьбе. Это связано с тем, что Ты говорила о том, что клиент ментально присутствует, например, в воспоминаниях о травматическом событии, или в тяжёлых чувствах, или в сложных мыслях, но телесная работа помогает прорабатывать и уравнивать психологическое переживание. Конечно, можно это назвать 'acting out', но это естественно, что тело помогает прорабатывать переживание.

Те клиенты, которые ходили, удивлялись, что при этом прорабатывали самые сложные темы. Например, клиентка вспомнила семейную историю о том, что её дедушка умер ужасной смертью: враги бросили его в мельницу, где перемалывается зерно. Это ужасно, и она всегда хотела об этом поговорить, но никогда не могла приблизиться к этому, но однако при ходьбе по парку она поделилась со мной, что не понимает, откуда у неё осталось столько сил после этого рассказа. Думаю, тело балансирует эту психическую нагрузку, и это очень помогает.

Агне: Это очень важно, я абсолютно согласна с тобой, ты очень красиво выразилась про терапевтическое пространство, я тоже точно поняла, что пространство – это не стены и не кабинет, это что-то, что создаётся. Это ментальный контакт с человеком – быть вместе. Тогда вообще не важно, вы двигаетесь или сидите. Есть новый опыт, тот же шум, потому что даже в лесу есть шум, там и косуля может пробежать, и заяц, и это сбивает, но возможно возвратиться.

Ещё я размышляла о методе терапии EMDR, последователи которого тоже развили идею от того, что когда ты идёшь по лесу, твои глаза двигаются иначе, и это помогает иначе посмотреть на те же самые ситуации. Думаю, не зря была создана эта терапия тогда, когда автор гулял по лесу. Там информация начинает продвигаться по каким-то другим каналам. Мне в один момент так понравилось ходить, что я даже полагала, что не вернусь в кабинет, но потом я передумала. Вернувшись, я поняла, что и в кабинете есть свои позитивные моменты. Но я даже скучаю по тому времени.

Элита: Если бы мы жили в Испании, где всегда хорошая погода...

Агне: Тут я не соглашусь. Если бы всегда была хорошая погода, сидела бы на лавочке и не двигалась, а самое интересное произошло именно тогда, когда было холодно и нужно было двигаться. А с большинством клиентов мы и не присаживались никуда, сели уже только тогда, когда вернулись в кабинет. Само движение по лесу было терапевтическим. Потом я задавалась вопросом: «А почему мы вообще сидим?» Возможно, это что-то архаическое, как когда-то во время сессии лежали на кушетке, потом как-то людей с этой кушетки пересаживали в кресло, а теперь, может, пришло время ходить?

Один из аргументов в пользу ходьбы для меня касался заботы о самой себе. От работы только в онлайн я очень уставала – эмоционально, ментально, физически, и это я заметила сразу. Я даже не могла смотреть в экран, я опускала глаза, чтобы не смотреть в него. Когда я начала ходить с клиентами, эта ментальная усталость сразу спала, я думаю, процентов на 60. У меня появилась физическая усталость, но она очень приятная, я вечером пораньше засыпала. Хотя я и так до-

статочно неплохо сплю, но тогда я начала спать невероятно хорошо и утром заново хотеть видеть людей, ходить, работать с ними. Это различие было таким радикальным! И в теле, и психологически я ощущала, насколько мне это подходит. Я осознала, что слушать и говорить про тяжёлые вещи сидя – невероятно трудно. И для терапевта, и для клиента. Этот вывод так и остался со мной. Я думаю, что очень тяжело находиться в достаточно статичной позе, когда внутри происходит очень многое. Не могу сказать, что в этом нет позитива, это, конечно, учит клиента контейнировать, сдерживать, сохранять спокойствие. Но это более чем трудно. А для терапевта, возможно – даже вредно. Потому что пообещала себе, что буду каждый день заниматься спортом, и стараюсь сдерживать своё слово.

Элита: Согласна с тобой. Насчёт усталости и насчёт того, что эта статичность неестественна по сути. Если посмотреть основы психологии и психотерапии, один из самых значительных источников напряжения у человека – это несовпадение того, как ты себя чувствуешь, каковы твои желания и как социально приемлемо ты должен себя вести. По сути, получается, что в терапии мы эту дилемму повторяем и, в каком-то смысле, всё время усугубляем. Клиенты приходят к нам, чтобы говорить не о хорошей погоде, они приходят, чтобы высказать то, что очень сложно. Но при этом хорошим тоном в терапии является спокойное сидение на кресле. Только некоторые мои клиенты встают, вскакивают при сложных переживаниях. Есть у меня пара клиентов, которые встают и начинают ходить по кабинету туда- и обратно, когда им трудно. По сути, это прекрасный механизм саморегуляции, который мы часто игнорируем. Но это очень редкие случаи, в основном мы должны сидеть, и думаю, это создаёт огромное чисто неврологическое напряжение, которое, в свою очередь, отнимает силы, которые могли бы быть потрачены на психологическую работу.

А мы, как терапевты, сидя перерабатываем и своё напряжение да ещё и клиентское. И после рабочего дня..., все мои близкие знают, что в течение часа или более после работы со мной нельзя говорить, потому что я не хочу, не желаю, не способна ещё на это. У меня такое

чувство, что я должна отдохнуть перед тем, как буду способна начать отдыхать. А когда я ходила с клиентами, у меня было чувство, что я так пропорционально устала ментально и физически, что после окончания работы я готова была сразу переходить в ту часть дня, где я отдыхаю. Усталость была очень естественной и органичной. Мои ноги устали, потому что пройдено почти 20 тысяч шагов, и ментально я устала, но это находится в хорошем балансе, а не так, когда твоё тело будто застыло в консервной банке, будто заморожено было, а ментально ты будто вагоны разгружал.

В 2020 году, когда началась пандемия, и работа перешла в онлайн, ещё перед опытом ходьбы с клиентами я начала очень много ходить сама. Каждое утро, пока было ещё темно, ещё до первой сессии, которая у меня обычно рано, пока было ещё темно, я выходила на час на прогулку и после работы опять много гуляла. Во время пандемии в основном я работала онлайн в деревне, а там нет ни фонарей, ни светофоров, никакого освещения – и я научилась ходить в темноте. Потому что постоянно давать работу телу – это стало вопросом выживания – физического и психологического.

Агнес: Я тоже помню эту хорошую, адекватную, органичную, как ты сказала, усталость после работы. По возвращению домой хочется спокойно находиться с людьми у камина, с чаем, с едой. Не нужно переключаться. Это очень позитивно проживалось.

Я много говорила с клиентами о том, как они воспринимают такую терапию. Если уж делаем эксперимент, необходимо, чтобы была рефлексия, чтобы это не терялось. Большинство отмечало, что это было очень адекватно – клиент поработал, устал, но очень хорошо устал.

Элита: Да, почти все клиенты говорили то же самое и отмечали лёгкость, с которой можно говорить о тяжёлых темах.

Вернёмся к пространству. Когда я интересовалась у клиентов, как они себя чувствуют, какие у них переживания, нравится им это или нет, меня удивило, что несколько клиентов, которые уже давно, много лет, в терапии, те, которые сами уже практикующие терапевты или терапевты в обучении, делились, что они ощущали, что это хо-

дение по парку им очень помогло по-другому приблизиться ко мне как к терапевту. Совместное хождение по публичному пространству в городе оказалось для них более интимным переживанием, чем приход в кабинет. Это было так интересно для меня! Я всегда думала, что мой кабинет – это моё пространство, я его обустроила так, как мне нравится, тут мои вещи, и в этом смысле я пускаю клиентов очень близко к себе, в своё пространство. Я так это чувствовала, такая была моя фантазия насчёт того, как может себя чувствовать и клиент, и что-то похожее вытекало из высказываний клиентов о том, как они чувствуют себя в терапевтическом кабинете. Но оказалось, что они делали акцент не на том, что это моё пространство, и что они приходят в моё интимное место, а на том, что они в кабинете, типа вроде это такое учреждение. Хотя и мой кабинет на учреждение никак не похож. Для них этот приход в кабинет был как бы чем-то более функциональным и официальным. А вот ходить по городу, где мы оба одинаковые по отношению к этому парку или этим скамьям, где мы присаживались иногда, было иначе, потому они чувствовали себя более интимно, более близко. Так мне клиенты объясняли, и для меня это было удивительно, насколько иначе воспринимается то, что мы называем терапевтическим пространством.

Агне: Близость, конечно, тоже – переживание внутреннее, но что-то есть, что создаёт особую близость, когда вы ходите рядом, вместо того, чтобы час рядом сидеть.

Элита: Те клиенты, с которыми у нас уже есть хороший контакт, сказали, что для них это было ещё продвижением. Это были не новые клиенты.

Ещё хочу затронуть вопрос взаимодействия с окружающим миром во время «ходячей» терапии. Сидя в кабинете, в этих четырёх стенах, ты никогда не увидишь реальную реакцию клиента на реальных других людей. Иногда, конечно, мы знаем клиента вне контекста терапии, например, студентов, но в основном мы видим их только в контексте отношений с нами. Но в том же парке очень хорошо видно, как, например, реагирует на маму с коляской, женщина, которая в терапии решает вопрос о том, что она хотела бы иметь

детей, но их нет, или, например, каким образом реагирует человек, который много гневается, на беднягу бездомного, который с пакетами бредёт куда-то по своим делам. Насколько человек способен и говорить, и ходить, и принимать во внимание тот контекст, который находится вокруг него, и рефлексировать это.

В одном из парков, в котором мы ходили, есть детская площадка. Иногда там никого нет, порой очень шумно, кто-то способен это заметить и повернуть в другую сторону, чтобы не приближаться к этому гомону, кто-то его вообще не замечает. Кто-то голос понижает, если прохожий встречается, и начинает говорить тише, чтобы никто ничего не услышал, кто-то вообще никак не реагирует. Один хочет участвовать в выборе маршрута, другой идёт туда, куда его поведут.

Если смотреть отстранённо, то эти выводы такие незначимые, но, когда работаешь с конкретным клиентом и пытаешься разобраться в том, что ему трудно в этом мире, то такой обычный поход в парк помогает какие-то аспекты увидеть более реалистично.

Агне: Это хорошие и важные замечания. Даже просто отношение к собакам. Появляется собака, и это игнорируется, или идёт контакт сразу же, или возникает страх. Или про голос, когда прохожие появляются – видно, какая реакция у человека. Это добавление к тому, что мы теряем в замкнутом пространстве кабинета, к такому, хочется сказать, вакуумному представлению о человеке. Тут мы сразу видим его отношения с миром, с природой, с людьми.

Элита: Я вспомнила, что у меня в то время была в терапии клиентка – китайка, мы на английском языке работали. Мне особенно интересно было, как она ходила, как двигалась. Она женщина образованная, работает, но я замечала в тонких таких нюансах то, как отличаюсь я, как западная женщина, от неё, женщины с Востока. Например, в моменты неопределённости, когда неизвестно было, куда идти, куда в парке поворачивать, она переходила на такие мелкие шажки, эдакий мелкий бег... Я никогда не видела, чтобы подобным образом поступала западная женщина. В кабинете этого не увидишь.

Была ещё одна клиентка, очень зависимая, у неё муж – злой, arrogantный наглый мужик со сложным характером, но когда мы

вышли гулять, то казалось, что ей сразу было ясно, куда нам нужно идти. Именно при ходьбе я ясно ощутила и её силу, и её способность не только самой идти, но и меня куда-то повести.

Агне: Да, для меня это был важный опыт. Я поняла многое для себя про терапию, особенно про терапевтическое пространство, и точно увидела иначе своих клиентов. Это было для меня подарком. Меня напрягает лишь один момент: почему же всё равно я оставила полноценную ходьбу только с одним клиентом и ещё с одним – частично? Может, я была ещё не готова к этой революции в своей голове: как отставили кушетку, так отставить и кресло и всё время ходить? Конечно, есть и много полезного в том, чтобы сидеть и всматриваться в человека: спокойно, детально. Но у меня появилось сомнение, не являюсь ли я просто привязанной к старым привычкам?

Элита: Да, некоторые клиенты говорили, что хотели бы смешанную терапию: иногда гулять, иногда сидеть. Расскажу, как у меня было. Сейчас весна, кажется, что не мешало бы опять с какими-то клиентами выйти, хотя пандемии нет, наша озабоченность сейчас – война, но ходить она пока не мешает. Но почему я этого не делаю?

Я думаю, придёт какой-то клиент, которому я буду предлагать прогулку. Но мне кажется, что если мы не договариваемся достаточно заблаговременно, тогда я будто выбиваю клиента из его настроения. Начинаются сомнения, правильно ли это, появляются всякие извинения на счёт того, чтобы не вносить что-то новое.

Агне: Мне приятно было погрузиться и вспомнить этот опыт. И, если его не озвучить и как бы не «пристегнуть», не зафиксировать, то он просто пропадёт. Любопытно, что нам с тобой было сложно найти русское слово, каким назвать этот способ проведения терапии.

Элита: К тому же нам с тобой следует ещё задуматься и, может, со временем что-то ещё написать о том, каково влияние окружающей живой природы вокруг во время терапевтической сессии, а так же физических перекрёстных движений во время ходьбы и таких движений глаз, когда человек на в природе, которые не возможны или же не естественны во время разговора в кабинете.

Да, и название... «ходячая терапия»? Или «терапия ходьбой»? Или «прогулочная терапия»? «Терапия – поход»? Ну, вот, мы назвали этот способ «бродячей терапией», чтобы хотя бы привлечь внимание к вопросу! На английском языке есть какие-то статьи про подобный способ терапии, там это называют *'walk-and-talk therapy'*. Но возможно, у кого-то из читателей возникнет идея, как это красиво назвать?.. ☺

«ВОЙНА» В МИРНОЕ ВРЕМЯ: САМОДЕСТРУКЦИЯ ЖЕНЩИНЫ С ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Лаура Либерте (Латвия)

Пролог

10 марта 2022 года. Идёт пятнадцатый день с того момента, как российские войска вторглись на территорию Украины. По подсчётам ООН, за две недели войны более 2,5 миллионов жителей Украины стали беженцами. Большинство из них – женщины с детьми и мужчины пожилого возраста. В прессе впервые прозвучали опасения, что украинские беженцы могут стать жертвами торговли людьми, о чём, в свою очередь, предупреждают и европейские стражи закона. Пользуясь беспомощностью и растерянностью беженцев, злоумышленники предлагают якобы пристанище у себя дома, в квартире, но в реальности эти приглашённые украинцы могут оказаться жертвами торговли людьми. Для мужчин это может стать трудовой эксплуатацией, а для женщин – сексуальной. Особое внимание уделяется женщинам и детям, которые находятся в группе наибольшего риска.

Изучив определение понятия «война», я пришла к выводу, что, во-первых, это организованная вооруженная борьба между двумя (или более) странами, народами, племенами и т. п. или социальными группами в государстве, внутри некоей территории; во-вторых – состояние вражды, борьбы или столкновение, конфликт (например, между противоположными силами или с чем-то нежелательным). Пояснение ко второму определению предполагает несогласие, ссоры, раздор и конкуренцию с целью победить вовлечённую в борьбу противоположную сторону. Выходит, что в случае вооружённой борьбы есть неизбежная угроза физического вреда, а в другом случае – прямой угрозы физического ущерба не существует.

Война в Украине, очевидцами которой мы являемся сегодня, заставляет сделать вывод, что военная борьба неизбежно связана с

физическим, сексуальным, психологическим и экономическим насилием. Согласно упомянутому выше определению «войны», должно быть так, что в случае невоенных конфликтов и ссор нет места упомянутым видам насилия. Однако мой 18-летний профессиональный опыт работы (сначала в качестве психолога, а последние годы – в качестве психотерапевта) с женщинами, которые пострадали от насилия, раскрывает, что зачастую семейные конфликты превращаются в жестокую борьбу, в которой для победы над противником применяется любое «оружие». Даже если физическое уничтожение другого (порой случается и так) изначально целью не является, психологические страдания, которые приходится переживать жертве вследствие направленного на неё насилия, являются долгосрочными и глубоко травмирующими. Переживание подобного опыта, как показывает практика, длится годами, а возвращение психологического равновесия с возможностью продолжать жить полноценной жизнью требует от человека значительных ресурсов психики.

Как бы мне ни хотелось, чтобы насилие и его анатомия, познаваемые нами посредством искусства Ларса фон Триера, у которого большинство протагонистов в фильмах – женщины, которым присуща редкая самоотдача, граничащая с высшей степенью самоуничтожения и самодеструкции, оставались только на экране, к сожалению, опыт показывает, что почти в каждой истории женщины, страдающей от насилия, можно не только найти параллели с «Догвиллем», но иногда пережитое этими женщинами в реальности может даже превзойти воображение режиссёра.

Последние два года, параллельно с личной практикой, я один день в неделю работаю с пострадавшими от насилия женщинами в Центре ресурсов для женщин «Марта». В течение этих двух лет примерно за 400 сессий в «Марте» мне довелось выслушать истории жизни более сорока женщин. Часть из них посетили лишь двести из предоставленных им бесплатных сессий, другие – все десять, совсем немного было тех, кто просил дополнительных сессий, и лишь шестеро из них, после того как лимит бесплатных консультаций был исчерпан, интересовались возможностями долгосрочной

индивидуальной психотерапии. Во время наших встреч я осознала, что насилие не выбирает жертву ни по возрасту, ни по образованию, ни по социальному статусу или профессии. Но у всех этих женщин, которые осмелились просить помощи, было нечто общее: сильное желание избавиться от страданий и настолько же сильное желание любить и быть любимыми.

Расколотое Я

Статистика и практика показывают, что лишь части женщин удаётся прервать насильственные отношения и освободиться от создаваемых этими отношениями страданий. Причины, которые озвучиваются женщинами, бывают совершенно разными, в основном доминируют различные страхи, неуверенность в себе, стыд, чувство вины, ответственности или сильное убеждение в том, что предотвратить происходящее насилие в их силах, что, изменив своё поведение и отношение, они смогут изменить поведение партнёра по отношению к ним. В разговорах звучат глубоко укоренившиеся убеждения и стереотипы о ролях мужчины и женщины, которые зачастую ограничивают свободу и выбор женщины.

Война в Украине во время написания этой статьи будет проливать всё более яркий свет на понятие насилия и его различные проявления, которые демонстрируются в войне с оружием. Не берусь прогнозировать общий объём насилия и последствия, которые оно оставит, но то, что уже произошло, особенно в контексте современной реальности, пробудило во мне несколько вопросов в контексте темы насилия. Один из вопросов, на который я попытаюсь ответить, звучит таким образом:

Почему в мирное время женщины живут, как на «войне», и долгосрочно терпят направленное против них насилие? Что поддерживает и стимулирует самодеструкцию женщины?

Анна (37 лет), имеет среднее образование, работает офисным менеджером в международной компании с хорошей зарплатой. Находится в насильственных отношениях уже 17 лет, у пары есть общие дети. Муж имеет привычку выпивать и в такие моменты проявляет эмоциональное и физическое насилие против детей и жены. 10 лет

назад у Анны была диагностирована вегетососудистая дистония, она пережила депрессию средней тяжести и лечилась в стационаре, периодически употребляет антидепрессанты. Сейчас переживает тревогу, панику, подавленность и суицидальные мысли. Время от времени обдумывает возможность развода. Материальные обстоятельства это позволяют, но удерживает страх, так как муж в случае развода угрожает самоубийством. Перед началом терапии размышляла над возможностью повторно отправиться в психоневрологический стационар. После 12 сессий терапии состояние нормализовалось, на данный момент Анна уже шестой месяц продолжает терапию.

Лиене (38 лет), имеет высшее образование, работает руководителем высокого уровня в международной компании. Замужем 14 лет, вместе с мужем растит двоих детей. Муж начал проявлять насилие после рождения первого ребёнка. В течение семи лет насилие проявлялось в оскорблениях, обзывании грубыми словами, унижениях, громких эмоциональных эпизодах, ломании предметов и бросании посуды. Такое поведение он позволяет себе и в присутствии детей. За последние два года муж начал проявлять насилие и по отношению к детям, в основном в виде оскорблений и унижения. Лиене впервые обратилась за психологической поддержкой пять лет назад, так как почувствовала подавленность, были и различные жалобы на соматические расстройства, которые время от времени повторяются. В последнее время начала ощущать угрозу нанесения физического вреда, но из-за страха, что муж может отнять детей или физически расправиться с Лиене, боится разводиться. После двух лет перерыва вернулась к терапии во второй раз. На данный момент, после нерегулярных сессий в течение года, снова прервала терапию.

Элина (42 года), имеет высшее образование, степень доктора, руководит научными исследовательскими проектами в своей отрасли; на данный момент в разводе после 16 лет брака, в котором страдала от физического и сексуального насилия со стороны мужа. Бывшему мужу запрещено приближаться и к Элине, и к двоим общим детям, так как спустя неделю после ухода Элины с детьми от мужа и заявления о желании развестись он реализовал ранее высказанные угрозы физического насилия против Элины. Лишь по счастливой случайнос-

ти Элина всё ещё жива сегодня. Ранее не имела опыта психотерапии, на данный момент позади уже 30 сессий.

Ивета (40 лет), имеет высшее образование, в отношениях 20 лет. Все двадцать лет Ивета – домохозяйка. В семье растёт трое общих детей. Муж регулярно унижает, обесценивает и игнорирует вклад Иветы как жены, матери детей и домохозяйки в семейный быт, высказывает обидные примечания о внешности Иветы и по поводу её идей, которые связаны с возможной самореализацией в профессиональной сфере и хобби. Он укоряет Ивету, что она не соответствует его ожиданиям о том, какой должна быть женщина. Сама Ивета не жалуется на соматические расстройства, но она устала от регулярных болезней детей. Чувствует эмоциональное и физическое истощение, апатию, трудность найти радость в повседневной жизни. В первый раз она обратилась за психологической помощью девять лет назад. Время от времени раздумывает о прекращении отношений, но в глубине души прекращать отношения не хочет, так как считает, что никому от этого лучше не станет. За девять лет Ивета периодически возвращалась к терапии, с промежутками в два года. Перерывы были связаны с рождением детей. Когда Ивета возвращается к терапевтической работе, она ходит регулярно, обычно это длится от одного до двух лет. На данный момент продолжает терапию.

Если мы присмотримся к приведённым выше примерам, мы найдём в них и общие, и различающие черты. Однако все эти случаи характеризует значительный временной отрезок. Это многие годы жизни, которые проведены в деструктивных и травматичных отношениях. Это женщины, которые верны своим партнёрам и высоко ставят семью как ценность. Также и в других случаях, на которых не буду подробно останавливаться в связи с ограничениями по размеру статьи, я пришла к выводу, что подавляющее большинство клиенток, которые обращаются за помощью, имеют очень большой стаж отношений. В практике я сталкивалась лишь с редкими исключениями, когда женщина краткосрочно страдает от насилия и быстро прекращает насильственные отношения. Эти случаи отличаются тем, что по окончании одних насильственных отношений женщина

очень быстро попадает в следующие насильственные отношения, но и те не бывают долгосрочными.

Не могу не упомянуть Яны (38 лет), политической беженки из СНГ, с высшим образованием. За девять месяцев работы с ней у меня была возможность наблюдать опыт четырёх насильственных отношений. Они всегда начинались с резкой влюблённости и идеализации партнёра, а заканчивались физическим или эмоциональным насилием с его стороны и вмешательством полиции. Потом проходило совсем немного времени, и Яна снова влюблялась с «горящими» глазами рассказывала о планах на будущее с новым партнёром.

Не только случай Яны, но и другие, упомянутые в статье, неизбежно указывают на стереотипное деструктивное поведение этих женщин, характерных проявлениях образа жизни и манеры отношения как к себе, так и к другим. Для Яны характерны проявления пограничной личности – необходимость быть в отношениях, но неспособность поддерживать отношения долгосрочно. Во время наших встреч я не могла не заметить, что Яна сама провоцирует конфликты, в том числе со мной, после чего сама прекращает отношения, а потом снова заводит новые, так как не может быть одна. Во время наших встреч из рассказов Яны у меня создалось впечатление, что предыдущий опыт Яны с психологами был краткосрочным (4 – 5 сессий у трёх специалистов). Все предыдущие специалисты были обесценены, и у меня не было иллюзий, что то же самое не произойдёт и со мной. Я не знаю, как развивались бы наши отношения, если бы Яна выбрала продолжать терапию за пределами предоставленной ей бесплатной помощи, но то, что Яна выдержала 21 сессию в течение девяти месяцев, даёт мне некоторую надежду, что если она продолжит познавать себя, то у неё есть шанс вырваться из этого деструктивного и разрушительного экзистенциального круга.

В свою очередь, возвращаясь к ранее упомянутым случаям, надо отметить, что в поведении этих женщин явно видно доминирование пассивного смирения и подчинения партнёру, чувство беспомощности, упадок энергии (не только в эмоциональной сфере, но и в физической), трудности с принятием решений личного характера и следования им. Все упомянутые качества характерны для за-

висимого типа личности. Если мы посмотрим классификаторы МКБ-10 и DSM-5, то уже перечисленные качества я могу дополнить другими характерными особенностями зависимых личностей: боязнь потерять благосклонность других людей, поддержку, принятие; покладистость в отношении других людей, добровольно делая неприятные для себя вещи: это может быть и нежелательный секс, и принятие на себя обязанностей других людей, и т. д.; трудности в высказывании своих нужд другим людям, от которых чувствуют себя зависимыми и являются таковыми; боязнь быть брошенным; дискомфорт и страх, что не смогут о себе позаботиться.

Нельзя не принимать во внимание, что всё вышеупомянутое, если речь идёт о пограничном типе личности, зависимом типе личности или о любом другом, с которым приходится сталкиваться в работе, не рождается за один день и вырастает из индивидуального хода развития каждого клиента и полученного опыта межличностных отношений не только в детстве, но и в ходе дальнейшей жизни. Часто в работе с клиентами, которые находятся в долгосрочной терапии, они с удовлетворением вспоминают те пережитые вместе откровения и моменты радости, когда в какой-то миг начинают вспоминать раннюю себя – ту женщину, которая была заинтересована в жизни, полна сил, была целеустремленной, решительной, творческой и любящей жизнь, но по непонятной причине за эти годы изменилась и забыла себя. Тут приходится делать вывод, что она была забыта в результате различных субъективных переживаний и под влиянием долговременного травматического опыта. Зачастую, как мы видим в случаях Анны, Лиене и Элины, эти женщины успешны в обществе, но дома, рядом с насильником, с ними происходит превращение, и они становятся беспомощными и обесцененными.

Рональд Лэинг в своей книге «Расколотое «Я»» пишет, что «наше поведение есть функция нашего переживания. Мы действуем согласно тому, как мы видим. Если наше переживание нарушено, наше поведение будет разрушительным. Если наше переживание разрушено, мы потеряли свои собственные «Я»» (Лэинг, 2016, 228). В психоанализе в таких случаях говорят о расщеплении личности как

о результате травмы, который известен нам как диссоциация. В таком случае в результате травмы теряется контакт между частями личности. Задача терапевта – шаг за шагом обращать внимание клиента на сильную, здоровую часть личности, восстановить способность реально воспринимать себя и свои переживания, чтобы смочь прочувствовать себя как единую, целостную личность.

Мне ближе позиция Эрнесто Спинелли, который описывает диссоциацию как «расщеплённость в рефлексивном существе, которая возникает, когда откликом структуры самости на вызовы во встрече с миром являются отрицание или «растворение» этих вызовов для того, чтобы суметь удержать седиментацию, определяющую эту структуру в настоящий момент» (Спинелли, 2009, 68).

«Расщеплённость» выражает диссонанс между седиментациями, относящимися к структуре самости, а именно: кто я есть (и кем не являюсь), кем я могу (и не могу) быть, кем я должен (и не должен) быть, – и диссоциациями, проистекающими из актуального опыта бытия, которые неизбежно возникают, когда опыт бытия терпит неудачу в попытке «соответствовать» этим седиментациям. Дилемма возникает тогда, когда существует конфликт между убеждениями (в широком смысле) человека относительно того, кто он есть (его эпистемологической установкой), и его опытом бытия (феноменологическим опытом) (Спинелли, 2009, 88).

Имеет ли пол значение?

Видение Спинелли побудило искать ответы, которые позволили бы глубже понять причины деструктивности. В ходе этих поисков в сознании выкристаллизовались несколько вопросов. Ниже я обозначу лишь некоторые из них:

Что заставляет женщину, имеющую успешную карьеру и признание в обществе, к которой коллеги, друзья и многие другие относятся с уважением, дома, в присутствии своего мужа или партнёра, становиться совершенно иным человеком? По какой причине вышеописанная женщина в отношениях со своим супругом/партнёром внешне больше не может реализовывать свою свободу? Что стимулирует этот дуализм и самодеструкцию женщины?

В ходе психотерапии в беседах с клиентками, изучая этот дуализм, для меня обозначились несколько важных факторов, стимулирующих подобную самодеструкцию, на которые стоит обратить внимание во время терапии, так как их пересмотр зачастую приводит к фундаментальным изменениям не только в отношениях с мужем/партнёром, но и в понимании себя, а также в том, каким образом человек переживает свою экзистенцию, взаимодействуя с миром. Эти факторы в основном относятся к проявлениям поведения женщины в контакте с мужчиной, от которого она зависима (и это не обязательно материальная зависимость, как часто принято думать; это может быть психологическая, эмоциональная зависимость или же зависимость иного рода).

В ходе работы с пострадавшими от насилия женщинами, особенно интенсивной последние два года, я не переставала удивляться тому, насколько существенное влияние в различных сферах жизни до сих пор имеют связанные с полом представления и стереотипы, несмотря на старания Симоны де Бовуар и движения феминисток. Иногда кажется, что большая часть общества, в том числе – женщины, по-прежнему продолжают видеть себя в категориях «3К», что значит «Kinder, Küche, Kirche» («Дети, кухня, церковь»). Это наблюдение побудило меня обратиться, в свою очередь, к изучению феминизма, в ходе которого я обнаружила, насколько широко, интересно и практически применимо в терапии поле феминистических исследований, особенно в работе с деструкцией женщины.

Не буду углубляться в историю феминизма, но хочу в пределах этой статьи поделиться некоторыми открытиями понятия феминизма, которые, возможно, и вам покажутся полезными в работе, и не только с женской деструкцией. Мне они оказываются полезными и в психотерапевтических сессиях в работе с мужчинами.

Симона де Бовуар в своей книге «Второй пол» писала: «Женщиной не рождаются, женщиной становятся» (Бовуар, 2017, 82). В 1949 году эти слова стали манифестом движения феминизма. Её не всегда понимали верно, но не подлежит сомнению, что Бовуар «открыла глаза» многим женщинам и позволила понять, что они могут выбирать, как им жить. Брак и семейная жизнь могут быть вы-

бором женщины, а не являются её неотвратимой судьбой, а пара является не единым целым, а содружеством двух людей, у каждого из которых в жизни свои цели.

Женщина в патриархальном обществе находилась в трудном положении, она постоянно должна была вытеснять часть себя, и, как отмечает в книге «Он и Она» Юрис Рубенис, главная проблема заключается в том, что патриархат в ходе веков выработал очень устойчивое мировоззрение, в котором полы были сильно поляризованы, и их сферы ценностей были строго разделены, таким образом принося страдания и одним, и другим (Rubenis, 2016, 115).

Цитируя Уилбера, Рубенис продолжает: «Даже самые консервативные теоретики признают, что в нашей культуре долгое время ассиметрично доминировала односторонняя система мужских ценностей, которая долгосрочно считала себя наиважнейшим, контролирующим и безошибочным способом управления миром. Часто в прошлом традиционные культурные роли мужчины и женщины были идеально приспособленными и необходимыми, но на данный момент они зачастую мешают (Rubenis, 2016, 110).

Люс Иригарей в 1982 году в своей лекции в Роттердамском университете напомнила слова Хайдеггера о том, что каждый век одержим лишь одной идеей. Тело, эмоции, связь с домом и повседневностью издревле служили мерой женственности и меркой для женщин, и ряд теоретиков феминизма планируют не отказываться от них, но изменить их применение. Хотя гендер и является неоспоримо важным инструментом социального анализа, существуют несколько направлений теории феминизма, например, феминистическая феноменология, которая указывает, что гендер не является особенно удобным для анализа личного и телесного опыта. В срезе телесной жизни и субъективности гендер невозможно выделить как отдельную величину (Kukaine, 2021).

В ходе терапии при обсуждении роли женщины в семье и в обществе раскрывается не только унаследованное от родителей искажённое советское представление о равенстве полов, но и пришедший за последние двадцать лет из капитализма выражающий женственность культ красоты и успеха, основанный на культуре по-

требления и позиционирующий женщину как успешного исполнителя целого ряда задач: построение успешной карьеры, создание идеальной семьи и поддержки постоянной желанности и доступности своему партнёру. Давление общества и СМИ может быть настолько сильным, что женщины делятся страхами проиграть в этой конкурентной борьбе другим женщинам за внимание своего возлюбленного мужчины, если их образ жизни не проходит в режиме 24/7 или если в их жизни не реализована какая-то из заявленных «ролей».

Ницше и Кьеркегор неоднократно настаивали на том, что непременным условием любви является то, чтобы человек стал «подлинной личностью», «единственной и неповторимой», личностью, которая «приняла сокровенную тайну о том, что в любви к другому человеку ей также необходимо быть самодостаточной» (Мэй, 2004, 152).

Домохозяйка Ивета, о которой я упоминала выше, – женщина среднего телосложения, с блестящими чёрными волосами средней длины, здоровой, хорошо ухоженной кожей лица, идеальным маникюром, всегда элегантно одетая во время наших встреч. Ивета перенесла несколько хирургических вмешательств с целью сохранения и улучшения визуального образа тела, однако этого недостаточно для супруга, и время от времени он высказывает различные замечания по поводу её внешнего вида. Одной из причин неудовлетворения пары в интимных отношениях партнёр Иветы называет изменения очертаний её тела после рождения третьего ребенка. Сейчас Ивета раздумывает о двух серьёзных операциях в надежде, что это избавит её от замечаний, усилит сексуальное влечение мужа, будет способствовать улучшению их интимных отношений.

Наоми Вульф в своей книге «Миф о красоте» пишет, что «женщины считают физические страдания терпимыми по сравнению с болью, которую они испытывают, когда теряют любовь. Отчаянные поступки, совершаемые женщинами во имя красоты, высмеиваются, как нарциссизм, но женщины идут на отчаянные меры, чтобы сохранить свою сексуальную индивидуальность, несмотря на физические недостатки и возраст. Мужчинам не твердят со

всех сторон о том, что их время истекает, что их никогда больше не будут ласкать, они никогда больше не будут вызывать восхищение и радовать глаз» (Вульф, 2019, 490).

Пример Иветы ярко демонстрирует проблематику культа красоты в обществе, изложенную Вульф, вопреки сказанному Кьеркегором и Ницше. Случай Иветы, как и прочие, сложен и насыщен чередой переживаний разных феноменов, отсутствие рефлексии о которых способствовало деструктивному отношению и к себе, и к миру в целом. На самом деле, путь каждой из этих клиенток стоит описания всего случая, но психотерапия Иветы продолжается, и я надеюсь, что в какой-то момент в ходе нашего диалога Ивета сможет открыть ещё одно, ранее неизведанное поле «знаний», в котором ей раскроется видение, подобное взгляду Мерло-Понти, что «тело не является вещью среди других вещей, к которой человеческое сознание каким-то образом присоединено. Мы являемся, скорее, воплощённым сознанием. Наше тело выступает носителем бытия-в-мире и базовой формой проявления (демонстрации) самого мира» (Спинелли, 2009, 102).

Хочу немного остановиться, обратившись ещё раз к цитате Вульф, в которой она упоминает о нарциссизме. Это высказывание заслуживает внимания, так как отрицать эту грань нарциссизма означало бы потерять в терапии нечто очень существенное и заслуживающее внимания. У большей части женщин, которые страдают от насилия в семье, в ходе терапии можно заметить ярко выраженные признаки грандиозности, которые часто маскируются за хлопотами женщины, её заботой, самоотдачей партнёру и семье. Иногда это удивительно, как беспомощность одновременно коррелирует с уверенностью женщины, что её действия, смена поведения или добрые намерения смогут изменить партнёра/супруга со склонностью к насилию, и что ей в будущем удастся создать с этим же партнёром идеальную модель семьи без насилия и страданий.

В ходе терапии, когда открываются эти признаки грандиозности, часто приходится сталкиваться с исключительным сопротивлением клиентов принятию и признанию той реальности, что за этими хлопотами и связанными с ними страданиями раскрывается

претензия на признание, похвалу, положительную оценку со стороны насильника.

Не только Ивета, но и Лиене, и другие клиентки делились своим страхом остаться одной, без партнёра. Зачастую за этими страхами скрывается основанное на патриархальных предубеждениях чувство стыда. Вспоминаю Лайне (39 лет). До того, как она приняла решающий шаг – выйти из насильственных отношений, мы много времени посвятили разговорам о её страхах, чувстве вины, ответственности, свободе. Лайне, шаг за шагом познавая себя, узнавала, насколько поразительно большая и разрушительная сила у её собственных представлений, основанных на таких патриархальных предубеждениях. Например, о том, что одинокая женщина никому не нужна и что большим уважением и признанием в обществе пользуются замужние женщины или женщины, у которых есть партнёр. Наши сессии помогли Лайне открыть, что страх на самом деле является стыдом за то, что она не соответствует патриархальным представлениям, и ей стыдно, что её мог бы никто не любить. Выяснилось, что Лайне также боится потенциальных сочувствующих взглядов друзей и коллег. Она не хочет переживать подобное, потому что это было бы ещё большим унижением для её личности.

Другое существенное наблюдение о том, что доминирующее в обществе представление о слабости женщины на неосознанном уровне способствует тому, что женщина сама отказывается от ответственности и отдаёт её другим. Доминантность этого стереотипа зачастую является серьёзным препятствием для самих клиенток, так как это никаким образом не способствует личной трансформации, автономии и свободе. Наблюдения в ходе нескольких лет работы с женщинами, которые страдают от насилия, позволяют мне высказать допущение, что половые стереотипы сильно коррелируют со степенью созависимости.

Предложенная Спинелли модель в терапии с клиентами, в первую очередь, предполагает, что «психотерапия сосредоточивается на дескриптивном прояснении текущего способа бытия клиента с тем, чтобы структура самости, посредством которой эта бытийная позиция выражается и утверждается, могла быть наиболее адекватно

выявлена. Во-вторых, в процессе этого выявления и терапевт, и клиент могут начать распознавать те качественно проживаемые аспекты структуры самости, которые являются наиболее глубоко седиментированными или закреплёнными таким образом, что они продолжают сопротивляться вызову и пересмотру со стороны клиента, невзирая на ограничения, которые накладывает их принятие на его опыт взаимоотношений. В-третьих, в процессе прояснения седиментаций клиента различные появляющиеся при этом искажённые и отрицаемые аспекты могут идентифицироваться как эмпирические элементы той диссоциированной структуры, посредством которой защищается и поддерживается структура самости клиента. В-четвёртых, исследование текущей структуры самости клиента позволяет и клиенту, и терапевту более адекватным образом рассмотреть возможное воздействие, которое какие-либо изменения в её седиментациях и диссоциациях будут оказывать на структуру в целом» (Спинелли, 2009, 93).

То, что Спинелли называет «старой историей», в долгосрочной терапии, при пошаговом проговаривании и раскрытии новых измерений восприятия, оказывается одним большим самообманом, который приводит к деструкции, несвободе и неспособности взять на себя ответственность. Глубоко в сердце какой-то внутренний «голос», нечто полностью неосознанное, время от времени заставляет женщину восставать против этого самообмана и деструкции. Даже при попытках заставить этот «голос» замолчать, он всё равно в какой-то момент прорывается и заставляет заметить себя самими разнообразными способами, но в долгосрочной перспективе провоцирует различные невротические проявления, которые могут результироваться в ноогенных неврозах.

Дескрипция самообмана

«Самообман, – пишет Сартр, – имеет целью ставить себя вне досягаемости, он есть бегство. <...> находясь в самообмане, нельзя верить тому, чему хочешь верить. Но именно как согласие не верить тому, чему веришь, вера и является самообманом. Правдивость бежит от «неверия-в-то-во-что-веришь» в бытие; самообман бежит

от бытия в «неверие-в-то-во-что-веришь». <...> Правдивость стремится бежать от глубокого распада моего бытия к состоянию в-себе, которым она должна быть и им совсем не является. Самообман стремится бежать от состояния в-себе к глубокому распаду моего бытия. Но самый этот распад он отрицает, как отрицает в отношении себя, что является самообманом. Избегая посредством «небытия-того-чем-являешься» в-себе, которым я не являюсь, по способу «бытия-того-чем-не-являешься», самообман, отрицающий себя как самообман, имеет в виду в-себе, которым я не являюсь в способе «небытия-того-чем-не-являешься». Если самообман возможен, то именно он является непосредственной и постоянной угрозой всякого проекта человеческого бытия; это значит, что сознание скрывает в своём бытии постоянный риск самообмана. И источником этого риска выступает именно сознание, которое в своём бытии одновременно есть то, чем оно не является, и не есть то, чем оно является» (Сартр, 2000).

Эрнесто Спинелли высказывает предположение, что самообман, скорее, является ограниченной способностью к саморефлексии (Спинелли, 2009, 61). Неспособностью ответить себе, миру и тем контекстам нашей жизни, в которых мы находимся. Самообман заставляет нас переживать тревогу, чувство вины, одиночества и отчуждения, глубокую подавленность, а в более тяжёлых случаях – бессмысленность, потерю смысла жизни и мысли о самоубийстве. Растёт не только беспокойство, но и экзистенциальная неопределённость в отношении себя. Опыт показывает, что новые моменты осознания или инсайты происходят именно тогда, когда мы начинаем рефлексировать о тех знаниях, которые уже есть в нашем поле осознания, но изначально совсем неясны и недоступны нашему сознанию.

Женщины, повторно проговаривая в терапии все эти травматичные, полные насилия моменты их жизни, получают возможность раскрыть глубокий опыт собственной экзистенции, который может быть связан со страхом сойти с ума, быть физически изуродованной или умереть от насилия партнёра, со страхом тюрьмы, которая угрожала бы им, если бы в случае самозащиты супруг/партнёр был убит,

со страхом убить себя, совершив самоубийство. Все эти страхи являются опытом личного уничтожения или, вторя словам Хайдеггера, потери бытия. Для Хайдеггера «чувство бытия неотделимо от интерсубъективных контекстов, в которые оно встроено и в которых оно подтверждается или отрицается» (Столороу, 2016, 76). Наряду со страхом потери бытия, женщина неизбежно сталкивается с глубоким чувством вины по отношению к себе, которое проявляется в неспособности или отрицании возможности использовать потенциальные способы прекращения этой самодеструкции.

Дилемма возникает тогда, когда существует конфликт в широком смысле между убеждениями человека о том, кто он есть (его эпистемологической установкой), и его опытом бытия (феноменологическим опытом) (Спинелли, 2009, 88). Спинелли говорит о конфликте как о продукте некой «болезни или недуга», который Кьеркегор, в свою очередь, зовёт состоянием отчаяния.

Кьеркегор пишет: «И пусть даже отчаявшийся и не подозревает об этом, пусть ему удастся (всё так же в отчаянии, о котором он и не подозревает) потерять своё Я, потерять его настолько успешно, что от него не останется даже следов, – всё равно вечность заставит раскрыть отчаяние его состояния и пригвоздит его к собственному Я; так мука всегда остаётся в том, что невозможно избавиться от себя самого, – и человек вполне обнаруживает всю иллюзорность своей веры в то, что от этого Я можно избавиться. И к чему изумляться такой строгости? Ведь это Я – наше владение, наше бытие – это одновременно величайшая уступка вечности человеку и её вера в него. <...> Если исходить из самого принципа, то отчаяние, конечно же, всегда имеет отношение к сознанию, но отсюда ещё не следует, что индивид, в котором поселилось отчаяние и которого потому следовало бы называть отчаявшимся, всегда это отчаяние сознаёт. Однако сознание, внутреннее сознание – это решающий фактор» (Kierkegors, 2013, 16).

Опыт угрозы самоуничтожения и интеграция этого опыта в терапии раскрывает дальнейший путь для расширения горизонта и интеграции опыта клиентки. Интеграция этого опыта требует усилий и терпения и со стороны клиентки, и со стороны терапевта.

«Взлёты» и «падения» переживают обе стороны. Вместе с сочувствием, терпимостью, покоем и пониманием мне, как терапевту, пришлось пережить и гнев, и бессилие, и отчаяние. Путь, который мы проходим вместе с клиентом, может быть непредсказуемым, зачастую даже пугающим и утомительным. Устойчивых перемен не достичь ни за десять, ни за двадцать, ни за тридцать сессий. Это подтверждает и статистика центра «Марта». Женщины в среднем могут возвращаться в насильственные отношения даже до 5 - 7 раз. По возвращению к насильнику большая часть клиенток, к сожалению, терапию не продолжают. В подобные моменты терапевту нелегко, но для себя я смогла сформулировать, что, если хотя бы раз, два или пять женщина смогла, пусть на время, уйти, если в этот период она смогла получить помощь и поддержку, то, возможно, с каждым опытом ухода горизонт её опыта слегка расширился и она, пусть немного, но стала ближе к своему «внутреннему» голосу и однажды сможет услышать его достаточно отчётливо, чтобы прервать эту деструктивную «войну», которая является не чем иным, как путём к собственному уничтожению.

Реальная жизнь чересчур сложна, чтобы выделять только абстрактные противоречия, к числу которых относится, например, противоречие между двумя крайностями отчаяния – его полной неосознанностью и его полной осознанностью. Обыкновенно состояние отчаяния, ещё как бы расцвеченное многообразными нюансами, укрывается в своём собственном полумраке. В глубине души тот, кто несёт в себе отчаяние, догадывается о своём состоянии, он даже его ощущает, подобно тому, как ощущают недомогание, не особенно желая признаваться себе в том, какую болезнь «подцепил». В одно мгновение человек почти замечает своё отчаяние, но уже на следующий день его «недомогание» кажется чем-то внешним, коренящимся вне его самого, в чём-то постороннем, – и кажется, что изменение этого внешнего прекратит и отчаяние. И кто знает, возможно, благодаря подобным отвлечениям или же иным средствам, скажем, работе, хлопотам, которые затеваются как бы для проведения времени, он как раз пытается остаться в этом полумраке невведения относительно своего состояния, но и при этом отнюдь не

желая ясно видеть, что сам отклоняется от этой цели и действует таким образом, чтобы вовсе не выходить из этого полумрака (Kierkegors, 2013, 18).

Это ещё один экзистенциальный парадокс – пока женщина находится на этом «поле боя», надо принимать, что травмирующие ситуации будут повторяться, независимо от её воли, до тех пор, пока она сама не выйдет из этой войны живой или мёртвой. Она снова и снова будет переживать потерю бытия по Хайдеггеру, вот только остаётся вопрос, какой момент станет решающим, чтобы начать действовать? Будет ли это так, как у Элины, которая после многократного возвращения в насильственные отношения приняла решение расстаться и начать самостоятельную жизнь только после того, как возникла реальная опасность быть убитой?

Столороу развивает идею Хайдеггера и пишет: «В травме приоткрывается такая потенциальная размерность подлинности, как подлинное Бытие-к-смерти, но оно не выбирается произвольно; напротив, травмированный человек к нему принуждён, и возникающая при этом тревога может быть невыносимой, что делает возникновение диссоциативных уходов от травмированных состояний – уходов в сторону неподлинности – неизбежным. Однако травма может привести к усилению второй размерности подлинности, которое Хайдеггер определил как «решимость»» (Столороу, 2016, 87-88). «Когда решимость становится «обдуманной до конца», согласно мнению Хайдеггера, это приводит нас к подлинному Бытию-к-смерти. <...> Лишь будучи предвосхищающей, решимость становится изначальным Бытием для возможности-к-Бытию-самого *Dasein*» (там же, 91-92).

Симона де Бовуар детально описывает личную ответственность женщины за свою свободу и обращает на неё особое внимание (Lapinska, 2012, 305.) Женственность не определяется как данность, это, скорее, задание – не статичная, неизменная суть, но постоянно развивающаяся экзистенция женщины и опыт женщины. Опыт де Бовуар основан на одном из фундаментальных постулатов экзистенциальной психотерапии, который гласит, что клиент рано или поздно должен признать свою ответственность. Поэтому все

упомянутые аргументы феминизма, даже если они не были осознаны и какое-то время определяли жизнь клиента, никого не освобождают от личной ответственности за свою жизнь.

«Тому факту, что самосознание и свобода сочетаются, можно найти подтверждение в том, что чем менее человек осознаёт себя, тем более он несвободен. Иными словами, чем более его поведение контролируется запретами, подавлением, некими детскими установками, которые он осознанно «забыл», но которые всё ещё управляют им на бессознательном уровне, тем более на него оказывают воздействие силы, которые он не в состоянии контролировать. <...> Любое действие, связанное с обретением свободы, повышает пределы той периферии, в которой находится Я человека» (Мэй, 2015, 138-139).

Когда мы становимся свободными от тысячи вымышленных связей, для нас перестаёт быть столь необходимым, чтобы кто-то другой заботился о нас. Терапия учит нас скорее быть активными, нежели пассивными, открываться собственной судьбе, когда она является неким стимулом, чтобы привести в действие наши лучшие качества, нашу невероятную чувствительность, наше сильнейшее творческое видение (Мэй, 2017, 156-162).

Взгляд в будущее: от детерминизма к свободе

Углубляясь в изучение феномена самодеструкции с целью обобщить и структурировать наиболее эффективный подход для работы с женщинами, пострадавшими от насилия, определённно надо принимать во внимание, что краткосрочная терапия в случае насилия действительно помогает клиенткам нормализовать последствия травматического опыта и, возможно, даже пересмотреть какие-то устаревшие представления из их жизни, но не всегда такой терапии будет достаточно, чтобы клиентка в своей жизни совершила фундаментальные перемены и закончила «войну».

«Можно заставить человека что-то делать, но его нельзя заставить хотеть что-то делать, как и нельзя заставить хотеть» (Мамардашвили, 1987).

Чтобы обеспечить доступ сознанию клиентки к ещё недоступным знаниям, в работе с женской деструкцией изначальным заданием является обратить её внимание на эмоционально травматический опыт и связанные с ним эмоции. Это возможно, одновременно обращая внимание и на чувства клиентки, и на травматичную ситуацию, в которой она это чувствует.

Однако, принимая во внимание сложную природу самодеструкции, основное внимание надо обращать на расширение горизонта переживания клиента и получение новых знаний о себе.

В работе с женщинами, пострадавшими от насилия, задача терапевта – создать такую среду, в которой клиенту дана возможность не только сделать неосознанное осознанным, но и укреплять «мужество быть» человека, приобрести ответственность и веру в судьбу. В этом смысле, по С. Р. Рубинштейну, – изменить собственную историю с помощью своих поступков, действий (Абросимова, 2008, 20).

Терапия на самом глубинном уровне связана с выявлением и переоценкой «жизненных историй», рассказанных нам клиентами, которые пытаются найти или сохранить смысл собственной жизни. Таким образом, роль терапевта заключается не только в том, чтобы быть заинтересованным слушателем, но также и «сопровождающим» (смысл терапии изначальнo), ибо он также вовлечён в прояснение и реконструкцию истории клиента, делая самые разные уточнения и бросая ему вызовы. Говоря о помощи, терапевт далеко не всегда знает, что именно в его действиях помогает клиенту – это справедливо уже хотя бы потому, что помогает не собственно само его действие, а то, как оно воспринимается клиентом в системе его смыслов/значений в контексте терапевтических отношений (Спинелли, 2018, 7).

Приходя к психотерапевту, пациент может иметь рационализирующую мысль о «причинах» своего поведенческого паттерна, но по мере того, как он анализирует и переживает всё больше различных его аспектов, углубляясь в интенциональность, причина может вдруг стать реальной для него не в виде абстрактной форму-

лировки, а как реальный существенный аспект полного понимания того, что он делает (Мэй, 2004).

В работах Р. Мэя, П. Тиллиха, И. Ялома и Д. Бьюдженталя интенциональность выделена как условие чрезвычайно важного человеческого феномена – ощущения личной идентичности, того, что мы создаём / выражаем посредством наших жизней.

Терапия предполагает позволить женщине не только увидеть и узнать условия и события, которые способствуют самодеструкции, но и обеспечить возможность двигаться в сторону интенциональности. Под интенциональностью Р. Мэй понимает структуру, которая придаёт смысл переживанию, способность человека иметь намерения. Личность может быть постигнута исключительно на пути движения к будущему; человек может понять себя, только спроецировав себя в будущее. Это логически вытекает из того факта, что человек всегда находится в процессе становления, всегда устремлён в будущее (Мэй, 2004, 190).

У Рубинштейна психическое развитие личности опосредовано её практической и теоретической деятельностью: «линия, ведущая от того, чем человек был на одном этапе своей истории. К тому, чем он стал на следующем, проходит через то, что он сделал. В деятельности человека, его делах, практических и теоретических, психическое, духовное развитие человека не только проявляется, но и совершается». Важными моментами жизни человека становятся «поворотные этапы» жизни, поскольку «показывают» историю формирования личности, становление собственно человека. Эти поворотные этапы Рубинштейн называет «событиями»: «В ходе этой индивидуальной истории (истории жизни) бывают и свои «события» – узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека». То есть человек может изменить собственную историю с помощью своих поступков и действий (Абросимова, 2008, 21).

Заключение

Приятно видеть, как в долгосрочной терапии клиентки постепенно меняют свою личную историю, берут на себя ответственность делать решающий выбор и прекратить личные «войны». Эти перемены часто отражаются не только во внешности – осанка выпрямляется, движения становятся более пластичными, речь становится более уверенной, а дыхание глубже. Перемены касаются также уверенности в себе, а вера и способность положиться на себя и на мир также растут.

Тут приходит в голову цитата Люс Иригарей о воплощении автономии, в которой она сравнивает дыхание с автономией. «Дышать – первый жест автономии человеческого существа. Родиться – значит самой вдохнуть и выдохнуть. Люди рождаются только тогда, когда они осознанно и по доброй воле берут дыхание в свои руки» (Lapinska, 2012, 99).

С развитием дыхания растёт и жизненная энергия, и удовлетворение жизнью, это для человека словно сигнал, что он живёт в согласии с собой, или, говоря словами Сартра, «играет в унисон со своим собственным настроением» (Сартр, 1943). Жизненная энергия таким образом даёт человеку мотивацию реализовать тот проект, который он начинает. И это как раз то, из чего состоит подлинное бытие: меняться так, чтобы быть способным двигаться в том направлении, которое совесть называет верным, или, попросту говоря, быть честным перед самим собой (Дорцен, 2006, 54, 21, 167).

Феномен самодеструкции женщины и взгляд на него в парадигме экзистенциального подхода по-прежнему интересен. В своём роде, в процессе терапии он предполагает свободу, вопреки тем ограничениям, с которыми клиентки приходят на терапию. Свободу, которая развивает способность слышать себя, свой внутренний голос; слышать себя в других, слышать себя в мире. Экзистенциальную свободу отдался на волю освещённых парадоксами противоречий, которые способствуют переменам в будущем и укрепляют чувство собственной идентичности и онтологической безопасности.

Экзистенциальная терапия предполагает значительный рывок от детерминизма к свободе, чтобы не только на индивидуальном, но

и на общественном уровне организовать жизнь совершенно иначе и позволить достичь гораздо более глубокой человеческой зрелости. Такой зрелости, которая не допускает ВОЙНЫ в мирное время. ©

Выражаю благодарность Даце Пурена за предоставленную возможность и вдохновение к более глубокому осмыслению и описанию феномена женской самодеструкции.

Литература:

1. Абросимова Е. Экзистенциальный взгляд на проблему «Жизненного пути» в творчестве С. А. Рубинштейна. // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Составитель: Абакумова-Кочюнене Ю. Сборник. Том 3. Бирштонас - Вильнюс: Институт гуманистической и экзистенциальной психологии (Литва) и Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной терапии, 2008. – 135 с.
2. Бовуар С. де. Второй пол. Санкт-Петербург: АЗБУКА, 2017. URL: http://lovelead.ec/read_book.php?id=64649&p=82
3. Вульф Н. Миф о красоте: Стереотип против женщин. М.: Альпина нон-фикшн, 2019.
4. Дорцен Э. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Ростов-на-Дону: Ассоциация Экзистенциального консультирования, 2006. – 215 с.
5. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: Когито-Центр, 2017.
6. Лэнг Р. Д. Расколотое «Я». Феноменология переживания и Райская птичка. М.: ИОИ, 2016.
7. Мамардашвили М. Философия и свобода // Лекция прочитана в июне 1987 г. в Доме творчества кинематографистов в Болшеве URL: <https://www.metodolog.ru/00879/00879.html>
8. Мэй Р. Человек в поисках себя. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.
9. Мэй Р. Открытие Бытия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004.
10. Мэй Р. Свобода и судьба. М.: ИОИ, 2017. – 287 с.
11. Сартр Ж. П. Бытие и ничто. Опыт феноменологической онтологии. М.: «Республика», 2000. URL: <http://psylib.org.ua/books/sartr03/index.htm>

12. Спинелли Э. Зеркало и молоток: Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению. Минск: И. П. Логвинов, 2009.
13. Спинелли Э. Истории о неопознанном. Терапевтические встречи в экзистенциальной перспективе. М.: Корвет, 2018. – 226 с.
14. Столоруо Р. Д. Травма и человеческое существование. Автобиографические, психоаналитические и философские размышления. М.: Когито-Центр, 2016.
15. Kirkegors S. Slimība uz nāvi. Rīga: Ad verbum, 2013. – 230 lpp.
16. Kukaine J. Feminisma laiks Latvijā. URL: <https://satori.lv/article/feminisma-laiks-latvija>
17. Lapinska I. Identitāte un citādība. Rīga: LU aģentūra «LU Filozofijas un socioloģijas institūts», 2012.
18. Rubenis J. Viņš un viņa. Milestība. Attiecības. Sekss. Rīga: Zvaigzne ABC, 2016.

Перевод Н. Андреев (Латвия)

БЫТЬ СО СНОВИДЕНИЕМ СТОИТ

Татьяна Иванова (Россия)

Каждую ночь 1/4-1/5 от всего сна – время «быстрого движения глаз, быстрый сон», другое название этого периода – «парадоксальный сон». Это время, когда мы видим сновидения. В среднем у человека 4-5 сновидений за ночь. Вспоминаем, помним, удерживаем в памяти мы лишь некоторые из них. Сновидения отличаются необыкновенной способностью быстро улетучиваться. Однажды я нашла тетрадь, которая на некоторое время была мной заброшена, и прочла свой сон. Тетрадь моя, почерк мой, но сновидение, которое, видимо, было записано в момент удачного пробуждения – абсолютно не моё. Записанное мной в этой тетради моё сновидение стало отчуждённой от меня реальностью. Быстротечность сновидений, краткость их жизни в нашей памяти удивительна. Большинство из них и вовсе не приходят в нашу дневную жизнь.

Интересно, почему мы помним некоторые сновидения? Это точно не случайно. Это точно не случайно?

«Увы, – пишет А. Кемпински, – подобно первым годам жизни, от сновидений немного остаётся в памяти, что, однако, не определяет их значения для жизни наяву. Возможно, их значение больше, нежели принято считать, и по мере углубления наших знаний психология сновидений станет столь же важна, как психология раннего детства. Ибо память, как известно, не является хорошим показателем ценности; то, что забыто, иногда бывает для дальнейшего развития человека значительно важнее, нежели то, что сохранилось в памяти» (1).

Желание написать статью о сновидениях возникло через осознание влияния работы с ними на моё профессиональное становление, через любовь к ним и любование ими, через интерес к работе со

сновидениями. Мне было бы важно высветить то, как в процессе работы со снами оттачиваются терапевтические навыки самого терапевта, показать, что эта работа может быть целебна для всех участников. И в фокусе внимания здесь будут наши соприкосновения со снами – в групповом процессе, индивидуально с клиентом, просто со снами.

Я попросила помощи троих коллег из Санкт-Петербурга, участников моих семинаров, ведущих свои собственные семинары по работе со сновидениями, ответить на два вопроса (их ответы далее в тексте). Мои коллеги – Екатерина Яковлева, Ольга Дубровская, Владислав Андриюшин (далее Екатерина, Ольга, Владислав).

Мои вопросы: 1. Образно опишите отношения своего сознания и бессознательного (короткой историей, метафорой); 2. Когда участвуете в семинаре по сновидениям, ведёте семинар сами, работаете со сновидениями клиентов, что даёт, приносит находение в пространстве сновидений? Быть может, кому-то захочется тоже пообщаться с этими вопросами.

Мы со сновидениями в группе

Так случилось, что в начале моей практики я проводила много семинаров «Анализ сновидений в группе». Тот опыт, который я получила как участник группы на семинаре в НЕРИ, который вёл Ляонас Юдялявичус, вдохновил меня. На группе в Бирштонасе я почувствовала тонкую деликатную структуру, оценила метафоричную и глубокую работу, была удивлена терапевтическим эффектом, который давал такой простой способ пребывания со сновидениями.

Поэтому я с удовольствием взялась за то, что увиделось мне как простое и экологичное, стала пробовать, и ко мне на семинары приходили слушатели. Группы были разного временного формата: несколько часов, дней, еженедельные на год. У семинаров были разные имена – «Путешествие в сновидение», «Подарок сновидения», «Сон в руку». Они привлекли многих и очень разных людей. С некоторыми из них у меня до сих пор сохранились дружеские отношения. Тогда гонорар от этой работы составлял хорошую часть моего заработка, а благодарность, добрая память участников этих

цесс. Хочется вторить словам Мишеля Жюве: «Мы всё ещё ничего не знаем о сне, но на более высоком уровне» (5).

Быть со сновидением в любом формате – это быть с чувствами. Жизнь в сновидении интенсивна. Чувства могут быть более яркими и острыми, чем в нашей обычной дневной реальности. На втором этапе по схеме анализа сновидения участникам предлагается побыть со сновидением как со своим и поделиться чувствами, вызываемыми его образами – быть на территории другого человека, прислушаться к себе, ничего не меняя в пространстве другого, делиться своими переживаниями. «Если бы мне приснился этот сон, то я...», – именно эти слова являются опорой для тех, кто путешествует по сновидению другого. Эта практика даёт многое и сновидцу, и тем, кто приглашён в его сон. Сновидение оживает и расцветивается многими и разными чувствами, в шеринге участники находят более точные слова для них.

Екатерина: *Сновидения учат видеть главное и замечать необычное; помогают утончать различение чувств и оттенков эмоций, развивают чуткость по отношению к нюансам.*

Как сновидение другого становится собственным? Когда появляются ассоциации из собственной истории на сюжеты сна, на свои переживания в кругу? Диапазон чувств, реакций на одно и то же событие сна у участников может быть очень широким: от злости до радости, от счастья до переживания потери. То, что происходит со всеми участниками, я бы назвала безопасным самораскрытием, запущенным терапевтическим процессом. Безопасность во многом обеспечивает рамка – «это не мой сон», а также правило – на первом этапе сначала вербализовать свои чувства, состояния, ассоциации и только потом – собственные смыслы: «о чём этот сон для меня, какую весть он мне несёт в мою жизнь, о чём напоминает сегодня, предупреждает сейчас, на что вдохновляет».

Ольга: *Групповая работа по-другому воспринимается, когда ты сам можешь побывать в чужом сне. Это совсем другое полотно, другое пространство. Попробовать прикоснуться к нему, попробовать всмотреться. И вдохновение от того, как всё разворачивается. Когда слушаешь чужой сон и он совершенно непонятный, кажется, что здесь не*

групп и сейчас иногда проявляются в том или ином контакте. И я очень признательна этому своему опыту, рада, что в то время решилась на него.

Со временем я прочувствовала обучающую, меняющую роль пространства групп по работе со сновидениями для всех участников. В начале этого опыта для меня было неожиданностью, что порой было трудно держать рамку: оказалось, что не всем и не всегда просто говорить своё, не противопоставляя сказанному другим; быть не в оппозиции, а рядом; делиться чувствами, а не гипотезами; слушать, а не анализировать. А по структуре семинара, во-первых, всем участникам надо было внимательно выслушать сновидение и задать уточняющие открытые вопросы, которые помогли бы всем слушателям детально представить, материализовать в своём воображении сновидение, освоить и присвоить его. Мы учились слушать, слышать, интересоваться. В жизни, за рамками семинаров, этот навык помогал быть в контакте с детьми, мужьями и женами, с клиентами. У учителей и начальников голос становился мягче, уходили авторитарные нотки. И у меня тоже.

Несколько лет проходившие семинары «Сон в руку» в Санкт-Петербурге было пространством только для коллег. И коллеги воспринимают его как место, которое, в том числе, помогает развивать и их профессиональные навыки.

Екатерина: *На семинарах при соприкосновении со сновидениями участников группы я имею возможность развивать навыки присутствия с Другим, бережного внимания к содержанию внутреннего мира другого человека. Благодаря этой практике я чувствую разницу между интерпретацией, которая отгораживает меня, отделяет от опыта другого человека, сужает понимание, и исследованием ткани сновидения, которое само по себе открывает всё новые уникальные смыслы для того, с чьим сном мы соприкасаемся.*

Ольга: *Семинары по снам – это опыт расширения. Мне значима особая энергия группы. Новая информация всегда полезна и удивительна.*

Действительно, информация, что-то новое о сне, сновидениях на семинарах «Сон в руку» – это всякий раз обновляющийся про-

за что зацепиться, а потом крючок за крючком, и всё начинает распутываться в очень красивый узор.

Екатерина: *Сновидение, рассказанное в группе, как старая добрая сказка, открывает каждому слушателю свой собственный смысл и учит принимать разное, противоречивое в себе, создаёт общее пространство и приглашает исследовать собственные заповедные территории души.*

Мы с клиентом и его сновидением

Я не знаю, по какой причине Эрнесто Спинелли не включил главу о работе со сновидением в свою новую книгу, переписывая одноимённую прежнюю. Я же сама несколько раз пыталась провести своих клиентов или коллег в терапевтическом или обучающем пространстве по пунктам, предложенным им, и каждый раз оставляла эту попытку в том моём конкретном случае, с тем конкретным человеком, ввиду неестественности и неуместности. Наверное, я напрасно пыталась просто повторить опыт, который предложил Эрнесто. И всё-таки те идеи, способы, тропинки, которые через работу со сновидением Тома показал автор, не однажды помогли мне, вдохновляли на что-то своё.

Так, я не раз убеждалась в том, что простое повторение сновидения клиента даёт многое. Терапевт предлагает клиенту рассказать (или повторить) свой сон в настоящем времени. Затем повторяет его для клиента тоже в настоящем времени, в первом лице, во всём подражая ключевому поведению, интонациям клиента. От этого простого действия в контакте появляется объём, совместность, где есть возможность быть отражённым, усиленным, услышанным другим и собой. Сам процесс, когда терапевт, а на семинарах другой человек, коллега, становится эхом сновидца – трогателен. И так просто, и при этом безопасно, быть вместе в интимном, быть двумя голосами в одном сне. Интересно, что слушая другого, сновидец может вспомнить и другие детали сна, что-то уточнить, дополнить, больше принять своё.

Есть крылатое выражение, что не так страшен сон, как его интерпретация. Однако нежелательны не только интерпретации, но и

поспешный переход к смыслу. Как можно дольше удерживаться от этого перехода помогает фокусирование на контексте. В главе «Работа со сновидениями» Эрнесто даёт пять направлений описательно сфокусированных прояснений для того, чтобы восстановить контекст сна. Первое направление – это вопросы о пространстве сна: пространство во сне то же самое, что и наяву? оно знакомо сновидцу? чьё это пространство (комната, дом), кому принадлежит? Второе направление – это вопросы о времени: события сновидения происходят в настоящем времени «дневной реальности»? в будущем или в прошлом? Следующие три направления – в фокусе внимания объекты, сам сновидец, его поведение. Вопросы Эрнесто по последним трём направлениям процитирую полностью, но сначала приведу сон его клиента Тома:

« – Я сидел за столом, пытаюсь писать отчёт, когда внезапно почувствовал побуждение высосать чернила из своей ручки. Они на вкус были удивительно сладкими. Я посмотрел в зеркало и увидел, что испачкал весь свой рот и рубашку чернилами. Я внезапно подумал: «Мама убьёт меня».

Как выглядела ручка? Была ли это реальная ручка Тома? Или это какая-то другая вспоминаемая ручка? А стол? Что это был за отчёт? Тот же, который он не написал в своей дневной жизни? Или это был какой-то другой отчёт?

Был ли Том того же возраста, что и в дневной жизни? Была ли его одежда такой же или отличалась от той, которую он носил днём перед сновидением? Если да, то в чём отличие?

Когда Том, следуя предложению терапевта, изображает действие того, как он берёт ручку в рот и высасывает из неё чернила, так же как в сновидческой реальности, на что это похоже? Вызывают ли эти действия какие-то чувства и мысли, связанные с воспроизведённым сном? Например, так же, когда Том повторяет громко утверждение из своего сна «мама меня убьёт», как он это делает? Как это звучит? А вот это действие – вызывает какие-то мысли и чувства, связанные со сновидением?

Всё, что возникает из описательного исследования сна, далее может проясняться и обсуждаться» (5).

шений персонажей (опорный вопрос: *В каких взаимоотношениях они находятся?*)

5. Реконструкция 'theory of mind' персонажей (опорные вопросы: *Что он/она чувствует? О чем он/она думает? Чего он/она сейчас хочет?*)

6. а) Понимание обобщённого смысла нарисованной ситуации (опорный вопрос: *Что это значит?*); б) понимание замысла автора рисунка (опорные вопросы: *Зачем он это нарисовал? Что хотел сказать?*)

Опора на схемы, способы, предложенные коллегами, конечно, помогают. Тем не менее, пожалуй, самое главное – это то, что способы, как быть с клиентом и его сновидением в терапии творчески, появляются и рождаются в каждом конкретном случае. Внимание к тому, когда клиент рассказывает своё сновидение, что рядом, какой «текст»; что было в его жизни в день перед сновидением; какие темы, задачи сейчас в терапии; какие отношения между терапевтом и клиентом в данный момент; какие ассоциации у клиента с фрагментами сна или сном в целом – всё это или что-то из этого помогает из многих линий в огромном объёме сделать выбор способа и направления того, как быть со сном клиента именно сейчас.

Екатерина: *Если честно, в работе с клиентами сновидения для меня – это подарок. У разных клиентов разное отношение и способность запоминать и «приносить» сны в терапевтическое пространство. Периодически я напоминаю, чтобы клиенты делились сновидениями со мной, даю рекомендации, как сохранить для работы ускользающий материал, но кто-то так никогда и не расскажет мне ни одного своего сна, а кто-то рассказывает их довольно часто и без напоминаний. Сновидения клиентов обогащают содержание терапевтического процесса и понимание происходящей динамики. Например, можно заметить, как на протяжении нашего сотрудничества становятся легче краски (от густой темноты к мутной воде), или что меняется в сюжетах сновидений. И тогда можно поразмышлять, о чём это может свидетельствовать, как соотносится с изменениями в «бодрствующей» жизни вообще и в терапевтическом процессе в частности. Кроме того, некоторые образы из снов на продолжитель-*

Внимание, интерес к деталям помогают нам задавать вопросы снова и снова, чтобы сновидение оживало через переживания клиента и наше большее, более объёмное видение его сна. Важен сам процесс – внимание к сновидению. На мой взгляд, по настроенности это могло бы быть похоже на рассматривание младенца, где взрослый с любовью и заботой говорит: «Вот это твоя пяточка, а это ручка, а это ты улыбнулся, вздохнул». Мы не просто собираем информацию о сновидении клиента, мы в контакте с его бессознательным – в этом и есть смысл.

В каждом из нас есть инструмент разделения с другим человеком его сновидения. В помощь – чувства, интуиция, образы. Было время, когда в нашем городе Мария Владимировна Осорина проводила ряд семинаров «Психологический анализ изобразительного текста», где мы с интересом и удивлением рассматривали по предложенной ей схеме и детские рисунки, начиная с каракулей, и картины разных художников, и плакаты. Порой в диалоге с клиентом выделяется какой-то момент, образ – сон как бы останавливается. Иногда клиент хочет этот выбранный им момент сна нарисовать – и перед нами видимая картина. Процессу рассмотрения реального рисунка или воображаемой картины мне не раз помогала схема Марии Владимировны. Возможно, кому-то при работе со сновидением клиента она тоже будет полезна.

Уровни понимания изобразительного текста (ИТ):

1. Эмпатическая настройка: схватывание эмоциональной атмосферы и общей канвы событий (опорные вопросы: *Как у них тут? Как мне?*)

2. Поиск и опознание всех персонажей ИТ, имеющих самостоятельный статус существования (люди, животные, растения, предметы и т. д.), выявление главных действующих лиц (опорные вопросы: *Кто это? Что это?*)

3. Выявление существенных характеристик персонажей (опорные вопросы: *Какой? Какая?*)

4. а) Опознание физических действий персонажей (опорный вопрос: *Что он/она делает?*); б) понимание ролевых взаимоотно-

ное время становятся нашими совместными кодовыми понятиями, метафорами, «мемами», с которыми можно соотносить разные феномены в мире клиента. Иногда сновидения становятся отправной точкой для развития терапевтической беседы, если по какой-то причине наша коммуникация застопорилась.

Я, мой сон и моё бессознательное

Как хочется, чтобы всё происходящее сейчас, начавшееся в конце февраля 2022 года, было бы сновидением. Иногда на супервизиях я предлагаю терапевту, которому по каким-то причинам трудно принять реалии клиента, устроиться рядом с его обстоятельствами – представить, что рассказ клиента – это сновидение, которым он делится. Такой приём помогает снизить напряжение терапевта, эмоциональный накал, создать чуть большую дистанцию, и, находясь в метапозиции, выдерживать трудное и непонятное для терапевта содержание, доброжелательно интересоваться им.

Ужасы сегодняшнего – это не сон. Иногда говорят, что проснуться от страшного сна лучше, чем видеть его. Тем не менее, сон, сновидение – это один из способов переработать реальность. В сновидении всё происходит особым способом – похоже, наше бессознательное осуществляет поиск выхода для нас подарочным образом. В результате исследований «оказалось, что мозг во время сновидений активен так, как он активен в бодрствовании во время самых серьёзных жизненных событий, при решении сложных задач. Но в то же время напряжение мышц, их тонус, падает, как если бы спящий находился в состоянии максимального эмоционального расслабления и покоя» (3). В дневной же реальности много телесного напряжения и действий, меньше связи с общечеловеческим в нас.

Алиса Холцхей Кунц в 2018 году на сентябрьской конференции в Бирштоне сформулировала основной вопрос, который мог бы поставить перед собой терапевт в связи с бессознательным. Этот вопрос не имел бы смысла, если бы звучал так: «Верить ли ты в бессознательное или нет?» По её мнению, его стоило бы задавать таким образом: «Верить ли ты, что душевное страдание – это болезнь (расстройство, нарушение, признак душевной незрелости), или же

ты веришь, что душевное страдание – это страдание из-за некоторой (бессознательной) неразрешимой тематики, которую можно открыть и понять вместе с терапевтом?» Ответ Фрейда был бы таким: душевное страдание – это страдание от реминисценции. В формулировке самой Алисы: душевное страдание – это страдание из-за собственного бытия (4).

«Ужас» как онтологическое чувство латентно присутствует всегда. Сейчас мы все тонем в нём. По мнению Алисы, «посредством бессознательного Фрейд делает набросок первообраза идеального спасительного места в самом себе. Бессознательное – это место, в котором не знают ни отказа, ни провала, ни смерти. Это место, где всё безнаказанно разрешено, где я могу прожить все свои фантазии. Если бы современные западные люди могли принять в себя этот первообраз и использовать бессознательное (в мечтах и фантазиях) как место временного отступления, тогда фрейдовское бессознательное выполняло бы важную экзистентную функцию» (5). Возможно, пребывание со снами вместе с другим (клиентом, терапевтом, участником группы) тоже могло бы быть местом временного отступления туда, где спасительно безопасно.

Екатерина: *Я знаю за собой, что начинаю скучать, когда мне долго не снятся сны (когда я их не помню). Это чувство приводит меня к ощущению эмоциональной усталости. Это не та скука, от которой не знаешь, куда себя деть и чем бы заняться, а скукание – тоска по чему-то значимому, с чем теряется связь. В связи с этим я понимаю, что, с одной стороны, моё бессознательное – это некоторое место или пространство, в котором есть источник, питающий душевные силы. В этом месте есть кто-то, кто обращает на меня внимание, интересуется мной, рассказывает мне про меня и разные грани моей жизни. Сновидения – один из доступных способов для меня быть в контакте с этой способностью. Другими такими каналами связи с бессознательным для меня являются искусство, мифы и метафорические карты.*

Ольга: *Мой опыт, когда я приносила сновидения в свою терапию, показал, как повторяющиеся сны приобретают динамику, как они начинают меняться: то, что обсуждалось на терапии относи-*

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УРОКИ НАПРЯЖЁННЫХ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ*Виолета Цималанскайте-Казлаускиене (Литва)***Первая встреча**

«Если даже не сегодня, я всё равно себя убью», – наше терапевтическое путешествие началось с этих слов Августина.

На первую встречу Августин пришёл за десять минут до начала. Он вошёл, громко и уверенно ступая, и, как могло показаться на первый взгляд, на удивление, в хорошем настроении. Хлопнувшись в кресло, он заявил, что, по его мнению, «психологическая помощь ничем не отличается от любой другой медицинской услуги», и добавил, что обратился за ней, потому что испытывает полную безнадежность и больше не хочет жить. Во время первой сессии Августин много быстро и громко говорил, так что прервать его было сложно. На меня он смотрел редко и, когда это случалось, быстро отводил глаза.

Августину исполнилось 20 лет, он жил с родителями и к тому времени, когда стал испытывать аутоагрессию и думать о самоубийстве, как раз окончил первый курс факультета журналистики. Во время летних каникул боль, вызванная одиночеством и состоянием подавленности, проявились особенно остро. Осенью Августин обратился не только к психотерапевту, но и к психиатру, который диагностировал у него депрессию и прописал медикаментозное лечение.

Со слов Августина, он начал терапию по настоянию своей матери, а так же подруги Норы, которой до сих пор удавалось удержать его от суицида. Августин не верил, что кто-то может ему помочь, но под влиянием людей, которых любил, всё-таки решился попробовать.

тельно сновидения, отражается в ткани последующих снов. Это удивительно, это вдохновляет. Бессознательное становится ресурсом. Через сны ко мне приходят подсказки. Я бы сказала, что бессознательное со мной разговаривает путано, но очень честно. Оно честное настолько, насколько я с собой быть не могу.

Владислав: Бессознательное для меня – это вселенная, в которой есть жизнь. Я (осознаваемое) как часть большого мира с множественностью (иногда едва уловимых) взаимосвязей. Узор на воде в течении реки.

Валерий Петухов в своей лекции, предлагая быть в контакте с тем, чего мы сейчас не понимаем, говорит о Клод Леви-Строссе и его интересной идее. Леви-Стросс предположил, что древние мифы и легенды, которые нам неясны, стоит воспринимать не как загадки, не как вопросы, на которые надо найти ответы. А наоборот, миф, древняя легенда – это ответ на вопрос, который пока не сформулирован (2).

Пожалуй, сны, при всей их непонятности, являются честными ответами на ключевые события бытия человека, и вместе с тем они же – это сегодняшние ответы на завтрашние вопросы. Сновидение – это мост, соединяющий прошлое и будущее, сознание и бессознательное, меня с другими. С ними в контакте стоит быть больше, дольше, вместе – ради самого процесса быть с ними. ©

Литература:

1. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. М.: Совершенство, 1997.
2. Петухов В. В. МГУ, курс лекций по общей психологии URL: <https://www.youtube.com/watch?v=lxNl4W1EW2Y>
3. Ротенберг В. «Образ Я» и поведение. Интернет-издательство: Ridero, 2015.
4. Хольцхей-Кунц А. Нужны ли нам представления о бессознательном для понимания наших пациентов? Если нужны, то какую точку зрения на бессознательное мы выбираем? Доклад на 10-ой Международной конференции. Сентябрь 2018 г., Бирштонас (Литва).
5. Spinnelli E. Practising Existential Psychotherapy. The Relational World. London, 2007.

Августин поделился, что чувствует себя бесполезным и недостойн любви других людей. Он ненавидел себя и испытывал глубокое одиночество и безнадежность. Несколько раз он подчеркнул, что по большому счету ничего не меняется и никогда не сможет измениться, а те маленькие события и сдвиги, которые всё-таки происходят, не имеют никакого смысла. Он чувствовал, что паразитирует на отношениях с другими людьми. Вдобавок ко всему незадолго до этого прервались их отношения с Норой, и он это тяжело переживал. Кроме того Августин винил себя за то, что не оправдал надежд своих родителей, особенно отца. Тем не менее, несмотря на неоправданные ожидания, родители всё же его растили (даже если это получалось не самым лучшим образом) и продолжали о нём заботиться. Он испытывал разочарование по поводу самого себя, своего окружения, других людей (включая родителей и друзей) и вообще всего человечества.

Переживания одиночества, потери близкой дружбы и смысла, привели Августина к аутоагрессии. Стремясь уменьшить психологическую боль, он примерно раз в неделю начал наносить себе повреждения. Это могло происходить и дома, и в университете. В конце концов, он перестал ходить на лекции, закрылся дома и большую часть времени проводил в кровати. В этот период единственное, что заставляло его как-то заботиться о себе и выходить из дома, были концерты любимых музыкантов. Размышляя о том, чего он ждёт от терапии, Августин заметил, что хотел бы не чувствовать себя таким одиноким и недостойным.

Слушая Августина, я чувствовала его отчаянье по поводу жизни, учёбы и самого себя, его обиду на окружающих (родителей и друзей, которых не было рядом, когда он больше всего в них нуждался), боль, связанную с разрывом отношений с подругой, и одиночество. Это отчаянье, в конце концов, стало главным фоном наших встреч.

Во время первой сессии у меня возникло ощущение, что Августин разговаривает не со мной, а просто говорит. Я не была уверена, было ли ему вообще важно, чтобы я его слушала. Казалось, он не обращал внимания на какие-то замечания и размышления, кото-

рыми я с ним делилась, и это было несколько странно. Отчаянье Августина, которое только усиливалось по мере того, как он говорил о своей жизни, и в котором сквозили суицидальные мысли, вызвали во мне непривычное чувство беспомощности. Мне было трудно представить себе, как мы вообще когда-нибудь сможем установить терапевтические отношения.

В конце первой сессии Августин встал и вдруг протянул мне руку. Я пожалала её, и мы попрощались. Про себя я подумала, что, возможно, в то время единственное, что было нужно Августину – это чтобы его слушали.

Дистанция

В начале терапии я чувствовала, что Августин относился ко мне с подозрением, держал определённую дистанцию. Меня немного беспокоило, что он говорил очень быстро, без остановок и при этом не проявлял никакого интереса ко мне как к человеку, сидящему перед ним. Тем не менее, я решила предоставить ему пространство, в котором он мог бы высказаться, и внимательно слушала его рассказ.

Первые пять встреч с Августином выглядели следующим образом: он выкладывал накопившиеся переживания, выражал своё разочарование и отчаянье, а я в основном его выслушивала, иногда отражая, проясняя и делясь соображениями о чём-то, что имело отношение к тому, о чём он говорил, и когда это происходило, у меня всегда было ощущение, что я его перебиваю. Думаю, ему было важно, чтобы я не слишком его прерывала, с интересом слушала его рассказ, пыталась понять его жизненную ситуацию и его чувства и никак их не оценивала. В окончании встречи он нередко говорил, что возможность открыто говорить о самоубийстве, о своём опыте и переживаниях помогла ему немного успокоиться.

Связь

Во время восьмой сессии Августин поделился недавним сном, который снится ему уже не первый раз и всегда оставляет очень неприятные переживания. В этом сне Августин видит людей, содер-

жащихся в тюрьме и подвергающихся жестоким пыткам: «Эти люди – отбросы общества, всякие уголовники и наркоманы. Их просто похитили и посадили в тюрьму, где их физически пытаются. Им отрезают конечности, инфицируют их раны и оставляют гнить. В конце концов, эти заключенные умирают от потери крови. Вот такой сон». Мы посвятили какое-то время исследованию этого сна и связанных с ним чувств. Августин отметил, что ему часто снится тюрьма, при этом глаза его наполнились слезами. Когда я поинтересовалась, о чём его слёзы, он долго молчал, а потом поделился, что своими мыслями создал для себя тюрьму, в которой не позволял себе быть счастливым – отсекал все ростки счастья.

«А как это выглядит в Вашей жизни?» – спросила я. Августин поделился, что не верит, что люди, включая и его самого, вообще могут быть счастливы: «Мне не нравятся весёлые люди, которые всегда всем довольны. Я им не верю. Мне кажется, что настоящим в жизни является только страдание». Сразу после этого он добавил, что последнее время чувствует большую близость по отношению к участникам групповой терапии, которую посещает в диспансере, и ему это приятно. Особенно с одной девушкой из группы. И ещё ему нравится учиться играть на гитаре, его это вдохновляет. Он даже подумывает завести собственную электрогитару. «О, и я ещё забыл сказать, что ходил с мамой по магазинам. Мы очень давно с ней этого не делали. Должен признаться, это было очень приятно. Мама меня совсем не понимает, но мне всё же иногда нравится проводить с ней время».

Ещё он отметил, что не позволяет себе получать удовольствие от всех этих вещей и постоянно напоминает себе, что это всё временные радости, а на самом деле всё очень плохо. И если чувство одиночества становится сильнее – а это часто происходит поздно вечером – это лишь подтверждает, что в действительности всё плохо. «Похоже, Вы и в правду обрубаete все ростки счастья», – откликнулась я на его слова.

Исследование сна Августина было глубоко интимной частью терапевтического процесса, и, по-видимому, этот опыт укрепил наш терапевтический альянс.

Стыд

Во время нескольких первых сессий, говоря о своём опыте, Августин был близок к тому, чтобы расплакаться, но не позволял себе этого. Когда я обратила на это его внимание, он ответил, что ему было стыдно плакать передо мной. Он рассказал, что отец постоянно стыдит его за психологические трудности и за чувствительность, поэтому он научился сдерживаться и не плакать в присутствии других.

В течение первого года терапии Августин почти постоянно переживал стыд. Во время нашей третьей встречи, например, он поделился, что ему стыдно говорить со мной о том, как он вёл себя по отношению к Норе, что ему этого не забыть, и этот стыд заставляет его мысленно постоянно к этому возвращаться. На первом этапе нашей работы тема разрыва с Норой была одной из основных, и время от времени Августин эти слова повторял.

Должна признаться, что у меня это вызывало странное нетерпение и желание это чувство преодолеть. Сначала в ответ на его слова о стыде я предлагала Августину обратиться к этому стыду, попытаться исследовать, чего именно он стыдится, и что может произойти, если он отважится говорить со мной об этих «стыдных» вещах. Однако создавалось ощущение, что это никак не смягчало его переживание и не помогало начать в нём разбираться. Чтобы немного его подтолкнуть, я несколько раз замечала, что, поскольку эти мысли постоянно приходят ему в голову, они, по-видимому, важны и, возможно, ему поможет, если он ими поделится и начнёт их исследовать. К сожалению, это тоже не слишком работало: Августин был готов набраться смелости, чтобы поделиться со мной, но боялся, что, услышав всё это, я в нём разочаруюсь и отвергну. Меня это беспокоило, и я несколько раз спрашивала, не было ли чего-то во мне, что вызывало и поддерживало его переживание стыда и мешало рассказать о таких важных вещах. Августин отвечал отрицательно и связывал чувство стыда с тем, что просто не привык делиться интимными подробностями с другими.

Потерпев поражение в своём стремлении освободить Августина от стыда, я оставила все попытки, и, к моему удивлению, без

прямого вмешательства с моей стороны его стыд начал постепенно уменьшаться. Создавалось впечатление, что это было тесно связано с развитием наших отношений и, если ещё конкретнее, с ростом доверия Августина ко мне. В конце концов, во время наших сессий Августин начал затрагивать глубоко личные вопросы и при этом чувствовал себя в безопасности.

Для меня это стало хорошим уроком – вместо того, чтобы спешить и пытаться как-то совладать со своим нетерпением, нужно было просто слушать и давать место присутствующим чувствам, даже если, как мне казалось, они усложняли процесс. Должна ещё подчеркнуть, что чувство стыда не так уж усложняло процесс, поскольку было важной его частью. Стыд присутствует в бытии Августина в отношениях в целом, поэтому моя реакция и попытки освободить его от этого чувства, скорее, отражают мой взгляд на стыд. Мне кажется, что после того, как я приняла стыд просто как часть его конституции и перестала подталкивать его к тому, чтобы он перестал стыдиться, Августин расслабился и в наших отношениях произошёл заметный сдвиг.

Постоянное ощущение безнадежности и раздражение

Важным переживанием, долгое время присутствовавшим в наших терапевтических отношениях, было чувство безнадежности. Как я уже говорила, Августин обратился ко мне по поводу глубокого отчаянья. «Я больше не могу переживать всю эту боль. У меня нет причин жить. Я не могу вообразить себя в будущем. У меня нет своего представления о том, как всё должно быть. Не думаю, что что-то может измениться. Я просто хочу, чтоб всё поскорее закончилось», – эти слова часто звучали в начале наших встреч.

Отталкиваясь от этих переживаний, мы с Августином постепенно добрались до его горького разочарования по поводу детства и школьных лет, отношений с родителями и сверстниками, учёбы в университете, по поводу будущего и особенно по поводу его разрыва с Норой. Иногда беседы приводили нас к рассуждениям о таких всеобъемлющих темах, как история человечества, несовершенство человека и современной политики. Должна заметить, что Августин

очень начитан и может аргументированно и страстно дискутировать по поводу различных социальных и гуманитарных проблем. Для себя я называла наши встречи «сессиями отчаянья». Надо признаться, что мне было нелегко присутствовать рядом с отчаяньем Августина. Иногда его фрустрация вызывала у меня ощущение беспомощности, иногда – яростное желание с ним спорить.

Отчаянье Августина не обошло стороной и саму терапию. С самого начала нашей работы он неустанно намекал, что не верит, что кто-то действительно способен ему помочь, и что вряд ли его состояние может измениться. Позже, когда он начал упоминать какие-то положительные сдвиги, например, что стал заниматься какими-то осмысленными делами или строить планы на будущее, он тут же спешил умалить значение сказанного и заявить, что, скорее всего, это ненадолго, и что на самом деле ничего здесь не поменялось: «Я чувствую себя на удивление хорошо, но не думаю, что это продолжится. Возможно, я скоро снова буду не в состоянии подняться с кровати». Обычно в ответ я приглашала его остановиться на этом поподробнее, отражала те изменения, о которых он сообщал, и старалась привлечь его внимание к тому, что на самом деле изменилось. Я спрашивала Августина, какие изменения не приносили ему удовлетворения и какие он бы хотел видеть. В то же время у меня было подозрение, что в этом отчаянье было своего рода упрямство, то есть оно было не только чувством, но и позицией.

Во время нашей десятой встречи я испытала раздражение, потому что Августин жаловался абсолютно на всё, в том числе и на заметные внутренние успехи и на то, что «терапия – это не волшебство». У себя в заметках я записала следующий отрывок с его жалобами: «Я хорошо себя чувствую. Но мне скучно так жить, я испытываю апатию по поводу всего. Когда что-то болит, ты, по крайней мере, понимаешь, почему. Я ничего не могу делать. Я полное ничтожество. И могу общаться только с такими же лузерами из диспансера. Вот такой у меня нынче круг общения. Ничто здесь не меняется и не может измениться. Будет делаться только хуже. Сейчас даже хуже, чем было, потому что я больше не хочу совершать само-

убийство». Слушать эти жалобы Августина было очень трудно, и мне хотелось его прервать, но в тот раз я сдержалась.

Однако в начале следующей сессии я поделилась с Августином, как нелегко мне было в прошлый раз выслушивать поток его жалоб, и что у меня вызывало досаду его незаслуженная недооценка изменений, столь очевидных для нас обоих. Как только я это сказала, Августин тут же отозвался: «Я должен был бы обидеться на то, что сейчас услышал, но я не обижаюсь. На самом деле, меня тоже это раздражает. Я принимаю это как критику на свой счет». Позже на той же сессии он поделился, что ему в голову пришло, что такие же чувства по отношению к нему, вероятно, испытывают многие, потому что он вечно всем жалуется. Ещё он согласился, что сейчас не переживает такую же безнадежность, как раньше, но боится это признать. В конце встречи Августин поблагодарил меня за то, что я поделилась с ним своими чувствами, и сказал, что на этой сессии это было для него самым главным.

Стена из стекла

Во время 23-й сессии Августин внезапно замолчал и сказал, что не может продолжать, потому что ему слишком стыдно. Я спросила, что мешает ему открыться. Он ответил, что у него ощущение, как будто он «воздвиг стеклянную стену между собой и другими людьми». Находясь со мной, он тоже чувствовал эту стену. Потом он добавил, что чувствует, что со мной он может быть откровеннее, чем с другими, но всё же полностью открываться не может. По его словам, это происходило из-за того, что мы с ним находимся не на равных: я – «специалист» и просто выполняю свою работу. Ему это не нравится. Подобные искренние беседы он бы хотел вести с близким другом, а не со специалистом. В качестве дополнительного довода, мешающего ему открываться, он привёл страх слишком большой близости.

Здесь возникал парадокс – Августин страдает от отсутствия отношений, но в то же самое время боится близости с другим человеком. В этот момент фокус внимания Августина начал смещаться с внутренних переживаний на его отношения с миром. Это одновре-

менно подтолкнуло его к тому, чтобы поставить себе в терапии новую цель, связанную с его способом бытия в отношениях.

В конце концов, обсуждение этих чувств и терапевтических отношений помогли уменьшить ощущение стеклянной стены между нами. На мой взгляд, этот опыт внёс существенный вклад в укрепление нашего терапевтического альянса.

Гнев и упрёки

Августин ощущал определённую двусмысленность в том, что, с одной стороны, во время терапии он (по его собственным словам) чувствовал, что его слушают и понимают, а с другой, считал терапию лишь услугой, которую он у меня покупал. Иногда он признавал её важность и говорил, что она ему помогает, а иногда выражал возмущение по её поводу.

По его словам, он бы предпочёл получать то, что давала ему я, от близкого друга, а не от профессионального терапевта. В начале нашей работы он лишь намекал на это, не вдаваясь в подробности, а я, со своей стороны, тоже не пыталась на этом останавливаться. Однако, по мере того как терапия продолжалась, эта тема не исчезала, и два раза Августин к ней возвращался, выражая злость на меня.

Первый раз это случилось во время 13-ой сессии, после того как он без предупреждения пропустил две встречи, и я подняла вопрос об их оплате. В самом начале нашей работы Августин согласился платить за пропущенные встречи, если он не предупредит о них заранее, но это правило было ему не по душе. В тот раз вскоре после моего замечания он начал подвергать сомнению пользу терапии в целом. Он сказал, что, хотя во время сессии у него возникают инсайты, когда он приходит домой, жизнь возвращается в прежнее русло – по сути ничего не меняется, он продолжает испытывать разочарование, отсутствие близких отношений и поддержки и чувствует себя одиноким. Он также поставил под вопрос мою искренность в терапевтических отношениях, поскольку «после сессий я продолжаю жить своей жизнью и о нём забываю».

Это заявление привело нас к более подробному разговору о его чувствах по поводу терапии и о том, что он от неё ожидает. Он

поделился своими достаточно нереалистичными ожиданиями в отношении меня – ему бы хотелось, чтобы я думала о нём не только во время наших встреч, и чтобы терапия удовлетворяла его потребность в близости, и он чувствовал себя менее одиноким. Ему казалось странным, что он должен платить за то, что его слушают, то есть за то, что он хотел бы получать от друга и бесплатно. По мере нашей работы Августин стал высказывать эти требования чаще, поскольку они были связаны с тем, чего он ожидал от друзей и близких. Он понимал, что нередко просил свою подругу Нору выслушать его и понять, помочь ему в трудные моменты жизни, и она пыталась это сделать, но, в конце концов, ей это оказалось не по силам. В результате их отношения нарушились.

Еще позже, во время 28-й встречи, я с удивлением обнаружила, что эта тема вновь возникла. Сессия происходила после почти месячного перерыва, который инициировала я – это было связано с моей учёбой. Августин начал с того, что ему не хочется со мной говорить. Кроме того он сообщил, что не знает, стоит ли ему вообще продолжать терапию, потому что в данный момент ему не хочется со мной ничем делиться и вообще всё это кажется ему не вполне естественным. Когда я спросила, что за это время изменилось, он выразил гнев по поводу того, что покупал мои услуги за деньги, и сравнил это с проституцией. В то же время, он отметил, что за этот период ему пришлось несладко. Он познакомился с девушкой, но их отношения оборвались сразу после первой встречи, поскольку он её не заинтересовал. В результате, он всё время испытывал отчуждение и одиночество. «А Вы всё это время жили своей жизнью и даже не вспоминали обо мне. Я пришёл на эту встречу только из уважения», – сказал он.

В дальнейшем эта сессия послужила началом нашего исследования и привела к лучшему пониманию способа бытия Августина в отношениях с другими людьми. Он рассказал, что, когда его подруга Нора уезжала отдохнуть, он буквально ежедневно «терроризировал» её, требуя, чтобы она с ним разговаривала, выслушивала рассказ о его сложностях и тому подобное. И хотя меня он не

«терроризировал», но разозлился, что из-за меня нам пришлось сделать перерыв в наших встречах.

Читателю, наверное, интересно, что я испытывала, когда Августин возмущался тем, что за сессии надо платить. Вначале мне было неловко и я чувствовала себя виноватой и неуверенной по поводу получаемых денег. Отчасти это отсутствие уверенности было связано с тем, что в то время я была начинающим терапевтом. Я благодарна своему супервизору за то, что она поддержала меня в том, чтобы начать открыто исследовать недовольство Августина. Как оказалось позже, оно было связано не только с тем, что я не соответствовала его ожиданиям, но и с тем, что люди в целом не оправдывают его надежд. Благодаря супервизии я осознала ценность своей работы и терапии в целом и то, что моё время и усилия должны быть признаны и соответственно оплачены.

Исследование разочарования Августина, в конце концов, оказалось важным для чёткого определения границ терапевтических отношений и для понимания тех трудностей, которые он переживал в межличностных отношениях.

Сила зрительного контакта

Ещё одним существенным аспектом наших отношений являлся зрительный контакт. Как я уже отмечала, Августин редко смотрел мне в глаза, и во время нашей 39-й сессии мы это обсудили. Следует заметить, что он сам завёл этот разговор и поделился тем, насколько ему трудно смотреть другим людям в глаза: «Когда я смотрю в чьи-нибудь глаза дольше нескольких секунд, я начинаю чувствовать себя слишком открытым, как будто я абсолютно прозрачен. Мне начинает казаться, что другой человек видит всё постыдное, что во мне есть». Одновременно с этим Августин заметил, что вообще стыдится близости с другими людьми.

Я предложила Августину поделиться тем, что он ощущает, когда мы встречаемся взглядом. Это заставило его несколько раз попытаться посмотреть мне в глаза. Через какое-то время он сказал, что чувствует неловкость и стеснение, но пытается их преодолеть. Я, со своей стороны, призналась, что, когда наши взгляды встре-

чаются, у меня возникает переживание близости. Такие моменты порождают определённую уязвимость, которая невозможна без зрительного контакта. После этого Августин сказал, что ему стыдно признаться в «очень плохом поступке». Его беспокоило, что, узнав о его недостойном поведении, я испытаю отвращение и отвергну его. На это я не задумываясь и с некоторой долей юмора откликнулась, что когда-то работала в тюрьме и там наслушалась массу неприятных историй, но ни одна из них не вызвала во мне отвращения. Это заверение оказалось важным для открытости Августина.

Рождение диалога

Какое-то время мне казалось, что в наших с Августином отношениях отсутствовал диалог. Было очевидно, что для него самое важное – быть услышанным, при этом у меня не создавалось ощущения, что он слушает меня. Это чувство возникало прежде всего из-за того, что Августин оставлял очень мало места для моих откликов, и время от времени мне приходилось просто его останавливать. Когда же я начинала что-то говорить, сам он часто меня прерывал. Обычно в таких случаях я обращала на это его внимание, но он не реагировал на мои комментарии.

Во время 37-й сессии произошло нечто необычное: пока Августин говорил, у меня возникло желание отозваться на услышанное, но я воздержалась. Он это заметил и позже спросил, что я хотела сказать. Поскольку такое внимание и интерес к моим реакциям был для него несвойственен, я поделилась, что в наших отношениях возникло нечто новое. После этого Августин, размышляя вслух, заметил, что он вообще редко слушает, и что это характерно для его отношений с другими людьми тоже. Он осознал, что в общении с друзьями тоже сосредоточен на себе, говорит исключительно о себе и едва ли интересуется их жизнью. Должна отметить, что этот момент оказался важен не только с точки зрения терапевтических изменений, но и для развития диалога в наших терапевтических отношениях.

После того случая Августин часто начинал наши встречи, спрашивая, как у меня дела. Надо признаться, что в первый раз это

застало меня врасплох, и я поделилась с ним своим удивлением. На это Августин ответил: «Я не хочу говорить только о себе, ведь Вы тоже человек».

Завершение

Терапия Августина продолжалась в течение двух лет, и этот опыт обогатил меня не только на профессиональном, но и на человеческом уровне. Более того, в моей профессиональной практике это был первый случай долговременной терапии, поэтому неудивительно, что, когда мы начали говорить о её завершении, и я, и Августин переживали печаль, связанную с «конечностью». Августин поделился тем, что ему грустно из-за того, что терапия подходит к концу, и что будет странно больше не встречаться и не беседовать. Я отозвалась, что «мне тоже какое-то время будет не хватать наших встреч».

Описывая нашу работу, я сознательно выбирала наиболее острые моменты терапевтического процесса, сильнее всего повлиявшие на его течение. Мой опыт с Августином показал, что те сессии, во время которых мы, пусть даже несколько неуклюже, обсуждали наши отношения и чувства, значительно способствовали укреплению терапевтического альянса и достижению терапевтических целей.

В начале терапии Августин был достаточно пессимистичен, закрыт и категоричен. Со временем он становился всё больше открытым для исследования и принятия своих переживаний и чувств, готовым к тому, чтобы пересматривать и подвергать сомнению собственные установки, уточнять свою жизненную позицию. Эти постепенные изменения сыграли важную роль в достижении терапевтических целей.

В конце терапии Августин подчёркивал, что спокойнее реагирует на различные жизненные ситуации и трудности: «Раньше для меня всё было чёрное или белое, а сейчас я вижу больше цветов». Говоря о важных изменениях, которые в нём произошли, Августин, отмечал, что стал более инициативен в отношениях, меньше винил других в возникающих в этих отношениях сложностях, и в

целом чувствовал себя более стабильно. Отношения приносили ему всё большее удовлетворение, и он замечал позитивные изменения в собственном поведении, например, то, что стал больше слушать других людей. В то же время Августин признавал, что продолжает переживать различные трудности в межличностном взаимодействии. При этом ему было важно чувствовать, что он способен к ним обращаться и пытаться их исправлять. ©

Перевод М. Баджен (Россия)



IN MEMORIAM

ПРИВЫКАЙТЕ К ЧУДЕСАМ (ПАМЯТИ А. В. ГНЕЗДИЛОВА – ДОКТОРА БАЛУ)

Семен Есельсон (Россия)

289

Будучи проездом в Москве, я часто ночевал у своих друзей на кухне. Это была сталинка с огромной кухней, где стоял внушительного размера диван, и там хорошо спалось. И вот однажды, когда я заехал к ним с однодневной ночевкой, они мне сообщили, что в доме завелись крысы, что с ними борются, но никак не победят. И, что самое неприятное – крысы освоили мусоропровод, имеющий свои ячейки прямо в коридорах квартир, а ещё они каким-то образом проникли за гипсокартонные стены и теперь бегают там. И пока мы ужинали на кухне, то слышали шум от крысиных ног за гипсокартоном.

Ложился спать в тот вечер я совсем беспокойно, около дивана поставил швабру и всё вспоминал фильм ужасов про крыс. Я пару раз постучал шваброй для профилактики и заснул.

А ближе к утру проснулся от того, что из меня вырвалось совершенно ужасное, совершенно нечеловеческое, скорее змеиное, шипение, и тут же от дивана отпрыгнули и побежали две здоровенные крысы. И мне вспомнилось, что родился я в год змеи, если пользоваться китайским календарём.

Послушал меня Андрей Владимирович и сказал: «Привыкайте к чудесам».

Он был переполнен всевозможными историями – сюжетами из его жизни, которые ни во что не укладывались. Когда мы это обсуждали, то приходили к выводу, что наши сегодняшние пред-

ставления об устройстве мироздания настолько же далеки от этого устройства, насколько были далеки от нас сегодняшних представления о земле, стоящей на трёх китах. Он эти истории не записывал – он их вспоминал и рассказывал. Надеюсь, что они когда-нибудь будут вычленены из воспоминаний людей, слышавших его, и записаны.

Из самых неожиданных его рассказов помню историю об умирающей женщине, которая, выйдя из забытья, поведала, что видела себя молодой англичанкой в белом платье, подробно описала сад, дом и, самое главное, начала свободно говорить по-английски с Андреем Владимировичем. При том, что она никогда не учила английский и за всю жизнь ни за какую границу не выезжала. Как будто она одновременно существовала в двух лицах в двух совершенно разных странах и эпохах.

Он говорил, что дети способны в жизни видеть ещё одно измерение – чудесное, а потом, по мере социализации, эта способность уходит. Но, если взрослый человек снова прорастает в это измерение бытия, то невозможное становится возможным.

Он так часто встречался с невозможным, что его даже как-то пригласил пресс-секретарь Патриарха РПЦ выступить с рассказом об этих встречах в интернет-трансляции сразу после торжественной Рождественской службы, по-моему.

Хоспис, который создал Андрей Владимирович, кардинально отличался от всего подобного, что есть в современном мире.

Об этом свидетельствовал, кстати, Христиан Шульц – бывший президент Европейской Федерации экзистенциальной терапии (ФЕТЕ), ныне канадский онкопсихотерапевт. Вообще-то он, побывав в феврале 2020 года у Андрея Владимировича, сказал, что то, что тот сделал и то, что делает в психотерапии, не делает никто в мире, и предложил создать фильм, рассказывающий об этом, а он, Христиан, возьмётся с этим познакомить онкопсихологов и онкопсихотерапевтов мира.

Андрей Владимирович мне рассказывал, что, побывав когда-то в английском хосписе, он решил ни за что его не повторять. По-

чему? «Понимаете, они всё устраивают так, чтобы человек до последнего дня своей жизни мог жить, как будто ничего не происходит. А это огромная неправда. Я так не хотел. А как иначе – не знал. На обратном пути в Лондоне пошёл к Митрополиту Антонию Сурожскому. Он меня выслушал, обнял, повернул к двери, сказал: «У тебя получится!» – и подтолкнул. И я, представьте, сообразил, что делать».

Ключевой для меня была и осталась следующая история про начало складывания экзистенциального хосписа. Где-то в конце 1991 года в хоспис поступила старушка с IV стадией рака. По самым оптимистичным прогнозам врачей жить ей оставалось не более 2-х месяцев. Андрей Владимирович обратился к ней, сообщая о неутешительном прогнозе, но подчёркивая, что два месяца-то ей дают, и за это время можно успеть что-то сделать. Срок маленький, всего не успеешь, но можно выделить главное – что надо успеть при жизни обязательно сделать, и это сделать. Если она сумеет выделить это главное, отбросив всё остальное, то он готов ей помогать. Она обещала подумать, а через пару дней позвала его, сказав, что поняла: самое главное – успеть извиниться перед одним мужчиной.

Она знала только его Фамилию-Имя-Отчество и примерный возраст.

Запрос в адресный стол Ленинграда ничего не дал. Он сделал запрос в адресный стол Советского Союза. Время идёт. Наконец поступает ответ, что происходит разделение картотек, так как Союз развалился, что надо подождать месяца два-три. Время идёт. Старушка ждёт, не умирает. Наконец пришло известие, что картотеки разделены, наведён порядок, прошло четыре месяца. Он делает новый запрос с замиранием сердца – а что если разыскиваемый, живой или мёртвый, окажется не в России, то как его найти?

Приходит ответ, что этот человек вроде бы жив, живёт где-то в Челябинской области, кажется, в Златоусте. Она пишет письмо, пишет долго, рвёт, переписывает. Наконец написала. Письмо от-

правлено. Россия, 1992 год – только что произошёл распад Союза, хаос, почта работала из рук вон плохо. Потянулось время. Кажется, прошло уже 8 или 9 месяцев. Старушка жила. Нет, опухоль не исчезла, и метастазы не исчезли. Но произошло другое – время для неё как будто остановилось. Как будто невидимая рука смерти с косой, занесённая над её головой, замерла. Все поступившие с ней в хоспис давно уже были в мире ином, а она всё жила и жила. И, наконец, пришёл ответ, его отнесли к ней, она распечатала письмо и прочла. А на следующий день спокойно умерла.

У Достоевского в «Братьях Карамазовых» в Легенде о Великом инквизиторе представляется, что было бы в XV веке, если бы Христос пожаловал на землю и попал в Испанию, где в это время уже активно жгли на кострах «еретиков». А я представил, что было бы, если бы в начале XXI века Леонардо да Винчи пожаловал на землю? И мой ответ – это был бы Андрей Владимирович Гнездилов.

Андрей Владимирович интересовался абсолютно всем – его занимали и теория струн в квантовой физике, и всё о плазмоидах, и средневековые опыты с огнём – «танцы огненных саламандр», и воздействие различных звуков на человека, и история музыкальных инструментов мира. Он экспериментировал с составом глин и пластиков для работы скульптора и с влиянием музыки на огонь. Его интересовала курортология, ландшафтная терапия. Он освоил профессию звонаря и стал своим в сообществе звонарей. Он достал старинные било и экспериментировал с ними. Его интересовала история театра, он воссоздал театр теней и создал свой, экзистенциальный, театр кукол. Предметом его интереса были и игрушки разных стран мира, и научные работы о людях и их игрушках. Его интересовало всё, что связано с миром ребёнка и так же всё, что связано с миром пожилых людей.

В нём встречались точные науки – естествознание с алхимией, в нём встречались и вели диалог разные религии.

Я недавно встретил на пространстве Интернета невероятно злобную статью о нём, главное обвинение в его адрес в ней состояло

в том, что он теософ, так как его мама входила в подпольные теософские кружки, и бабушка тоже. И что он к Рерихам относился с большим почтением.

Что, наверное, может стать удивительным для автора этой статьи, это то, что Андрей Владимирович в той же мере, что и теософию, знал и буддизм разных направлений, и мусульманство – исмаилитов и мусульманство-суффиев, и кабализм, и зораастризм, и христианство-исихастов, и христианство-имяславцев. Его интересовала и акупунктура, и тибетская медицина, и нейрофизиология, и генная инженерия. Не было такого направления психологии и психотерапии, которое бы было ему неинтересно.

Как-то я его прямо спросил о вероисповедании – в ответ: «Конечно, православный».

С самого основания хосписа он опирался на волонтеров сестёр-милосердия из православного сестричества, в хосписе был создан православный домовый храм во имя святой преподобномученицы великой княгини Елизаветы. Вообще, жизнь великой княгини Елизаветы была для него окружена особым ореолом – то, как она пыталась спасти убийцу мужа, веря в его раскаяние, то, как она создавала в Российской империи движение сестёр милосердия, пыталась в обществе разбудить настроения заботы о сиротах, о неимущих, о матерях-одиночках, попавших в тяжёлое материальное положение, об инвалидах...

«А, знаете, самые опасные люди, фарисеи, они не замечают совета Иисуса заниматься своей душой, и свою большую совесть лечат судом над другими. Принизят другого – уже вроде и самому легче жить становится».

Как и когда-то Парацельс, он говорил, что его мечта – чтобы личность врача была лекарством для пациента.

Он был когда-то заведующим геронтопсихиатрии НИИ им. Бехтерева. «Знаете, Семен Борисович, – как-то сказал он мне, – главный мой вывод про деменцию – это часто похоже на превращение гусеницы в бабочку. Человек, например, теряет простейшие навыки, но зато какую фантастическую музыку может начать

исполнять...» Он мог часами находиться рядом с человеком с деменцией, ища, какие таланты в нём начинают раскрываться, главное – вовремя заметить.

Он оказался, наверное, последним хранителем наследия Серебряного Века. В его квартире чудесным образом встретились мебель из Башенного братства Вячеслава Иванова, на этих креслах, за этим столом сидели Бальмонт, Бердяев, Ф. Сологуб, Гумилёв, Ахматова, М. Волошин, Блок, Чуковский, Брюсов, Хлебников, Мережковский, А. Белый, Горький, Бунин, Луначарский, Бакст, Мейерхольд – именно эта мебель оказалась у Андрея Владимировича. Картины Рериха, написанные им ещё до отъезда в Индию, старинные гобелены, куклы, веера, коллекция старинной одежды всех времён и народов, старинные часы. На чердаке настоящая звонница – когда в начале 60-х годов прошлого века был новый раунд гонений на церковь, снова закрывались храмы, то Андрей Владимирович умудрился спасти и сохранить несколько выброшенных небольших колоколов и оборудовал звонницу.

Он знал досконально всё о надеждах и заблуждениях Серебряного Века, о Башенном братстве. Да и само расположение его квартиры невероятно напоминало расположение квартиры Вячеслава Иванова, где собирался цвет Серебряного века российской культуры. У него тоже проходили еженедельные встречи по пятницам, мог прийти кто угодно. И варился, варился, варился некоторый бульон культуры. Много десятилетий.

Он придумал жанр – «экзистенциальные терапевтические сказки». Сказки для конкретного читателя. Нет, конечно же, их мог прочесть кто угодно – но предназначены они были для конкретного человека. Обычно тяжелобольного, часто – умирающего. Сказка писалась со знанием обстоятельств жизни этого человека. И она помогала.

Он как-то вспоминал, кажется, ключевой переломный момент в своей жизни – ситуацию, после которой он начал писать сказки не спорадически, а на постоянной основе.

Он дежурил ночью в детской клинике, в которой от лейкоза умирал шестилетний мальчик. Детей из этой палаты предусмотрительно перевели в другие. Андрей Владимирович вспоминал, что дверь из палаты в коридор была открытой, он вошёл и обернулся – тёмный коридор и вдали на тумбочке у дежурной медсестры еле видимый свет от лампы под абажуром. Он подошёл к мальчику – дышит ли он? И вдруг услышал: «Дядя, расскажите мне сказку». Он сел около кровати, мальчик взял его за руку. Что видно – тёмный коридор и вдали еле различимый свет. И никого рядом – ни родителей, ни бабушек, ни дедушек. И он начал рассказывать сказку мальчику, на ходу складывая её, сказку об альтернативной истории мальчика, о его перспективе, о его силе, о том, как он помогает своим родителям, попавшим в затруднительное положение (кажется, в плен к разбойникам), как он их спасает.

Мальчик дышал тихо, ровно, и Гнездилов подумал, что мальчик заснул. Он начал отнимать свою руку и подниматься, но мальчик легонько сжал его руку и попросил: «Дядя, продолжайте». И он продолжал и продолжал сказку, даже не заметив тот момент, когда мальчик отошёл в мир иной.

С этого момента написание экзистенциальных терапевтических сказок стало одним из главнейших постоянных дел.

У Андрея Владимировича была огромнейшая коллекция костюмов всех времён и эпох. Ходила о ней легенда, что изначально это была коллекция из Зимнего Дворца, которая в конце 1917 года перекочевала в театральные гардеробы, а потом, когда пришло время списания, оказалась сначала у матери Андрея Владимировича, а потом и у него. Я у него никогда не уточнял эту легенду, но знал, что он к этим костюмам относился трогательно, искал тех мастеров, которые бы могли их восстанавливать.

Костюмы он предпочитал сам подбирать для людей, потом предлагал самому назвать свой костюм и ещё проиграть в нём какую-либо сцену, а потом запомнить происходившее, подумать над ним.

Из самого удивительного, что я видел с костюмами: одной женщине он предлагает одеяние северной королевы, по-моему, норвежской, она одевается, хватается метлу и начинает мести квартиру – она решила, что одета горничной...

Вот Андрей Владимирович одевает даму в древнеегипетский наряд, и ей предлагается самой себя обозначить, кто она. Выбор-то огромен – она может быть и Аидой, и приёмной матерью Моисея, и Нефертити, и Клеопатрой. Дама выбирает быть Клеопатрой. И в этом столько всего высвечивается...

Когда-то я несколько раз участвовал в его семинарах вместе с нашими слушателями, а потом перестал, во избежание «двойных отношений». Но четыре моих переодевания оказывались как бы символом дальнейшего. В первый раз Андрей Владимирович одел меня адмиралом Нельсоном, и одинокий корабль ростовского МИЭК начал стремительно превращаться в эскадру. В другой раз он одел меня в Марко Поло – и начались мои путешествия, в третий раз я был одет в поручика Ржевского – и, неожиданно для меня самого, анекдоты на терапевтических группах посыпались из меня, как из рога изобилия. В четвёртый раз он одел меня в старика Хоттабыча – и я почувствовал уверенность в себе в профессии.

Иногда люди не соглашались с предложенным одеянием, и тогда важным становился сам диалог между ними и Андреем Владимировичем об этом. Помню, он уговаривает одну женщину одеться в древнеегипетское одеяние, она уворачивается: «Ну, какая я фараонша?!» (Мысли, что это может быть одежда не фараонши, у неё даже не появляется). А он: «Вылитая фараонша, милочка, надейте всё это – это Вам так идёт, одежда эта к Вам так и льнёт». И действительно, эта женщина, любившая христианскую риторику и объявившая себя православным психологом, была, по отзывам бывших её подчинённых, очень жёстким, порой жестоким и мстительным начальником.

У него всегда человек мог увидеть свою ситуацию и попытаться изменить судьбу. Например, если тебя одели в наряд одно-

кой ракушки, то исполнять не прекрасный танец одиночества, а научиться водить хоровод.

Огромная коллекция кукол, наверное, крупнейшая на территории бывшего СССР. Что можно делать с куклами?

Если кукол сотни, то какую ты выберешь, какая притянет к себе твоё внимание? И когда выбор произойдёт, то, что это для тебя значит, что выбор именно такой?

Когда-то в 90-е, когда появились «чёрные риелторы», и к его квартире – музею, названной позже «замком», начали присматриваться, то Андрей Владимирович сильно забеспокоился. И придумал, казалось, выход – квартиру подарить человеку, живущему за рубежом, а самому там продолжать спокойно жить и творить. И сделал это. Но само беспокойство определило тему сказки «Чёрный риелтор». Беспокойство жило годами, но сказка не писалась. И тогда сказка материализовалась и прошла не через бумагу и типографскую краску, а через плоть и кровь сказочника.

Ах, да, сказки он писал под псевдонимом «Балу», так его когда-то назвал больной ребёнок, которого он именовал «Маугли».

В его сказках часто менялись жизненные пути людей, и происходило преобразование. Например, преобразование Снежной Королевы, отправившейся на поиски Кая.

Из всех фильмов последних десятилетий его душе, наверное, ближе всего был «Остров» Павла Лунгина, где через муки совести происходит невероятное преобразование человека. С верой в это Андрей Владимирович и ушёл в мир иной.

Последние фотографии Андрея Владимировича – вероятно сосредоточенное лицо, лицо человека, карабкающегося на последнюю в его жизни гору, преодолевающего неверие, что всё ещё может обернуться к лучшему, что смерть его не будет бессмысленной. ©

Julia. Abakumova-Kochiunene (Lithuania).

The World has changed. Five dialogues in times of war

February 24, 2022. My world has changed. Overnight. Russian tanks invaded Ukraine.

I am grateful to my interlocutors, who agreed to meet me over these months. Different experiences, different contexts of life in different countries, and different attitudes to the events of my interlocutors Helena Brener, Oleg Lukyanov, Aleksander Badkhen, Tomas Sodeika, and Diana Mitchell are reflected in the interviews, and they helped me to create a sense of flexible endurance, akin to the durability of a young tree that is supported by posts on its different sides.

The first conversation. *Helena Brener (Odesa, Ukraine) is a clinical psychologist and existential psychotherapist.*

...My support lies in our young men, our soldiers, they mean a lot to me...

...How do we live? Sometimes, it is very scary, so scary that the body seems to become autonomous and to function on its own. ... This is animal fear, a different state of consciousness, of the body, of everything.

...I have been watching this closely since 2014, for me it was a year of regaining my eyesight, of seeing who I am, where I live and how I want to feel myself. ...

...I think Russians are hardly able to understand what is happening now. They have degraded too much in their isolation. ... For us, they are a horde, just a huge horde...

...Previously, I was thinking as a psychologist, as a therapist, I was very interested in all these phenomena and I will probably be interested in them in the future. But now I live in a different dimension.

...Now I am very glad that, despite all the victims, despite all this horror, Ukraine has regained its vision. I understand that there will be no way back. This is probably logical from the point of view of history, but the price is very high, it is enormous.

...The decision of HEPI [to denounce the Russian aggression against Ukraine] is another example of how people can be led out of their individual eggshells onto a different level, a level of collective consciousness, a level of identity, a level of belonging.

...I do not know how this will end; this is unimportant. I just realized where it is all leads – these are great, irrational feelings on some sort of religious level.

The second conversation. *Oleg Lukyanov (Tomsk, Russia), Ph.D., psychologist, existential psychotherapist, professor of the Tomsk State University, lecturer at the Institute of Humanistic and Existential Psychology (Lithuania).*

... I do not see this process as a single event that began on February 24. I think nothing will end, it all continues, and it all began earlier, and in this sense I experience a very long process of a degrading situation.

...Degradation is a complex process consisting of several levels. For instance, what happened in education ... Russian education went down.

...One of my works was about the fact that we need to bury to the old psychology, which was concerned with individualizing the society. We need to create a new psychology, akin to nature, which would solve the tasks of individualizing the individual.

...On the level of consciousness, there is large isolation, a downfall, because everyone lives following one's own consciousness. I think that consciousness is something that, speaking aphoristically, is the only thing that can and should be preserved. ... Consciousness is how we follow the law. The law can also be a moral law.

...There is the theological notion of "salvation." What does it mean, to be saved? In the past, people called the Northern Star their Saviour, because it remains in one place, and, when people went away at night, they used the Saviour as their mark. To be saved means to find check points. We also need to find these eternal, reliable check points. This is what is called values today, and they can support us. It will happen one day.

...Every nation has two abstract, theoretical values: their language and their family. The family means tradition, the tradition of reproduction, tradition and nature, that is, language and nature, culture and nature. Now we need to recreate it all, because we are not in charge of our lifestyle and language...

...My profession is specific. We do not work for a client. In therapy, it is the client who works. I serve. I serve as a check point, as a foundation, as a direction, as a catalyser, a support, a corrective.

...I do little psychotherapy now, because I am undergoing my own transformation. I do not want to offer therapy actively.

The third conversation. *Aleksander Badkhen (St. Petersburg – Russia) – psychotherapist, co-founder of the Institute of Psychotherapy and Consulting "Harmony," director and lecturer of the International School of Psychotherapy, Consulting and Group Management.*

...Our world has changed instantaneously, literally within days and weeks.

...It was previously unheard of, but things that never happened before started to occur, for example, hearing "My therapist was under arrest for 15 days."

...At first, there were hopes that we will be able to influence it somehow, so that people would see the difference between the truth and lies. But we have to admit that it did not happen. Still, we are working and trying to do what we still know how to do.

...In the previous century, the best and very important part of people was almost totally massacred. This loss was not lived and experienced. That which has not been lived is repeated.

...We have to bear in mind that there is television, which works to its full capacity, and if someone is watching it, this person will believe everything that is said there, and such people exist.

...Let everybody think they are great. But when greatness is used to justify horrible aggression, this becomes monstrous.

...We all had to remember the skills for working with trauma. We try to help all our colleagues whom we can help.

...I feel that my work supports me to a significant degree. I am also supported by my colleagues abroad, who understand that we are also in a difficult situation.

...Maybe that which has happened and is happening now will after a while help people to sober. ... An open view of that which has happened can help people to start asking earnest questions and change their attitude to many things.

The fourth conversation. *Tomas Sodeika (Kaunas, Lithuania) – professor of philosophy, lecturer at the Vilnius University and at the Institute of Humanistic and Existential Psychology (Lithuania).*

...If we consider the development of the military sphere from the middle of the twentieth century until nowadays, we see a lot of changes from a philosophical and psychological perspectives.

...Mass media... I think that watching the shots with horrible destruction and even killed people has a very profound impact. But I am worried above all by the reaction of Russian citizens.

...It seems that a sort of Russian mentality is at work here, that the Russians are by the nature of their national psychology inclined to feel offended and belittled, to feel unloved, so that they can in turn hate those who do not like them. Hatred is expressed in the form of aggression.

...The meeting on the Bolotnaya square was a huge chance and, I think, there was that of which we are talking at work – a certain spirit. But it was lost. A similar situation occurred in Belarus – suddenly, unexpectedly, people came together when no one expected this to happen. But, unfortunately, brute force overcame them. We can only hope that this spirit did not disappear, just went underground and is like embers ready to set a fire. Maybe the same will happen in Russia.

The fifth conversation. *Diana Mitchell (London, Great Britain) – existential psychotherapist, supervisor and mediator, lecturer at the Regent's University and the New School of Psychology and Consulting.*

...As if you live in a nightmare, it is almost unbelievable. It is a horrible feeling. We did not expect this to happen. It was a shock, and everything that is happening is unjust. Everyone with whom I talked in Great Britain does not understand how this could have happened. It is monstrous and shocking. One is horrified wondering if this would ever end.

...I think the really scary thing is that we are suddenly facing the threat of a world war.

...I always want to think about the other side. Look at yourself, to give instructions on what to do while standing aside, from a safe distance, is very easy.

...For me, the difficulty is that I do not know how the relations between the Ukrainian and the Russian people developed, and I do not understand profound relations between these two people. If the question is about how this will be resolved in future, I am at a loss.

...It is a very complicated issue, when therapists do not want to work with clients from Russia. I do not want to say that I would never do this or that, because we do not know about the circumstances. Psychotherapists have all the opportunities, they can work

with someone without agreeing with their political convictions, culture, etc. It is important for a person to open up, so that it would be easier to understand him with his own viewpoint.

...It is in human nature to defend oneself when under attack. If you think that all Russians are bad, then Russians will defend themselves and attack in response, this is human nature. Relations between two people require delicacy, openness, being able to say: "Tell me, please, I want to understand. Tell me about your experience, tell me about yourself." Opening oneself. I believe that this dialogue, very simple in its essence, without assaults, is possible. As a mediator, as a psychotherapist, I know that it is possible. It could substantially change the attitude.

Irina Glubova (Spain). Anxious Indeterminacy of Mutual Dependence: Existential Phenomenology and Daily Practice

Discussion on the theme that is set in the title of the article took place in September 2021 as part of the conference of the EEAET, which for the first time happened in an online format. It was based, first of all, on the pandemic and the related anxieties, which have greatly changed both our daily life in the world and our professional practice. The cruel war, which Russia started in Ukraine in February 2022, finally ousted the theme of the pandemic from the focus of our attention and discussion, but it revealed even sharper the anxious indeterminacy of mutual dependence. Moreover, the method of exploration – existential-phenomenological and descriptive – proved to be particularly well suitable and maintaining its heuristic potential. This method was found and taken from Ernesto Spinelli's book *Practising Existential Therapy*. The book, which came out in 2015 in a second edition considerably revised by the author, is today an acknowledged and popular textbook for those who are getting to know the basics of existential therapy, for those, who have been working in it for a long time, as well as for those who are interested in it while they professionally practice a different therapeutic approach. The title of the book is explicit about the theme and content of it. But it also has a subtitle: *Relational World*. This subtitle also seems to be understandable and raising no objections among the practitioners of existential therapy.

Usual requests of people who seek help from psychologists and psychiatrists concern "managing relationships" or "learning to build relationships." While psychologists talk about relationships, philosophers talk about being-with-each-other. The difference is that psychologists try to solve difficulties in relationships as problems, and philosophers try to explore them as inevitable and integral conditions of human being.

The model of therapy offered by Ernesto Spinelli in his book has a firm foundation in both disciplines: on the one hand, it is based on the fundamental – theoretical – principles of existential phenomenology, and, on the other hand, on concrete practice of creating a therapeutic world and living in it.

Seeking therapy, people quite often expect that it will result in improv life and relationships and that the people around them will magically change their views and behaviour, and also that their work will become meaningful and high-paid. This is natural and

easy to understand. But it is less clear why therapists themselves start to unwittingly expect the same results.

Ernesto Spinelli draws our attention to the fact that while “during the first years of its existence psychotherapy provided working criticism of the beliefs and suppositions dominating the culture,” now it is more often viewed as reflecting “the spirit of our time.” Also, it begins to be “considered as desirable and efficient panacea for many psychosocial disorders and dysfunctions,” as a means of solving various problems in our life, forgetting that “many, if not most of them, do not belong to the number of those that are easily solvable or solvable at all.” Spinelli elaborates further: “The problems with which psychotherapy is mostly concerned are connected to *relationships*. These problems often touch on the issues of faith, meaning and being, emerging from a certain kind of mutual relations between our feeling of our own existence and identity and our perception of other creates or the world as a whole... These problems cannot be ‘solved’ in an unchangeable and final way, just as there cannot be any ‘experts’ who would undertake solving them as our representatives. It would be better to say that these are not our own problems in some exclusively private sense, because they do not proceed from a certain internal or inter-psychological range of conditions, but exist in a certain relation or on the crossing point between every person and the world of others which he/she inhabits.”

The problems that are “not our own at all” usually imply unchangeable ontological givens in the formulation suggested by Irvin Yalom: death, freedom, isolation, and meaninglessness. Because they cannot be cancelled in principle, the task of therapy is to learn how to live with them – accepting our finiteness, building relationships and finding meaning in all of it. Again, he talks about *relationships* and about problems emerging due to the “intersection” between my private world and the “world of others,” in other words, about the anxious indeterminacy of mutual dependence in its social manifestation.

The social does not equal the ontological, albeit both are equally inaccessible to our attempts to influence them by using psychotherapy. The difference is that ontological givens cannot be changed, even if we all try to do it together. Social reality is malleable, constructable, changeable, and deceptive, and modern social philosophers write about it much and in detail. In practice, when those in power pronounce the freedom of speech to be dangerous, as in today’s Russia or Belarus, there is no one to oppose them. It is then that the people in power attempt to construct and impose on those under their power the sort of “reality” that will enable them to stay in power for unlimited time. Distinguishing between the apparent and the real, which always seemed to be an integral human ability, is in this case erased and levelled. “Reality” is no longer explored and analysed – it is established using words and thought constructs.

Where is the place of psychotherapy and of the existential therapist in this social world? In the world where our clients cannot live in this crooked “reality,” cannot be loyal enough to call white that which is black, and hence become unsuccessful? The anxious indeterminacy of mutual dependence gains an incredible degree of acuteness and tension when the matrix of therapeutic relations becomes placed in the field of social disasters – technogenic catastrophes and epidemics, revolutions, acts of terrorisms and wars.

The answer to the question, which is not a rhetorical one, is again found in the book of Ernesto Spinelli, which he wrote two decades ago, and where he examines what happened to psychotherapy: “Nothing much... psychotherapy is increasingly trying to become an ally of the structures that dominate the culture, rather than being one of its most perspicacious and profound critics.” Ceasing to be “a tool of social criticism and accepting the existing state of things,” psychotherapy turns its “brave initiative into lifeless mediocrity.”

No, we cannot persuade one side to stop killing, and we have no moral right to be persuading others to come to terms with the horrors of war as ontological givens. But we can do what is in our powers: “to make the ideas and practice of psychotherapy socially aware and critical again.” And this means calling a war a war, saying that invading another country is an inexcusable crime, calling for a solution of socio-political conflicts by socio-political means.

Natalia Artemenko (Russia). The Research Potential of Phenomenologically Oriented Vision

In recent years, phenomenology has attracted an increasing number of representatives from various fields (psychology, sociology, psychiatry, psychotherapy, anthropology, etc.). In psychology and psychotherapy this is due, among other factors, to a noticeable increase in interest in qualitative research, increasingly delving into the immediate fabric of living experience.

The phenomenological approach appears today as one of the most non-ideologized approaches, with a minimum number of initial theoretical assumptions. Unlike approaches in which a person is interpreted in advance from the point of view of a particular concept of personality and psyche, phenomenologically-oriented psychotherapy considers a person based only on the idea that he/she has some actual states and the possibility of working directly with them. This is a form of research and practice that aims to clarify and describe some primary experience. The psychotherapist appeals here only to what is given, avoiding involving ready-made explanatory models in the analysis. The phenomenological approach contrasts description to explanation and interpretation as traditional methods of working with a problem in psychotherapy. The advantage of this approach is that it allows the therapist not to drown in possible interpretations of the problem, to work with the real conditions of the client.

In the article we demonstrate our understanding of phenomenology as, first of all, a form of *radical self-exploration* (a kind of self-practice or “self-care”).

In phenomenology we are talking about the practices of transformation of the subject, about well-defined methodological procedures by which we can bring ourselves into a state in which we will be able “to see the essence”. One of such practices is *phenomenological reduction* – which represents a radical transformation of the philosophizing subject. In this sense, phenomenology continues the ancient line of “self-care” (*cura sui*), which we find in ancient philosophy, and, further, through Hellenistic philosophy and Christianity, we can trace back to the present day. Without studying myself, I will not be able to help another, I will not hear and see him/her as another.

Phenomenology calls on us to conduct any research not from ready-made theorems and dogmas, but to make a kind of “coming into ourselves”, accompanied by exit from a natural attitude, from an unaccountable existence and immersion in a disturbing world - into “caring” as “devotion” to oneself, into a *phenomenological attitude*. In order to take the phenomenological attitude, to occupy it, it is necessary to clear your own vision. This is possible using the method of phenomenological reduction. Practicing this method in consulting practice, we return to the client him/herself, whom we can lose due to accumulation of psychological knowledge and personal assessments.

Phenomenologically-oriented and existential psychotherapy, in fact, is a continuation of the Socratic art of questioning. If the philosopher admits hidden possibilities of this world, then the psychotherapist admits hidden possibilities of the client into the world, which he/she is fraught with, the psychotherapist also does not teach him/her anything, but helps with questions to gain his/her own understanding.

At the end of the article, we introduce readers to the results of a survey of phenomenologically-oriented supervisors.

Anna Molostova (Russia). Relations between the Therapist and the Client as “We-Intentionality” Experience

The notion of “intentionality” is one of the central notions in phenomenology. Initially, it was used by Franz Brentano for describing psychic experiences, in particular, the correlation between the psyche and its immanent object (real or imaginary): “Any psychic phenomenon contains something as the object, albeit not in the same way. In representing something is represented, in judging something is confirmed or denied, in loving – loved, in hating - hated” [Brentano, 1996]. Edmund Husserl considered intentionality as the common property of consciousness, which is always being conscious of something: “experiencing” something and the activity of meaning-making [Husserl, 1999]. The way in which object reality is constituted in the consciousness does not equal the “real object,” as we deal with the modus of intention, which constitutes the content of our consciousness: listening to music does not equal remembering it, contemplating beautiful landscape is not imagining it.

In his book *Self and Other*, Dan Zahavi discusses the phenomenon of We-intentionality. The author highlights that the experience of We is completely special when, instead of ascribing some experience, be it a feeling or an event, to oneself or another person, one ascribes it to “Us”. Thus, we can rejoice at a shared experience (a shared walk, playing musical instruments together, watching a film together, etc.). But this joy will be distinct from My separate or Your separate joy. It includes Self and an Other, that is, we deal with joy together with another. This is apparently recognizable and understandable description of We experience turns out to be very complex for understanding its essence. If we do something together, and even if we experience something similar, can we always truly say that this is about “Us”? Not at all. We can truly and sincerely say “Us” when we feel something that emerges between Me and You. “We” is not deduced rationally, it emerges suddenly, but so definitely that I have no doubt about the thing I experience at this moment.

Following the author, we put forward the following question: “what relation should emerge between Self and an Other to enable the emergence of We?”

Let us direct this question to the domain of psychotherapy: what relation should emerge between the therapist and the client to enable later emergence of the therapeutic We? This way, we will try to rationalize the experience of We-intentionality from the perspective of psychotherapeutic practice.

On the way towards clarifying the phenomenon of We-intentionality, Dan Zahavi pauses to discuss the issue of gaining access by the subject to the Other’s experience. The author follows Husserl’s position, who rejects the exclusively social interaction of the constructed “I”. According to the author, my monadic (closed-circuit) Ego is “just the sphere of proper that is closed inside me and for me exclusively” [E. Husserl, 2005]. But when my consciousness turns towards the Other’s (Alien) experience, then, apart from my monadic Ego, the experience comes to include an “alter ego”, which, this way, enables me to construct a new meaning of being that goes beyond my exclusive proper sphere. Following Husserl, Zahavi acknowledges the significance of perceiving the relation of an Other to us for the creation of the Self, but he also states that the precondition for any convincing theory of intersubjectivity is the “notion of the feeling Self”. The “feeling Self” emerges as a first-person-perspective experience: “the feelings I experience are experienced by me not as something experienced by someone else. When I experience something, I, so to say, do it differently. This is a first-person experience, this ‘for me’ represents the elementary and minimal for of I”. Another, who has one’s own first-person perspective, is still given to me through experience. But I cannot have such access to an Other’s experience so as to state with confidence that I have experienced it from an Other’s first-person perspective. According to Zahavi, “to demand more and to state that I will only have the true feeling of an Other when I will experience his feelings and thoughts exactly as he does is absurd and leads to forgetting that which is special and unique in the Other’s given”.

This precondition is expressed concretely in the therapist’s position in relation to acknowledging the client’s uniqueness, the impossibility to get a full and final grasp of a person similar to a vision of an object from the material world. The same is true of the relation to the client’s problems, which cannot be fully solved by knowledge, experience, perspicacity and other abilities of a therapist.

Considering the We experience in the context of therapeutic relations, we note the importance of the therapist’s and client’s co-participation in the therapeutic process. The transition to We experience, We-intentionality and their manifestation in therapy begins from the explanation of their phenomenological content. Let us turn to the example Dan Zahavi offers in his book *Self and Other*: “together with my friend, we enjoy a film. Each of us not only perceives the film and enjoys it, but we also empathically experience that another person, together with me, watches the film and enjoys it, which influences the structure and quality of our shared enjoyment”. Referencing the works of Shusterman, the author describes the situation as “our corresponding flows of consciousness in such situations being interrelated to such a degree that each of our experiences is colored with mutual en-

gagement”. This kind of mutual engagement and the experience of We itself has nothing in common with emotional contamination, unity, etc. It is important that We includes the differences between I and You. Thus, the “we” experience emerges only by engagement in a shared activity. According to Zahavi, it is necessary to shorten the distance between I and You on the way to “We”, and it is necessary to reach a certain “degree of self-denial”. In order to better understand “we”, we need to turn to “you”, and, thus, accept the second-person perspective, which means “being involved in the subject-object (You-I) relations, in which the unique feature of my relation to you as you will be the fact that you also perceive me from a second-person perspective, that is, that for you I am You...” To put it simply, besides my and your personal experience each of us has the experience of oneself being perceived by an Other and the understanding that the Other also has a vision of the self through my eyes.

In the therapeutic context, such description of the We experience can be considered as the client achieving a degree of the “maturity” that would enable him to be simultaneously with an Other (the therapist): to be emphatically present in the therapy, to be able to simultaneously understand and accept the events in the therapy; to distinguish between the self and the Other: to keep a certain distance, to differentiate between oneself and the other. The subject towards which our therapeutic We is directed is constituted by the shared context – the achievement of therapeutic results, but it can change from session to session and within a single session. We can also direct our attention to feelings, to certain aspects of the client’s world, to our shared experience, etc. The client feels his participation and his active role in the therapeutic process: he feels experiencing the process of therapy.

To sum up the above, we note that We-intentionality as a phenomenon of the therapeutic process cannot be its constant characteristic. As in every living process, it can come and go, although the already achieved emphatic co-presence and experience of shared participation on the therapeutic process become preconditions for a more stable and resistant manifestation thereof. The result of acquiring the experience of We for the client is, on the one hand, the manifestation of such “sedimented structures”, which turn out to be inaccessible through direct introspective study, but which are accessible by living through shared experiences [Spinelli, 2009]. Another important result of experiencing We-intentionality can be the emergence of the therapeutic figure, which integrates into the client’s Self, complimenting and extending it, in the client’s internal experience. The focus on the relations between the therapist and the client in therapy, the focus on We and the experience of We-intentionality enables accessing, clarifying, extending, and differentiating the structure of the client’s self.

“The aim of the entire undertaking (therapy) takes both the therapist and the client to accepting what and how it is to be a client who interacts with a therapist” [E. Spinelli].

From a phenomenological perspective, the possibility to feel oneself in relations with a therapist enables one to obtain this experience of the self, which is only isolated not by my experience, but also by the experience of the second-person perspective, the experience of We, which in turn extends the possibilities for the becoming of the Self.

Robert Kramer (Hungary). Discovering the Existential Unconscious: Rollo May Encounters Otto Rank

Rollo May always acknowledged that encountering Otto Rank in the mid-1930s altered the trajectory of his life. Until now, however, few scholars have understood just how significant Rank was for Rollo. In this article, drawing on Robert Abzug’s new biography of May, I tell the full story.

He had a titanic lust for life, an urge for cosmic significance, but always remained fragile, lonely, and vulnerable. At age 81, raging against the dying of the light, Rollo May exclaimed: “I do not have time to die” (Abzug, 2021, p. 332). Striving to relieve the suffering of an anxious humanity thrown at birth into an indifferent cosmos was the passion of May’s life, which began as a provincial Midwesterner in 1909 and ended at age 85 in 1994, as one of the most celebrated American psychotherapists and public intellectuals of the second half of the 20th century. Composed of equal measures of red-hot revelation and cool analysis, Abzug’s definitive assessment will serve as a lasting tribute to the self-described “wounded healer” who brought a darkly tragic Rankian awareness of the existential unconscious into the 7 conformist, anti-intellectual consciousness of America. How did Rollo manage to pull off this feat? How did he capture the “feeling tone” of a whole generation of Americans, a materialistic people who have never been known for their willingness to examine their “psyche and soul” too closely, much less their violent hearts of darkness?

To unpack this question, Robert Abzug, Audre and Bernard Rapoport Regents Chair of Jewish Studies and Professor of History and American Studies Emeritus at the University of Texas, spent 30 years studying Rollo’s life and work. With the keen discernment of a professional historian, Abzug mined May’s decades of diaries, letters, dream analyses, draft manuscripts, and sermons, and conducted extensive oral interviews with May and scores of his colleagues, friends, lovers, and students. Demonstrating great courage, Rollo gave Abzug carte blanche to quote from all his thoughts and feelings as recorded in his contemporaneous diaries, even—perhaps especially—the most brutal, self-lacerating ones. “This intimate vanAQ: 8 tage,” asserts Abzug (2021), “has allowed me to rite about May from the inside out” (p.xvi). Reading Abzug’s riveting biography, full of skin-flaying passages drawn from half a century of May’s diary-keeping, is like eavesdropping on Rollo as he spills his guts out on a psychoanalyst’s couch.

Abzug seamlessly integrates the messy life of a Titan of psychology with the roiling political, cultural and intellectual climate of mid-20th century America. “May’s life,” argues Abzug, summing up his thesis in one sentence, “takes on much greater significance when seen as part of a central drama in modern American culture—the simultaneous decline of liberal Protestantism as a cultural arbiter and rise of a ‘therapeutic’ vision that transformed the ways in which many Americans understood the emotional and spiritual issues of life” (pp.xiv–xv).

Beginning with May’s first book, *The Art of Counseling* (1939), the hallmark of his books, reveals Abzug, was a “thinly veiled recounting of his own life” (p. 117) using disguised third-person case histories, as well as a “broad and sometimes dazzling synthesis of

Western culture as he brought together strands of philosophy, religion and psychology” (p. 122). With a poet’s exquisite sensitivity to language, May managed to turn an almost obsessive telling and retelling of his life story into an ever-evolving interpretation of the human condition” (p. 111).

In 1940, inspired by Rank’s metaphor, “the actual spring of life,” Rollo May (1940) entitled his second book *The Springs of Creative Living*, and, for the first time, used the word existential (pp. 155 and 196) in writing. “And how shall the dynamic balance between the two wills, or from the negative side these two fears, be achieved?,” asks Rollo. “Through creative activity, Dr. Rank would explain. Healthiness in personality is precisely being creative. The neurotic is the “*artiste manqué*” who wants to create but cannot. For creativity transcends the two aspects of will, it catches them up and uses them together; and thus we live the most intensely when we are able to let ourselves die in a love relationship. Creativity is therefore the norm of human living” (pp. 253–254).

In *The Springs of Creative Living*, Rollo marveled at Rank’s existential interpretation of “the fall of Adam” in the Garden of Eden story. “Dr. Rank,” Rollo observed, “takes delight in this story as an endeavor to explain the contradiction in human nature. This ‘fall,’ he says, represents the birth of self-consciousness in personality. The original unconsciousness of paradise was broken into by will and moral freedom and henceforth man is to be a two-dimensional creature, possessing the characteristics of being an animal and a god at once. Man then has a sense of the difference between right and wrong, with its consequent guilt feelings; he can pit himself against himself; he is self-conscious” (p. 193).

Dedicating *The Springs of Creative Living* to Paul Tillich, May concluded that Otto Rank’s “contribution to our present understanding of human nature is of the richest” (p. 251). With the publication of his second book, May was on the cusp of moving from minister to psychoanalyst. In the early 1930s, Rollo had already planned on becoming an analyst, but was warned off by Alfred Adler, a medical doctor, who told him he couldn’t practice in the U.S. because he was not a doctor. Rollo, therefore, decided to model himself after the first lay analyst, Otto Rank.

On completing his narrative of Rollo’s life and work, Abzug chose not to investigate the question of Rollo’s legacy for the professional field of psychology. Such a study, he judged, rightly, would have called for a different kind of epilogue, a chronicle of the vicissitudes of existential thought in the scholarly journals of psychology. Abzug saw his goal as an exploration of the life and work of a Titan whose soul vibrated closely with the spiritual odyssey of America in the second half of the 20th century.

One wonders, though, what shards of data might we sift through for clues to a fuller accounting of Rollo’s legacy? Beyond widespread evidence on the web of Rollo’s appeal to nonprofessionals, I see promising signs in the form of scholarly books and peer-reviewed publications to support the hypothesis that at least the vocabulary of Rollo’s archeology of the soul, if not his poetic style and depth of humanistic learning, remains compelling to many 21st century psychologists.

Whether or not stalwarts of “positive psychology 1.0” are paying attention, the outlook for establishing a science of existential psychology is improving. “Around the world,”

reports the International Society for the Science of Existential Psychology (2021) on its website, which pays homage to both Rollo May and Otto Rank, “researchers are using diverse methods—from controlled laboratory experiments to analyses of large data sets—to rigorously test ideas about the roles of various existential concerns. This trend is popping up in almost every domain of contemporary psychological science, including cognition and neuroscience, social and personality psychology, clinical and counseling psychology, and more. A growing number of major peer-reviewed research journals, such as *Personality and Social Psychology*

Review (2010), *Religion, Brain, & Behavior* (2016), *Review of General Psychology* (2018), and *Journal of Social and Clinical Psychology* (2020), have been hosting ‘Special Issues’ focused exclusively on existential psychology topics.”

Looking back over developments in American professional psychology in the nearly 30 years since Rollo’s death in 1994, I would venture to speculate that Rollo’s last book, coauthored with Kirk Schneider, *The Psychology of Existence: An Integrative, Clinical Perspective* (Schneider & May, 1995), may very well come to be seen as having planted the seed for the rebirth of existential ideas within mainstream psychology. “First and foremost,” declare Schneider and May (1995), “there is the existential obligation to Rank. His stress on fundamental life-structures, immediacy and relation, and the artistry of psychotherapy have become the standard component of contemporary existential practice” (p. 81).

But the jury is still out on Rollo’s legacy, as existential anxiety continues to be called “attenuated psychosis syndrome” and the daimonic “disruptive mood dysregulation disorder.” As long as the Procrustean rationality of the DSM rules the money-making machinery of American psychotherapy, the existential unconscious of Otto Rank and Rollo May will have no place in the billing practices of insurance companies. “We all seem to recoil” from the existential unconscious, said Rank (1941) in his last book, *Beyond Psychology*, a recoil that “leads to an overestimation of the rational mind, that is, some kind of understanding which would calm the fear” (Rank, 1941, p. 277). Even more profoundly, Rank maintained that “it is not sufficient to see the importance” of the existential unconscious, “and point it out in rational terms! On the contrary, it is necessary actually to live it and of this only a few individuals in every epoch seem to be capable. They represent the heroic type—as distinct from the creative—for the original hero was the one who dared lived beyond the accepted ‘psychology’ or ideology of his time” (p. 14). Rollo would surely agree.

Viktor Kagan (USA). Transdisciplinary Psychotherapy: A Free Reflection

Psychotherapy is a secular profession that uses specially organized communication to help the individual cope with problems that bother him. It is viewed as a transdisciplinary practice, which, in contrast to interdisciplinarity and multidisciplinary: 1) recognizes the existence of different levels of reality and combines them into a holistic representation; 2) combines opposites according to the principle of complementarity; 3) seeks to comprehend reality synergetically. Psychotherapy is viewed as a transdisciplinary practice based on the author’s concept of personological hermeneutics. The author de-

fines Persona through the category of existence: it is a person experiencing himself and the world in his relations with himself and the world. The metaparadigmatic model of the person and psychotherapy, including natural-scientific, sociocultural, psychological and metaphysical discourses – the facets of the indivisible Persona that describe the contents and channels of communication with self and the world – is proposed. In the metaphysical field there is a micro-metaphysics, the main subject of which is "Thisness" – the property of being oneself and nothing else. The possibility of building a therapeutic dialogue based on the proposed model and the possibilities of using such new notions as Place-Moment, Momenternity (Momenternal), Joy-suffering, Human-Thing (Human-Thingness) associated with it are discussed.

Justinas Grigas (Lithuania). The Role of Philosophy in Existential Psychotherapy

The motivation to write this text came from Rimantas Kočiūnas, who asked me to deliver an essay on the role of philosophy in existential therapy, which I understand in terms of *style*: existential therapy is therapy "spiced" with (existential) philosophical style.

I remember the moment when philosophy began for me. Although I started a bachelor of philosophy as my first choice for university studies, I did not feel I had an *experience* of philosophy until I've had the chance to encounter philosophy in a very concrete manner – embodied in the person of Arvydas Šliogeris. Šliogeris himself was open about his distaste for "teachers", "masters", "gurus", etc., and usually distanced himself from most of those who sought to become his "pupils" and place him in such a role. He often repeated that philosophical dialogue consisted of three moments: me, my partner and *that, about which we inquire*. Thus, *the philosophical style of being stems from a degree of personal autonomy*, the "ground" and "source" of which is difficult to verbalize and even more so to conceptualize. No less than Arvydas Šliogeris, and perhaps even more than him I was and continue to be influenced by another Lithuanian philosopher, Tomas Sodeika. Like Šliogeris, Sodeika is a master phenomenologist, who, despite engaging quite intensively with students, maintains distance and rather promotes his students' attempts to expound on their own ideas.

In this study, I propose to view three main characteristics of the *existential style of philosophy*: 1) authentic understanding: speaking on behalf of one's own personally experienced disclosure of being, 2) personal autonomy and promotion of autonomy in others, 3) everydayness and its existential grounds as the main focus of thought, 4) precise language aimed at disclosing the grounds of everydayness. The role existential philosophy may have in psychotherapy is contained primarily in these moments of style. Philosophically informed psychotherapy is therapy done in a *philosophical style*. The thing is to "get" the style. In the context of psychotherapy this means, among other things, *the style of being in a relationship* with one's clients. I'd like to provide a few more examples by referring to philosophical figures who have left a lasting impact on me and accentuate the *interpersonal dimension of philosophy*.

With my next example I want to consider the existential style expressed in written form – the primary medium in which most of us encounter philosophy. It is my opinion

that philosophy loses a great deal when it is detached from a living relationship. While texts are important, they may mislead one into the opinion that philosophy is a history of "doctrines" or "theoretical frameworks". That is why I'd like to consider Søren Kierkegaard, who had a very reflective relationship with his texts. Rather than the "existential subject matter" of his writings, I propose to view his *method of presentation* – pseudonymous authorship and indirect communication – as an index of an existential style of thought. To me, Kierkegaard is both very close and distant at the same time. The closeness is grounded in the *disclosive power* of his texts, while the distance is created by the indirect communication of his texts and my irritation at them. I consider this coincidence of closeness and distance as a mark of the existential style of education.

I also want to suggest that this style of education is not exclusive to existential philosophy. If we trust the ancient legends, the ancient Athenian philosopher Socrates cultivated a similar approach to philosophizing, which he did through speech and dialogue. Rather than "teaching" his fellows the truth, Socrates tried to *help them arrive* at the truth, i.e. gain a personal insight into the truth, and he did this in a twofold way, by practicing the arts of *elenchos* – disputation, and *maieutike* – midwifery. It appears that Socrates realized his fellows had to *authentically understand* what is truly good, and not merely imitate in words and deeds those who appeared to be "on point" in life. The aim of Socrates' midwifery was to help one arrive at an authentic understanding of what is worthwhile in life.

With my last example I want to suggest that this style is not only non-exclusive to existential philosophy, but Western philosophy in general does not have here a monopoly. The style of teaching cultivated in Zen Buddhism can be seen as a family relative of the existential style. In general, what is characteristic to Zen is the minimalism of its doctrine and meditation practice, because the student is considered as *already enlightened*. In turn, the teacher can help to strengthen and expand the already enlightened mind to encompass more and more aspects of daily life; the teacher also helps to guard against superfluous, misleading conceptualizations which may hinder clarity of mind.

Now, I'd like to present a phenomenological account of philosophy from my own experience of philosophizing. In all of the examples I considered, I constantly referred to *interpersonal autonomy* and *authentic understanding* as one of the primary and interrelated features of the philosophical experience. The overarching phenomenon of both autonomy and authenticity is *language*. Therefore, philosophy is an autonomous relation towards language and *authentic language*.

I ground my account of language in Heidegger's thought, who, in *Being and Time*, articulates the inverse insight: language *is the world*, or has the structure of the "world". According to Heidegger, the "world" is a constitutive moment of human being, phenomenologically understood as *Da-sein*. *Da-sein* is *in-der-Welt-sein*: being-in-the-World. The "world" is given to Dasein firstly as a "public space" (*Öffentlichkeit*). All beings, including Dasein, are revealed firstly in the horizon of public space and are for the most part understood inside the horizon of public space. In addition to public space, world (and language) have the form of *public time*. The Heideggerian conception of the "world"

suggests that language can be understood as the *everyday veil of public space-time*; in other words, language is for the most part *public language*. Public language absorbs Dasein into itself and dictates to Dasein “who” it is and how it lives its time. In this way language is a master *over* Dasein.

On this account of language, we can better understand the rationale for the indirect style of teaching and education which I’ve outlined in the first part of the paper. The indirect approach to teaching serves as a means to help overcome the authority of language as public space-time. If I am to facilitate the growth of autonomy and authenticity in my students, if I am to help them “philosophize”, I must remove myself from the position of “authoritative public language” and facilitate a stand against, beyond and over public space-time, rather than in accordance to it. To speak authentically, one must first hear, see and feel authentically and free from the everyday veil of public space-time.

The role of philosophy in psychotherapy is that of *elements of style*, the style of being in a relationship between client and therapist, and this style has much to do with indirect communication and the existential ground of the therapist. All in all, the philosophical style is a nomad who knows no territorial boundaries; may it not be that the allegedly distinct territories of “philosophy” and “psychotherapy” are nothing more than a distorting veil of public space-time?

Diana Mitchell (UK). A dialogue between Rimās Kociūnas and Diana Mitchell

First published in the April 2022 issue of the Society for Existential Analysis’ Hermeneutic Circular

Diana Mitchell: My wonderful time in Birštonas showed me how much we learn from each other. ... You in Birštonas have invited and hosted leading existential therapists and thinkers almost as if you are the eager ones who need to learn. But what about us? My feeling is that we can learn a lot from you as well.

...There are of course many issues we could mull over together; but I’d first like to hear how you came to do what you do now. What attracted you to the existential attitude/approach in the first place?

Rimās Kociūnas: Your first question is, in fact, the most important one for me in existential therapy. ... I believe that, seeking to define the identity of the existential therapist, the essential factor is his/her worldview and system of attitudes.

... I am sure that we become existential therapists not through discussions of and reflections on the so called ‘existential’ issues in therapy, not through some special ways of working with clients. The main point is how we see and understand issues brought by clients to therapy, what relationships and how we build within the therapeutic space, in which way we participate in discussions on the clients’ issues, how modest we are in respect to our knowledge and expertise and so on.

... So, it seems that it is the therapist’s existential (and I would add, also phenomenological) worldview that makes therapy existential. At our Institute, during existential therapy training, developing such worldview is our main and foremost goal

... And what are your thoughts about importance of the therapist’s existential attitudes?

DM: ... What I mean by attitude might not be the same as (for instance) May, Yalom or anyone else.

... I certainly don’t see that existential therapists are unique in being aware of those existential issues or that by working with existential issues implies that the therapist is existential. As humans we all exist and live with existential issues, so they are bound to emerge in all schools of therapy for clients and therapists by default.

... Worldview is quite a far-reaching concept for me ... My world view comes from my lived experience so far, right from the word go. Therefore, I see everything as being personal and relational ... I carry my changing approach to life and others wherever I go, it is not something I turn off and on.

That will of course include my assumptions, my judgements, biases ... all these can be limiting, and some are stuck. Un sticking them and considering my client’s very different life experience is invigorating and inspiring and it loosens my views.

RK: I have an intuitive feeling that our perspectives have much in common. In fact, speaking (clearly) about attitudes is not at all easy, since this notion entails many aspects related to various psychological theories.

Thus, it seems more convenient to highlight existential perspectives, the worldview (in Spinelli’s sense). ... As an existential therapist, I am the same person whose worldview reflects on the understanding of therapy, both in the sense of theory and relation to living reality, while being always moving, though maintaining its basic framework. In existential therapy training, we keep emphasising that it is impossible to learn to be ‘a righteous existential therapist’ in the line of some model or concept promoted by HEPI (our institute); instead, students should care about their individuality, approaching closer to the foundations of their existential worldview, while referring to own life experiences and personal qualities.

DM: This sounds so fundamentally important to me. This approach was not part of my existential ‘training’.

RK: It seems that going in that direction is not that simple, since most students desire to see more clear-cut models to emulate, to be given ‘correct’ training. It is often that they find it hard to accept diversity and inevitable uncertainty as its consequence. ... However, our experience of a couple of last decades proves that within few years the ‘inner turn’ is initiated, though not in all cases, of course.

One more important point that I keep reflecting on in the context of existential therapy and its training is modesty of the therapist and its development.

DM: I love that term ‘inner turn’, that is so true, that ‘inner turn’ takes time, it is not a technique but something that becomes part of the person. ...How do you go about inviting your students to talk about their own life experiences and personal qualities?

... Earlier on you mentioned the importance of a therapist’s modesty. Modesty of the therapist is clearly very important to you ... how do help your students develop modesty?

RK: Regarding the first question, I would at once note that developing the ability to reflect on own life experiences is one of the most important tasks in psychotherapy training.

... We aim at developing openness to oneself and to the Other as one of the most important personal and professional characteristics of the therapist.

... Along with long-term individual therapy, during four years of studies, students of our Existential Therapy Program participate in five short-term (twenty-four to thirty-two hours) therapeutic groups, facilitated by different group therapists of existential paradigm. In these groups, participants discuss their personal and interpersonal problems in life and also how these problems reflect on difficulties of interpersonal relations within the context of group dynamics.

... One more way to accept the challenge of openness that is widely practiced in our training is the so-called supervision of 'live' counselling in small (eight to ten participants) groups, led by experienced existential therapists and supervisors. Such supervision is one of our most important parts of practical therapists' training.

... Speaking about the therapist's modesty ... We should be realistic, not exaggerating our own significance and always keeping in mind universal and inescapable human conditions along with our own limitations and imperfections. ... In helping clients, we should be basing on the principle that we help as much as possible at a given moment in the present situation.

DM: ... You refer to the 'challenge of openness', but I wonder what part cultural and social differences play here?

... The training you describe sounds wonderfully experiential, but there will also be a theoretical and possibly a historical element as well. How do you approach theory in your teaching?

RK: Indeed, we have students from different countries. Sure, they come from cultures that are not radically different, but, still, there is considerable cultural diversity between, say, Eastern Slavic regions and the Baltic countries. ... I consider this as a great advantage. The fruitfulness of such approach may be illustrated by quite a few Lithuanian colleagues who often choose to study in Russian, instead of their mother tongue, the reason being the possibility to be immersed in a wider cultural context.

... Speaking about our training program itself and its theoretical part, the latter, naturally, maintains a very important place as one of its essential elements (along with therapy and supervised practice). At the Basic Level (two years of studies), the foundations of psychotherapy and psychopathology, including main theories and aspects of existential therapy are introduced starting from Binswanger and Boss, much time is dedicated to phenomenology and existential philosophy, mostly Kierkegaard, Heidegger, Buber, Sartre, concluding with the integrative model of the process of existential therapy that is being developed by our Institute.

... At the second stage (the next two years), the main effort is given to deepen understanding of existential therapy, phenomenology and philosophy; students are required to prepare extensively for their classes, presenting their own views and perspectives on certain theoretical issues and facilitating group discussions. ...

DM: I know that there is still so much we could talk about. But I do now have a much clearer picture of how you teach existential phenomenological therapy in HEPI.

RK: The question of how to do training in existential therapy is not an easy one, but it definitely is worth discussing. In the last issue of *Existential Analysis* I saw some considerations by our friend Simon and colleagues on it. I hope that our conversation will add something to those wider reflections.

This conversation was a real pleasure. I am very grateful to you for this possibility to somewhat conceptualize our experience in training existential therapists and to bring it, however briefly, to our colleagues in the UK.

Diana Mitchell and Jyoti Nanda (UK). Our steps and styles are different, but our dance is harmonious.

We come from different cultures but what we share creates the basis for our mutual understanding. The other not understanding is rarely a problem, if there is openness, genuine engagement, an underlying deep respect for difference and a genuine intent to understand - all of which are often conveyed nonverbally.

Our presentation was a spontaneous dialogue. It is therefore fitting that this paper will also be a dialogue between us to convey how our presentation unfolded. We hoped to show, via our relationship, how difference can enhance, without being an obstacle in the therapeutic relationship - where different values, belief systems and cultures are respected and treasured. While we are not implying that our relationship is a model for a therapeutic relationship, we suggest that the principles arising from it are certainly relevant.

We were each guided in the exploration by the following - Who are we to each other? Our experience of each other and our experience of understanding. What sense do we make of understanding? What is our style of listening?

Our dialogue

Jyoti - Diana and I are colleagues. We come from different backgrounds, different countries, different cultures and different ethnicities. We have different worldviews, and how we experience the world is different too. Yet we also share some fundamental things.

Our common humanity, and that we are both existential therapists who share a worldview which values an openness to the diversity of human lived experience, and we can both celebrate difference. We both value theory arising from human lived experience, rather than trying to fit in lived experience into theoretical models of therapy. We both value 'being qualities' in human-to-human therapy encounters with persons whom we meet with in a professional therapy context. We both value an I-Thou stance in therapy (Buber, 2002, 1958; Friedman, 2003; Nanda and Bayat, 2013).

Diana - It is true to say that we are also friends who care deeply about each other. Our monthly peer supervision sessions express our relationships via our interconnecting way of being together. Spontaneity and not sticking to a pre-set format (Mitchell, 2014) means that we follow each other in many directions. This is also how I tend to be with most of my clients, I accept that my style is not suitable for all clients.

Our differences are important from my point of view because they pull me into uncharted territory, while what we share is probably key to our ability to connect and un-

derstand each other, enabling a kind of seriously respectful openness. To me this is a powerful example how enriching 'being with difference' is on many levels.

Our experience of each other and our experience of understanding.

Jyoti - When I am with Diana, the first thing that I experience is her warm heartedness and her generosity. How generous she has been in acknowledging my worldview and showing her appreciation of what I say. This encourages me to disclose more. Her inclusiveness is such that I can be myself with her, feel relaxed and speak to Diana of things that I would not necessarily speak to others. For I don't just speak, I always speak to someone

It is Diana's willingness to swing to my side, respect our difference, and listen to me that I can speak of things that are deeply meaningful to me. I have even spoken to Diana of the Upanishads, and whether she fully understood what I was saying, seems irrelevant, for I felt heard, and I knew she was genuinely interested.

Diana - So much of what Jyoti has just said is also how I feel about her. Jyoti seems to tune into my sense of humour as if it is her own. There is a large part of me that finds it very difficult to always take myself seriously, despite being serious about what I do, I can't not see the funny side of myself. Jyoti gets me. She can move between the spiritual, the ridiculous, the serious and the mysterious in such a seamless way.

My life is filled with physical movement, which must come from the dancer within me, while my default approach is to leap into action too quickly. But the moment I am with Jyoti I relax, her warm hearted, mindful way of being radiates out of her and I catch it instantly. Her openness and deeply felt, utter respectful sincerity inspires me. This is one of the reasons why my trust in Jyoti is so secure, freeing and enabling. My spiritual side floats to the surface and I travel into, for me, a new spiritual realm with the greatest of ease.

What sense do we make of understanding?

Jyoti - For me understanding begins within an atmosphere. For want of a better word, I will call it a sacred space. In a therapy context, we are two, seemingly so, yet for me underlying it all is a recognition of what the Upanishads call the Unity of Being, a recognition of the Self-luminous Light of awareness which illumines all my lived experience.

Within a therapeutic context, I value a stance of wonder, curiosity, openness, freedom of possibility for something to emerge. What exactly happens in a relational dance between two people is hard to pin down, but for me it is within a respectful, non-judgmental, warm hearted, and accepting space that understanding between two people unfolds.

Diana - I agree completely - atmosphere and attitude happens in between client and therapist. Jyoti's sacred space is my tread carefully and respectfully space. Understanding what is meaningful for another person is a form of sharing; I tap into aspects of myself while carefully stretching my imagination into the other person's way of being and world (Mitchell, 2019). This never means that I lose who I am, and yet who I am becomes blurred, less clear and influenced by the other in that moment. Trust is very important too; this means trusting myself and my clients

What are our listening styles?

Jyoti - For me, listening is a whole-body experience. I listen with my whole being, my body and mind together, while also recognising that both therapist and client arise in the boundless Light of awareness. Recognising both the foreground of therapist and client, and the background of the Light of awareness, which for me illumines, reveals, and pervades all lived experience, within me and outside of me. I know that I can always rest my mind in awareness. It is within this way of seeing and understanding that listening arises for me.

Diana - I used to be deaf before I had a cochlear implant a year ago. That meant that my listening style became more and more reliant on picking up emotional and physical expressions, combined with a vivid imagination and a lot of hit and miss verbatim guess work. I have now discovered that this has, broadly speaking always been my style of listening. It was not an accident that I chose to be dancer, an art form where the body expresses emotions, thoughts, and music.

Conclusion:

Via our dialogue we hoped to show how important the acceptance of difference is, while also showing how enriching difference can be as part of understanding.

Our strong connection also came from our openness, respect, and care for each other on a personal level. To us, being with, and open to difference, is in line with existential thinking where the speaker and listener are both changed by their shared encounter.

Though our relationship is not one of therapist and client, we suggest many of the principles that emerge from our relational dialogue are relevant for the therapeutic encounters we have with persons whom we meet professionally.

Turning our spontaneous dialogue into this paper highlights for us, how important difference in language and thinking is for an existential approach that embraces different ways of being while acknowledging that we also share so much.

Vladislav Mitiurev (Russia). Being In Existential Therapy - Hospitality?

This article is my first attempt at analyzing my experience of therapeutic practice which I began while still at the university three years ago. My professional outlook was influenced by the medical environment. It created a lot of intensity and engagement with other people. I would like to share my experience and my analysis of the experience of being present in the clinical space and how this presence changed my way of being with Others in therapeutic relations.

What is hospitality in therapy? For me, the determining factor in our hard activity is presence. Presence cannot be an activity, just like being with another person likewise is not determined by a given category. The question that remains important is the therapist's worldview and way of thinking. Following Heidegger, we can formulate the issue of therapeutic thinking as follows: how to think existentially? The metaphor of hospitality may prove useful in answering it.

Rimas Kociūnas once mentioned modesty as the main quality of a therapist. It seems

that its integral constituent is politeness. Politeness is the point of entry in any relations, it opens the possibility of coming closer for two people and of creating caring relationship. We come as guests to our clients' lives, and we need to be polite there. Just like when we visit someone, to avoid being thrown out, we need to behave in a certain way: ask permission to enter, knock on the door if it is closed, not push or break things.

Politeness starts at the very threshold of therapy. First meetings are the most important ones, they can be called the hall. Coming to therapy, a person is not ready to plunge headfirst into his/her lived (and often daunting) experience. One needs preparation for this, a certain mood.

But psychotherapy is not a one-way process, and it is not only I who enters the life of another person: this person also enters my life. He/she enters my office, which is the house of psychotherapy, a place where we can live or experience a certain period of time. This stranger leaves something in me, he/she influences me, just as I influence him/her. But here we have a radical difference: while trying to be open to another person, I do not unveil all my life. Still, the very presence of my client in my office makes me behave in a welcoming manner towards him/her, so that he/she would not want to run away. Being hospitable necessitates special attentiveness and sensitivity towards different people, otherwise I may be expelled, or they may close their doors and leave me.

I started learning to be polite while working at the hospital with patients who had experienced severe strokes. Often, I could not help him in any other way than just sitting at their bedside and listening to what was important to them, about their sufferings, allowing them to express their fear and anxiety. I had to listen and not ask stupid questions. Their experience could be accessed only through listening and keeping silence. At the hospital, I learned empathy and became more sensitive to experience, less intellectual.

When we visit someone, we do not ask questions that would lead us somewhere where we do not want to go. The very act of asking has intentions, presuppositions. Why was the question asked, where does it lead? If I indicate to my client my way of working as following him, then my question to the client should not bring me ahead. This way, concepts about the client's life are created, with new hypotheses being superimposed over the old ones. But we are neither positivists creating chains of cause and consequence nor moralists claiming that a person behaves incorrectly in his/her house. We are existential therapists, guests in clients' place. When we come to a person as guests, we look at his/her residential conditions without assessing and criticizing them: we do not ask windows to be washed.

Then what is my role as a guest? I do not just sit there, "drinking tea" and listening to stories. I support the person by my interest towards him/her. I am present in such a way as to inspire the client to strive, so that there is dynamics in therapy. The client, on his own, starts cleaning the "windows" of his/her life, so that conscious life could pour in and expand his/her life. The host attempts to make visits to the house more comfortable. A contact with the client is based on my interest, engagement and sympathy. Becoming engaged in the client's life and enabling him/her to understand that I am there for him/her,

I enable the client to open up. Trust grows out of modesty, politeness and caring attitude of the other person. When the person understands that the conversation poses no threat, he/she gradually admits me to his/her house.

For me, being closed is not something negative, because a person may not be able to open up to many things, and may not be able to see many things, thus, in therapeutic relations, being closed is a necessity in relations with another person. This is the measure of proximity and readiness to enter relations. If I continuously point to lack of openness, I will never enter through this door. But if I stay with him/her at the door leading to a scary place, I will support the person in his/her decision and readiness to be and to exist.

The scariest rooms are those where the person is always alone – it is loneliness and lack of understanding from others. Still, when a client starts trusting, he/she is ready to let us into the main room, where he/she lives and spends his/her time.

Existential thinking does not aim at judging a person, imposing limits and borders for him; on the contrary, it aims at showing possibilities for widening one's borders through daily confrontation with reality, through openness to the presence of another person. This does not mean that such thinking does not care about limitations and sees no borders. On the contrary, borders are to be found and set.

This metaphor raises more and more questions. Can a guest observe the dynamics of relations? Can a guest measure them? In daily life, we do not study dynamics, we do not try to mark our progress with our acquaintances or in our relations with our near and dear. But therapy is a special process, which necessitates attention to progress, to the process of changes, to the efforts and price of changes. However, changes are the reason for which clients turn to us. Changes are a process. Everything that lives changes, but a person does not think about them. When we meet at the office, we talk about a person's condition, his/her wishes to change something in his/her life, to change oneself. "Changing oneself without betraying oneself" – in my opinion, this concise definition by Oleg Lukyanov) summarizes the reason for people coming to therapy. They want to be what they are, without betraying themselves, without deceiving themselves; they want to be free. My presence necessitates helping a person to see what he/she is, to provide him/her possibilities and means for this.

Elita Kreislere (Latvia) and Agne Jurgaitė-Avižiniene (Lithuania).

How We Walked With Our Clients In Parks And Forests

A conversation between two existential therapists Elita Kreislere and Agne Jurgaitė-Avižiniene about their experience of therapy while walking with their clients in natural environment.

Elita. Let us remind the readers that in 2020 and 2021 Lithuania and Latvia had a quarantine imposed for some time. Some people, like us, were saved by our readiness to adapt to reality and to view the existing options creatively, finding different ways of work or recreation.

Agne. When everything was under lockdown in spring 2020, I transferred my work fully to the online environment, but I am not very fond of online work. Some colleagues

started working with masks in their offices, when it became possible. But I found working with a mask difficult, as I realized that I was losing a lot of information about the client and understanding very little. I realized that I could not do it, I did not understand, and I did not feel... Somewhere I found a Japanese article recommending walking. It suggested walking and maintaining social distance rather than staying indoors. I thought I could do this.

I cannot say I walked with all clients. With some of them I worked online. But there were those who liked walking... While walking, I lost constant observation of the person's face while gaining a clear sense of the person next to me. I liked it.

Elita. What made me start seeking something different in the way therapy happens during sessions was less related to the fact that I did not understand people in masks. But I saw that when I wore a mask and the clients did not see my face and my reactions in response, our contact was more fragile, as they no longer understood my reactions.

Meanwhile, working in front of the screen, I mostly suffered on two aspects. One was related to the fact that I did not see the client's entire body. I realized clearly that it is hard for me to make conclusions about very fine signs of changes in a client. It was also hard to assess his/her general condition. Another aspect of my problems with online work was passivity of my own body. It was then that I realized that I definitely had to do something else. This was my beginning and my motivation to walk, rather than sit, with clients.

Agne. 70% of my clients agreed to try walking with me immediately. Two clients refused at once, because they found it hard to concentrate, to walk and to talk at the same time, and so we returned to the online environment or met on a bench only when the weather was favourable. Two refused after trying it out. But there were also those who disagreed at once and opted for online therapy.

Elita. I had a similar situation. Three people refused. The rest of them agreed to walk during the sessions, and they liked it. And I should say that I also liked it. I learned a lot about myself, the therapy and my clients thanks to the new form of communication.

Agne. During the pandemic and especially during the quarantine, it was very natural for me to walk. I felt certain dynamic immediately, as I was finally able to see and to feel the person next to me. It was a very interesting moment: my understanding of the clients became different. There was a moment when I was afraid I would not return to the office because I liked walking so much. I thought that many people would not want to return to the office, either... I still have a client with whom I walk.

Agne. You can see the entire person! It is very different from the online world! There is life and it heals!

Elita. "The pace" of therapy gains a new significance. Thanks to this experience, I gained a completely different perspective on the therapeutic process and the therapeutic space. Online work at the beginning of the pandemic forced me to reconsider the meaning and location of the therapeutic space. The interest in what the client would bring and acceptance of what he brought in, as well as the client's agreement to bring something in is what created the therapeutic space.

While walking, I was able to very clearly feel the inner work that I as a therapist do to create this space in a park with other people, trees, different sounds, a river and cars. I was surprised by how more profound therapy became due to walking.

I talked about it with my clients, asking how they felt about it. All of them said how much easier it is to talk about difficult themes while walking. Of course, this can be called acting out, but it is natural that the body also helps to work one's way through feelings.

Agne. I also clearly realized that therapeutic space is not the walls and the office but something created. It is a mental contact with a person: being together.

Also, I thought about the EMDR method of therapy. The idea was developed from the fact that, while walking in a forest, your eyes move in a different way, which helps to reconsider the same situations. I think it is related to the fact that the author of the therapy was walking in a forest. It involves the flow of information through different channels.

Agne. One of my arguments in favour of walking was related to taking care of myself. I was very tired from working online, and I immediately noticed emotional, mental and physical tiredness. When I started walking with my clients, this mental tiredness was reduced by, say, 60%.

Elita. I agree with you. My near and dear know that they cannot speak with me for an hour or more after a day of working, because I do not want it and I cannot bear it. I have a feeling that I need to rest before resting. And when I was walking with my clients, I had the feeling that I was proportionally tired mentally and physically, so that after the end of the work I was immediately ready for leisure time.

Agne. I talked a lot with my clients about their perception of this therapy. If we make an experiment, we need reflection lest something should be lost. Most of them noted that it was adequate, the client did some work, was tired, and it was a very good sort of tiredness.

Agne. Yes, it was likewise a very important experience for me. I understood a lot for myself about therapy, especially about this space, and I definitely saw my clients differently. It was a gift for me.

Elita. Yes, and some clients told me they wanted mixed therapy: sometimes walking and sometimes sitting.

Agne. ...It is interesting that we had trouble finding a word to describe this way of doing therapy.

Elita. Yes, what do we call it? Walking therapy? Or therapy on the walk? Or therapy by walking? Or hiking therapy? We decided to call it "wandering therapy," to draw attention to this issue. In English, there are articles about this therapeutic method, calling it "walk-and-talk therapy".

**Laura Liberte (Latvia). «War» At The Time Of Peace:
Female Self-Destruction From An Existential Point Of View**

The war in Ukraine that we are witnessing today makes us conclude that military struggle is inevitably linked with physical, sexual, psychological and economical abuse.

Over the last two years, alongside private practice, I dedicate one day a week to working with women who have suffered from abuse at the resource centre Marta. Within these two years, I have conducted approximately 400 sessions at Marta and listened to life stories of more than 40 women. During our meetings, I realized that anyone could become a victim of violence, irrespectively of their age, education, social status or profession; still, these women who dared ask for help had one thing in common – they all desired to be delivered from their suffering and equally desired to love and to be loved.

Fractured I. Both statistics and practice show that only some women manage to break free from abusive relationships and the sufferings imposed by these relationships. The reasons named by these women could be very diverse, and they often mentioned ingrained beliefs and stereotypes about male and female roles, which often restricted the freedom and choice.

The war in Ukraine began while this article was being written, and it will continue to shed light on violence and its different manifestations used during war. The total amount of abuse and the consequences it will leave is difficult to predict, but things that already happened, especially in the context of modern reality, raised several questions in respect of abuse. One of them is “Why women live as if they had been “at war” at the time of peace and suffer long-term abuse directed against them? What sustains and stimulates women’s self-destruction?”

Particular examples of self-destruction by women who seek psychological assistance clearly show that the behaviour of these women is dominated by passive submission to the partner, a sense of helplessness, lack of energy in both emotional and physical domains, difficulties in taking personal decisions and following these decisions. All the above qualities are characteristic of dependent personalities.

The term “fractured” expresses dissonance between sedimentations that belong to the structure of the self, that is, who I am (and who I am not), who I can (and cannot) be, who I should (and should not) be, and dissociations stemming from the topical experience of being, which inevitably arise when the experience of being fails in the attempt to “conform” to these sedimentations. A dilemma emerges when there is conflict between, broadly speaking, a person’s convictions on who he is (his epistemological stance) and his experience of being (phenomenological experience).

Does one’s gender matter? What makes a woman enjoying a successful career and recognition in society become a completely different person at home, in the presence of her husband or partner? What stimulates this dualism and self-destruction in a woman?

During these two years of intense work with the women who have suffered from abuse I not only ceased wondering why, despite the efforts by Simone de Beauvoir and the feminist movement, gender-related notions and stereotypes still bear substantial weight. Sometimes, it seems that the majority of society, including women, continue to see themselves in the categories of *Kinder, Küche, Kirche*. This, in turn, made me turn to feminism, and in the course of my research I realized that the field of feminism is very interesting and useful for therapy, particularly in working with female destruction.

Another important observation is the prevailing notion that women are weak, which

is present on the unconscious level, and which facilitates the fact that a woman often refuses to take responsibility and is willing to pass responsibility to others. Domination of such stereotypes is often a serious barrier for clients themselves, because this does not in any way facilitate personal transformation, autonomy and freedom. Observations of several years’ work with the women who suffer from violence suggest that gender stereotypes strongly correlate with the degree of co-dependence.

Description of self-deceit. In therapy, when repeatedly talking with women through these traumatic moments of their lives full of abuse, the profound experience of their existence is revealed: it can be related to the fear of going insane, of being physically mutilated or to die from the partner’s violence, of imprisonment in case of killing the spouse or partner in self-defence, or of suicide. All of these fears represent the experience of personal annihilation, or, in Heidegger’s words, of losing one’s being. For Heidegger, “the sense of being is inseparable from intersubjective contexts into which it is integrated and in which it is confirmed or denied.” Alongside the fear of losing being, the woman inevitably faces a profound sense of guilt in relation to herself manifested in being unable or denying the ability to use potential means of ceasing this self-destruction.

In real life, it is too complicated to single out abstract contradictions, including, for instance, contradictions between two polarities of despair – complete unawareness and complete awareness of it. Deep in one’s heart, the person in despair is able to guess own condition, even feels it as some illness, but does not want to acknowledge its nature. At one point, a person almost admits despair, but next day she feels it as something external, rooted outside oneself, something extraneous – and it seems that external changes can put a stop to it.

Yet another existential paradox is that, as long as the woman will be present on this “battlefield,” she will have to accept the fact that traumatic situations will reoccur, irrespective of whether she wants it or not, until she escapes the war alive or dead.

A look into the future – from determinism to freedom. One should definitely be aware of the fact that, in the case of abuse, short-term therapy really helps clients normalize the consequences of traumatic experience, and, possibly, even reconsider certain outdated notions in the client’s life, but it may not always be enough for the client to enact fundamental changes and stop the “war.”

The therapist’s task is to create an environment in which the client will be able not only to acknowledge what she is unaware of but also strengthen human “courage to be,” acquire responsibility and faith in one’s fortune.

Therapy aims at allowing the woman not only to see and know the conditions and events that facilitate self-destruction, but also provide a possibility to move towards intentionality. Rollo May describes intentionality as the structure that makes experience meaningful.

The existential approach to self-destruction presupposes freedom in the process of therapy despite the limitations with which clients come to the therapy. The freedom that develops one’s ability to hear oneself, one’s inner voice; to hear oneself in others; to hear oneself in the world. Existential freedom to allow oneself to be carried by paradoxical con-

traditions, which facilitate changes in future and reinforce the sense of personal identity and ontological safety.

Existential therapy presupposes substantial break from determinism to freedom to organize life completely differently not only on the individual but also on the social level and enable achieving more profound human maturity. The maturity that will not allow war at the time of peace.

Tatyana. Ivanova (Russia). It is worth being with a dream

My wish to write about dreams emerged because of realizing the influence of working with them on my professional growth. It seems important that dreamwork sharpens the therapist's skills and is beneficial for all the participants.

Three colleagues from St. Petersburg, the participants of my seminars assisted by answering two questions. They were Yekaterina Yakovleva, Olga Dubrovskaya, and Vladislav Andriushin. Those questions were 1) Describe the relation between your consciousness and the unconscious (using a short story or a metaphor). 2. When you participate in a seminar on dreams or work with clients' dreams, what is the result of being present in the space of dreams?

We and dreams in a group. At the start of my therapeutic practice, I gave many group seminars on dreams. I felt inspired by training seminars at HEPI. There I was impressed by very fine and delicate structure, valuable metaphors and deep exploration, and I was amazed by the therapeutic effect. So I actively employed this seemingly simple way to appreciate dreams. For a number of years, I offered the seminars "Meaningful dreams" for colleagues at St. Petersburg.

Yekaterina: "At the seminars, I, in touch with the dreams of the group participants, can develop my skills of being with Another, showing care and attention to the content of another person's world. Thanks to this practice, I feel the difference between interpretation, which alienates me and wards off the experience of another person, making it limited by interpretation, and exploring the tissue of the dream, which unfolds revealing new and unique meanings for the person with whose dream we get in touch."

Being with a dream in any format means being with feelings. Feelings can be brighter and sharper than in our regular daily reality. At the second stage of dream analysis (M. Ullman, 1996) the participants are offered to spend time with a dream as if it had been one's own and to share the feelings that emerge through contact with its images – to be on another person's territory, to listen to oneself not changing anything on this territory, to share one's feelings. "If I had this dream, I..." – these words provide assistance to the traveller who explores another person's dream. The practice gives a lot both to the dreamer and the guest. The dream becomes alive, develops new feelings, and, by sharing, the participants find more precise words for them.

Yekaterina: "Dreams teach us to see the main thing and to notice the unusual; they help to specify the shades of feelings and emotions, sensitivity to details... A dream narrated in a group, like a good old fairy tale, opens to each listener a different meaning and

teaches to accept different, controversial things in oneself, creating a shared space and inviting exploration of the innermost territories of one's soul."

Olga: "Group work is perceived differently when you can visit someone else's dream. It is a very different tissue and different space. Trying to get in touch with it, looking into it. And being inspired by the way it unfolds."

Together with the client and his/her dream. I realized on numerous occasions that just repeating a dream with a client is beneficial. The therapist offers a client to tell (or repeat) his/her dream in the present tense. Then the therapist repeats it for the client again in the present tense, in the first person, mimicking the client's key behaviour and intonations. This simple activity in contact contributes to the therapy volume, togetherness, the possibility of being reflected, strengthened, heard by oneself and another. The process when a therapist, and, at the seminars, another person, a colleague, becomes the dreamer's echo, is very touching. It is so simple and so safe to be together in this intimate space, to be two voices in one dream.

Attention to details and interest in them help to ask questions again and again, so that the dream becomes alive through the client's feelings and our shared and increased vision of his/her dream. The process itself – attention to the dream – is important. We do not simply collect information about the client's dream, but we are in touch with his/her unconscious, and this makes the whole point of it.

Each of us has a tool for sharing another person's dream with him/her. The help comes from feelings, intuition, and imagery. The process of considering a real or imagined picture often helped Marya Osorina.

Levels of understanding a visual text (VT)

1. Empathic stance: grasping the emotional atmosphere and the holistic narrative of events (base questions: How are they? How do I feel?)
2. Searching and identifying all VT characters with independent existence (people, animals, plants, objects, etc.), identifying the main actors (base questions: Who is this? What is this?)
3. Identifying the characters' essential features (base question: What he/she is like?)
4. a) Identifying the characters' physical actions (base question: What does he/she do?); b) understanding role relations between characters (base question: What is their relationship?)
5. Reconstructing the characters' theory of mind (base questions: What does he/she feel? What is he/she thinking about? What does he/she want now?)
6. a) Understanding the drawn picture's generalized sense (base question: What does it mean?); b) understanding the painter's design (base questions: Why did he/she draw it? What did he/she want to say?)

The main thing is that the ways of being with a client and his dream in therapy creatively emerge and are born in each particular case.

Yekaterina: "To be honest, dreams are a godsend to me in working with clients. Different clients have different attitudes and abilities of remembering and bringing dreams in to the therapeutic space. Clients' dreams enrich the content of the therapeutic process and

the understanding of its dynamics. For instance, one can notice that during our collaboration the colours become lighter (from darkness to murkiness) or that something changes in the plots of dreams. ... Sometimes dreams become the starting point for the development of our therapeutic conversation, if our communication stagnates for some reason."

I, my dream, and my unconscious

Yekaterina: "I know that I get bored when I have not seen dreams for a while (when I do not remember them). This feeling creates a sense of emotional tiredness. It is not the kind of boredom when you do not know what to do but rather longing for something meaningful that you have lost touch with."

Olga: "My experience of bringing dreams to therapy shows how they begin to change: something that was discussed in therapy concerning a dream is reflected in the tissue of later dreams. It is amazingly inspiring. The unconscious becomes a resource. Dreams bring cues."

Vladislav: "For me, the unconscious is a universe with life. I (the conscious) as part of the big world with many (sometimes hardly palpable) correlations."

It can be said that dreams, in all their ambiguity, provide honest answers to the key events of a person's being, and at the same time they are today's answers to tomorrow's questions. Dreams constitute a bridge connecting the past and the future, the conscious and the unconscious, me and others. It is worthwhile being in touch with them more, longer, and together, for the sake of the very process of being with them.

Violeta Cimalanskaitė-Kazlauskienė (Lithuania). Therapy Lessons in an Intensive Therapeutic Relationship

The first meeting. "Even if not today, I'll still kill myself." – such words by Augustin started our therapeutic journey.

Augustin was 20 years old, living with his parents and having just completed his first year at the university, where he studied journalism. At that time, he started harming himself and thinking about suicide. During the summer vacation he felt particularly depressed and lonely. In the fall, Augustin not only started therapy but also visited a psychiatrist who diagnosed him with depression and prescribed medication.

He was convinced by his mother and a close friend Nora to start therapy. Also Nora kept him from killing himself up until now. Augustin did not believe that anyone could really help him, but he decided to give it a try, persuaded by his loved ones.

During the first session, I felt as if Augustin was talking not to me, but just talking. I wondered how we would ever establish a therapeutic relationship.

Distance. At the beginning of the therapy process, I often felt that Augustin looked at me suspiciously, maintaining a certain distance between us. At the first five sessions, Augustin just poured out accumulated feelings, dissatisfaction, and despair, with me mostly listening, sometimes reflecting on feelings, clarifying or sharing thoughts. At the end of the sessions, he often said that the opportunity to talk openly about suicide, his experiences and his feelings helped him to calm down a little.

Connection. At the 8th session, Augustin shared his recurring and unpleasant dream. In the dream, Augustin was watching people being held in prison and being tortured violently. "How does it look in your life?" – I asked him. Augustin replied that he didn't believe that people in general, including himself, could be happy. "I don't like those people who are joyful and are always satisfied with everything. I don't believe them. It seems to me that only suffering is real in life." Right away, he added that he had recently started to have more contact with members of the group therapy from the day clinic and being glad about that. Exploration of Augustin's dream was an extremely intimate part of the therapy process. This experience seems to have strengthened the therapeutic alliance between me and Augustin.

Shame. During the first few therapy sessions, while talking about his experiences Augustin sometimes got close to tears but did not allow himself to cry. When I mentioned noting this, he explained that he was ashamed to cry in front of me. After a series of unsuccessful attempts to free Augustin from shame, I stopped doing it and to my surprise, without my direct intervention, this shame gradually began to diminish. This seems to have been closely linked to our developing relationship, and more specifically to Augustin's growing trust in me. Eventually Augustin started raising extremely intimate and personal questions, and in doing so he felt safe.

Persistent hopelessness and irritation. An important feeling that has prevailed in our therapeutic relationship for a long time was hopelessness. Being with Augustin's despair wasn't easy for me. Sometimes Augustin's frustration caused a sense of helplessness, sometimes a fierce desire to confront it. During the 10th session, I became irritated because Augustin was complaining about absolutely everything, even including his noticeable internal development, as well as the fact that "therapy doesn't bring miracles." However, at the beginning of the next session, I shared with Augustin that listening to such an avalanche of complaints last time was really difficult for me and it made me annoyed that Augustin undeservedly underestimated the changes obvious to both him and me. At the end of the session, Augustin thanked me for sharing my feelings and mentioned that this was the most important thing for him in this session.

The wall of glass. At the 23rd session, Augustin suddenly stopped talking and said that he could not continue as he was too ashamed. I asked what was stopping him from being open. Augustin replied that he felt as if he had "built a wall of glass between himself and other people." Paradoxically, Augustin suffered from a lack of close relationship, but at the same time he feared such a relationship. Eventually, discussions reduced the feeling of the wall of glass between us. In my opinion, this experience significantly contributed to strengthening the therapeutic alliance.

Anger and reproach. The fact that during therapy Augustin (in his words) felt listened to and more or less understood, and the therapy was a service he bought from me, made Augustin feel ambiguous. Sometimes he expressed appreciation and that it was helping him, but occasionally felt outraged. Further therapeutic process allowed exploration and better understanding of Augustin's way of being in relationships with other people. Fi-

nally, exploring Augustin's dissatisfaction was important both to define clear boundaries of the therapeutic relationship and to better understand Augustin's difficulties in interpersonal space.

The power of eye contact. Another important point in our therapeutic relationship was eye contact. Augustin seldom looked me in the eyes. During the 39th session, we discussed this. Actually, Augustin mentioned it himself, sharing how hard it was for him to keep eye contact with people. I invited Augustin to share how he felt when our eyes meet. This question led him to try to look me in the eyes several times in a row. After a while, Augustin replied that he was uncomfortable and shy, but was trying to overcome it. I divulged that the moments when our gazes met evoked the sense of closeness. They involved certain vulnerability that was unavailable without eye contact.

The birth of dialogue. For quite some time, I felt that the relationship with Augustin lacked dialogue. It was clear that listening was especially important to him, however, I didn't feel as if he himself often listened to me. During the 37th session, an unusual thing happened – I wanted to react while Augustin was talking, but refrained. He noticed that and later asked me what I had wanted to say. Since such attentiveness and interest in my reaction were uncommon of him, I shared that it was something new in our relationship. After this experience, Augustin often started sessions asking how I was doing. "I don't want to talk only about myself, because you're a human, too."

...Augustin's therapy lasted for two years. This experience was very enriching for me both personally and professionally. Furthermore, this was the first long-term therapeutic process in my professional practice so it's no surprise that both Augustin and I had a somewhat gloomy "finality" feeling when we started talking about the end of therapy. Augustin shared that he was a little bit sad that therapy was coming to an end and that it will be strange not to meet and talk. In response to him, I also openly shared that "I, too, would miss our meetings for a while."

In this text, I consciously chose to describe those fragments of the therapeutic process that were most intense and most accelerating to the therapeutic process. Experience with Augustin has shown that those sessions when we, even if at times somewhat awkwardly, discussed our relationship and feelings, have made a significant contribution to strengthening the therapeutic alliance and achieving therapeutic goals.

At the beginning of the therapy, Augustin had a pessimistic, closed, and a rather categorical stance. In the long run, he became more and more open to exploring and accepting his experiences and feelings, reviewing and questioning some of his own attitudes, and refining his personal position in life. This gradual change has made a significant contribution to the achievement of therapeutic goals.

At the end of the therapy, Augustin emphasized that he felt calmer in responding to various life situations and challenges. "I used to see everything as black or white and now I see more colours." Some of the most important changes he has identified were taking more initiative in building relationships, blaming others less for the difficulties in the relationships, and generally feeling more stable. Augustin named greater satisfaction with his relationships and some positive changes in his own behaviour such as listening more to the

other person. At the same time, he acknowledged that he was still experiencing various interpersonal difficulties, however, it was more important for Augustin that he felt he could face those difficulties and try to solve them.

***Semyon Eselson (Russia). Get used to Miracles.
In Memory of A. V. Gnezdilov – Doctor Balu.***

Andrej Vladimirovich was a person brimming with stories of wonders and miracles, a collector, a truly multidisciplinary scholar, and, most importantly, an existential psychologist, a founder of a hospice. The stories he used to tell us were drawn from his own life, but went beyond the borders of credibility. We came to conclusion that our current ideas about the world are as distant from the way the world is made as the stories of the earth supported by three whales. Andrey Vladimirovich never wrote down these stories: he would narrate them from memory. In his life, he encountered the impossible so often that once the Patriarch of the Russian Orthodox Church invited him to speak about these miraculous events during the virtual transmission of the Christmas liturgy.

The hospice he founded was radically different from other hospices of the modern world, as the former president of the Federation for Existential Therapy in Europe (FETE) Christian Schulz confirmed. Andrey Vladimirovich's aim was to create a hospice that would help people come to term with the fact they were dying, and he received the blessing of Metropolitan Anthony of Sourozh in London to establish it.

The interests of Andrey Vladimirovich reflected versatility of his intellect, spanning over different religions and philosophies, quantum physics, history of the world's musical instruments, and many others. He was also collector of theatrical costumes and dolls, as well as creator of the existential doll theater. Like Paracelsus, his aspiration was that the personality of the doctor would constitute the principal medicine for the patient. His last photographs show a very attentive, focused face of a person climbing the last peak in his life, struggling over the belief that his death will be meaningful.

The interests of Andrey Vladimirovich reflected the versatility of his intellect, spanning over different religions and philosophies, the quantum physics, the history of the world's musical instruments, and many others. He was also a collector of theatrical costumes and dolls, as well as creator of the existential doll theater. Like for Paracelsus, his aspiration was that the personality of the doctor would constitute the principal medicine for the patient. His last photographs show a very attentive, focused face of a person climbing the last peak in his life, struggling over the belief that his death will be meaningful. ©

ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ВЕАЭТ)

ВЕАЭТ была учреждена в 2000 г. как международная некоммерческая организация, объединяющая проживающих в странах Восточной Европы психологов, психотерапевтов и лиц других профессий, интересующихся экзистенциально-феноменологической психологией, консультированием и психотерапией. Ассоциация зарегистрирована в Литве, в г. Бирштонас, в соответствии с законами Литовской Республики. В июле 2003 г. ВЕАЭТ стала организационным членом Европейской Ассоциации Психотерапии.

Почётными членами Ассоциации являются Александр Алексейчик (Литва), др. Виктор Каган (Германия), проф. Саймон дю Плок (Великобритания), проф. Эрнесто Спинелли (Великобритания), др. Кирк Шнайдер (США) и др. Алиса Холцхэй (Швейцария).

Ассоциацией руководят выбранные её действительными членами на 3 года президент и правление, а также назначаемая правлением администрация (генеральный секретарь, главный финансист и секретарь).

В настоящее время (2021 – 2024 г.) президентом Ассоциации является **Ирина Глухова (Испания).**

Члены правления Ассоциации: **Владислав Андриюшин (Россия), проф. Сергей Бабин (Россия), Роландс Бортащенко (Латвия), Диана Бутене (Литва), Ольга Васильева (Эстония), Олеся Зиненко (Эстония), Элита Крейслере (Латвия), Робертас Петронис (Литва), Даце Пурена (Латвия), др. Тамара Сикорская (Россия), др. Бируте Якубкайте (Литва).**

Этический комитет Ассоциации: председатель – **Мария Ваштаке (Литва)**; члены: **Юрис Зуйтинш (Латвия), Татьяна Иванова (Россия), Байба Пурвлице (Латвия), Оксана Пээтсалу (Эстония), Владимир Стрельцов (Россия), др. Агне Юргайтите-Авижинене (Литва).**

Администрация Ассоциации: генеральный секретарь – **проф. Римантас Кочюнас (Литва), главный финансист – Ляонас Юдялявичюс (Литва).**

Основные цели ВЕАЭТ:

1. Организация теоретических и практических конференций, семинаров, симпозиумов, посвящённых анализу экзистенциальных вопросов человека.
2. Стимулирование научных исследований в области экзистенциальной-феноменологической психологии.
3. Участие в повышении профессиональной компетенции членов Ассоциации в области экзистенциальной терапии.
4. Организация и стимулирование сотрудничества между специалистами из стран Восточной Европы в области экзистенциальной психологии и терапии в обмене информацией и в подготовке совместных исследовательских, учебных и других программ.
5. Организация издательской деятельности, стимулирование издания экзистенциально-психологической и психотерапевтической литературы.

В 2003 – 2007 г. под эгидой ВЕАЭТ выходил международный журнал «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия» (два выпуска в год). С 2008 г. Ассоциацией издаётся новый журнал «**Existētia: психология и психотерапия**» (главный редактор – **Даце Пурена**).

С 2012 г. в Ассоциации существует действительное, ассоциированное и организационное членство. Действительными членами Ассоциации могут быть лица, обладающие квалификацией экзистенциального психотерапевта, и профессиональные психотерапевты, придерживающиеся в своей работе принципов экзистенциальной терапии. Ассоциированными членами могут быть как профессионалы психологии и психотерапии и собирающиеся ими стать, так и люди других профессий, интересующиеся экзистенциально-феноменологической психологией и психотерапией. Организационными членами могут быть юридические лица, объединяющие экзистенциальных психотерапевтов или лиц, интересующихся экзистенциальной психологией и психотерапией.

Вступительный взнос в Ассоциацию – € 15, ежегодный членский взнос – € 35 (для ассоциированных членов) и € 50 (для действительных членов).

Более подробную информацию о деятельности Ассоциации можно получить у генерального секретаря проф. Римаса Кочюнаса (rimask@hepi.lt) или секретаря Ассоциации др. Бируте Якубкайте (birutej@gmail.com).

Адрес Ассоциации в Интернете: www.existentiatherapy.eu

ИНСТИТУТ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ (Литва, Вильнюс – Бирштонас)

Институт гуманистической и экзистенциальной психологии (директор – проф. Римантас Кочюнас; заместитель директора – Римвидас Будрис; президент – Ляонас Юдялявичюс) учреждён в 1995 г. С 1996 г. Институт работает в г. Бирштонас (90 км от Вильнюса) – красивом и тихом курорте на берегу реки Нямунас.

Основная цель Института – развитие экзистенциальной-феноменологической психологии и терапии, а также организация и реализация образовательных программ в этой области.

В осуществлении образовательных программ принимают участие 52 преподавателя, психотерапевты и супервизоры, среди них 3 профессора, 15 докторов психологии, философии или медицины; 10 из них являются обладателями Европейского сертификата психотерапии. Большинство преподавателей имеют многолетний опыт практической психотерапевтической работы.

В июне 2015 г. комитет по аккредитации обучения Европейской Ассоциации психотерапии присвоил Институту статус Европейского аккредитованного учреждения по обучению психотерапии. В настоящее время Институт проходит процедуру ре-аккредитации.

Основное место в работе Института занимает реализация **международной двухступенчатой (базовый и профессиональный уровни) образовательной программы «Экзистенциальная терапия».**

Продолжительность обучения: базовый уровень – 2 года (586 аудиторных часов), профессиональный уровень – 2 года (704 аудиторных часа). На профессиональный уровень принимаются лишь успешно завершившие базовое обучение в нашем Институте. Обучение включает теоретические лекции, семинары, групповой психотерапевтический опыт, индивидуальную личную психотерапию, разные формы индивидуальной и групповой супервизии практической работы консультирования и психотерапии, самостоятельную работу.

Программа предназначена для психологов, психотерапевтов, врачей, социальных работников, интересующихся психотерапией/психологическим консультированием и анализом жизненных вопросов человека. При приёме на обучение предпочтение отдаётся имеющим практический опыт в этой области.

Для имеющих высшее образование, но не в вышеуказанных профессиональных областях, с 2015 г. мы предлагаем программу предварительного уровня, продолжительность которой до 1 года. В течение этого времени участники имеют возможность подготовиться к обучению на базовом уровне «Экзистенциальной терапии» (после завершения предварительного уровня на дальнейшее обучение принимаем без конкурса) или просто ближе познакомиться с психологической практикой. Программа предварительного уровня охватывает следующие курсы: 1) Теории личности и парадигмы психотерапии; 2) Психология развития; 3) Клиническая психология; 4) Введение в философию; 5) Практикум по консультированию; 6) Психотерапевтический опыт в группе; 7) Личная индивидуальная терапия.

В настоящее время учатся 8-я и 9-я группы этого уровня.

По своему содержанию и объёму (включая самостоятельную работу слушателей) программа «Экзистенциальной терапии» соответствует требованиям Европейского сертификата психотерапевта.

Обучение происходит в форме интенсивных семинаров, продолжительностью в 12-15 дней. Промежуток между семинарами – 4-5 месяцев.

По завершении базового уровня программы Институтом выдаётся сертификат об освоении основ экзистенциальной терапии; после завершения профессионального уровня – диплом психотерапевта (экзистенциальная терапия).

Базовый уровень экзистенциальной терапии в нашем Институте с 1996 г. закончило 36 учебных групп; в них учились коллеги из Литвы, Латвии, Эстонии, Белоруссии, России, Польши, Казахстана, Израиля, Канады, Испании, Норвегии, Словении, Германии, Великобритании, Ирландии, Франции и Украины. В 1999, 2001, 2002, 2004, 2006, 2008, 2009, 2011, 2012, 2014, 2016, 2018, 2019 и 2020 г. 14 учебных групп завершило обучение профессионального уровня. В настоящее время в программе по экзистенциальной терапии учатся 37-я, 38-я, 39-я, 40-я и 41-я учебные группы базового уровня, а также 15-я и 16-я группы профессионального уровня.

Обучение основам экзистенциальной терапии Институт организует и в России. В 2002-2004 г. совместно с Всероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лигой провели образовательную программу базового уровня «Экзистенциальной терапии» в Москве. В 2007 г. обучение на базовом уровне завершила группа в Сургуте, а в 2008 и 2012 г. – в Иваново. В 2015 г. обучение в Москве закончила ещё одна учебная группа базового уровня. В настоящее время в Москве проходит обучение 40-я группа базового уровня. К сожалению, из-за развязанной Россией войны в Украине работа этой группы остановлена, как и все другие проекты Института в России.

В 2003 г. в Институте началась реализация **«Программы подготовки супервизоров экзистенциальной терапии»** (объем – 304 ч.) для завершивших полный курс обучения по программе «Экзистенциальная терапия». В 2004 г. первые выпускники этой программы получили дипломы супервизоров экзистенциальной терапии и статус официальных супервизоров Института. В 2006 г. обучение завершила 2-я группа, в 2009 г. – 3-я, в 2012 г. – 4-я, в 2014 г. – 5-я, в 2016 г. – 6-я, в 2019 г. – 7-я группа супервизоров экзистенциальной терапии. В настоящее время проходит подготовку 8-я группа будущих супервизоров.

В 2005 г. начали реализацию **новой образовательной программы «Основы консультирования и психотерапии»**. Она предназначена для всех, интересующихся практикой психологической помощи и желающих приобрести начальные навыки в этой области.

Объем программы – 298 аудиторных часов (94 часа теоретических и 204 часа практических занятий). В программе: основы теории консультирования (психотерапии), обсуждение специфических случаев психотерапии, основы психологического консультирования кризисов, психотерапевтический опыт в группах, супервизии «живой» практической работы.

Продолжительность обучения – 2 года.

Обучение завершили 1-я (2007 г.), 2-я (2009 г.), 3-я (2011 г.) и 4-я (2014 г.) группы.

С 2014 г. обучение по этой программе остановлена.

В марте 2006 г. в Институте началась реализация **учебной программы «Групповая психотерапия»**. Она предназначена для всех желающих научиться компетентно организовать и работать с психотерапевтическими группами, а также применять методы групповой работы в психологической-психотерапевтической практике.

Программа состоит из 3-х этапов. Объем 1-го этапа, охватывающего знакомство с теорией групповой психотерапии и обучение анализу группового психотерапевтического опыта – 226 часов. Объем 2-го этапа, предназначенного для приобретения опыта ведения краткосрочных малых групп – 334 часа. Продолжительность первых двух этапов – 2,5 года. После их завершения участники получают сертификат о прохождении базового курса по групповой психотерапии. 3-й этап предназначен для самостоятельной организации психотерапевтической группы и работы с ней. Его продолжительность не менее 1,5 года. После успешного его завершения, участники получат диплом группового терапевта.

Шесть групп данной программы уже завершили обучение на базовом уровне. С июня 2021 г. начала обучение 7-я учебная группа. Ряд коллег, завершивших полное обучение, уже получили диплом группового психотерапевта.

В мае 2015 г. Институт начал реализацию новой учебной программы – **«Преодоление кризисов»**, подготовленной др. К. О. Полукордене. Она предназначена для всех тех, которые работают или хотели бы приобрести теоретические знания и практические навыки в области преодоления кризисов.

Объем программы – 140 часов. Её продолжительность – 1,5 года; за это время состоятся 5 учебных семинаров, продолжительность каждого из которых – 28 часов (с обеда четверга до обеда воскресенья).

Обучение завершили 1-я, 2-я (на литовском языке), 3-я и 4-я (на литовском языке) учебные группы. В 2021 г. начала работу 5-я учебная группа.

Институт также проводит целый ряд ежегодных коротких (продолжительность – 4 дня) практических семинаров.

Более подробно о деятельности и образовательных программах Института можно узнать в Интернете – www.hepi.lt

Обучение в программах Института проводится на литовском и русском языках. Обучение оплачивается слушателями программы.

Нас можно найти:

Эл. почта – hepi@hepi.lt ; inga@hepi.lt
Тел.: (+370~687) 17336 (Римантас Кочюнас)
(+370~698) 35183 (Ляонас Юдялявичюс)

ПРАВИЛА ДЛЯ АВТОРОВ

- Предельный объём статьи – определён не конкретным числом страниц, а качеством изложения темы.
- К рукописи прилагаются **сведения об авторе** (фамилия, имя (полное), учёная степень, звание, должность, информация о практике, особо связанной с темой статьи, адрес электронной почты, телефон).
- Текст должен быть набран на компьютере в системе **Word for Windows** (файлы*.doc, *.docx) без переносов шрифтом Times New Roman 12 кегля через полтора интервала.
- Заглавие статьи печатается большими буквами (*Caps Lock*).
- Имя и фамилия автора или авторов пишутся под заглавием статьи, за ней в скобках страна, которую представляет автор.
- Цитаты тщательно сверяются с первоисточником.
- Ссылки на литературу должны быть точными и помещаться в конце статьи.
Библиографическое описание книги, словаря, энциклопедии: Автор книги (если есть 1 или несколько авторов). Название. – Сведения об издании книги. – Количество страниц. Например:
Мэй Р. Любовь и воля. М.: «Рефл-бук», 1997. 304 с.
Библиографическое описание статьи: Автор (авторы) статьи. Заглавие статьи. – Сведения об издании статьи// Название сборника, газеты, журнала, где опубликована статья. – Год издания, номер (если издание – журнал). На каких страницах располагается статья. Например:
Иванова Т. Деньги. Идентичность терапевта: границы и ограничения. // EXISTENTIA: психология и психотерапия. Журнал ВЕАЭТ. – 2011(4). С. 216-231.
Оформление электронных информационных носителей – фамилия, инициалы автора(ов), название статьи, на которую ссылаются при цитировании, полный электронный адрес, например:
Дунаев В. Университет: вне, внутри, по отношению.
<http://www.nmnby.org/pub/0701/09d.html>
- Нумерация ссылок сквозная на протяжении статьи. В тексте ссылки даются в скобках.
- Рукопись должна быть тщательно вычитана.

