

ЖУРНАЛ
ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

EXISTENTIA:

психология и психотерапия

2023 (16)

Выходит один раз в год
Издаётся с декабря 2008 года

СОДЕРЖАНИЕ

	НА ЗЛОБУ ДНЯ	
<i>Галина Пилягина (Украина)</i> . Год войны. Из дневника обывателя	5	
<i>Паулюс Скруйбис (Литва)</i> . Почему я лично ненавижу войну и выступаю против пацифизма	41	
<i>Элита Крейслере (Латвия)</i> . Экзистенциальное искусство бытия страусом. Впечатления после третьего Всемирного конгресса экзистенциальной терапии в Афинах.	49	
	ФИЛОСОФИЯ И ЭКЗИСТЕНЦИЯ	
<i>Марина Антони (Россия)</i> . Идеи Сёрена Кьеркегора в работе и жизни психотерапевта	77	
	ОСНОВЫ	
<i>Яки Андрес Мартинез Роблес (Мексика)</i> . Пост-картезианский проект в экзистенциальной терапии	106	
	ВЗОРОМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ	
<i>Austėja Agnietė Čepulienė, Paulius Skruibis (Lithuania)</i> . The role of spirituality during suicide bereavement: a qualitative study	123	
	РОДНОЕ В ИНОМ	
<i>Ирина Глухова (Испания)</i> . Перевод как диалог	172	
<i>Диана Митчелл (Великобритания)</i> . Конфликт, эмоции, неопределённость и экзистенциально - феноменологическая медиация	182	
	ОПЫТ И ПРАКТИКА	
<i>Александра Василенко (Россия)</i> . Российский терапевт и война	188	
<i>Диана Митчелл (Великобритания)</i> . Отдельные соображения по поводу идентичности и ярлыков	203	
<i>Диана Митчелл (Великобритания)</i> . Танец и терапия. Современный балет как парадигма терапевтических отношений	212	
<i>Ксения Трухана (Латвия)</i> . Духовные переживания и религиозная вера клиента и терапевта как ресурс и как источник кризисов в терапевтическом процессе - личный опыт	217	
	ТВОРЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ	
<i>Дайва Ясюлайтене (Литва)</i> . Поиск радости. Небольшой личный опыт	241	

МОЙ СЛУЧАЙ

<i>Дубровская Ольга (Россия)</i> . Между ужасом и вдохновением: опыт терапевтических отношений как крайние точки невыносимого и чудесного	246
---	-----

SUMMARY

259

ИНФОРМАЦИЯ О ВОЗМОЖНОСТЯХ

Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной терапии	298
Институт гуманистической и экзистенциальной психологии	300

CONTENTS

	THEME OF THE DAY	
<i>Galina Pilyagina (Ukraine)</i> . One Year of War. A Common Person's Journal	5	
<i>Paulius Skruibis (Lithuania)</i> . <i>Personally Speaking</i> : Why I Hate War and Oppose Pacifism	41	
<i>Elita Kreislere (Latvia)</i> . The Existential Art of Being an Ostrich. Impressions from the 3rd World Congress of Existential Therapy in Athens	49	
	PHILOSOPHY AND EXISTENTIA	
<i>Marina Antoni (Russia)</i> . Søren Kierkegaard's Ideas in the Work and Life of a Psychotherapist	77	
	FOUNDATIONS	
<i>Yaqui Andrés Martínez Robles (México)</i> . A Post-Cartesian Proposal for Existential Therapy	106	
	PERSPECTIVE IN RESEARCH	
<i>Austėja Agnietė Čepulienė, Paulius Skruibis (Lithuania)</i> . The Role of Spirituality during Suicide Bereavement: A Qualitative Study	123	
	RAISING QUESTIONS	
<i>Irina Gluhova (Spain)</i> . Translation as Dialogue	172	
<i>Diana Mitchell (UK)</i> . Conflict, Emotions, Uncertainty and Existential-Phenomenological Mediation	182	
	EXPERIENCE AND PRACTICE	
<i>Aleksandra Vasilenko (Russia)</i> . Russian Therapist and the War	188	
<i>Diana Mitchell (UK)</i> . Some Considerations on Identity and Labels	203	

<i>Diana Mitchell (UK). Dance and Therapy. Contemporary Dance as a Paradigm of Existential Therapeutic Relationship</i>	212
<i>Ksenija Truhan (Latvia). Spiritual Experience and Religious Faith of Client and Therapist as a Resource and the Source of Crises in Therapeutic Process – Personal Experience</i>	217
CREATIVE LABORATORY	
<i>Daiva Jasiulaitienė, (Lithuania). Quest for Joy. A Little Bit of Personal Experience</i>	241
MY CASE	
<i>Olga Dubrovskaya (Russia). Between Horror and Inspiration: Experience of Therapeutic Relations as Polar Points of The Unbearable and The Marvelous</i>	246
SUMMARY	
	259
INFORMATION AND POSSIBILITIES	
East-European Association for Existential Therapy	298
Institute of Humanistic and Existential Psychology	300

Дорогой читатель!

За их жизни отвечает невзрачная стена коридора, они держатся за тонкую нить сознания, концентрируясь на «метры – минуты», а для сохранения души каждый день принимают осознанное решение – не озлобляться. Это о том, каковым был год выживания нашей киевской коллеги Галины Пилягиной. И пока одни считают минуты до следующей бомбардировки, другие на мировом конгрессе экзистенциалистов выбирают придерживаться политики страуса, заниматься лицемерием или самообманом. Об этом в статье Элиты Крейслере в разговоре с участниками конгресса. Пока мир вокруг нас разделён войной, российские терапевты часто попадают в моральные и терапевтические тупики. Об этом на основе реальных примеров можешь прочитать в статье Александры Василенко. И вправду – никто не написал правила нового времени...

А если отдохнуть от боли сегодняшнего бытия? Журнал обещает Тебе и это. Дайва Ясюлайтене (Литва) и Диана Митчелл (Великобритания) отправляются на поиск терапевтической радости и находят это. ©

Желая и Тебе поиска и находок,
Даце Пурена
 главный редактор

ГОД ВОЙНЫ. ИЗ ДНЕВНИКА ОБЫВАТЕЛЯ

Галина Пилягина (Украина)

*«Времена не выбирают, в них живут и умирают.
 Большею пошлости на свете нет, чем кланчить и пенять.
 Будто можно те на эти, как на рынке, поменять.*

...

*Время – это испытанье. Не завидуй никому.
 Крепко тесное объятье. Время – кожа, а не платье.
 Глубока его печать.*

*Словно с пальцев отпечатки, с нас –
 его черты и складки, приглядевшись, можно взять».*
Александр Кушнер

Этот текст-дневник года в войне – лоскутное одеяло впечатлений, мыслей и выводов. О том, как я и все, кто рядом, проживаем войну, выживая, живя, переживая всё происходящее. Текст субъективен и предвзят, потому что он – от себя и, в большей степени, о себе. Это всего лишь личная интонация, но смею наречь это повествование Свидетельством боли, встреч, надежды одной из миллионов украинцев, Свидетельством прожитого и осмысленного за год войны.

Я – обыватель, не самый активный и не самый стойкий, с точки зрения непосредственного участия в войне. Я реально не знаю, как это – воевать, как это – жить в эвакуации. Но и я не просто побЫВАЛА в войне, а была и есть в ней, потому что она – часть нашей общей Жизни... В меня, в нас 24.02.2022. жизнь ворвалась большой войной, как в жизнь каждого может ворваться своя личная, житейская война. И в ней не просто пребываешь, в ней легко впасть в жертву, возненавидеть или сделать врагами и людей, и саму жизнь... Как я живу свою жизнь? Война не меняет этот вопрос, она заостряет

всё в себе и вокруг, она заставляет отвечать на этот вопрос каждый день, потому что следующего дня, а иногда и минуты, может не быть. Что, на самом деле, важное в моей Жизни сейчас и каждый день? Не ответишь, не проживёшь. Возможно, это и есть мой ответ на вопрос: для чего писать и читать этот текст?

1. Начало. 24 – 28 февраля: Шок «освобождения»

«Приемлем мы от Бога добро, неужели не приемлем зло».
Книга Иова

Из рассказов пациентов. Иван¹ (г. Харьков): *Я не спал ночь – зависал в интернете, в пять утра вышел покурить на балкон и увидел, как ракета упала в соседнем дворе, а мой дом задрожал. Страшно стало через минуту, когда свист и взрывы стали повторяться. Анна (г. Киев): *Всю неделю муж заставлял готовить «тревожный чемоданчик», а у меня всё валилось из рук. Но это помогло. У нас, на левом берегу, сразу было всё громко, но я не успела по-настоящему испугаться. В шесть утра уже с чемоданами, детьми и собакой мы пробовали выехать из города. Из рассказа коллеги: *24-го долго не спала, вела переписку. Мы «ждали». И вот, снаряды начали разрываться перед окнами квартиры на окраине города. Описывать ощущения не имеет смысла... Страшно не было. Только за родных, чтобы они успели пройти в укрытие. И за животных... Было больно. За мою землю, которую разрывали снаряды, за деревья с разбитыми гнёздами птиц. За каждую жизнь убитого и душу раненого... Быстро собрала уже готовые вещи и поехала в клинику, сделав пару звонков, чтобы сообщить, что война теперь и здесь.***

Насмеши Бога – расскажи ему о своих планах. Это про меня. Потому что на последние выходные февраля у меня были планы «спокойно поработать»: несколько консультаций, закончить текст очередной статьи. Я, конечно, следила за новостями, но так, одним глазом. И конечно, было легче думать, что никакой другой войны не будет, так – пугают... К войне, которой уже 8 лет, в последнее время относилась как к привычному, страшному, далёкому. Уже подзабы-

лось, как это переживалось в 2014-15 – страх, злость от бессилия, растерянность от непонимания, что делать, с выдохом, что всё же это там, далеко, и главное желание – услышать, что всё закончилось, победили, всё стало на свои места... и Боль. Донецк – моя родина, 29 лет моей жизни: школа, институт, родные, друзья. Луганск, Кадиевка – это моё детство. Там могилы моих близких. А за последние годы как-то свиклось, что там всё по-другому, и что съездить в города детства практически невозможно. Военных консультирую редко, переселенцы уже как-то устроились – давно нет тех тяжёлых историй, как в начале войны. Разговор с большинством из тех, кто остался или вернулся в Донецк, чаще поверхностно вежливый, не трогая болезненно политического, большого – грань, после которой общаться практически невозможно...

Поэтому 24-го проснулась, как обычно... Канонады я никогда раньше не слышала и не поняла сразу, что это – гром какой-то. И тут же звонок сестры: «Включи телевизор. Война». Так что для меня 24 февраля 2022 началось каким-то сюрреализмом в телевизоре с отголосками взрывов и мыслью о том, неужели это уже ЗДЕСЬ? А дальше... Звонки. Попытка понять, что делать? Моя эгоцентричность «знающей» и «управляющей» своей жизнью разбилась в один момент.

Сирены воздушных тревог – днём, ночью. На вторую ночь перестрелка во дворе. К окнам не подхожу. Страшно быть дома, страшно идти по улице. Канонада постоянно. Прийти в себя, собраться помогала мысль, что надо сделать то, что можно, нужно прямо сейчас – сделать и всё.

Ощущения первых дней войны – переживание изнасилования. Это со мной? За что? Как так можно? Шок и растерянность... И всеохватывающий, сжимающий до хруста челюсти протест: «Это так, убивая, вы – «братья» – освобождаете нас? От чего?» Могу сказать, от большинства иллюзий «единства», «дружбы», «старшинства» нас, действительно, освободили.

На беду откликнулись все близкие, даже те, кто далеко, с кем не общалась месяцами.

¹ Все приведённые в тексте имена изменены.

Ответ на СМС подруги 27.02.: *Ну, непросто... взрывы слышны всё время. Но не в городе, надеюсь, что это наши бьют. Я держусь. Всех успокаивала сегодня. А сейчас расслабилась, поэтому слёзы. Спасибо, что пишешь.*

И невероятно сложно было отвечать на звонки близких, родных людей из Москвы – как-то странно выходило, что в большей степени я утешала их. Но есть и те, кто замолчал. Рада, что это единицы, грустно – так как считала друзьями. Они просто исчезли, до сих пор...

И сразу отмелось лишнее. В магазинах хлеб практически исчез на третий день. Многие продуктовые магазины просто закрылись. Люди тащили сумками, закупали всё, что можно – никто не понимал, как будет дальше. Впечатлившая деталь: как «не в тему» спокойно и одиноко лежала на полках дорогая и лишняя тогда красная рыба – символ того, что важно, а что не важно в беде.

Возникла острая проблема с обычными лекарствами – тревога, что делать, если закончатся, особенно у моего старшего поколения. Во всех ещё открытых аптеках – ажиотаж.

В те первые дни телевизор почти не выключался – единственный способ в обывательском бытии тогда хоть как-то понимать, что происходит, насколько ВСЁ плохо.

С профессиональной точки зрения, безусловно, эти первые пять дней войны были травматическим шоком – стадией острой реакции на стресс. Замирание (особенно в первые двое суток), характерные для этой первой фазы стресс-реакции, были неизбежными для большинства обывателей, включая меня, то есть для большинства населения. Но то, что это был социальный, а не индивидуальный стресс, оказалось, позитивным фактором. Необходимость действий «не для себя, но для тех, кто со мной и за мной» – тероборона, волонтерство, помощь в выезде из опасных мест, поддержка между теми, кто оставался – всё это очень быстро вытаскивало многих из замирания и не давало впасть в хаос дезорганизации (второй стадии стресс-реакции).

В эти первые дни моя помощь как врача в психиатрической больнице, на базе которой работает кафедра, не понадобилась, а в университете в эти несколько дней занятия не проводились – ва-

риант работы в хаосе происходящего только начинал складываться. Поэтому, при колоссальной потребности в поддержке в навалившемся шоке, основным было спонтанное, но постоянное общение с теми, кто звонил, кому звонила я. Быть в общении – был единственный действенный способ не провалиться в одинокий ужас ожидания «прилёта» и хаос происходящего.

Связывалась с теми, с кем были запланированы встречи. Большинству было не до этого. Но 24.02. днём одна из девушек попросила провести с ней консультацию: *Я из Крыма, мы это всё уже проходили. Всё это меня не касается...* Удивилась, но шок проявляется у разных людей по-разному. За первую неделю войны было три консультации с вопросами «из жизни до...» Позже в работе наблюдала, у некоторых людей диссоциация с реальностью была поразительно зашкаливающей вне зависимости от региона, где было «громко» или ещё «тихо». Эффект то ли «двойной ориентации» как в психотической реальности, то ли удивительной душевной слепоты...

Ещё одно наблюдение: 24.02.2022. в Украине одновременно «закончился» ковид.

Вот так началось это «освобождение».

2. Начало весны. Март: Необходимость жить по-новому

«Если есть Зачем жить, можно вынести почти любое Как».
Ф. Ницше

В то время очень обострилось внимание, хотя после и сейчас вспоминаются только отдельные фрагменты. Очень обострился слух – вслушиваюсь в звуки за окном, в информацию по телевизору, в слова других... Так, невероятно по-детски, хотелось услышать, что закончилось, всё нормально, вернулась «прежняя спокойная» жизнь. Хотелось...

В первые недели очень помогла мысль: *«В войне главное – выжить...»* Делаю всё, что могу, что важно и нужно здесь и сейчас, чтобы выжили я, близкие, те, кто за мной и со мной, кому хоть как-

новых территорий, отъезда в эвакуацию друзей? Встал вопрос о выезде из города – в моей семье три пожилые болеющие женщины. Тогда решиться и пережить происходящее помог интуитивный образ внутри – меня и нас ведут, оберегают. Верю. В самые трудные моменты тревога за других, близких, пересиливала тревогу за себя.

И, конечно, помогало дело. Я активно начала консультировать на волонтерской платформе психологической помощи «Розкажи мені»⁴. На протяжении всей весны проводила обучающие семинары для коллег.⁵ Через несколько дней кафедра вернулась к проведению занятий – и это надо было организовывать.

23.03.: *Читаю лекцию (слушают в разных местах, кто может и где можно) и поглядываю на телефон, когда будет отбой тревоги, тогда можно выдохнуть и расслабиться. Консультирую по телефону – при тревоге в него не заглянешь, просто иду в коридорчик к стене и продолжаю. Помогало сравнение: я-то здесь устроилась у стеночки – выслушать, понять, проговорить, но ведь есть те, кто оперирует, вытаскивает раненых прямо под обстрелом...*

Из рассказа коллеги: *На окраине Киева, где я живу, было всё*

⁴ Волонтерская платформа психологической помощи «Розкажи мені» («Расскажи мне»); <https://tellme.com.ua>

⁵ Цель семинаров «Война как стресс, и его динамика» – объяснить механизмы и особенности стресс-реагирования в ситуации/состоянии хронического стресса: в процессе развития невротических расстройств, горевания, проблем в детско-родительских отношениях. Важно было донести принципы кризисного консультирования: диагностика потребности (опираясь на высказывания человека и его состояние); определение проблемы (конкретизация того, что не даёт человеку адаптироваться – ситуация, состояние, отношения); определение направления помощи (конкретизация фокус-мишеней воздействия), объёма и методов оказания помощи (исходя из диагностированной потребности и проблемы, особенностей ситуации и состояния человека).

Не менее важными были аспекты самопомощи специалисту при необходимости длительно и эффективно работать в условиях хронического стресса: отслеживать и осознавать своё состояние; уметь распределять нагрузку; не брать в работу сверхсложные случаи без уверенности справиться с задачей/запросом; не давать советов, которые человек не может выполнить (в кризисе людям иногда достаточно конкретной информации); не забывать заботиться о себе (достаточный сон – по возможности, еда, повседневное общение); общение с родными и значимыми людьми; не впадать в чувство вины, пытаться «исцелить» всех; при необходимости просить о помощи для себя, прежде всего психологической, чтобы сохранять силы и восстанавливать функциональное состояние.

очень слышно... Наша частная клиника не закрывалась ни на один день, и первые полтора месяца мы работали как волонтеры. Первые две недели я сидела на телефоне и успокаивала пациентов. В марте надо было первый раз выйти на работу, а на улице воеет сирена... я не смогла дойти до машины – развернулась и пошла домой. А на работу ехать-то надо. Выходила... Псалом 90-й, псалом 50-й... Читаешь и идёшь...

Основной запрос пациентов в первые недели войны: «Как выжить?»

Голоса людей, кому тогда было намного тяжелее справиться с навалившимся (из заявок тех, с кем работала):

02.03. Светлана, 31 год: *Укрываемся в тамбуре. Не могу дышать во время взрывов, тошнит и хочется умереть, не могу говорить, не могу двигаться – парализует на сутки, отказывает тело, и всё это видит дочь 8-ми лет.*

03.03. Иванна, 19 лет: *Страх, что война никогда не закончится, постоянно нужно искать новое место, где будет безопасно. Я не вижу выхода...*

06.03. Кирилл, 26 лет: *Вчера сестра покончила с собой после взрывов на АЭС⁶. Она сказала маме: «Они её разбомбят, и мы все умрём от радиации». До этого она перенесла лейкоз и много курсов химиотерапии. А на следующий день выбросилась из окна. Родителям под 70, как мне их правильнее поддержать?*

07.03. Катя, 27 лет: *Я на оккупированной территории в Херсонской области. Всё время штормит: вчера плакала весь день, были суицидальные мысли, сегодня – равнодушие, готовность умереть хоть сейчас. Последние два года пандемии уже была депрессия (к врачам не обращалась, потому что не было денег, потеряла работу). Сейчас у нас всё неплохо: газ дали, тихо, оккупантов нет близко, продукты на месяц запасены. Но я всё время прокручиваю в голове два наихудших сценария: будет что-то, как в Донбассе – и как жить? А второй – что будут отступать, и будет ад, как в Волновахе. А ещё, что могут прийти и изнасиловать. Как быть? Не могу выбраться из этого ада...*

⁶ Речь идёт о ночи захвата россиянами Запорожской АЭС – 04.03.2022.

Делала то же, что и все коллеги вокруг – занималась кризисным консультированием⁷.

Нацеленность «метры-минуты» помогала практически во всех случаях (и себе тоже), потому что безумие страха и непредсказуемости ослепляли, «отключали» способность понять, как выживать во всём этом. Понимание, что сделать в ближайшие пять минут, полчаса, полдня в том месте, где ты есть или вероятнее всего окажешься, становилось точкой опоры для более-менее адекватных действий. Те, у кого эта ясность была изначально, уже воевали, волонтерили, работали.

Детали жизни становились хоть какой-то точкой опоры в невероятной потребности почувствовать хоть какую-то стабильность и нормальность.

Отдельные картинки-детали жизни по-новому:

В середине марта первый комендантский час на 2 дня. Нельзя выйти из дому (кроме убежища при тревоге), и уже с утра перестрелка неподалёку... К собачникам относились с пониманием, но отходить от подъезда опасно и нельзя. Потом двухсуточных комендантских часов было несколько, но ставшее привычно-понятным уже не впечатляло.

В конце марта зашла в метро впервые после 24-го. Поезд уже ходил челноком по одной колее, приезжая на станцию один раз в 40 минут. На второй

⁷ Задачи кризисного консультирования сводились к пяти пунктам.

1). Выслушать. Пациентам тогда наиболее важно было высказаться, выплеснуть этот ужас, перехватывавший дыхание и жизнь.

2). Вернуть в реальность «здесь-и-сейчас», чтобы остановить «нескончаемость» переживания ужаса. Использовала принцип «метры-минуты» как способ справиться с острой паникой: переориентироваться на то, что есть непосредственно вокруг и что нужно сделать в ближайшие минуты и часы.

3). «Возвратить дыхание». Например, описывала или показывала технику диафрагмального дыхания, чтобы человек её обязательно повторил и смог воспроизвести после самостоятельно.

4). Переключить внимание на помощь другому. «Здесь-и-сейчас» постараться найти того, кому помощь нужна больше, чем себе, и обязательно делать это.

5). Искать ресурсы. Объясняла, паника – закономерная реакция в нестандартных условиях, и повторы не только возможны, но и оправданы необходимостью искать адекватные способы спастись, адаптироваться в хаосе и опасности войны. Конкретизировала то, что этому человеку поможет избежать паники или справиться с ней в следующий раз.

колее стоял поезд, в котором ночевали люди. Мы с сестрой ждали поезд, и вдруг объявление по станции: «Спагетти готовы. Подходите». Волонтеры кормили тех, кто жил в метро. Вокруг человек до 80-ти. Живущие сказали, что к ночи приходят до 300 человек. В марте не было ни одной ночи без воздушных тревог и взрывов.

И это не о повышении градуса неопределённости, а определённости непредсказуемости. Наверное, поэтому в первые недели с юмором, со способностью радоваться было туго – получалось только тогда, когда надо было поддержать кого-то. Не могла слушать музыку – не влезала. Зато оценила, как привычные заботы помогают организовать подобие «нормальной» жизни в этих ненормальных условиях. В первые недели войны обычные домашние заботы были задачками, требующими «смелых» решений. При постоянной канонаде, закрытых магазинах и аптеках, не курсирующем транспорте любой поход к родным, на кафедру, в работающий магазин или аптеку в марте занимал несколько часов только из-за пешего пути.

27.03.: *Детали новой жизни помогали осмыслить реальность и отыскать хоть какую-то опору, когда с ней трудно внутри:*

– *Походы к родным – живая радость увидеться. Значит, живём.*

– *Приезжают ребята на мусоровозе и вывозят мусор, несмотря ни на что... Значит, жизнь идёт.*

– *Пойти проведать кафедру и полить цветы хотя бы раз в неделю – в пешей доступности живу только я. Значит, и кафедра живёт. Заглянула в ординаторскую соседнего отделения больницы – полно волонтерской помощи от лекарств до сигарет и одежды для пациентов. Поговорила с коллегами, некоторые из которых уже месяца живут в больнице. Значит, живём по-новому, но всё работает.*

В эти недели у нас всех развивалась вторая стадия адаптационного синдрома – выход из шока проходит через состояние дезорганизации к состоянию резистентности вследствие длительного психофизического перенапряжения. В нём всё, что рождало ощущение ясности и надежды, давало силы идти – действовать и преодолевать, а не впадать в эгоцентрический эмоциональный хаос. Помогало ощущение «здоровой диссоциации», особенно когда за-

хлестывал страх и даже отчаяние. В состоянии постоянного напряжения и повышенной тревоги, в длительной сосредоточенности сверхбодрствования относительная эмоциональная отрешённость была ресурсом. К сожалению, наблюдала у пациентов, как в нарастающей депрессии такое состояние усиливало патологию в виде деперсонализации или акедии⁸: длительной тяжёлой диссоциативной отрешённости с замирающей апатией и/или непреодолимым отчаянием «потерянного навсегда».

Помогало осознание того, что «могу и имею», как и понимание того, что кто-то уже в оккупации или живёт в подвале, у кого-то уже погибли близкие или уже нет дома, кто-то двое-трое суток в дороге с детьми, кто-то воюет с реальной угрозой гибели, тяжёлого ранения, плена. А у меня – моя кровать, мой душ. А также мои знания, опыт и живые родные, друзья. А ещё возвращать себя в работоспособную «норму» помогало ощущение не-исключительности: со мной то же, что и с многими. И твёрдая убеждённость: я, мы – живы, а уже тысяч моих земляков просто нет, и в боли происходящего теперь мы должны жить перед лицом невинно погибших и упорно воюющих, защищая всех нас.

3. Весна. Апрель – май: боль и ясность

«Человечность – это не данность, а задание. Мы все живём в Надежде как ожидании осуществления Человечности, которой не будет, если мы это не сделаем».

Филоненко А. С. «О смыслах в войне»

Страх и растерянность сменились ноющей болью внутри и ясностью в понимании масштаба беды.

03.04., из СМС подруге: *Два дня относительно спокойно, но пошла информация из Бучи...*

Весь вал информации из освобождённых городков и сёл Киевской, Черниговской области – это ощущение непреходящей Боли от бессилия и кристально ясная твёрдость в понимании, каков он –

⁸ Акедия (др.-греч. ἀκηδία – небрежность, лат. *acedia* – уныние) – в богословии меланхолическое состояние бессмысленности и греха уныния.

этот враг. Рада, что смогла остановить себя и старалась помогать другим не уйти в зло и ненависть. Это чудовищный враг, но впасть в ненависть – это уподобиться злу. А от зла необходимо защищаться всеми способами и беречь, прежде всего, свою, наши души.

05.04.: *А нелюдь спотворюю інших, щоб й ті позбулися людського... (А нелюдь уродует ближних, чтоб и те потеряли людское...)*

Помогало понимание: дисциплина – это не ограничения, а освобождение от ненужного (выражение Брюса Ли). Дисциплина сейчас – это видеть главное в этой реальности; не делать то, что не ценно сейчас; быть с собой во всём этом На-СТО-Я-щем, со всем в себе, последовательно учась принимать все свои реакции и не забывая ориентироваться в том, что необходимо в происходящем («метры-минуты»). Отдать должное, «прилёты» и информация о них очень помогали этому.

В работе появились люди с освобождённых территорий, в том числе женщина после перенесённого сексуального насилия «освободителями» и мужчины с отложенной стресс-реакцией:

19.04. София, 18 лет: *Мама кричала, мы поссорились с утра. Но она всё время была в истерике. А потом она выбежала на улицу, и её расстреляли, почти в упор. Папа выскочил за ней – его тоже убили. Я видела всё в окно...*

25.04. Алексей, 38 лет: *Там некогда было думать, надо было делать. В нашем подвальчике месяц прожили три семьи, пятеро детей. Надо было доставать еду, воду, а убить могли на каждом шагу. Мне стыдно, но расклеился сейчас...*

Их потребность – хоть что-то понять «здесь», хоть как-то успокоиться или оживиться «сейчас». И наиболее действенным было возвращать их в изменившуюся реальность настоящего – увидеть ценное и необходимое сейчас в простом и насущном (налаживание быта, забота о тех, кто есть рядом) и в возможности будущего – надежда во времени. Кто ещё может подсказать, как и куда идти дальше с таким пережитым прошлым?

В Киеве началось по-военье. Иначе назвать эти апрельские недели не могу. Реже, но продолжались обстрелы и «прилёты», но закончилась постоянная канонада. С весной стали оживать островки

привычной жизни города – работали все продуктовые магазины и базары, заработало большинство аптек, стали открываться кафе. Но главное, возобновилась регулярная работа транспорта. Киев – большой город, пешком добираться на расстояния больше 3-5 километров не только физически трудно, но и долго.

24.04.: ПАСХА! Под моими окнами, заклеенными крест-накрест, зацвела яблоня. А за неделю до этого, в Вербное воскресенье, была снежная метель и цветущие деревья абрикосов. Как в жизни, так и на войне – соприкасается и смешивается невозможное.

К Пасхе стали возвращаться друзья и знакомые, в основном те, кто уезжал в села или на запад Украины. Работа вошла в более управляемые и организованные рамки – и преподавание, и консультирование. Адаптация произошла. Мы научились ЖИТЬ поновому.

Боль и ясность...

Из доклада «Война. Неотягощение злом», 15.04.: Мысли ночью «под воздушную тревогу» – в тревожном ожидании прилёта... Об отягощении злом... Закончился 50-й день – час ночи. Хотела лечь спать пораньше, но в полночь завывла сирена, тревога по всей стране. Думала, идти ли в коридор? Но осталась греться под одеялом – холодно... через каждые пару минут смотрела на часы, проверяя время подлёта ракеты – или 20 минут, если из Беларуси, или час, если с Чёрного моря. Стала думать о ясности мысли, которую нужно ловить, когда захлёстывает тревога. Ясность пришла из вспышек воспоминаний... вспомнила об удивительной паре харьковчан – моих новых повоенных пациентов, их дочь покончила с собой в Новый год, и боль потери нивелировала ужас ежедневных смертельных обстрелов-«прилётов» их района. Вспомнила о том, чему они меня научили за этот месяц нашей работы – научили, что можно дышать и жить, когда из-за боли делать это почти невозможно. Я взяла это у них. А что я-то могу донести до других? Наверное, только это – возможность ясно видеть жизнь, ясно БЫТЬ в СВОЕЙ ЖИЗНИ, даже тогда, когда она в любой момент может оказаться на волоске. По-прежнему страшно – час ещё не прошёл, но, когда есть ясность внутри – легче.

В одной из песен Бориса Гребенщикова услышала фразу: «...завтра больше нет». Неверно. Завтра есть ВСЕГДА. Может быть меня в этом завтра не будет, но важнее, что Завтра БУДЕТ.

26.04.: Из очередной консультации той же семьи харьковчан, Елены и Петра... Во время второй встречи выяснилось, что за едой или лекарствами для себя и нескольких соседей по дому они ежедневно ходят по 5 километров туда и обратно в единственный работающий в районе магазин и аптеку под обстрелами, часами потом стоя в очереди. За эти дни Елена с мужем смогли организовать с помощью волонтеров доставку ежедневного питания для всех оставшихся 48-ми жителей их дома. Ещё через месяц она была координатором «кормёжки» трёх соседних домов: «...на полдня это хоть как-то заполняет пустоту внутри, хоть немного притухает истерика желания исчезнуть». В этом разговоре спросила её: «Вас бомбят каждый день вот уже 59-й день. Снаряды падают рядом. Если бы вы узнали, что вашу соседку через пару дней убьёт «градом». Так что, сегодня можно её не кормить?»

Важно хотя бы попытаться достойно прийти в Завтра, в потом. Тогда становится ясно, что делать сегодня, даже если меня завтра не будет. И это опять о Ясности, и о Человечности как идее «сверхмирной реальности бытия» по С. Франку.

Из доклада, 15.04.: Неотягощение злом для меня – это про эту Ясность. Нелюдское всегда возвращается сторицей, как и человеческое... В мире многозначности и переинформированности, когда очень трудно и сложно осознать правду слов, их значение и значимость, для меня только свой внутренний человек (по апостолу Павлу), душа или этический кодекс (у кого как), может стать мериллом этой ясности. Ясности, прежде всего – во времени. Подмены возникают очень легко, когда смешиваются временные масштабы «сейчас», «тогда», «потом». При необходимости выбора в любой ситуации: выстрелить в человека... впасть в бессилие-тревогу-злость... улыбнуться встречному... Только внутри есть ответ, что сделать сейчас. Это о том, что я выбираю Сейчас и на Потом – Милосердие? Справедливость? Для меня это не противопоставление, а выбор в каждый момент Настоящего.

Май пришёл с ожиданием массированных обстрелов – «подарка» ко Дню победы.

09.05.: *Я-то выросла правоверной пионеркой и комсомолкой, и в молодости для меня это был праздник. Только после 2014 предельно ЯСНО стала воспринимать, насколько это горький день. Один мой дед погиб в Украине в 1941 году, а второй и бабушка воевали, освобождая Украину от фашистов. В 2022 надо освободить Украину от бывших братьев. Вот такой день Победы.*

Прошли и выдохнули...

Первое майское ощущение НАДЕЖДЫ – освобождение Харьковской области. Горькое ощущение надежды – Мариуполь, Азовсталь... И ясно, что моя, уже как-то налаженная жизнь сейчас – это труд тех, кто воюет и отдаёт свои жизни. Надежда только на них.

В запросах пациентов начала проявляться астеническая усталость перенапряжения третьего месяца войны с потерями, проблемами в эвакуации и необходимостью проживать войну.

14.04. Сергей, 27 лет: *Месяц не спал почти, надо было помогать, работал круглые сутки в IT поддержке наших военных. И сейчас надо работать, а я не могу подойти к компьютеру – сил нет...*

25.04. Ольга, 36 лет: *После Мариуполя я не могу прийти в себя, не могу поверить, что я уже здесь, а там остались родные, и мне плохо из-за этого, не могу ничего делать, даже с ребёнком заниматься или вообще проводить с ней время. 19.03. мы вышли из города по воде, 20 км пешком после того, как бомба попала в дом. Сейчас хочу понять, как убрать апатию и чувство вины. Приехали в село с мамой и племянником. Там, пока в городе была связь, соединяла людей. Там меня защищала нервная система, психика закрывалась. Страшно было выйти на улицу утром – видела, как умирают знакомые. А сейчас ничего не могу – не могу заниматься ребёнком. Там была задача – выжить. А сейчас нет планов. В голове всё время картина, как я буду прятать ребёнка.*

29.04. Ирина, 28 лет: *После истории с Бучей наступила ярость, ненависть, пустота, оцепенение. Сейчас хожу, как ни в чём не бывало, вот это и настораживает. Не понимаю, всё ли у меня в порядке с головой. Я – верующий человек, проклинать это страшно, а стала это де-*

вать. Как вымерло что-то внутри. Напряжение войны, ужасные новости и страх за отца – он постоянно ездит в командировки «на ноль»...

02.05. Татьяна, 23 года: *Мама, бабушка и маленькая сестра в горючей точке, в плохих условиях, с ежедневным риском погибнуть. Я в безопасности, но каждый день накручиваю, что это ненадолго и этот город также начнут атаковать, вопрос «когда?» Деньги заканчиваются, возвращаться некуда – дом разбомбили. Понимаю, что может быть и лучше, но ведь и хуже. А здесь есть комната. Что мне делать?*

07.05. Людмила, 49 лет: *Муж погиб в теробороне. Мы живём недалеко от Чернобыля, наш город не оккупировали, но орки были вокруг. Он – фельдшер, вывозил людей. Снайпер для прикола застрелил трёх в машине. А больше в городе и жертв не было. Не могу нормально есть, обвиняю себя. Я вывезла дочку, хотела вернуться, муж не дал. Утром, перед этим, говорили и поссорились из-за того, что хочу вернуться. Как мне жить теперь?*

Совладать с паническими эмоциями, растерянностью в настоящем помогали всё те же «метры-минуты». В большинстве случаев консультативная помощь ограничивалась одно-двухразовыми консультациями, когда не подходили стандартные методы краткосрочной кризисной терапии. За одну встречу, в основном в телефонном режиме, надо было успеть выслушать человека, понять его историю и помочь ему разобраться в происходящем или хотя бы успокоиться. Иногда просто была нужна реальная помощь: помогли, чем могли, собирали деньги, вещи, разное – всё, чтобы человек мог начать жить на новом месте, по-новому.

Очень важным в консультировании становился посыл «увидеть Будущее», быть в Надежде. Растерянность из-за крутого травматического поворота в жизни людей, новизна условий с часто существенным ограничением возможностей значительно ухудшали способность представлять, осмысливать будущее. Так, основной задачей в работе было настроить человека на возможность предвидения – вдохновить Надежду с опорой на приобретаемый, пусть и постоянно меняющийся, опыт, то есть удерживать направление не столько на, «что хочу» (например, нереальное: чтобы война и проблемы закончились «прямо сейчас»), сколько на, «что нужно

для будущего», без требований к себе в результативности «все-и-сразу» в реальности «Жизни *по-новому*».

В динамике процесса адаптации в этот период у нас формировалась стадия резистентности. Легче было тем, кто достойно принимал все тяготы происшедшего и происходящего, а значит, был готов создавать своё Новое Будущее. Такие люди достаточно быстро адаптировались, включаясь в ясное понимание пространства новой жизни без погружения в вынужденный протест («За что такое со мной?») с опорой на осознание насущных потребностей для себя и близких рядом. Труднее было тем, кто находился в потоке горя потери (смерть близких, утрата жилья) и/или погружался в вину за невозможность «моментально» приспособиться к Новому. Добавление новых психотравм, постоянное перенапряжение приводило к истощению и проявлялось развитием депрессии истощения с тревогой, фобиями, астенией, дисфорией, деперсонализацией и ипохондрией, что ещё больше ухудшало психофизическое состояние человека.

4. Лето. Июнь – август: Держаться. Возвращение

«Как восстановить и отстроить разбомбленные и обугленные невидимые города внутри?»

Чем заполнить Пустоту, возникшую у людей на месте прошлого?

Возможно ли? Нужна Минута Молчания...»

Валерий Цацкис

О страшном... Донбасс пытаются завоевать, но, главное, разрушают и убивают... 5 июня очередные ракеты по Киеву – опять взрыв в километре от моего дома. 26 июня – повторно. Жертвы есть, но опыт тоже есть – легче получается успокоиться и прийти в себя. Ракетные обстрелы периодически по всей стране – везде. Первые случаи массовой гибели людей после ракетных ударов в Кременчуге, в Сергеевке Одесской области, а до этого в апреле в Краматорске (из 61 погибшего 7 детей от ракеты с надписью «за детей»), а после – Днепр, Славянск, Чаплинка. Всего не перечислишь... Жертвы войны и зла. Военные сводки не радуют. Бои, обстрелы, оккупация. И только Надежда на тех, кто защищает нас!

О хорошем... Смогла съездить на семинар в Бирштонас. Непростое решение в это время, и вопрос: «На часі?» (Ко времени?) Да. Увидела удивительную поддержку Украине, украинцам в Польше и Литве. Бережное и тёплое отношение людей, узнававших, что я только приехала из Киева, и, конечно, тепло поддержки коллег. И сейчас трогает душу такая человеческая и очень нужная помощь. Низкий поклон и спасибо.

25.06.: *Рада, что съездила. Вспомнила ощущения в дороге. Здесь всё просто растёт и живёт. А нам эти уроды не дают просто жить... И сразу же, как только въехала в Украину, возникло ощущение напряжённости. Ничего. Дома. Справимся. Попустило.*

О двойной ориентации...⁹ Все последние годы, тем более в этом сокрушительном 2022-ом, в нашей почти психотической запутанно-прозрачной информационной реальности общение с родными в России, оставшимися давними друзьями из Донецка, коллегами из России и Беларуси на конференциях частенько имело признаки двойной ориентации – «непроглядного» противоречия между очевидной реальностью и воспринятой навязываемой информацией. В таком общении слишком сузилась «граница контакта», резко проявлялась разница «человеческого, слишком человеческого» и Человечности. Рада, что в массе всего моего круга общения оказалось много людей с ясной позицией осуждения войны. И наше общение было таким же близким, несмотря на пронизанность горечью Боли и бесспорным чувством вины с их стороны, хотя иногда и явной попыткой перетянуть «одеяло жертвы» на себя. Более-менее адекватное общение с иными было возможно, когда мы могли оставаться на уровне общения «человек – человек», уходя от разности взглядов на происходящее. И совсем невозможно было контактировать с теми, кто исходил из позиции: «А мы тут при чём?», «Нельзя всех уравнивать в обвинениях!» Это действительно хорошее неравновесное уравнение того, что происходит здесь, в Украине, и как человек способен «отгородиться» от проис-

⁹ *Двойная ориентация – термин, обозначающий состояние больного в психозе (например, при шизофрении), когда одновременно истинной для них есть и психотическая реальность, и обычная повседневная действительность (особенно её витальные компоненты).*

ходящего – для него, конечно, где-то там... Тогда вывела такое внутреннее уравнение: хотеть уничтожить нелюдей = у-ничтожить зло, защищая себя, свой дом от тех, кто уничтожает нашу жизнь, но совсем ≠ ненавидеть всех. Это особенно ясно, когда очередной раз следишь за «временем подлёта» или читаешь о многочисленных мирных жертвах и разрушениях.

В работе двойная ориентация новой жизни проявилась и очень обострилась в запросах пациентов – в проблеме разорванных связей с родными, друзьями. Как принять, что близкие остаются на оккупированной территории и принимают «ту жизнь» за норму?

01.07. Елена, 19 лет: *Отец воевал, его убили месяц назад. После этого мама слегла, не может работать. Я учусь. Не знаю, что делать. Денег нет. Позвонила брату отца в Россию. У нас больше родных нет. А он сделал вид, что не узнал меня. А потом написал: «Ты мне больше не звони»...*

10.08. Таисия, 45: *Мне стоило несколько тысяч долларов, чтобы вытащить в марте маму и сестру с двумя нездоровыми детьми из Мариуполя в Киев. Содержала их полгода, но здесь ей всё не нравилось, всё было не так. Ни на какую работу устроиваться не хотела. А потом она просто, ничего никому не сказав, уехала – вернулась в Мариуполь. И общаться не хочет. Маму жалко...*

О нормальности жизни... В июне смогли дважды сходить в оперу: заполнен только партер – чтобы хватило мест в убежище. В августе – первый послевоенный опыт похода в филармонию. На сцене полный симфонический оркестр – человек 50, в зале – не больше пятнадцати. Часовой концерт, Моцарт... и прорывающееся внутри ожидание, помешает тревога или нет. До слёз от того, что это есть – Надежда и Жизнь. Выкладывались и они – на сцене, и мы – в зале.

А ещё фестиваль *Bouquet Kyiv Stage* «Заради життя!» («Ради жизни!»)¹⁰ в Софии Киевской. Мы все, действительно, там собирались ради жизни. Концерты проводились в самом соборе Святой Софии – в основном, в целях безопасности. Но благодаря этому заключительный концерт стал нашей общей молитвой перед Оран-

¹⁰ Фестиваль *Bouquet Kyiv Stage*: <https://bouquetstage.com/archive-2022>

той, которая уже тысячу лет охраняет всех нас, оберегает Киев. Тогда впервые прочувствовала, что колокольня Джотто и Дуомо во Флоренции ещё только начинали строиться, а киевские соборы (София, Михайловский) уже двести лет как стояли и были намолены нашими предками. Возможно, для кого-то это «не на часі» (не ко времени)... Нет. Вдохновляться – это жить, и это всегда вовремя.

О работе... В июле впервые за полгода провела терапевтическую группу.

Возвратились пациенты, с кем работала до войны. В корне изменились их запросы. Основной: как справиться со своим «не могу, не получается, плохо», когда неопределённость жизни всё возрастает, а вокруг большинству тяжело не меньше, и не выходит апеллировать к позиции «мне больнее»? Но у многих проявился эффект посттравматического роста, и вопросы от работы с невротическими симптомами перешли в ракурс прояснения адаптации к ситуации и новым условиям жизни.

Участились запросы от беженцев, выехавших за пределы Украины. Эффект всемирного гостеприимства начал постепенно и естественно угасать – трудно «переварить» более пяти миллионов беженцев. Могу только ещё раз поблагодарить всех за помощь соотечественникам. Но всем, кто уехал, надо было переходить на стадию адаптации в совсем новых языковых, культуральных, общественных условиях – трудно давался переход от «чуть-чуть переждать» к адаптации и последующей интеграции в другой стране. И многие стали возвращаться домой, даже туда, где обстрелы были частыми или ежедневными – в Харьков, в Днепр.

Трудности адаптивирования наиболее ясно звучали в запросах родителей, столкнувшихся с поведенческими проблемами у детей, особенно в эвакуации. Хотя именно дети, но не подростки, часто приспосабливались лучше родителей в новых условиях жизни. Серьёзной трудностью в осложнившихся отношениях мам с детьми, особенно подростками, прошедших карантин пандемии «взаперти» соцсетей и он-лайн обучения, оказалось то, что подростки «не узнавались». Мамы были не готовы считаться с особенностями их взросления в новых и непростых условиях, как и с тем, что их дети

часто не намерены считаться с «жертвами» и усталостью мам. Часто серьёзной проблемой были особенности жизни в эвакуации: быть вместе на протяжении многих месяцев, часто в маленьком пространстве с определённой непривычной бездеятельностью и одновременной загруженностью (бюрократия, курсы интеграции, новая школа и многое другое).

Ещё одна когорта «эвакуационных» запросов – проблемы с «крушением надежд» у молодых людей в процессе приспособления к жизни в новой стране, сложностями в продолжении учёбы или с трудоустройством.

И опять... в рамках кризисного консультирования пыталась прояснить имеющиеся ресурсные возможности к адаптации и находить пути решения конкретных вопросов, исходя из реальных возможностей и понятного горизонта прогноза.

Участились запросы о соматоформных нарушениях или ухудшении психосоматических болезней у тех, кто оставался всё это время в Украине или уже возвратился из эвакуации. Изматывающие боли, депрессивное настроение и ипохондрические переживания были проявлением отложенной стресс-реакции.

5. Осень. Сентябрь – октябрь: «Просто уНИЧТОжить...». Достоинство терпения

*«Не скоро совершается суд над худыми делами;
от этого и не страшится сердце сынов человеческих делать зло».*

Книга Екклезиаста (8:11-13)

В сентябре – подуспокоилось. ВСУ защищает, волонтеры «волонтерят», работа приходит почти в обычный порядок. Жизнь живётся, тревог много, как и раньше, и они по-прежнему мешают нормально организовать жизнь. Все ждут успехов в освобождении Херсона...

3 октября наши войска освободили деревню Крымки возле Лимана (Донецкая область), в которой двадцать лет до 2014 года жили мои родители. Там похоронен мой отец. Дом родителей

разбомбили, как и большинство домов в деревне. Многие успели уехать до оккупации. Одна из соседок осталась – сошла с ума. Кладбище уцелело...

«Спокойный» сентябрь возвратил в обычную рабочую загруженность и суету и подвинул к переводу он-лайн обучения на кафедре в очный формат. Занятия на кафедре для слушателей-врачей были назначены на 10 октября... И это утро началось со взрывов в центре Киева – первый массовый ракетный удар по городу и области со времени «спокойного» лета. Такие массовые обстрелы города, области, страны стали нашей новой реальностью. Сколько ещё жертв надо ненасытному молуху войны?

Новый виток адаптации. Теперь при сигнале воздушной тревоги появлялось сдержанное ожидание отбоя с машинальным отсчётом «времени подлёта» вместо постоянной тревоги, которая могла «скрутить под ложечкой», даже при ясной голове... Можно успеть спокойно выпить кофе.

В этот период ушло желание выслушивать аналитические прогнозы – «инфо-медитации» занимали много времени. Полезнее и интереснее было учиться. Война – хороший пинок для пробуждения. Ещё с лета начала много слушать украинских философов, наших историков и публицистов.¹¹ Я рада такому Пробуждению, что по настоящему прикасаюсь к такому знанию – впервые пришла ясность по поводу украинского «историцида». Это не в последние двадцать, а во все три столетия имперскость делала всё, чтобы украинское самосознание было лубочным и рамочным или чтобы его просто не было, или сделать украинцев «почти-русскими» путём сознательных политических усилий. Я слишком хорошо помню свою детскую гордость за «великий единый Советский Союз...» И тогда ей было место и время, но сейчас расхлёбываю...¹²

¹¹ Заинтересовавшие меня современные украинские философы: Александр Филоненко, Андрей Баумейстер, Виктор Малахов, Сергей Дацюк, Тарас Бебешко; историки: Ярослав Грицак, Данила Яневский, Алексей Толочко.

¹² Принять украинское самосознание за нацизм могут только рашисты. Перечёркивать всё достояние и российской, и советской культуры – лозунги оголтелых «псевдо-патриотов». Для меня 2022-й не стёр гениальность и трагичность 6-й симфонии Петра Чайковского. (Продолжение стр. 28)

Привычной консультативной работы всё больше. Основные запросы были связаны с различными нарушениями, причиной которых, чаще всего, были отсроченные или, так называемые, отложенные стресс-реакции.

Среди пациентов многие обращались с тревожно-депрессивной симптоматикой, как будто непосредственно и не связанной с войной. Но это были явные последствия длительного стресса – давала о себе знать стадия резистентности адаптационного синдрома. Прежде всего это были соматоформные расстройства, особенно у пожилых пациентов на фоне «стандартных возрастных» болезней: тело не выдерживало сверхдлительного напряжения в неопределённости.

Сталкивалась с волонтерами, у которых зашкаливала усталость от нагрузок, и на предложение: «Всё-таки отдохнуть побольше...» слышала: «...ну, вот ещё разок съезжу на восток, тогда... сейчас очень надо, ребята ждут...» У военных, которых консультировала, чаще были последствия контузий, реже – ПТСР. У тех, кого могли мобилизовать – реактивная тревога...

Из эвакуации к началу учебного года вернулись в город мамы с детьми. И резко усилился запрос на консультирование подростков – не выдерживают... Наиболее частый диагноз – депрессивное расстройство поведения с регулярными множественными самопорезами как способ снять перенапряжение или «ожить», преобразуя психалгию в физическую боль. При этом большинство подростков, которые лечились у меня ещё до 2022 года, основные беды первых месяцев большой войны перенесли достойно. Подобные проблемы наблюдала в период ковид-карантина 2020-2021: рост схожих слу-

Просто я, выросшая на скудных знаниях об украинской культуре (остатки программы советской школы), хочу поделиться красотой и гениальностью музыки Мирослава Скорики, Бориса Лятошинского, Василя Барвинского и многих других. Ещё один пример исторического «культуроцида»: перед арестом и отправкой в ГУЛАГ В. Барвинского заставили уничтожить все свои произведения. Только некоторые из них он смог по памяти восстановить через десятилетие, когда его, наконец, освободили. Хочу, чтобы Катерина Билокур – великая украинская художница была действительно всемирно известной не только для Пабло Пикассо (после всё-таки состоявшейся выставки её работ в Париже в 1954 году) – в главе Википедии, посвящённой этой удивительной украинке, есть ссылка на это высказывание. Хочу знать о многих других насильственно забытых гениальных соотечественниках в искусстве, науке, обществе и делиться этим с другими.

чаев на фоне постоянных конфликтов с родителями из-за длительного пребывания вместе и подросткового «ухода в телефон». Сейчас усталость и напряжение у всех вызывали взрывы насилия в семье и замкнутый круг агрессивного реагирования с обеих сторон с добавлением реакции на возврат домой – в реалии трудностей, ограничений и неопределённости войны. Подростки реагировали острой безнадежностью и отказом жить с поверхностными порезами кожи или периодическими суицидальными фантазиями в лучшем случае, в худшем – с импульсивными суицидальными попытками.

6. От осени к зиме. Ноябрь – декабрь: Блэк-ауты. Выстоять

*«Отчаяние Бог посылает нам не за тем, чтобы убить нас, а для того, чтобы пробудить в нас новую жизнь...»
Герман Гессе «Игра в бисер»*

Основное слово, которое уместно к этому периоду: «НЕ ДОЖДУТСЯ...»

15.11.: *Опять 90 выпущенных ракет. Попало в дом, где живут знакомые... Люди остались в холод без жилья. Было не то, что страшно, но тревожно. Осталась на работе до 18:00 – вдруг дома нет света, а здесь тепло и работает интернет. Ближе к дому целый район в темноте, магазины не работают – нет света, купить что-то на ужин не удалось. Ну что ж, значит, помогут запасы...*

17.11.: *Опять массированный удар с утра. Успела сходить в душ. Поехала на работу – дома электричество отключат, и на кафедре мне как-то спокойнее – кажется, что туда не попадёт. Крепости внутри точно не хватает... И снова, тут же ответ-поддержка из мира. Подруга прислала мне фото цветущих австралийских дёрвеев – сумела выехать из оккупированного Донецка к дочери.*

23.11., самый массированный ракетный обстрел Украины, Киева: *Электричество отключили и в больнице. Сволочи. Стемнело быстро. И всё же смогла в полутьме проконсультировать 14-летнего подростка, с которым не справляется мама. И почти совсем во тьме –*

доехавшую пару с «30-летним желанием разойтись»... Почти полночь. Дома всё это время света нет. Не столько страшно, сколько зубы сжимаются от злости вперемишку с гадливостью ко всем этим ублюдкам.

В декабре в какой-то из европейских столиц в знак солидарности с Украиной на несколько минут люди отключали свет... Правда, испытываешь совсем другое ощущение, когда трети сутки подходишь к дому после работы, а он тёмный, как и большинство кварталов рядом.

24.11., из переписки с сестрой из Москвы:

– Привет! Как вы?

– Привет. Хорошо! Живы. Сбили 51 ракету из 65. Уже свет появился в соседнем микрорайоне, и вода капает из крана хоть как-то. И связь час назад практически наладилась. Так что... хорошо! И Надежду никакая падаля не отнимет! Злости, правда, многовато...

– Обнимаю. Нет слов, молюсь. Да, теперь знаю, что такое чувство ненависти...

– Ненависть – это не видеть. У меня её нет. У многих, конечно, есть. Когда сутками нет света в многоэтажках, где электроплиты и дети, когда родные в миг погибают, как сегодня и все эти 273 дня, когда очередной роддом разбомбили с новорождёнными и врачами, как вчера... я уже не говорю о военных. А меня и моих хранят... нечего стелать мне. У меня злость – чтобы ясно видеть зло. И добро видеть. Вот так как-то. Справимся.

Отдать должное всем нашим городским службам: после таких обстрелов в больницах свет и вода включались максимально быстро, поэтому на кафедре было тепло, был интернет и можно было работать. Мне повезло, что в моём районе многосуточное отключение электричества было только один раз, и мой дом газифицирован – готовить еду можно. Правда, до середины февраля каждый день были девятичасовые периоды отключения электричества, но с перерывами – уже хорошо, можно было подготовиться. Во многих районах города, тем более области, ситуация была намного хуже. Нет света: и в высотных домах нет воды и отопления, закрывались про-

дуктовые магазины. Начались взрывы газовых баллончиков в квартирах. И тёмный город... Тягостно.

Но мы – удивительно приспособляющийся народ. Уже через несколько дней в магазинах заработали переносные генераторы. Друзья, живущие на Оболони (один из самых долго-тёмных районов города) списались с незнакомыми соседями по дому в чате и смогли организовать для всего дома работу интернета. Опять люди, объединяясь, стали помогать друг другу.

А дальше массированные обстрелы каждую неделю.

16.12.: Наши сбили 37 ракет из 40, летевших на Киев, и вовремя всё отключили. Тепла не было 2 дня – уже затопили, а света не было всего 5 часов. Впервые с весны стояло метро, такси не вызвать – брела по снежной слякоти, не простудилась. Сбились все встречи, но всё-таки удалось увидеться с кем нужно и хотелось. Не дождутся!

20.12.: Утром опять отключили свет, но вчера вечером был. У мамы уже сутки нет света. Непростой день Николая чудотворца вчера. Главное чудо – сбили почти все «шахеды» ночью. Говорили до 2-х ночи с сыном, отключила телефон и началась тревога – до 6-ти не спала. А сегодня выпалась. И славно.

А город светлел и работал. А ракеты и «шахеды» регулярно прилетали, а наше ПВО защищало нас. Воины, спасатели, электрики – героизм каждого. Живём. Работаем.

Это был хороший опыт пережить, переосмыслить, что такое Временность и вечность – часами, сутками без электричества и часто без связи – это не только про то, как выжить в гнёте непрекращающейся темноты, в котором оказалось три миллиона киевлян.

18.11.: Совсем зима. Метафора дня: снег приносит... и красоту, и тишину, и холод. Всматривайся.

И ходим с друзьями в филармонию, даже когда концерты без света – «при свечах» лампочек над пюпитрами музыкантов, пока не включался генератор. И это только вдохновляло. Всех. Не дождутся... Все эти месяцы и по сегодня концерты в филармонии были для меня самым лучшим «переключателем» и замечательным «антидепрессантом».

25.12.: *Католическое Рождество. Очередной раз вдохновила идея А. С. Филоненко после встречи-лекции с ним, что радость не только в Великом Рождении, а и в рождении нового каждый день. Но и жертва тоже будет. В Рождество всех впускают в гости. Свечка у иконы – мысленно приходили все, кого ждала. Как хорошо.*

29.12.: *Проснулась по предраассветной тревоге. Славно, что смогла поспать... Атака. Но здорово – есть спокойствие, хотя, конечно, и тревога тоже... и Вера – даже больше, чем Надежда. И опять мысли о том, как ценить дискомфорт. Спасибо неудобным пациентам – учат, с ними иногда совсем комфортно... Сжимаюсь – рядом «громкая» работа ПВО. Разум вроде бы спокоен, но тело дрожит... Что приходит в возможные минуты до... Благодарность!!!! Благодарность всему. Поняла, мне есть, что терять, даже слишком много что. И через несколько минут спокойный звонок от коллеги, по делу, а у него на фронте погиб сын. СпасиБо. Живу.*

Адаптация – конечно, это не только физиология. Психологическая адаптация – как возможность видеть то, что больше Боли, что за Болью, что даёт силы идти дальше – возможно, важнее и явно значительнее по влиянию. Рождество – хорошее время и опыт пережить, переосмыслить и Временность, и Вечность, и Человечность.

Но некоторые пациенты не выдерживали ситуацию повторного резкого усиления массированных обстрелов, блэк-аутов и нагнетания военной ситуации. Состояние нестабильной адаптации давало сбой. Хуже всего этот период перенесли пациенты со сценарными установками ресентимента¹³ как эгоцентрическим «схлопыванием» возможностей и ресурсов.

¹³ Ресентимент (фр. *ressentiment* – негодование, озлобление) как понятие предложен Ф. Ницше. Это чувство враждебности и зависти к тому, кого субъект считает причиной своих неудач («главным врагом»). Сценарная установка ресентимента («озлобленная бедашечка») как устойчивый паттерн поведения в состоянии дистресса проявляется в виде стойких протестных идей, фантазий мести с демонстрацией в поведении глобальной обиды и эгоцентрического самооправдания, а также коммуникацией по типу – «читайте мои мысли и чувства», чтобы добиться желаемого комфорта, которое должны обеспечить окружающие (жизнь). Как стресс-реакция актуализируется в обстоятельствах потери идеализаций («Как можно так со мной?!») и встречается в виде психопатоподобного поведения у инфантильных или истеро-нарцисстических личностей. Часто наблюдается при подростковых депрессиях. (Продолжение стр. 33)

Лариса, 16 лет: *Я вообще не хочу никого видеть. Лучшие запретиться и быть одной. А ещё лучше – сдохнуть. Это они меня доводят (о родителях). Я всё время виновата. Всё не так. Я режусь, потому что не выдерживаю... Ещё эта темнота. Что мне делать без интернета? Я хоть как-то могла занять себя...*

Оля, 45 лет: *Как сделать так, чтобы мир был другим, без бомбёжек? Я не выдерживаю этот грохот – сутки не могу прийти в себя. Я уже не могу сидеть в этой темноте...*

Игорь, 43 года: *Вы не понимаете. Вообще нет внутренней жизни. В этом всё я совсем потерял контроль. Это тяжёлые последствия по нарушению микроциркуляции капилляров и сосудов, давно шло, незаметно душая работу мозга. А сейчас рвануло – идёт быстрая атрофия, выходит из строя нервная система. Меня трясёт физически, жжение везде, как в огне. Мозг удушен. И каждый день жуткие психозы. Организм гибнет...*

Эффект в подобных кризисных запросах был, когда удавалось медикаментозно «утихомирить» острую симптоматику и вывести пациента на необходимость длительной терапии.

7. Зима. Январь – февраль: Мужество пройти сквозь зло

«И свет во тьме светит, и тьма не объяла его».

Евангелие от Иоанна (1:5)

Как начался новый год? Пришёл с двумя полу-бессонными ночами из-за дроновских атак по 40 штук каждую ночь по всей Украине.

Ещё один вариант установки ресентимента – это состояние регрессивности в обиде («потерянная бедашечка»). В состоянии дистресса проявляется острой истеро-депрессивной симптоматикой и коммуникацией по типу – «вы все должны меня спасать (решать проблемы, успокаивать)». Чаще формируется у истероидных личностей, приводит к развитию и декомпенсации различных вариантов диссоциативных расстройств, часто в сочетании с соматоформными расстройствами и ипохондризацией.

«Бедашечка» («бедося») – самоописание, «подаренное» мне одной из пациенток, которая с самоиронией описывала свой паттерн катастрофизации в переживании любых трудностей и проблем жизни. При всей ироничности названия эта установка крайне дезадаптивна, прежде всего в силу упорства её удерживания и при неосознаваемых переживаниях, и при осознанном манипулировании окружающими.

Начался новый, как и закончился старый... 31.12.2022. 13:30-16:00 очередная атака. Ракеты. Взрыв в центре Киева. Погибли люди. Новогоднее поздравление из ада.

31.12.: ...И уже привычно: рассмеши Бога планами. Я на улице, хотя в планах были последние кухонные приготовления, доубирать... Вышла на минутку покормить кошек возле подъезда. Взрыв рядом был слишком громким и очень неожиданным – работа ПВО... и инстинктивная мысль – бежать. Схватила рюкзак с документами и выбежала из дому. Уже через 10 минут успокоилась. Взрывов больше не было, но тревога была, и писали о взрывах в разных местах города. Не смогла уговорить себя сразу пойти домой – дождалась отбоя. Стоять холодно, а ходить ничего... Написалось:

І сонце в закаті, і небо синіє,

І вітер холонить обличчя...

Ми є! Ми в Надії! Ми в Вірі, ми в Мрії...

на міг, на цей день, на сторіччя...

(Закатное солнце и синее небо,

И ветер в лицо – не беда.

Мы есть. Мы с Надеждой. Мы с Верой. С Мечтою.

Сейчас и сегодня. Всегда...)

Успели выпить с сестрой шампанского. А с часу ночи 01.01.2023. ещё одна массированная атака «Шахедами» до 4-х утра. С праздничностью так себе...

Спасибо нашим электрикам – электричество (а значит: интернет, вода, тепло) было с нами на протяжении всех праздничных дней.

Для меня главные слова этого периода: Терпение и Достоинство (до-стоять, выдержать). Самая большая тяжесть всей этой войны и опять навалившееся в январе – осознание количества смертей и разрушений, которое только увеличивается и которое не удаётся остановить. Гибнут самые лучшие, ничего не понимающие, разные... Гибнут Люди. Остановить ЗЛО не удаётся.

Продолжались многочасовые отключения электричества, тревоги, обстрелы ракетами и «Шахедами»... Между ними спокойные дни. Живём. Работаем.

14.01.: Была спокойная неделя – без тревог. Вчера вечером началось вновь. Сбили ночью 15 «мопедов». ПВО – наше всё. СПАСИБО! Интересное наблюдение: усталость победила страх – была настолько вымотана, что крепко заснула и проспала все 4 часа тревоги.

15.01.: Старый новый год. Днепр. Ракета, и за минуту 46 погибших, просто спящих дома людей. Сволочи... И всё равно, стоит учиться жить так, чтобы каждый день был Днём Рождения. Не дождутся.

26.01.: Сегодня очередная научная конференция. Но первая часть прошла в паркинге-подвале отеля, где расположен конференц-зал – ракеты летят на Киев. Все спустились вниз – переждать тревогу. Начали говорить. Вопросы – ответы. Организаторы подтянули технику, наладили связь – читаются доклады из-за рубежа. И свой доклад прочла там же. И все поглядывают на ленту новостей. Что-то сбили. Но, похоже, есть прилёты и в Киеве, и в других областях. А мы работаем. Ещё один опыт поддерживать нормальность.

Эти месяцы – процесс адаптации на новом витке резистентности. Тяжело. Обездвиживает тягостность непроходящей Боли от всего, что продолжает так долго происходить. И, как весь этот год, помогало и помогает на уровне «метров/минут» – выбор важного и возможного. Училась этому всё это время и учусь, чтобы быстрее проходить сквозь страх. А ещё все сложности «шахедно-тёмной» зимы – хороший повод учиться останавливать свою «бедосю». Хорошо, что она редко прорывается, как и моё протестное «Я-ище» – как болящие «дырки» в душе¹⁴, особенно в страхе, в усталости, в растерянности. Всё это хороший урок принятия беспомощности и осмысления пути Надежды.

В работе в последнее месяцы, начиная с осени, наиболее частыми были запросы по поводу тяжёлых экзистенциальных депрессий: у подростков, у молодых, у взрослых с установкой: «Зачем жить? Ничего хорошего не будет и не может быть», часто с уходом в полную изоляцию, отказ от общения и любой активности

¹⁴ Филоненко А.С. (курс лекций *Ното viator*): «Сама по себе дырка в сознании ценна. Это единственный способ событийного пробуждения – путь свободы и ответа на зов Крапоты События».

(учёбы/работы), что характерно для синдрома хикикомори¹⁵. Такая душевная обездвиженность с ангедонией, психическим истощением, нарушениями сна, деперсонализацией и стойкой суицидальностью была защитной стресс-реакцией на непереносимость психической боли и способом убежать от реальности. Чаще в неё входили те, кто не мог в течение всего этого времени «вынырнуть» из растерянности, эгоцентричной беспомощности с ожиданием опеки от окружающих и возврата к прежнему благополучию.

Не уменьшался поток тяжёлых депрессий после утрат.

И по-прежнему было много запросов о помощи депрессивным подросткам с самоповреждениями или суицидальными мыслями, попытками самоубийств. На общий длительный стресс дети, подростки реагирует острее, болезненнее.

Приходилось помогать коллегам – возникали депрессии истощения на фоне выгорания у тех, кто выехал из Украины и работал с беженцами за рубежом.

Участились случаи мужской депрессии, которая отличается от женской не клиническими симптомами, но общим контекстом переживаний¹⁶. Выехавшие за рубеж коллеги, работающие с семьями беженцев, рассказывали о резко участившихся случаях домашнего насилия в семьях со стороны мужей, не находящих себя в новых условиях жизни.

Встречались запросы мужчин, которые по разным причинам не хотели служить и воевать: страх умереть или оставить без кормильца семью, протест против необходимости подчиняться и быть убитым.

¹⁵ Синдром хикикомори впервые описан в Японии у людей, отказывающихся от социальной жизни и стремящихся к крайней степени социальной изоляции.

¹⁶ Внезапно усилившаяся замкнутость и отгороженность, не понятная для близких, алкоголизация, резкое ухудшение физического состояния – основные проявления мужской депрессии с затяжным и тяжёлым течением. В стресс-ассоциированных депрессиях у мужчин резкие эмоциональные качели со взрывами раздражения/агрессии сочетались с эгоцентричной регрессивностью, ипохондризацией или амбивалентной требовательностью к собственным достижениям, успеху. Интенсивное переживание «недостигнутого» и непрекращающееся самобичевание существенно отягощало депрессивные проявления у психастенических или шизоидных личностей, склонных к гиперответственности за реализацию своей успешности как мужчины, мужа (отца, сына). В тяжёлых случаях может привести к тщательно продуманным или импульсивным суицидальным действиям.

Руслан, 30 лет: *У меня беда. После октября очень пугаюсь обстрелов. Сразу всех веду в метро. Я живу на 20-м этаже, я видел эти летящие «шахеды» прямо рядом с домом... Боюсь, что мобилизуют. Уезжали на несколько месяцев в начале войны. Вернулся, даже кофейню открыл, а сейчас не могу её продать, а хочу уехать. Уже был у психиатра, принимал препараты, а сейчас перестало помогать. Спать не могу. Накручиваю себя. Выпивать начал.*

Знаю его несколько лет и могу сказать, что у него на заострённом лице, в похудевшем теле были признаки зашкаливающей тревоги длиной в полгода или больше, не только со страхом мобилизации, но больше – страхом жить. Но он – отец годовалого сына. И его страх не только за себя, но за жену и сына. Ему очень хочется уехать из относительно защищённого Киева в какое-то ещё более безопасное место, и страшно оставлять свой маленький бизнес... Растерянность: и страшно, и жалко, и без гарантий, но хочется. Душа мечется, а тело не выдерживает.

Но были и совсем другие.

Сергей, 22 года: *Я – психолог, в военкомат пошёл ещё прошлым летом, сразу после окончания университета. Дождался. Через несколько дней уеду в часть. Говорил и раньше маме об этом. Сейчас просто поставил её перед фактом – она в истерике. У Вас – по её просьбе, стараюсь хоть как-то её успокоить. А со мной всё в порядке. Я точно знаю, мне нужно быть там, с другими ребятами...*

Адаптироваться к каждому новому периоду войны – не только задача, но и неизбежная необходимость для каждого. В возвратившейся обыденности при всё той же непредсказуемости происходящего, неопределённости будущего и длительности напряжения всё также поддерживали Дело, Дисциплина и Душевность, терминологически – про-активность. Проактивная позиция в Настоящем – это в каждом сейчас – учиться идти вперёд несмотря ни на что, находя свой Путь или тропинку Надежды в своё потом.

Из рассказа коллеги-психолога Татьяны, 47 лет, работает в проекте с пострадавшими в оккупации, муж воюет: *Держать себя в руках помогает «надо и хочу», любое творчество, общение. Тяжко переносится одиночество. Важно не делать «музей прошлого» – ме-*

шает жить дальше. И часто не помогает рефлексия – заводит в какую-то депрессивную позицию, а это плохо. Когда надо собраться, лучше параноидная прямота, категоричность.

Последний день зимы.

28.02.: *Мы пережили зиму. С Божьей помощью... Главное: живу, иду, надеюсь сегодня и каждый день – остановить зло. Позавчера, в Прощёное воскресенье многим писала: «Прости за всё, что делала и делаю не так, по слабости и глупости своей». И пусть Бог всех нас простит. Мира... хотя бы в душе и хоть на чуть-чуть. Если не во круг, то хотя бы в себе всякое зло остановить. Пытаюсь.*

Р. S. 2023.-й Весна. Март – апрель: Путь Надежды

«Из десяти девять не знают отличия тьмы от света, истины от лжи, чести от бесчестья, свободы от рабства.

Также не знают и пользы своей».

Цитата из раскольника Трифилия;

Братья Стругацкие «Отягощённые злом, или Сорок лет спустя»

Этот год прошёл. В качестве прилагательных к нему могу «приложить»: страшный, разрушительный, обнадёживающий...

Бог, ангел-хранитель, судьба дали мне пройти сквозь этот год без непоправимых личных потерь, но со знаковыми приобретениями людей и встреч, опыта Боли и Надежды.

Этот год войны звучит во мне и позволяет артикулировать ясность слов для диалога – имеющий душу да услышит. Ясно осознаю, как в первые часы, дни это была хаотическая какофония ужаса свершившегося, когда отталкивалась (диссоциировалась) такая возможность Неизбежной реальности. Война продолжает идти своим смертельным ходом... и, не замолкая, обострённо звучит во мне постоянно меняющейся полифонией новой послевоенной жизни. Стараюсь внимательно вслушиваться в происходящее, в вопросы, то звучащие неимоверным диссонансом, то доносящиеся тихим шёпотом. Как примириться с безумием происходящего – принимать и прощать всё это? Насколько я, мы действительно изменились?

Война делает Необходимой встречу с собой – со всеми потрохами в себе, со всей неразберихой и со всем разнообразием Жизни в себе, с Главным. Это мой неизбежный суд намерений и ясности действий и Здесь и Сейчас, и Потом. Это мой «путь Иова», с чёткостью красок и оттенков, которые невозможно игнорировать как в себе, так и в других.

Война – это Боль. Трудно в своей войне расстаться с Болью. Выздороветь, не платя цену, не доделывая, не получится. Это необходимый Труд, который размывался в расплывающейся многозадачности подзабытой мирной повседневности. Нужно потрудиться, чтобы Боль стала камертоном ясности, а иногда и впечатляющим «пинком» для изменений, но не болезнью. Быть в себе и Болеть происходящим – это не упиваться болью и не сливаться с протестами и обидами. И пусть мой синдром выжившей будит мою Человечность в пределе совсем неопределённого Будущего, всех случившихся и возможных жертв. И это про Не-отягощение злом, про способность идти Своим Путём.

Звучание войны сейчас помогает вслушиваться в тишину.

19.04.: *Деревья цветут. Красота и радость. Смотрю и улыбаюсь. Поймала себя на мысли, что я так легко улыбаюсь и радуюсь деревьям, животным, но реже людям. Деревья, растения и животные не так опасны, с ними не бывает настолько больно.*

Пасхальная неделя. Воскресенье. Но лента новостей о бомбардировках, о жертвах и разрушениях возвращает в реальность. В Киеве нет «прилётов» с 09.03.2023. Пока... И всё же в Пасхальную неделю воскресенья хочу проживать Преображение. Хочу двигаться путём встреч и возможностей. И тогда слышаться другие слова – Бережность и даже Радость. А с ними легче ощутить, увидеть объёмность и глубину замыслов Времени и, всматриваясь в возможности, видеть Радость и Красоту Жизни. Война обостряет желание Идти и Смотреть, даже если по воде...¹⁷

¹⁷ Филоненко А. С. (Беседа о Август Чумаков и Александр Филоненко. Ответы на вопросы): «Когда нас захватывает чувство беспомощности, чтобы разобраться в океане аргументов, полуправд, правд, надо остановиться и спросить себя, где та соль, которая возвращает вкус твоей жизни. Твоей, не вообще... (продолжение стр. 40)

ПОЧЕМУ Я ЛИЧНО НЕНАВИЖУ ВОЙНУ И ВЫСТУПАЮ ПРОТИВ ПАЦИФИЗМА

Паулюс Скруйбис (Литва)

Этот доклад был прочитан на конференции Общества экзистенциального анализа (Великобритания) «Протест!» 12 ноября 2022 года. Четыре видео, использованные в презентации, можно найти по ссылке: <https://tinyurl.com/mt9kuzht>. В тексте есть указания на места, в которых следует обращаться к каждому из этих видеоматериалов.

В своей позиции о войне в Украине я выступаю против наивного пацифизма, потому что его сторонники не хотят понять, что отсутствие поддержки защищающей себя нации может привести к массовым убийствам, пыткам, сексуальному насилию и другим видам страданий. Всё это пережила Литва во времена советской оккупации.

Война России против Украины

24 февраля Россия напала на Украину. Она надеялась, что Украина падёт в течение нескольких дней. Мы же надеялись, что Украина продержится дольше, но боялись, что в конце концов большая часть Украины окажется оккупирована. После восьми месяцев боевых действий украинцы не только продолжают сопротивляться – им удалось вернуть большую часть территорий, занятых в первые недели этой жестокой войны. Вчера, в частности, был освобождён Херсон – единственный крупный город, взятый российскими войсками.

Мы слышим голоса, уговаривающие Украину начать переговоры с Россией о прекращении огня. Есть и те, кто призывает западные страны прекратить военную поддержку Украины, чтобы остановить войну и спасти жизни.

Я категорически не согласен с этими голосами. Я выступаю против таких пацифистских намерений. Я протестую! Почему?

Полагаю, что большинство терапевтов видят в войне зло, ко-

Весь год вслушиваюсь и всматриваюсь в Жизнь в войне. На моём пути не столько адаптации, сколько Надежды и, смею помыслить, Преображения, он помог мне найти для себя формулу возможностей: МОГУ, УМЕЮ И ЛЮБЛЮ. Если с Любовью, то смогу и сумею очень много что, и точно не упаду в яму болеющей вынужденности.

Мой Путь Надежды... от шока 24-го февраля к Благовещенью, к 7 апреля 2022 с освобождением Киевской, Черниговской, Сумской областей, с нашим общим пониманием, что Украина выживет и выстоит, что у нас есть неимоверная поддержка везде... А потом к Рождеству и католическому, и православному с терпеливой стойкостью входа в 2023-й... И теперь в Пасху 2023-го с ясностью трепетной Надежды в ожидании Победы и Мира.

Остановим зло – остановится война. Я стараюсь это делать, как могу. Этот текст – тоже попытка остановить отягощение злом. Верю в это.

Мы прошли этот год. Мы идём дальше.

R.P.S. Май – июнь: Путь Надежды

Время идёт. Уже июнь. Прошло Вознесенье. Мы выдержали сорок бессонных ночей бомбёжки Киева, как и ежедневные «шахедно-ракетные» удары по всей стране. И болеем трагедией Херсонщины после подрыва Каховской ГЭС – от Боли и через дни перехватывает дыхание. Но мы выстоим, победим и будем жить. С нами Надежда и Мужество Добра.

А зло обернётся сторицей и задушит само себя. ☺

И недостаточно ответить на вопрос: «Кто я такой?» Нужен кто-то, кто мне протянет руку, если его нет, то мы начинаем тонуть... Христос – это знак в бурю. Важно видеть знак. Важно, куда смотришь... Мать Мария Скобцова говорила, что в мире можно жить только двумя способами. Один – всё измерять и взвешивая, а второй – когда идёшь по воде... И когда идёшь по воде, ничего взвесить или измерить не можешь. И только один вопрос: «На кого ты смотришь, когда кричишь: «Помоги!»» Единственное дело жизни остаётся: идти по воде к тому, кто говорит: «Иди!» У нас выхода нет, кроме того, чтобы идти по воде...»

того следует избегать любой ценой. Это неудивительно – ведь мы считаем, что разговоры помогают, конфликты возможно разрешить, а к различиям относиться с уважением и их принимать. Эти представления лежат в основе нашей профессии. И, тем не менее, я не согласен. Война всегда была одним из моих самых ужасных страхов, и я согласен, что её нужно всеми силами избегать, ведь она приносит чудовищные разрушения, страдания, травмы и смерть. Так почему же я выступаю против этих столь мирно и доброжелательно выглядящих инициатив?

Мне кажется, для того, чтобы это понять, важно обратиться к политическому, историческому, социальному и культурному контекстам. Я слышал, как некоторые психологи пытаются рассматривать войну сквозь призму индивидуальной психологии, используя, например, треугольник Карпмана, объясняющего, как человек движется в пространстве между ролями агрессора, жертвы и спасателя. Но я против использования принципов индивидуальной психологии для понимания войны – ведь очевидно, что общества и отношения между странами – не то же самое, что отдельные люди и отношения между ними. Повторю ещё раз, что здесь очень важны политический, исторический, социальный и культурный контексты. Такая позиция должна быть особенно созвучна экзистенциальным терапевтам, рассматривающим психологическое измерение неразрывно с другими уровнями человеческого существования: физическим, социальным и духовным.

А сейчас, для того чтобы рассказать о социальном, политическом и историческом контекстах, определяющих моё понимание этой ужасной войны, позвольте мне обратиться к собственной истории.

Рождённый в годы советской оккупации

Я родился в 1979 году в Вильнюсе. В то время он находился под оккупацией Советского Союза. Меня повсюду окружала советская пропаганда. В школе мы читали рассказы о великом Ленине, который соврал единственный раз в своей жизни, когда в гостях у своей тёти разбил вазу... И я этому верил. Помню, когда мне было

лет пять или шесть, в день очередного советского праздника, возвращаясь из детского сада, в порыве какого-то детского восторга я вдруг поцеловал советский флаг, висевший напротив нашего многоквартирного дома. В тот момент отец мне ничего не сказал, но вечером вместо того, чтобы, как обычно, начать читать мне сказку, он достал толстую книгу в красном переплете, которую я до этого никогда не видел, и стал читать её. Это была самиздатовская ксерокопия запрещённой истории Литвы. Слушая эту книгу, я узнавал вещи, о которых нельзя было говорить публично: о Великом Княжестве Литовском, о литовских войнах с Тевтонским Орденом и с Россией, о запрете на литовское книгопечатание, введённом Российской Империей в XIX веке. Да, именно Российской Империей. Сегодня западные общества уже начали признавать и говорить о своём империалистическом прошлом, но разве Россия признаёт свой империализм? Полагаю, вовсе нет. И думаю, что русский империализм является гораздо более важной причиной войны против Украины, чем личность Владимира Путина.

Примерно в то же время, когда папа стал читать мне книгу по литовской истории, Горбачёв начал перестройку и возник Саюдис – движение за реформы в Литве. Мои родители начали ходить на демонстрации Саюдиса, становившиеся всё более и более многочисленными. Иногда в них участвовало до 100 000 человек, что для страны с населением в три миллиона человек – огромное количество.

Но самым многолюдным событием стал Балтийский Путь или Балтийская Цепь, когда два миллиона человек взяли за руки и образовали человеческую цепь длиной в 690 километров (430 миль), объединявшую три Балтийских государства: Эстонию, Латвию и Литву. Это произошло 23 августа 1989-го. Почему эта дата имеет для нас такое значение? Потому что в тот день исполнилось ровно 50 лет с момента подписания пакта Молотова-Риббентропа, по которому Польша, Финляндия, Эстония, Латвия, Литва и Румыния были разделены в качестве «сфер влияния» между Советским Союзом и нацистской Германией. Советско-нацистский пакт привёл к началу Второй Мировой войны, к советскому вторжению и оккупации

стран Балтии в июне 1940 года (*Видео 1. доступно по ссылке в начале статьи*).

Мне тогда было десять лет, и я был там со своими родителями.

Советские убийства и депортация

Итак, каким образом Советы оккупировали Литву? В 1940 году Советский Союз предъявил литовскому правительству ультиматум с требованием сдать, и оно, к сожалению, его приняло и сдалось, надеясь, что таким образом удастся спасти жизни гражданского населения. Такие же надежды на мир мы слышим в пацифистски настроенных голосах и сейчас во время войны России против Украины.

Однако теперь нам известно, что никакие гражданские жизни не были спасены. На самом деле была уничтожена, заключена в тюрьмы, депортирована или вынуждена эмигрировать треть населения Литвы. Дедушка и бабушка моей жены были в числе нескольких сотен тысяч литовцев, высланных в Сибирь. За что? Они владели какой-то землёй и оказались в квоте людей, подлежащих депортации.

Бабушка жены написала что-то вроде воспоминаний о ссылке, которые оставила своим дочерям. Позвольте мне привести несколько отрывков из этих воспоминаний:

Было три часа ночи. Я услышала возле дома шаги каких-то людей. Отодвинув занавеску, я увидела направленное на окна оружие. «О, Господи, – подумала я, – неужели нас вышлют?» Мы начали собирать вещи. Твоей сестре было четыре года, а тебе – два. У меня не было сил собираться. Я начала вас одевать. Надела тебе на ногу башмак, но, когда стала натягивать второй, первый ты уже сбросила. Мы всё делали очень медленно, и лейтенант ужасно разозлился и начал нас подгонять. <...> «Нет, – сказала я и упала перед лейтенантом на колени. – Лучше умереть на своей земле. Пожалуйста, пристрелите нас здесь», – я плакала и умоляла. Лейтенант схватил меня за руку, поднял на ноги и сказал: «Мы вас просто переселяем, чтобы ваше кулацкое хозяйство больше не приносило вреда».

Мы ехали через Уральские горы, Новосибирск и Новоселовск и всюду, куда хватало глаз, видели ужасную бедность, маленькие, покосившиеся домишки. «Куда же нас везут?» – думали мы.

Мы, женщины, плакали и думали, что ты не выживешь. Но, возможно, тебе ещё не пришло время умирать.

После двадцатидневной поездки в вагонах для скота они прибыли на место назначения в Сибири, где провели следующие четыре года.

Каковы последствия для страны, когда одна треть её населения убита, посажена в тюрьмы, депортирована или вынуждена уехать? Травма и отчаянье приводят к росту алкоголизма и домашнего насилия. Особенно много этого было в деревнях, где землю, отнятую у владельцев, передали для создания колхозов. Отчаянье и алкоголизм вызвали повышение уровня самоубийств по всей стране и больше всего среди мужчин в деревнях. До советской оккупации, в 1940 году, у нас был самый низкий уровень суицида в Европе, а в её конце – один из самых высоких в мире. Хочу напомнить, что наша армия и правительство сдались, чтобы сохранить жизни.

Эти депортации и убийства гражданского населения характерны не только для советской оккупации 40-ых годов. То же самое происходит и сейчас на территориях, оккупированных Россией в Украине. Списки людей, подлежащих уничтожению, арестам и депортации были заготовлены заранее. Полагаю, все вы слышали об убийствах и изнасилованиях в Буче. К сожалению, это не исключение, а пример систематических действий российских солдат.

Червона калина

В течение первой недели после 24 февраля, когда Россия вторглась в Украину, никто из моих клиентов не мог говорить ни о чём, кроме этого. Некоторые из них рассказывали, как они собирают чемоданы, чтобы быть готовыми уехать на Запад, как только заметят первые признаки приближающегося нападения России на Литву, да, именно Литву. На самом деле, в Литве и тогда, и сейчас мало кто сомневался и сомневается в том, что, если Украина падёт, следующими на очереди будем мы. Поэтому кто-то складывал чемоданы, а кто-то

закупал электрогенераторы, готовясь прятаться за городом или присоединиться к партизанским отрядам. Слушая всё это, я чувствовал, что эти реакции – это не просто паника: у этого страха гораздо более глубокие корни, уходящие в нашу общую историю советских репрессий. Много раз я слышал от украинцев: «Нам не нужно ничего объяснять народам Балтийский стран: они знают, что такое российская оккупация».

В те первые недели войны терапия очень отличалась, от того, что было ранее. Меня переполняли те же переживания, что и моих клиентов. Единственное, что мы могли – это ими делиться и поддерживать друг друга.

Я был в шоке и боялся самого плохого. Навязчиво прокручивая ленту Твиттера, я пытался найти что-то, что могло бы дать хоть какую-то каплю надежды. И я нашёл. Это было потрясающее пение человека в центре Киева на третий день войны (*Видео 2. по ссылке в начале статьи*).

Не знаю, сколько раз я пересматривал это видео. Я плакал. Только позже я узнал, что на нём – знаменитый украинский певец Андрий Хлунюк, вступивший в территориальную оборону, чтобы защищать Киев от российских оккупантов. Его пение обладало такой силой, что после этого появилось огромное количество версий этой украинской песни. Среди них была одна, которая тронула меня особенно глубоко. Разрешите мне её показать (*Видео 3. по ссылке в начале статьи*).

Это Таллин, столица Эстонии, и это видео подействовало на меня так сильно по нескольким причинам: во-первых, оно напомнило мне Поющую Революцию. Так называли движение за независимость в странах Балтии, во время которого люди собирались в поддержку независимости и пели народные песни. Во-вторых, я знаю, что у многих из тех, кто приходил петь хором Червону Калину, были родственники, которых когда-то подвергал пыткам, убивал, насилывал и высылал советский режим.

Признаём ли мы российский империализм?

Балтийские страны вернули себе независимость в 1990 году, всего несколько месяцев спустя после Балтийского Пути, о котором я вам рассказывал. Мне было десять лет, и я был счастлив. Я чувствовал, что совершается что-то грандиозное, хотя в тот момент не мог, конечно, представить, как это изменит всю нашу жизнь. На самом деле, если бы мы тогда не обрели независимость, сейчас я бы не стоял перед вами здесь, в Лондоне, не был бы экзистенциальным терапевтом, и сегодня вечером не встречался бы за обедом со своими британскими друзьями. Я чувствую себя частью Западного мира со всеми его преимуществами и сложностями, иногда очень серьёзными и беспокоящими проблемами. Но ни на одну секунду я бы не хотел поменять его на то, чтобы быть частью так называемого Русского Мира. Но тогда, 11 марта 1990 года, в день провозглашения независимости Литвы я не мог себе представить и то, что за эту независимость нам придётся заплатить кровью. Конечно же, Советы не хотели нас отпустить. В нашей стране стояли их войска, и они попытались использовать их для свержения вновь созданного правительства независимой Литвы. Мы с родителями жили тогда недалеко от Вильнюсской телебашни. Ночью 13 января я проснулся из-за звуков взрывов и от своих испуганных родителей узнал, что советская армия пытается захватить литовский государственный телецентр (*Видео 4. по ссылке в начале статьи*).

Советские солдаты стреляли в гражданских, давили их танками. С тех пор ничего не изменилось – то же самое они сейчас делают в Украине, стреляя по жилым домам и гражданской инфраструктуре. Только сейчас они делают это более широкомасштабно. На следующей неделе у себя в школе я узнал, что один из наших учеников был убит, защищая телебашню. И ещё один бывший ученик. И ещё один связанный с нашей школой человек – отец одного из учеников. Тогда я ещё не знал, что позже этот мальчик станет моим лучшим другом, известным и уважаемым литовским психологом.

Теперь, я надеюсь, мне удалось вам объяснить, почему я боюсь перемирия, за которое выступает Запад. Если русский империализм

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ ИСКУССТВО БЫТИЯ СТРАУСОМ

Впечатления после третьего Всемирного конгресса экзистенциальной терапии в Афинах

Элита Крейслере (Латвия)

3-6 мая 2023 года в Афинах состоялся III Всемирный конгресс экзистенциальной терапии. Там встретились и провели несколько насыщенных дней около 600 человек из 48-ми стран. В нём также приняли участие и около 20-ти членов нашей ассоциации из Литвы, Латвии, Украины и других стран. Спустя неделю после конгресса я пригласила пятерых коллег встретиться в виртуальном пространстве вспомнить конгресс. Обменяться своими впечатлениями согласились: Паулюс Скруйбис (Литва), Римантас Кочюнас (Литва), Юлия Абакумова-Кочюнене (Литва), Агне Юргайтите-Авижинене (Литва), Анна-Мария Бресешер (Украина, Франция) и я – Элита Крейслере (Латвия). Так же в письменной форме своими мыслями поделился Юстинас Григас (Литва).

Паулюс: Порадовало, что конгресс позволил встретиться с коллегами, все собрались в одном месте, это событие дало возможность услышать всех мэтров экзистенциальной терапии. Особенно понравилась дэзайн-аналитическая сессия. Она подарила мне больше всего идей в дэзайн-аналитическом плане. Алис и Юстинас Григас делали свои доклады, и больше всего я думал о тех вопросах и идеях, которые они в них озвучили. Я даже не ожидал этого, потому что не дэзайн-анализ был в фокусе, а экзистенциальная терапия в более общем смысле. Больше всего задумывался о словах Алис Хольцхей о том, что, если в терапии делать описание только по Гуссерлю, то это получится диагностическая медицинская модель, потому что, описывая, ты можешь сказать только: «Вот так вот есть». Для меня это было неожиданно, потому что описание по Гуссерлю

не будет признан и сокрушён, рано или поздно мы будем свидетелями того, как Россия занимает Украину, Грузию, Молдову, Польшу или страны Балтии. Это не конфликт между нациями, это империализм, и с ним необходимо покончить.

Украинцы тоже знают, что, если они сдадутся – жизни гражданского населения не будут спасены. Их убивали, насиловали, пытали и депортировали в прошлом. Нам тоже это хорошо известно – в 1940 году таким способом жизни людей спасти не удалось.

А что же наши российские коллеги? Я преподаю в институте Гуманистической и экзистенциальной терапии в Бирштонасе, в Литве. У нас всегда было много студентов из России и Беларуси. Собственно говоря, из-за этого большинство наших курсов проходят на русском языке. Надеюсь, что мой английский не так уж плох, но мой русский ещё лучше – я выучил его ещё до школы от детей, с которыми играл, и смотря телевизор. Однако не так давно эта связь с коллегами из России была прервана и нарушена. Вначале из-за локдаунов и ограничений на передвижение во время пандемии Ковида. Затем из-за российского вторжения в Украину. Сразу после начала войны наш институт решил не принимать студентов из стран, ответственных за эту войну – из России и Беларуси. Мы не разорвали наши отношения с российскими коллегами, но некоторые из этих связей были прерваны из-за прямой или косвенной поддержки войны этими коллегами. Это очень грустно, но, вероятно, неизбежно, поскольку речь идёт не о простой разнице во взглядах на жизнь. Поддержка политики, которая предполагает смерть и мучения людей в Украине, не приемлема и делает отношения между нами невозможными. Я не могу быть частью этих отношений. К счастью, есть и такие коллеги в России, которые не поддерживают и даже активно сопротивляются этой войне, хотя тем самым ставят себя в опасное положение.

Спасибо, что выслушали меня. Надеюсь, мне удалось объяснить, почему я против наивного пацифизма, который провозглашается единственным способом сохранить жизни, но, как показывает история, будучи воплощённым, не может к этому привести. ©

я вообще не связывал с медицинской моделью. Мне хотелось спорить с ней, я задавал вопросы Алис, она сказала, что, если только описываешь, тогда возможно только констатировать. Поэтому герменевтическое интерпретирование очень важно. Больше всего хотелось задуматься именно над этой мыслью. Я последние годы в своей практике старался больше описывать и избегать любого интерпретирования, но это было больше идеалистическое стремление к этому, чем реальность. После слов Алис я задумался, а, может, и не стоит избегать интерпретаций. Здесь главным образом вопрос о том, какие они и как преподносятся.

Впечатлила сессия, в которой участвовали Саймон дю Плок и Мартин Адамс, они говорили о своём исследовании, о том, что люди, которые обучают экзистенциальной терапии, утверждали, что в ней самое важное – не содержание, а процесс. На что обратил внимание я: те, которые учат, так думают, но мне не хватило и было бы очень интересно услышать студентов: согласны ли они с этим? Им тоже кажется, что учителя, которые говорят об этом, так и делают, или они просто думают, что так учат, а на самом деле всё иначе?

Очень уютной для меня была сессия Элиты Крейсслер и Агне Авижинене, в которой говорилось про терапию на ходу. Не спеша и очень интересно. Особенно любопытным показалось то, что терапия в формате прогулки на природе была очень приемлемой во время пандемии, но после начала войны клиенты уже хотели вернуться в кабинет. Такой сильный пример того, как внешний контекст может менять что-то в терапии.

Думаю, важными были доклады коллег из Украины. Они рассказывали о своих переживаниях, связанных с войной, и каким образом они справляются с этим. Это было в двух сессиях и было так животрепещуще и важно. Очевидно, что война очень многое меняет, часто очень травматичным способом. Но, оказывается, по представленным примерам, что эти изменения могут открывать для людей новые возможности, которые перед войной перед ними были закрыты. И чрезвычайно важно то, что коллеги из Украины вообще решились приехать и говорить о своём опыте.

Хотя было интересно увидеть всех мэтров в одном месте, но мне показалось, что не хватало чего-то нового. Всё то, о чём говорили Эмми ван Дорзен, Альфрид Лэнгле, Эрнесто Спинелли, уже было написано и проговорено ранее. Конечно, доклады были интересными – этим профессионалам есть, что сказать, но это всё уже описано в книгах. Мне не хватило хотя бы одного-двух докладов не таких уж признанных мастеров, а специалистов, которые, возможно, помоложе, которые только начинают что-то. Я даже испытал некую тревогу: а что будет после теперешних признанных авторитетов? Приходит ли что-то новое, или уже не будет ничего?

Интересно, что на конференции каждый из мэтров говорил только про свою теорию и о том или как они её всю жизнь создавали. Но не было никакой дискуссии, какого-то вызова одному другому. Кажется, что никто эти теории не проверяет, исследований нет (по крайней мере, они о них не говорили), сами же они друг друга не оспаривают, так что они только делятся своими рефлексиями. Но кто их оспаривает, кто задаёт вопросы, не соглашается? Это то, чего мне не хватило.

В целом в Афинах, конечно, больше всего не хватало контекста войны. Я это почувствовал ещё перед конгрессом, когда только получил предварительную программу и увидел в ней очень много имён из России, я задавался вопросами о том, как это будет, станут или нет они говорить о войне, в каком ракурсе они будут говорить? Удивило, что в начале, на открытии конгресса, вообще никто слова не сказал о войне. Я понимаю, что это всемирный конгресс, и в мире вообще очень много всего происходит, не одна только война. Но на данном событии не присутствовали участники из других зон военных действий, только из Украины. И об этом не было сказано ни слова, это казалось очень странным, и я не понимаю, что это было. Мне не кажется случайным это умалчивание.

Элита: Ты ещё перед конгрессом, после ознакомления с программой, писал организаторам конгресса и задавал подобные вопросы, что и сейчас. После вашей переписки и того, что было на конгрессе, каковы твои выводы?

Паулюс: Да, я интересовался, спросили ли организаторы участников из России о том, какова их позиция по отношению к войне. Потому что, когда столько участников, невозможно по умолчанию понять: они против войны, за, или как? Возможно, Анна-Мария дополнит, но сложно утверждать, что некоторые участники, которых мы видели, были против войны, их позиция, скорее, за войну. Мне кажется, что организаторы приняли будто бы нейтральную позицию: можно слушать и давать говорить людям, которые пострадали от войны, но также дать слово людям, которые поддерживают войну. Подобная нейтральность оказывается совсем не нейтральностью, она становится больше поддержкой войны. Это как собрать конференцию, где пострадавшие от насилия имели бы слово, но и насильники тоже могли поговорить. На конференции на одной из сессий я сказал, что странно, что это не проговаривалось при открытии конгресса. Я начал говорить об этом, потому что модератор сессии поделилась: «В программе ошибка, там написано, что мы представляем Россию, но мы из Украины». Мне кажется, что это иллюстрация какой-то неразборчивости организаторов, того, что они не разбираются в ситуации. Сделать подобную ошибку, назвать участников из Украины участниками из России... – это не просто ошибка, это серьёзное недоразумение. Даже если уж так произошло, следовало бы публично сказать об этом и извиниться.

Римантас: Я согласен практически со всем, что говорил Паулюс, по сути, я посетил то же, кроме нескольких событий. В целом, конгресс мне понравился хорошей организацией, разнообразием – так много всего было, что посетить всё невозможно, может, и не нужно. Просмотрев всю программу, кажется, что экзистенциальная терапия становится очень расплывчатым понятием, по сути, на всё можно смотреть экзистенциально. Наверное, такая специфика свойственна таким всемирным конгрессам. Такое чувство, что организаторы включили всё, что им кто-либо прислал, – так все материалы туда и поместили.

Относительно мэтров, о которых говорил Паулюс, я согласен: ничего нового не было. Но, мне кажется, что и ожидать этого не нужно было, ведь основные докладчики как раз для того и есть,

чтобы их увидел народ, чтобы они себя показали. И они делают это, говоря вещи, которые они привыкли говорить. По крайней мере, я не ждал ничего концептуально нового, в таком возрасте они уже вряд ли могут показать что-то концептуально новое. Они даже в книгах повторяют себя и свои мысли. Но, с другой стороны, я ценю способ подачи, стиль.

Спинелли мне понравился, его манера излагать то, что он хочет сказать. Даже старые вещи звучали живо, в этом смысле он меня точно не разочаровал, и было приятно присутствовать. Другая крайность – это Альфрид Лэнгле. Он занимался эдакими декларациями и поэзией, и мы уже видели это когда-то и в Бирштонесе – всё красиво, но ни о чём. То же самое Эмми ван Дорзен: пламенная речь, огня много, но также непонятно о чём – каждый в своём духе. Есть те, кому они нравятся, есть те, которым не очень. Свою роль они выполнили – их увидели многие участники. Многие из мэтров в возрасте, будут ли они на следующем конгрессе – неизвестно, а тут была возможность их увидеть, поговорить с каждым из них, пообщаться, тем более все, кроме Сузаны Сеньйорелли, нам всем очень хорошо знакомы по нашим конференциям.

Я пропустил многие вещи, которые я хотел посмотреть, потому что прежде всего мне хотелось увидеть наших коллег. Я ходил на те семинары, где выступали наши коллеги и соответственно отказался от чего-то другого. Мне было бы интересно послушать Яки Мартинеса о психоделиках в контексте экзистенциальной терапии, так как это что-то новое, я не встречал такого в этом контексте. Есть школы терапии, где это очень сильно звучит, а здесь ново, возможно, там было интересно.

Я согласен с мнением относительно секции феноменологии в психотерапии, где была Алис Хольцхей-Кунц, двое греков и Юстинас Григас. Я солидарен с Паулюсом – возможно, это единственный из всех докладов, в котором было что-то свежее, я бы даже сказал, революционное. Это было очень интересно, даже показалось, что Алис надо пригласить к нам с развитием этой идеи, потому что для нас это было бы интересно. Тем более, что она давно на такую широкую аудиторию у нас не выступала.

Меня поразило Юстинас, он выглядел очень достойно рядом с Хольцхей-Кунц, намного ярче, чем двое греков, которые значительно опытнее и имеют имя в этой сфере.

Согласен про секцию, которую вёл Саймон дю Плок, хотя там было две части, и меня удивило, что организаторы соединили их. Одна была про обучение психотерапии, а вторая – про библиотерапию. Я бы не сказал, что о библиотерапии было скучно слушать, но эта тема немного на периферии. В этой секции именно тема увлекла публику намного больше, и вся дискуссия была об этом. Возможно, там не хватало студентов, там вообще мало было тех, кто мог бы откликнуться и рассказать, так ли они чувствуют в своём обучении, что их так учат, как говорят. По крайней мере, тема и исследование интересные, стоящие продолжения, тем более что вопрос о том, как обучать, меня интересует.

Кстати, про обучение и про то, учат ли так, как говорят, была сессия, где можно было наблюдать три терапевтические сессии с одним и тем же клиентом. Терапевтами были Лэнгле, ван Дорзен и Крейг. Понятно, что это была демонстрация, и всё было демонстративно, и клиент – не совсем клиент, многое было подготовлено заранее. Но, с другой стороны, почерк работы этих троих ведущих терапевтов можно было увидеть, он был разный. Меня поразило их многословие: так много говорить экзистенциальным терапевтам... Возможно, они уже такие звёзды, что думают, что они уже изрекают сплошные истины? Лэнгле там практически произносил проповедь в этой сессии. Мне показалось, что о терапии они пишут и говорят немного иначе, чем тут реально её показывают. Может быть, и не только с ними, но и с нами это иногда случается, что не всегда получается показать так, как говорится.

Мне приятно было видеть, что все наши коллеги показали себя достойно. Возможно, это наша традиция: мы не выходим впустую на трибуну. Не представляю, чтобы кто-нибудь из наших читал подобные доклады, как читали ведущие терапевты. Возможно, наши люди очень взыскательны к себе. Но такое чувство, что для других это само собой разумеющееся: вышел человек, поговорил, и всё в порядке. По-моему, традиция наших конференций в этом смысле от-

личается достаточно сильно, в том числе требовательностью к себе тех людей, которые о чём-то говорят с трибуны.

По сути, про экзистенциальную терапию узнать что-то новое не получилось, возможно, получилось бы, если бы удалось, каким-то непонятным образом, посетить больше сессий, чем я успел. Вот так только – познакомиться с разнообразием, походить, поговорить с кем-то.

Ну, и вопрос умолчания темы войны, действительно, показался мне очень странным. Я тогда немного говорил с Эмми ван Дорзен по этому поводу, но мне хотелось написать в контексте *Existential Movement*, который она создала, и где я согласился быть среди учредителей, и целями этого движения как раз и есть – идти в общество, заниматься политическими вопросами и тому подобное. Но на конгрессе происходило что-то совершенно противоположное всем этим идеям. Я хотел написать ей и порассуждать в контексте конгресса и *Existential Movement*: что это за экзистенциальное движение, которое громогласно создаётся, но молчит там, где об этом важно говорить, тем более, что конгресс проходил в Европе – присутствовало много участников из России, из Украины.

Эта нейтральность организаторов, не только греков, меня не удивила: Греция склонна быть пророссийской. Эта, так называемая, нейтральность – по сути дела, позиция организаторов Конгресса и соответствует позиции многих наших российских коллег. Один к одному: «Давайте заниматься своим делом, не будем обращать внимание на то, кто прав, а кто нет. Давайте помогать и тем, и другим, потому что и те, и другие страдают, не станем заниматься политикой, а будем заниматься психотерапией». Таким образом они уравнивают жертву и насильника и призывают не заниматься политикой, а заниматься психотерапией. Но в контексте экзистенциальной терапии это звучало странно, с учётом того, что в экзистенциальной терапии контексты, особенно общественные, социальные, политические считаются неотъемлемой частью понимания. В этом смысле это позиция, близкая многим нашим российским коллегам. Вспомним, что, когда Россия начала войну, после заявления нашего института и ассоциации многие российские коллеги обвинили нас в том, что мы

занимаемся политикой, что мы отошли от психотерапии и тому подобное. Мы прекрасно видели на конгрессе, как выглядит такая нейтральность: «Давайте, помолчим об этом».

Паулюс говорил, что часть коллег из Украины были ошибочно приписаны к России. Мне кажется, что здесь и коллеги из Украины заняли своеобразную позицию, потому что они все из института Семёна Есельсона, а это международный институт консультирования и он российский, а не украинский. Поэтому они и были причислены к России, они сами могли бы поправить организаторов перед Конгрессом, могли протестовать, но не сделали этого. Их позиция кажется мне не менее странной, чем у тех, кто был из России. Мне показалось, что они сами не определились, с кем они. Они приехали под эгидой российского института, для меня это выглядело непонятно.

К сожалению, я не был в секции, в которой к концу происходили какие-то интересные события, касающиеся темы войны, но хорошо, что кто-то громко сказал об этом, показал и сделал.

В целом, этот конгресс отобразил все противоречия, с которыми мы сейчас сталкиваемся и которые проживаем. Наверное, что-то будет продолжаться.

Агне: Не знаю, что добавить, чтобы не повторяться. Очень много схожих выводов. Для меня это был первый Экзистенциальный конгресс. Я пыталась не возлагать больших ожиданий, чтобы не разочароваться, но были вещи, которые бросались в глаза. Казалось, что ничего нового, но в то же время очень любопытно: интересно повториться, интересно провериться, как мне это слышится, помнялось ли что-то. Вроде, ничего нового нет. А почему должно быть новое? Если говорить про мэтров, то это же их теория, они озвучивали то, что сами сотворили, придумали.

Согласна, что мне очень недоставало исследовательской части. А где Купер? Его мне не хватало. Даже докторантов дю Плока не было, а это тоже очень важно в терапии и в целом.

Согласна, что часть про феноменологию была увлекательной, потому что там была дискуссия, интеллектуальная и даже – эмоциональная. В конце этого обсуждения, когда подключились и Эр-

несто Спинелли, и Яки Мартинес, сразу появилась живость. Даже не нужны никакие выводы, просто хорошо, что начинают возникать мысли... Всё, о чём мы говорили, было из тех частей, которые заканчивались дебатами. Там ещё была одна часть, в которой участвовали Евгения Георганда, Эрнесто Спинелли и ещё греки. Там тоже под конец зародились дебаты, начались вопросы, и это сразу вызывало интерес. Даже не новые вещи в такой подаче сразу становятся живее. Для меня не так важно было получить некие ответы, как поставить новые вопросы, посомневаться.

Интересно было готовиться к своему докладу так, чтобы не повторяться. Чем я хочу поделиться? Читать что-то умное и с лозунгами было бы глупо, хотелось делиться, спрашивать, быть в диалоге. Я поняла, что хочу выбрать именно такой путь, быть не говорящей головой, а посмотреть, чем другие могут поделиться, какие они делают выводы, какой интерес возникает. Потом подошли участники и говорили, что у них появился интерес попробовать что-то, писать, исследовать. Мне кажется, это было для меня самым большим личностным подарком.

Я бы хотела, чтобы в конгрессах было больше дискуссий, чтобы на это было выделено время. Потому что было так много сессий, казалось странным, что там могло быть четыре представителя и никакого диалога, просто время заканчивается и человек уходит. Под конец мне уже становилось сложно удерживать внимание, это было самое пустое время для меня.

Было бы интересно больше узнать про исследования, потому что я знаю, что они проводятся, люди пишут работы.

На тему войны. Я решила не ходить на сессии, где среди участников были указаны представители Российской Федерации, может, это глупый вариант, но это был мой выбор, так как я совсем не была уверена, что для меня будет приемлемо слушать то, что они говорят. После переписки Паулюса с организаторами перед конгрессом, которую я видела, и после того, что я слышала, как Эмми ван Дорзен на конгрессе замалчивала возражающих, теперь немного жалею: могла бы пойти и что-то выяснять. Но, в принципе, я предпочла игнорировать Российскую Федерацию, потому что так мы поступали

и на других конференциях: просто избегали и вообще не ходили. Но тогда был совместный протест, здесь было несколько иначе.

Юлия: Хочется начать с атмосферы. Послевкусие после конгресса очень хорошее, вдохновляющее, оживляющее, наполняющее впечатлениями. Было много нюансов, но общее настроение всё-таки очень благоприятное.

Для меня это тоже был первый конгресс, было удивительно увидеть сразу в одном помещении 600 экзистенциалистов из более чем 40 стран, включая Шри Ланку. Для меня самым впечатляющим стало то, что все мэтры (Э. Спинелли, К. Шнайдер, А. Хольцхей-Кунц, Э. ван Дорзен, Э. Крейг, А. Лэнгле, Л. Мойя-Штрассер, Я. Мартинес Роблес), о которых мы все говорили и их цитировали, были здесь и сейчас: такие разные, и при этом все в чём-то похожие и все одновременно. Это разнообразие, которое нужно было принимать одновременно, произвело освобождающее действие, расширяющее пространство, сотворило разрешение себе быть разной. С каждым из них можно было поговорить, обратиться к ним. Второй приятный момент: всё, что есть в мире экзистенциальной мысли лучшего, уже было у нас в Бирштонасе, со всеми мэтрами мы уже знакомы, все они – последовательно и основательно – были со своими семинарами в Бирштонасе. Всё, что они говорили на мировой трибуне, было знакомо из семинаров и конференций нашей ассоциации, где мы могли познакомиться с этими авторскими идеями. Это невероятный плюс нашему сообществу и организаторам.

Мелькала тревожная мысль, что признанные мастера – очень пожилые люди. Хотелось увидеть новых, уже что-то весомое сделавших в области экзистенциальной терапии. Был большой разрыв между теми мэтрами, которые читали ключевые лекции, и теми, кто делал доклады в небольших аудиториях. Недоставало тех, кто по весу находится в середине.

То, что вы называли нейтральностью, я бы назвала терпимостью, граничащей с равнодушием и модной политической толерантностью. В этом было, с одной стороны, очень по-человечески хорошее ощущение тёплой и доброжелательной атмосферы, а с другой стороны, из-за этой толерантности что-то уплывало, какая-то

острота, разнообразие. Точнее сказать, реальность оставалась за кадром. Вместе с этой реальностью, наверное, и война осталась за кадром. Когда я уехала оттуда, и теперь смотрю со стороны, то общая атмосфера напоминала, скорее, гуманитарную, нежели экзистенциальную, будто отсутствие дифференциации было слишком всеобщим.

Всё, что я думала о содержании конгресса, практически, уже сказали. Для меня тоже самой интересной была дискуссия с участием Алис Хольцхей-Кунц и Юстинаса Григаса, который совершенно справедливо занял место Томаса Фукса, который не смог приехать, и очень содержательно участвовал в дискуссии, тут же получив скупое, но очень весомое одобрение Алис. Это было очень приятно видеть.

Ещё запомнилась сессия, где участвовал и был ведущим Саймон дю Плок. Он делился результатами исследования о том, что значит учить экзистенциально, быть учителем экзистенциальным образом. Это было интересно и хотелось ещё продолжить потом разговор с Саймоном. Но, к сожалению, он был неуловим.

Момент, о котором ещё хочется сказать и говорить трудно – это переживание чувства большой неловкости, от которой сжималось сердце, при появлении Александра Ефимовича Алексейчика, который тоже участвовал в Конгрессе. Воспринимаю его как прародителя нашего сообщества. Становилось тревожно и неловко, когда он своим своеобразным специфическим способом пытался затевать дискуссию, от того, что он выглядел неуместно, будто оторвавшись от реальности. И было горько, что в программе конгресса Александр Ефимович значился представителем института из России. Что тоже вносило струю неприятных ощущений.

Да, конгрессу не хватило новизны, хотя я её и не ждала. Мне кажется, что у конгресса не было такой цели. И, возможно, больше, чем новизны, мне не хватило, как ни странно, не только обращения к исследованиям, но и обращения к практике, чтобы звучали упоминания о случаях работы с клиентами, описание случаев, чтобы появлялись живые истории из практики.

Полностью присоединяюсь к гордости за наших коллег, которые выступали на конгрессе, как здесь присутствующих Элиту и Агне, так и тех, которых здесь нет – Таню Драган, Марию Ваштаке. И больше всего запомнившимся для меня участием в дискуссии – Юстинаса Григаса. На общем фоне мировых стандартов, задаваемых конгрессом, наши коллеги выглядели достойно. Я ощутила гордость, что в тот дом, в то сообщество, в котором мы живём, можно с гордостью приглашать мировых звёзд и быть в уверенности, что мы имеем своё лицо среди экзистенциалистов других стран.

Анна-Мария: Спасибо, в первую очередь, за приглашение, мне немного неловко, но приятно очень. Постараюсь быть краткой.

Для меня тоже этот конгресс был первым. Я поехала на него с идеей, что через четыре года не каждый, кто приглашён в этот раз, сможет выступать, поэтому надо успеть посмотреть. С осознанием, что жизнь коротка и откладывать нет смысла.

Мне понравилось, общее впечатление осталось хорошее, хотя и пришлось поделиться негативным отзывом в социальных сетях. Для меня важно было соединить, связать книги и имена, которые я знаю, уважаю, у которых учусь, с реальными людьми. Это было полезно и несколько отрезвляюще, я всех фактически видела впервые.

Согласна с теми, кто говорил, что не хватало дискуссии, потому что самое интересное и полезное для меня было в сессиях, в которых присутствовало обсуждение. Из запомнившихся могу назвать предпоследнее обсуждение про телесность с Лаурой Барнетт, Греггом Медисоном и Яки Мартинесом, который и начал эту живую и интересную дискуссию, полную примеров и отсылок к личному опыту, а потом и Спинелли подключился. Мне кажется, это тот аспект, который в практике экзистенциальной терапии может упускаться, хотя мы и читаем Мерло-Понти, и говорим о бытии-в-теле, но не так уж просто транслировать понимание важности телесного переживания и то, как с ним быть в терапии. Это было интересно для меня лично.

Также я посетила обсуждение, в котором было четыре доклада про экзистенциальное мужество, которую красиво начала Эмми ван Дорзен. Потом был очень неплохой доклад израильского коллеги

Гидона Менда, мне кажется, он довольно хорошо представил свою школу экзистенциальной терапии, которую возглавляет в Израиле. Он говорил о мужестве как о способности выдерживать осознание собственной онтологической уязвимости и при этом о согласии жить с этим уровнем осознания. Он был довольно немногословен, и его презентация оставила очень хорошее впечатление.

Яки на этом обсуждении внёс критическую нотку. Мне кажется, он один из немногих, кто задаёт вопросы, и кто не боится ставить под сомнение всех мэтров и любые постулаты. Вы же знаете, как Эмми говорит об экзистенциальном мужестве – красиво, высоко, с лозунгами: «Идём вперёд!», «Надо быть мужественным!» И это впечатление, которое остаётся после её доклада: надо быть мужественными – это и есть жизнь. И Яки в завершение произнёс такую интересную фразу: «Нам следует быть осторожными, чтобы не поддаться общей тенденции превращать то, что благородно – в требование, а то, что возможно – в обязательство. И этим превратить описание в предписание, а терапию в мораль». Он так тонко внёс критическую нотку в её подход: мужество – это очень важно, но это, скорее, лишь возможность, по крайней мере, в терапии. Мне кажется, это был один из самых красивых моментов в этой беседе.

О хорошем, наверное, закончу, потому что все уже многое сказали.

Критическое замечание Яки Мартинеса потом долго со мной жило. И натолкнуло на мысль о том, что в экзистенциальной традиции не так уж много говорится про какие-то универсальные моральные принципы. Скорее, мы стоим на позиции феноменологического описания. Мне кажется, отсутствие объединяющих моральных постулатов лучше отражает экзистенциальное движение, которое было представлено на конгрессе, чем идея экзистенциального движения (*Existential Movement*), которую теперь продвигает Эмми ван Дорзен.

Я специально зашла на сайт *Existential Movement*, и одно из описаний того, чем оно будет заниматься, звучало следующим образом: «Людам очень нужна моральная и эмоциональная революция, которая объединит их вместе, вместо того чтобы поощрять кон-

фронтацию друг к другу. Нам нужна другая система ценностей и другая идеология. И всё это возможно». Очень красиво определено, очень помпезно и, в этом я согласна с Римасом, совершенно не вяжется с тем, как выглядело то, что происходило в реальности. На конгрессе, мягко говоря, было много лицемерия и самообмана, по крайней мере, в том, что касается войны.

Я видела, что в дискуссиях про войну есть и русские, и украинцы, и у меня появились вопросы к украинцам, которые решили публично поговорить о работе с пострадавшими от войны совместно с русскими в момент, когда война до сих пор продолжается. Безусловно, это их личный выбор, но я считать нормальным этот диалог не хочу. Представители страны-агрессора, на мой взгляд, на подобных мероприятиях не имеют морального права говорить о том, как они работают с украинцами. Единолично, пожалуйста – делайте то, что считаете нужным, в публичном же пространстве – это надевание «белого пальто» и размывание понятий жертвы и агрессора. Я, как и многие другие украинцы, придерживаюсь убеждения, что сегодня этически приемлемое поведение россиянина, который выступает против войны – это последовательные непосредственные действия внутри своей страны, а не публичные рассказы на международную аудиторию о том, какой, мол, я сам хороший человек. Я решила, как и Агне, игнорировать эти встречи, даже саботировать. Я не хотела пораниться об эту «нормализацию», но пораниться всё равно пришлось. Это произошло на последней панели с Дмитрием Омецинским из Российской Федерации, который решил представить доклад, в котором рассказывал, как в оккупированном Россией Крыму, городе Херсонесе, он учил детей тому, что такое справедливость и право. В этом докладе мне было странно всё: что докладчик приехал, что ему дали возможность презентовать такую тему, что его никто не остановил. Откровенно говоря, я была настолько шокирована, что всё, на что меня хватило – это встать после того, как я увидела фото Крыма, и выйти из зала. Я смогла отреагировать на это уже только в социальных сетях, когда пришла в себя, промолчать мне не позволила совесть. Поэтому я решила прямо высказать организаторам, что то, как на конгрессе обстояло дело с темой войны Рос-

сии против Украины, не было нормальным: никаких официальных коммуникаций, упоминаний на сайте, объяснений для чего ставят в один ряд русских и украинцев. И, конечно, я упомянула инцидент с докладчиком из России, реакция на который меня удивила – её не было, как, судя по всему, и самой войны.

На открытии конгресса организаторы поговорили про искусственный интеллект, про климатические изменения и про абстрактные войны, но не про, пожалуй, самый большой мировой конфликт со времён Второй мировой войны, который происходит не так уж далеко от Греции, и который уже задел каждого. Я думаю, это, как минимум, нечестно по отношению к присутствующим. Я отметила организаторов в своей записи в фейсбуке, чтобы они увидели мою обратную связь, отметила Катерину Зимнис-Георгалос. Никто из них не отреагировал на критику. Потом мне ответила Эмми, и её реакция была похожа на заметание под ковёр неудобного, конфликтного, что, на мой взгляд, сильно отличается от того, что говорится и что декларируется её экзистенциальным движением. Если «объединение» и «не поощрение конфронтации» происходят за счёт замалчивания жертв агрессии, если мы говорим только о том, как помогать пострадавшим, не пытаюсь остановить того, кто нападает, то о какой этической революции речь? Это поддержка статуса-кво, и с этим «отлично» сейчас справляется ООН.

Мне жаль. Думаю, единственная настоящая ошибка – это та, которую мы не признаем, а значит и не учимся на ней. Я не увидела, чтобы организаторы конгресса признали, что проигнорировали очень важную сегодня тему. Что ж, для меня это стало отрезвляющим опытом, который напомнил, что на самом деле экзистенциальное движение – это не обязательно про объединяющие нас ценности. Это подход, идеи, которые нам нравятся, которые резонируют с чем-то внутри нас. Но, в принципе, нас не так много объединяет в морально-этическом плане. И не должно, похоже, на самом деле – это иллюзия. А когда дело доходит до практики, до личного ответа на несправедливость – мы все остаёмся один на один со своей свободой.

Элита: Для меня многое перекликается с тем, что вы говорили, коллеги, но я поделюсь, каковы были мои акценты.

Для меня это был уже третий конгресс, я участвовала в первом в Лондоне и во втором в Буэнос-Айресе. В целом, могу сказать, что и чисто эмоционально, и организационно, и по тому, как я чувствовала себя на конгрессе – этот третий оказался лучшим. Организаторы – Эугения, Катерина и Алекс проделали громадную работу.

Уровень презентаций, организации, качество представляющих шли по восходящей. Организатор всё-таки очень сильно влияет на событие. Первый конгресс организовала Эмми ван Дорзен и, по сути, её последователи. Таковым же оказался и конгресс. Много красивых слов и много самовосхваления. После него в Бирштонесе на заседании правления нашей ассоциации я предположила, что каждый из сидящих за этим столом точно мог бы провести что-то на этом конгрессе. Но зато в 2015 году на конгрессе в Лондоне у меня перехватило дыхание, когда я вошла в комнату, где в предконференционном семинаре Эрика Крейга участвовало примерно тридцать человек и необходимо было представиться. Оказалось, что примерно двадцать из них я знала только по книгам. Сейчас такого уже не было, и я не ожидала подобных ощущений.

На конгрессе в Буэнос-Айресе было очень много дискуссий. Возможно, они не были критическими, оспаривающими и ставящими под сомнение, но постоянно было ощущение, что людям хочется всё обсуждать, дискутировать, и есть время, чтобы это делать. Я там выступала на трёх круглых столах и обсуждениях, и во всех после представлений, на которые выделялось немного времени, был простор для дискуссий. Люди из зала говорили, и это давало очень хорошее ощущение, коллегиальное, познающее. А сейчас в Афинах этого я вообще не наблюдала, кроме на секции, которую вели мы с Агне, где мы ставили это своей целью – создать пространство для разговора.

В Афинах была очень хорошая организация процесса, была создана возможность и отведено пространство, где можно встретить много людей и пообщаться. Для меня это очень приятно и важно –

раз в четыре года встретить коллег со всего мира, почувствовать различие, что оно реально существует, а не только, как в книжке Купера.

Этот конгресс по настроению был подобен отношению к войне, о котором тут говорилось: такое толерантное, нейтральное, сдержанное и острые углы обходящее. Это интересный феномен, как подобный настрой организаторов влияет на в групповой процесс, ведь там было около 600 человек из 48 стран.

Вообще, на конгресс в Афинах я ехала с некоторой тревогой. Я знала о переписке Паулюса на тему войны в Украине и про незаинтересованное отношение организаторов к этому вопросу. Так же были нерадостные ожидания насчёт присутствия доктора Алексейчика, который на этот раз представляет себя как часть института Есельсона из Российской Федерации. Но всё-таки надо отметить, что в Лондоне и Буэнос-Айресе всё это происходило ещё более экстравагантно и эгоцентрично. В Афинах было более спокойно, каждый выход этой группы уже не был похож на некий хэппенинг секты с целью занять пространство и продемонстрировать свою исключительность. На конгрессе в Афинах недоумение вызывали сессии, на которых представители России рассказывали то ли про жизнь во время войны, то ли про работу с беженцами. Поэтому я осознанно не ходила туда, где выступали представители Российской Федерации. Но, всё равно, в конце я оказалась на обсуждении с представителем от России Дмитрием Омецинским, который через два дня после ракетного обстрела Херсона, когда погибло 24 мирных жителя города, показывал как ни в чём не бывало фотографии из Херсонеса с полем красного мака и рассказывал, как он семь лет назад там учил детей тому, что такое справедливость... Вместе с его весело звучащим ироничным голосом это оставило довольно противное впечатление – и я вышла из зала. Возможно, этого всего могло бы и не быть, если бы человек как-то себя обозначил в контексте этой реальной жизни. Думаю, что это пример оторванности от реальности, от жизни, от эмпатии, от рефлексии о том, как это может слышаться со стороны, особенно – со стороны украинцев. Но в любом случае это была оторванность от всего, что с трибуны этого конгресса говорится и декларируется как важное для экзистен-

циальной терапии. Наверное, если бы я посетила все сессии, где выступали представители России, таких моментов было бы ещё больше.

Таковы общие впечатления и переживания на конгрессе. Но быть вместе в прекрасном городе, в хорошей компании (много было наших людей на этот раз) – это само по себе создаёт радостные и праздничные ощущения.

Если говорить о содержании, то я получила от конгресса возможность повторить уже когда-то слышанное, поразмышлять, почувствовать, что я воспринимаю иначе, что с годами меняется в этом общем дискурсе. Было радостно видеть, что на этом конгрессе присутствовал и буквально купался в любви участников Эрнесто Спинелли. И хорошо, что не начинались какие-то дуэли, потому что Эмми ван Дорзен и Эрнесто Спинелли находились в одной комнате. Было приятно видеть, что все могут говорить то, что считают важным, и каждый это делает по-своему. Но в этом всё время просвечивает мысль, что все думают о том, как бы не спросить лишнего, как бы не сказать чего-то больше...

У меня есть мысль, которая более связана с миром теперешним, какой он вообще есть, не только с конгрессом. О критическом мышлении и способности дифференцировать. Наверное, в развитии миропорядка есть периоды, в которые мы больше обобщаем, и периоды, когда дифференцируем и стараемся понять различия в покое. Казалось, что жизненный контекст нашего общего настоящего – и политический, и философский, и психотерапевтический – требует дифференциации, но она только эпизодична. Например, как тот же реферат Алис Хольцхей-Кунц о феноменологии Гуссерля и о том, что она становится медицинской моделью, если отделить её от герменевтического поиска скрытого смысла. Таких моментов не хватало.

Создаётся впечатление, что на нашем олимпе экзистенциальной терапии, где располагаются эти мэтры и гранды, присутствует культура не критичности. Лет восемь назад мы остро дискутировали об определении экзистенциальной терапии, но это происходило в закрытом письменном пространстве. Публично пока нет культуры

дискуссии, и, может, именно потому эти более молодые коллеги, которые могли бы задать хорошие вопросы, не могут появиться перед нами, потому что сейчас они сидят и молчат. Трудно сказать, как это будет меняться, кто потом станет теми следующими ведущими терапевтами экзистенциального направления, которых будут приглашать как основных докладчиков.

Из нового – возможно, это было и на других конгрессах, но мне тогда это не казалось важным и интересным, или же не было так интересно представлено – на этот раз я посетила почти всё, что было связано с телесностью. В Лондоне это было для меня ни о чём, а на этот раз в Афинах я слушала и понимала, что это экзистенциальная терапия, которая обращает внимание на телесность. Лично для меня эта тема важна, и я обращаю на тело очень много внимания в своей работе. Мне понравилось то, что я услышала. Например, Лаура Барнетт мне кажется тоже интересной личностью, которая, возможно, могла бы когда-нибудь приехать в Бирштонас. Понятно и приемлемо то, что делает Грег Медисон, но его стиль воплощения своих идей мне не близок из-за такого сладкого привкуса заворачивающего гуру. Но содержание мне близко.

Уровень наших осенних конференций в Бирштонасе, в первую очередь благодаря Римасу, который десятилетиями это организовал, действительно более высокий. Хотя наши конференции короче и в них не так много людей присутствуют, но качество и насыщенность – точно превосходят все три конгресса, которые я видела. В каком-то смысле мы избалованы, потому что не по одному разу видели и слышали всех основных фигур экзистенциальной терапии. И это порождает хорошее чувство о наших профессиональности и образовании. Но также задумывалась, насколько мы сами можем в своём сообществе дискутировать, возможно, это тоже вопрос каких-то предстоящих изменений, которые произойдут со временем.

Ещё мне показалось интересным, что в Афинах много говорилось про время и пространство. На предыдущих встречах я этого не слышала. Возможно, это просто так сказала моя выборка секций, так как просто невозможно всё посетить.

Если говорить о конкретных личностях из ведущих докладчиков, то для меня сердце экзистенциальной терапии – Эрнесто Спинелли. Мирощущение, которое он транслирует, прекрасно для моего восприятия. А мозг экзистенциальной терапии для меня – Алис Хольцхей-Кунц, которая восхитительна в свои восемьдесят лет. Она читает и читает, перерабатывает и перерабатывает классику, и всё время находит в этом что-то новое. Её заинтересованность в том, что происходит в мире, что происходит с Украиной удивительна. Например, она приехала в Бирштонас на первый семинар с начала войны в Украине и начала его с озвучивания своей позиции. Казалось бы – где Швейцария, а где Украина? Но вот она человек, который не игнорирует реальность и внимателен к ней, к людям вокруг. Она в начале семинара сказала, как она к чему относится и дальше не было никаких вопросов – занялись непосредственными делами семинара.

Но в Афинах не было такой внимательности к реальности. В конгрессе участвовало много представителей России, которая ведёт brutальную захватническую войну против другой страны, против Украины, систематично убивая мирных жителей. И из этой страны тоже были участники. Но с большой сцены об этом не говорилось ничего, демонстрируя тем самым полное равнодушие. Надо сказать, что до последнего обсуждения мне тоже удаловалась как бы спрятать голову в песок, и думать: «А может, все эти русские всё-таки против войны?» Оказалось, не совсем так. А реакция со стороны Эмми ван Дорзен в ответ на малейшую критику меня совсем не удивила, но, конечно, огорчила. Даже больше, после того, что она написала в социальных сетях, огорчила своей полной неспособностью услышать и дифференцировать, воспринимать другие позиции, даже если ей очень стараются донести другую точку зрения. С другой стороны, полное игнорирование со стороны организаторов конгресса вопроса войны. Это осознанная позиция никак не связываться с этой громаднейшей трагедией сотен тысяч людей, к тому же длящейся продолжительное время. Трудно это сопоставить с той экзистенциальной терапией, которую я понимаю и которой обучалась, которую я пытаюсь передать своим супервизируемым, чем живёт наше,

как я считаю, более реалистичное сообщество. В противоположность этому Эмми в конце своего основного доклада вскрикивала: «*And now you know that you're ok! And your clients are ok!*» Для меня это вопиющая нехватка контакта с реальностью, с контекстом, с жизнью, не говоря уже о том, что название конгресса как бы приглашало на этот контакт с реальностью: «*Living in the here and now: embracing our roots, creating our future*» или «Живя здесь и теперь: охватывая свои корни, творя своё будущее».

Кстати, на обсуждении, на котором, как я понимаю, из присутствующих были только я и Анна, где выступил этот русский с учениями о справедливости в Херсонесе семь лет назад, первым был реферат Алис Хольцхей-Кунц. Она прекрасно преподнесла свои мысли, почему с точки зрения экзистенциальной терапии и философии название конгресса – нонсенс, она оспаривала все три части: «живя здесь и сейчас», «охватывая наши корни» и «создавая наше будущее». Но ведущая Катерина Зимнис, раз пять повторила слова «*challenging thoughts, challenging thoughts*», и даже в дискуссионной части не было возвращения ни к тому, что сказала Алис, ни к тому, что сказал русский. Это был полный уход от того, что было важно, и осталось чувство, что многие понимают, что это было важно. В дискуссионной части всё-таки было предложено публике высказаться о том, как отличается переживание тревоги в разных культурах. То есть политика страуса.

Ну, так оно было... Алексейчик всегда говорил на наших конференциях: «Где ваши вопросы? Где наши вопросы? Есть ли время для вопросов?» И в этой шутке есть доля шутки. Как развивать то, что мы умеем спрашивать и предполагаем то, что другие могут нас оспаривать и возражать?

Паулос: Во время конгресса у меня была такая фантазия: если бы кто-то из коллег в 2013 году впал в кому и сразу из реанимации пришёл бы на конгресс, он мог бы и не понять, что был 2013-й, а стал 2023-й. Я понимаю, что особо нового там нечего ожидать, но всё-таки, если бы коллега не понял, что это 2023 год, то что-то в этом не так. Формально упомянули, что есть искусственный интеллект и что-

то происходит с климатом. Это мелькнуло, но в общем десять или двадцать лет тому назад всё точно так же могло звучать.

Про мэтров я тоже согласен, а представители, что здесь упоминались: Яки Мартинес, Лаура Барнетт, Грег Медисон, они точно могли бы быть более свежим поколением с более свежими взглядами. Хотя бы кто-нибудь из них, этого не хватало.

Про Алис Хольцхей-Кунц – она для меня пример того, когда совпадает, что говорит человек, как говорит и что делает. Даже такая деталь, как слайды: они выглядели словно цитаты на белом фоне. Это для того, чтоб цитаты прочесть, ведь трудно воспринимать на слух Хайдеггера, например. Понятно, для чего эти слайды нужны. Там не было ни одной картинки, она ничем не развлекала аудиторию, они действительно оказались полезны. Если Алис была с чем-то не согласна, она говорила. Мне это очень импонирует.

Другие, например, Эмми, пламенно высказываются про «*Existential Movement*» и в то же время не понимают, почему коллеги недовольны, что на конгрессе нет ничего про войну. И можешь писать сколько угодно – всё равно не понимают.

Из всех основных докладчиков я до этого не видел только Грега Медисона, его как-то пропустил. Мне было интересно его слушать, заинтересовала часть про сновидения, в которой он рассказал такую забавную историю про Юнга и несовпадение того, чему учат, с тем, что делают: Юнг говорил, что в работе со сновидениями очень важен индивидуальный контекст вместе с общими символами. Но Грег рассказывал, что позже, во второй половине своей карьеры, Юнг с индивидуальным контекстом уже не возился: только человек рассказал сновидение – интерпретация уже готова по символам и так далее. Что-то похожее было на конгрессе, мне кажется.

Агне: Мне ещё не хватало контекста пандемии и карантина. Это всеми проживалось, но тут будто выпало из реальности. В принципе, мы же были почти всё время закрыты после Буэнос-Айреса.

Римантас: Никто не хочет это вспоминать (*смеётся*).

Агне: Вытеснили.

Паулюс: Только Элита и Агне на своей сессии вспоминали про войну и пандемию.

Юлия: Мне в голову пришла некая обобщающая фраза, которую произнёс Спинелли, и которая будто отражает теперь всё впечатление от конгресса, его многообразие, многослойность. Всего так много, но всё сошлось к одной цитате из Сартра: «Все мы ничто, которое претендует стать кем-то». Будто весь конгресс – это и были такие разного уровня претензии кем-то стать. Борьба с этим Ничто.

Римантас: Я обратил внимание на то, что очень мало было людей из Британии, потому что сейчас это самая сильная школа, и там много разных сильных имён. В Афинах не только Купера не хватало, но и многих других. Почему-то эта школа представлена сравнительно слабо, для своих масштабов.

Паулюс: Кстати, в прошлом году мы были с Агне и Ивонной на британской конференции. Она была не такой большой, как этот Конгресс, но своим содержанием и уютной атмосферой очень порадовала. Стоит там побывать, мы собираемся и в этом году поехать.

Римантас: Перед пандемией я хотел из Британии пригласить в наш институт Мартина Адамса. Я читал его, мне нравится, как он пишет, и здесь его увидел – он мне очень понравился. Не знаю, как ассоциация, но я точно буду приглашать его в институт для супервизоров.

Элита: Я помню твоё давнее желание и тоже пошла слушать его на конгрессе. Потому что казалось, может, он что-то новое создаёт, например, его концепция экзистенциального понимания развития человека. Я сходила на его семинар в Афинах. Концепцию я пока не уловила, но способ, как он об этом говорил, как развивал свою мысль, это действительно показалось интересным и порождающим новые идеи и ракурсы, как смотреть на развитие человека.

Агне: У меня появилось желание, чтобы Лаура Барнетт к нам приехала. Её подход мне показался интересным. Я книг её накупила, появился интерес.

Элита: Я давно её хотела послушать, и действительно она оказалась из тех, кто говорит, думает и делает это. Немного таких сильных примеров было, она одна из них.

Римантас: Но больше всего мне понравился антиконгресс. То, что после (все смеются).

Агне: Интересно было вас послушать. Я перед нашей встречей думала: «Что мы все здесь будем говорить?» Многое похоже, но акценты разные. Вспоминается, и картинка изображается ясными красками, не разбросанно, в одну мандалу складывается, красиво. Спасибо.

Элита: Я, правда, не знаю, что читатели поймут из того, что мы тут говорили, но я опишу. И ещё я попросила Юстинаса Григаса письменно поделиться своими впечатлениями о конгрессе, так как он не говорит по-русски. Он напишет на английском, а я переведу. И читатели смогут ознакомиться и с его мнением о том, что было в Афинах. Спасибо вам всем за ваше время и ваши мысли.

Юстинас: Моё основное намерение при написании комментария к этому событию состоит в том, чтобы поделиться некоторыми мыслями не только о конкретном процессе конгресса, но и о его более общем значении для нашего дела экзистенциальной терапии.

Как показывает конгресс, действительно есть много людей, которые идентифицируют себя со словами «экзистенциальный терапевт». Сотни терапевтов из 48-ми стран определяют себя как «экзистенциальные». И наоборот: слово «экзистенциальный» позволяет сотням терапевтов из 48-ми таких разных стран общаться друг с другом как с чем-то «единым» и «знакомым» и собираться в одном пространстве. Среди этих сотен терапевтов несколько авторитетных фигур считаются каким-то образом определяющими, что это значит – быть «экзистенциальным». Во время конгресса это было проиллюстрировано тем фактом, что все основные доклады были сделаны такими известными и признанными деятелями, как Спинелли, ван Дорзен и другие. Конечно, это решение организаторов поместить этих людей на ключевых позициях. С другой стороны, я предполагаю, что почти все участники конгресса признают этих лиц частью экзистенциального «канона». Коллега заметил, что те же авторы могли бы быть основными докладчиками по экзистенциальной терапии уже 20 лет назад. Таким образом, экзистенциаль-

ную терапию можно назвать традицией с более или менее устоявшейся формой дискурса, авторитетными каноническими фигурами и т. д.

Интересно рассмотреть это в свете концепции конгресса. Тема конгресса была сформулирована как «Жить здесь и сейчас: принимаем наши корни и создавая наше будущее». Я считаю, что выбор основных докладчиков отражал намерение «принять наши корни», однако часть о «создании нашего будущего» была исключена из основных разделов. Хотя я уважаю и восхищаюсь работами центральных докладчиков, большинство основных выступлений мне показались довольно скучными, отчасти потому, что я давно занимаюсь философией, экзистенциальным мышлением и меня редко впечатляют теоретические рассуждения. Основные лекции были главным образом переформулированием уже хорошо известных идей, и поэтому я не воспринимал их как расширение своего понимания. Такие лекции казались данью авторитету, легенде и прошлому. Но, может быть, вопрос о будущем важнее, чем вопрос о прошлом? Ощущение будущего больше встречалось в воркшопах и презентациях, которые по каким-то причинам не были обозначены как ключевые и проводились более молодым поколением. Докладов было довольно много, поэтому трудно предсказать, как будет выглядеть будущее экзистенциальной терапии. Здесь мои впечатления ограничены, так как я выборочно посещал семинары.

В настоящее время меня очень интересуют темы, связанные с эмоциями и работой с телом. Мой собственный интерес к этим темам проистекает из моего увлечения феноменологией и медитативной практикой, а также из понимания решающей роли тела в процессе «терапевтических изменений». Я счастлив, что мой интерес к этим темам нашёл отклик на семинарах под руководством словенского терапевта Альи Лах, которая пригласила практиковать телесное сознание; британского психотерапевта Грега Мэдисона, представившего метод фокусирования, который также опирается на телесное сознание; греческого терапевта и психиатра Василеоса Георгалакиса, рассказавшего об интеграции экзистенциальных и когнитивно-поведенческих стратегий в борьбе с обсессивно-компуль-

сивным поведением; а также латвийской и литовской коллег Элиты Крейсере и Агне Авижинене, которые рассказали о проведении терапевтических сессий с клиентами во время ходьбы на природе.

Что я могу сказать о будущем экзистенциальной терапии из этого опыта? Будущее экзистенциальной терапии, конечно, не односторонне и не имеет явных и чётких очертаний. Однако одна возможная тенденция, которую следует наблюдать, состоит в интеграции экзистенциальной терапии с другими, более структурированными терапевтическими подходами, которые имеют дело с телесным аспектом бытия.

Ещё одно наблюдение касается связи экзистенциальной терапии с научными исследованиями. Хотя было несколько презентаций, посвящённых научным исследованиям, проведённым в контексте экзистенциально-феноменологической теории. У меня сложилось впечатление, что конгресс свидетельствует об уже хорошо известном факте, что экзистенциальные терапевты сохраняют дистанцию по отношению к научным исследованиям. Мало кто занимается научными исследованиями с экзистенциально-феноменологической точки зрения. Общая атмосфера конгресса была не «научной», а скорее «поэтической». Хорошо это или плохо – другой вопрос. Я считаю, что любой терапевтический подход должен включаться в процесс накопления и критической оценки знаний и *know-how*. Вопрос о том, является ли предприятие «академических научных исследований» лучшим способом культивировать это, остаётся открытым.

Наконец, я хочу коснуться вопроса, который, к счастью, открыто поднимался некоторыми коллегами до, во время и после конгресса. Организаторы события, похоже, сознательно проигнорировали войну, начатую Россией в Украине. Ничего не было сказано ни о русской агрессии, ни об украинской борьбе, ни о войне вообще во время открытия или закрытия конгресса. Причина этого неизвестна – возможно, это было благонамеренное стремление включить всех в сообщество, сохранить пространство для «диалога». Какими бы ни были рассуждения, их можно признать недалёковидными. В этой ситуации нейтралитет невозможен. Молчание и игнорирова-

ние войны – это, по сути, политическое заявление. Агрессор и жертва нивелируются, поддерживается иллюзия того, что обе стороны находятся в «равных» позициях, тогда как на самом деле именно Россия по сей день занимается беспощадным насилием и уничтожением Украины. Русские, отождествляющие себя с нынешним состоянием России и её версией внешней политики, а их немало, никоим образом не могут быть нейтральными. Иллюзию нейтралитета во время конгресса разрушил российский ведущий, который открыто говорил о Крыме, подразумевая, что это российская территория. Было ли это преднамеренным или нет, не важно – это заявление по-прежнему имеет очень чёткие и опасные политические последствия не только для Украины, но и для всей Восточной Европы.

Экзистенциальное мышление рассматривает поверхностный и угнетающий характер социальных норм и политического разделения между «нами» и «ними». Оно может с полным основанием занять аполитичную позицию и утверждать в духе Кьеркегора или Бубера, что «Я и Ты» всегда выше поверхностного коллективного «Мы». В то же время экзистенциальное мышление стремится сохранить трезвое восприятие реальности. Реальность такова: если я предпочитаю ценить свой дом, друзей, сообщество, если я считаю целесообразным защищать эти ценности от реальных угроз и агрессии, тогда разделение между «нами» и «ними» неизбежно. Это деление проистекает не из самообманывающей веры в некую врождённую и непогрешимую доброту «Запада», Европейского союза и т. д., а из элементарного инстинкта самосохранения перед лицом мародёрствующего агрессора.

Выделение «Я и Ты» может быть как хорошим аргументом, так и плохим. Хорошим может быть в ситуации, когда социальные нормы и политические разделения слепо принимаются или навязываются сверху в формах идеологии, пропаганды и т. п. Но может быть и плохим аргументом, когда политическая реальность заставляет нас делать выбор и сознательно декларировать группу людей как врага и другую группу людей как союзника. В этой ситуации «Я и Ты» становится, пожалуй, невозможным. Попытка сохранить по-

ИДЕИ СЁРЕНА КЬЕРКЕГОРА В РАБОТЕ И ЖИЗНИ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Марина Антони (Россия)

В основе статьи лежит написанная мною ранее работа по философии. Такую работу пишут студенты, обучаясь в NERI. Она родилась после прочтения трёх книг Сёрена Кьеркегора: «Или-или. Фрагмент из жизни», «Страх и трепет» и «Болезнь к смерти». Каждая из них ценна по-своему, подробнее остановлюсь на этом чуть позже, а для начала хочу познакомить вас с моим восприятием датского философа как личности и рассказать о его влиянии на меня.

Кьеркегор удивил, сломав мои представления о философах: философ может красиво, а главное – понятно излагать свои мысли. Когда после первого прочтения мой приятель-физик, который увлекается философией, поинтересовался: «Как тебе Кьеркегор?», я ответила: «Человек, который умеет понятно излагать свои мысли, цитирует Гегеля, при этом понимает его – вызывает необъяснимый интерес, является тем, кого непременно следует изучать».

Кьеркегор оставил огромное наследие – книги, которые вызывают восхищение. Когда осознаёшь, что он написал так много за столь короткую жизнь, то в голове возникает только один вопрос к себе: «Марина, на что ты тратишь свою жизнь? Человек прожил чуть больше, чем ты, а написал маленькую библиотеку. Любопытно, что ты тоже способна поведать миру, как можно решать ту или иную проблему, расширить представления людей о психологии. Но тебе лень. Конечно, ты можешь оправдать себя тем, что ты написала хотя бы одну книгу, о русской ментальности. Большинство и одной не написали. Но это оправдание. Не более...» Мы не рождаемся писателями и мыслителями, мы ими становимся. Каждый из нас может

зицию «Я-Ты» в такой ситуации служит интересам агрессора. Также «Мы-Они» могут быть как вредными, так и необходимыми. Вредными, когда «Мы-Они» используются для контроля и эксплуатации сверху, но необходимыми, когда сталкиваешься с такой реальностью, как война.

Элита: И в конце этих воспоминаний хочу заглянуть в уже не столь далёкое будущее. Следующий IV Всемирный конгресс экзистенциальной терапии состоится уже через три года, в 2026 году, в Денвере (США). ©

ранее не замечал, видит себя более объёмно, в том числе и противоречивого.

По мере написания работы по философии я провела небольшой опрос среди клиентов о результатах этого упражнения. Приведу несколько их цитат (с их позволения на публикацию):

- *«Я легко могу описать кого-то из близких, а с собой было сложнее. С одной стороны, вызвало слёзы и обиду на себя из-за незнания. С другой стороны, помогло понять, что нравится/не нравится в себе, что хочется поменять/улучшить. И главное, что наличие этих воров – это хороший, а не плохой знак»;*

- *«Когда смотришь на себя со стороны, можешь разобрать себя на отдельные элементы – это помогает выяснить даже что-то новое... То, что ты делаешь или чувствуешь постоянно, часто не замечаешь, а здесь видишь себя, описываешь словами и систематизируешь это в определённый элемент»;*

- *«Погрузилась в любимое состояние объяснения своего бездействия под тяжестью бытия, столкновение с тем, что хочется изменить, но сложно. Среди негативных и слабых карточек была одна позитивная. Она напоминала, что я считаю себя сильным человеком»;*

- *«Обратила внимание на то, что я себя теряю, если живу по правилам, не отвечающим моим личным убеждениям, собственным моральным ориентирам; обратила внимание, что обида составляла достаточно большую часть меня».*

Предполагаю, что Кьеркегор подобным образом разговаривал с собой, что позволяло ему, как людям, чьи цитаты использованы выше, больше понять свои же убеждения о том, что, с одной стороны, он эстетик и живёт ради удовольствия и игр с женщинами, а с другой – он этик, имеющий власть над своими капризами.

Кьеркегор пробудил интерес к классическим произведениям, вдохновил снова вернуться к походам в театр. После оперы «Дон Жуан» я посетила классическую оперетту «Мистер Икс», спектакль по Марселю Прусту «О потерянном времени», рок-оперу «Иисус – суперзвезда».

Я давно заменила театр на кино из-за возникающей скуки, что одолевала меня в партере. С подачи датского эстета обнаружила, по-

стать кем угодно и сделать что угодно, если пожелает, проявив терпение и усилие. Для того, чтобы написать книгу – нужно каждый день писать книгу. Брать себя в руки, проявлять волю и создавать строку, две, абзац, в итоге – страницу. Кьеркегор своими трудами напомнил, что мои желания в моей власти. Теперь я не откладываю некоторые дела «на потом», а стараюсь сделать их сегодня же, не отдаваясь во власть лени. К тому же, отложенные на завтра дела можно и не успеть сделать, так как завтра может и не быть вовсе.

Почему Кьеркегор писал под разными псевдонимами? Мы поднимали этот вопрос на курсе философии в НЕРИ с Томасом Содейкой, который, с одной стороны, объяснил это литературным приёмом, используемым, чтобы завлечь читателя, с другой – трудностью писать открыто, так как подобные рассуждения для XIX века были новинкой, могли оказаться под жёсткой цензурой. Думая про это, я пришла к такому размышлению. В «Или-или» Кьеркегор пишет от лица разных персонажей, будто они переписываются друг с другом из разных позиций жизни: эстетической, что представляет Иоханнес, и этической, что идёт от судьбы Виллема. Они оба – есть сам Кьеркегор. На мой взгляд, такой приём позволяет ему разговаривать с собой, а значит – лучше понять себя и своё отношение к окружающему миру.

Проиллюстрирую на примере из практики, как можно разговаривать с собой. Однажды у Ирвина Ялома в книге: «Шопенгауэр как лекарство» я заметила одно любопытное упражнение – «Кто есть я?» Несколько изменив его, стала предлагать клиентам способ побыть с самим собой. Коротко опишу инструкцию этого упражнения. Человеку предлагается от 4-х до 7-ми раз на отдельных листочках написать ответ на вопрос: «Кто есть я?» Когда ответы получены, человек рассказывает про каждое своё «Я». После чего представляет каждое «Я» как отдельного другого и говорит с ним, задавая вопросы. Таким образом человек общается с собой. Это позволяет ему своими глазами увидеть себя со стороны, задать нужные, порой, очень неприятные вопросы и получить ответы. Обычно такой взгляд на себя вызывает много чувств, приводит к размышлениям. Человек «подсвечивает» свои возможности и ограничения, замечает, что

сравнений, умолчания – это всё влияет на контакт между мной и клиентом. Кьеркегор учит форме, он показывает, как быть услышанным и слышать: через красоту языка и диалог с самим собой. Он постепенно раскрывает свои суждения, ведёт читателя к сути через большое количество отступлений, раскрытие понятий, чтобы донести до него верный смысл. Все его приёмы следует использовать на встрече с клиентами.

Кьеркегор пишет про эстетическое как про гедонизм, что связан с получением удовольствия. «Эстетик» для него тот, кто «...разбивал всё существование на непосредственно повторяющиеся атомы настоящего...»³. Телесный опыт становится центральным в эстетической фазе развития. Хорошим примером жизни на эстетическом уровне служит всем известный герой-любовник – Дон Жуан.

Для многих данный персонаж – никто иной, как повеса, который разбивает женские сердца и представляет собой нечто дьявольское, чуждое христианской идеологии. Кьеркегор посредством эстетики Иоханнеса, от лица которого выступает, помогает нам иначе посмотреть на Дон Жуана, тем самым, он расширяет наше мировоззрение. Например, через рассуждения про соблазнение и отсутствие его порицания как греха в греческой культуре. Идея соблазнения в античной мифологии является центральной и вокруг неё собран сюжет. Или через рассуждения о желании Дон Жуана. По мнению Иоханнеса, он желает не необычного, а стремится к обычному, что как раз уравнивает его с каждой соблазнённой женщиной. Он даёт надежду увядающей старухе и быстрое созревание молодой девушке. Этим и интересен Кьеркегор: он помогает непривычно взглянуть на привычное, увидеть иначе мораль, поставить новый вопрос. Это то, что делаю я как экзистенциальный терапевт: вновь пришедшему клиенту предлагаю под другим углом посмотреть на свою проблему.

Пример из практики. Женищина жалуется на проблему, не называя её. Из её рассуждений догадываюсь, что проблема в отношениях с мужем и, скорее всего, носит сексуальный характер. Конечно, можно с ней решать проблему сексуальных отношений, что в них происходит, но важнее разглядеть ЧТО ЕСТЬ в её скованной коммуникации.

³ Там же. С. 20.

чему мне скучен театр. Приходя в него, я наблюдаю пожилых красиво одетых женщин. Они специально наряжаются, чтобы покрасоваться, ибо, скорее всего, им больше негде выгуливать вечерние платья. Я безумно боюсь такой старости, в которой мне будет нечем заняться, кроме как выгуливать красивую одежду «в свете». Таким образом, проделанный Кьеркегором анализ оперы, сделал меня не только образованнее, познакомив с классикой, но и позволил лучше разглядеть свой страх старения, что прятался за скукой от театра. А ведь в юности я любила театр. Предполагаю, что посетила абсолютно все постановки в Томске, откуда я родом. Теперь с помощью любви Кьеркегора к театру возвращаю себе былую любовь к театральному искусству.

На этом завершу своё небольшое вступление и перейду к тому, как идеи Кьеркегора реализуются в моей профессиональной деятельности и личной жизни.

Эстетическое и этическое в практике психотерапевта

Кьеркегор, будучи поэтом, оживляет язык, и кажется, что читаешь не текст, а попадаешь в танец смыслов: «Жизнь стала для меня горьким питьём, но я должен пить её как лекарство: медленно, каплю за каплей»; «Время течёт, жизнь – это поток, – так говорят люди. Сам я этого не замечаю. Для меня время стоит, и я стою вместе с ним. Все планы, которые я строю, обращаются против меня, и стоит мне плюнуть, как оказывается, что я плюю себе же в лицо»¹. «Пусть другие жалуются, что время наше злое, – мне-то кажется, что оно просто мелкое, ибо ему недостаёт страсти»². Подобными глубокими мыслями переполнено всё произведение «Или-или». Особенно в той части, что являет нам собой сущность эстетического способа жизни. Я поражена красотой языка автора, тем, как он умеет писать, его текст – словно мелодия. Будто не книжный текст читаешь, а слушаешь музыку.

Форма языка имеет большое значение для психотерапевта. От того, как именно и в какой форме передан смысл другому, будет зависеть процесс и результат понимания. Использование метафор,

¹ Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 50.

² Там же. С. 52.

дневников не только выражал себя, но и создавал благоприятную почву для взращивания идей.

Кьеркегор живописно говорит про печаль: «...печаль живёт подобно надёжно охраняемому узнику в подземной темнице, – здесь она и проводит год за годом в однообразном движении, бродя взад и вперёд в своём убежище, неустанно прокладывая долгий или краткий путь своей тоске»⁵. Легко вообразить печаль как живое существо, имеющее плоть и кровь. «Рефлектирующий индивид будет неминуемо превращать всякую печаль в печаль рефлексивную...»⁶ *От чего зависит, что один человек переходит в рефлексивную печаль, а другой нет?* Зависит ли это от образования, среды, ума? Может быть, но вряд ли это единственные основания, которые заставляют человека рефлектировать. Далее философ отвечает на мой вопрос: «Так происходит всегда, когда объективное страдание оказывается незавершённым в себе самом, когда оно оставляет после себя некое сомнение...»⁷ Отсюда напрашивается вывод: человек начинает размышлять, когда какое-то переживание долго не отпускает его, изо дня в день напоминает о себе. Клиенты, приходя, часто говорят: «меня мучает это и не даёт покоя давно», «я сам про это думал, но не могу ответить», «это со мной как будто всю жизнь, иногда оно отпускает, а иногда не даёт расслабиться». Назойливое переживание заставляет прийти к специалисту, подталкивая рассуждать о нём, а значит и рефлектировать.

Не редко в печали мы пишем, сочиняем, размышляем о смысле своей жизни и всего в мире. Печаль помогает мыслить. Об этом пишет Пол Экман в книге про эмоции⁸, где подробно описывает каждую эмоцию, исследуя разные народы нашей планеты.

Пример из практики. В одном из лагерей для подростков ко мне пришёл мальчик 14-ти лет, и у нас завязался диалог:

Скажите, а почему люди боятся того, чего никогда не видели?

О чём это? – спрашиваю я. – Про сказочных существ: гномов, эльфов, приведений? (Накануне мы с ребятами отмечали Хэллоуин.)

⁵ Там же. С. 193.

⁶ Там же. С. 194.

⁷ Там же. С. 194.

⁸ Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – М.: Издательство «Питер», 2010. – 336 с.

Экзистенциальный взгляд помогает иначе посмотреть на то, КАК она об этом говорит. А если быть точнее, КАК она об этом МОЛЧИТ? Ведь ей трудно говорить про секс. А есть ли ещё что-то, про что ей трудно говорить, помимо секса? А о чём ещё она замалчивает и не говорит с мужем? А зачем ей такой способ жизни, в котором происходит замалчивание? И подобные вопросы будут интересовать меня как терапевта. Моя задача – не разобраться с ней проблему сексуального характера, моя задача – вернуть опыт жизни, научить видеть свою жизнь, уметь быть в ней.

Данный пример хорошо иллюстрирует, как можно иначе смотреть на привычное, что делает Кьеркегор, рассуждая с нами о страстном соблазнителе Дон Жуане.

Судя по описаниям, Кьеркегор много раз бывал на опере Моцарта (смотрел её с разных мест в зале), посещал балет, пьесу, комедию. Он рассказывает про своё отношение к каждому жанру, в частности, к интерпретациям Мольера, Хайберга и Моцарта. Кьеркегор часто в своих описаниях называет Дон Жуана музыкальным, так как тот проявляется в движениях, пластике, танце. Как только Дон Жуан в опере Моцарта «...обретает речь, всё меняется. Та самая рефлексия, которая мотивирует речь, самим своим отсветом и рефлектирующим отражением выводит его из темноты, где он был слышен только музыкально»⁴. Если провести аналогию с психотерапией, то можно наблюдать схожее: когда клиент озвучивает свою боль, он как бы «выходит из темноты», подсвечивает свою трудность, открывается себе же. Речь – важный инструмент: нередко клиенты делятся тем, что само говорение о проблеме отчасти уже решает её.

Одно время я работала с подростками (мы организовывали детские лагеря с коллегами), и у нас было такое правило: «Всё, что не записано – всё потеряно». Когда записываешь мысли на листе бумаги, например, в дневнике, то они становятся яснее, меньше создают путаницы в голове, что приводит к лучшему пониманию себя. Детям нравилось писать о себе. Иногда я предлагаю ведение дневников клиентам. С их помощью они совершают открытия про себя, принося их на обсуждение. Из собственного опыта отмечу, что ведение дневника – это всегда прорыв. Думаю, Кьеркегор с помощью

⁴ Там же. С. 130.

ностью, которой лишена любая законная супруга. Приведу цитату про Маргариту: «По мере того как окружение становится теперь всё более и более чужим, в ней начинается новое движение. Маргарита не просто любила Фауста всей душой: он был её жизненной силой, только через него она впервые начала существовать».¹⁰

Как мы видим, рефлексия помогает этим женщинам справляться с горем и стать другими. Они спасаются от отчаяния, размышляют о своих чувствах к избранникам, которые неблагородно ими воспользовались. Столкновение с печалью помогает героиням как бы «вывести» себя из тени, тем самым сделать себя значимыми. Переосмысление жизненных трудностей, которые оставляют душевные раны, а в данном случае «порезы на сердце», помогает по-другому увидеть себя. Рефлексия ведёт к осмыслению, позволяет придать смысл тяжёлым испытаниям судьбы, чтобы увидеть в этих испытаниях возможности. О том, как придать смысл испытаниям и увидеть возможность пишет Виктор Франкл, когда рассказывает про жизнь в концлагере¹¹.

Рецензию Кьеркегора на «Первую любовь» выделяю из всего произведения «Или-или» как отдельное произведение. Его долгая прелюдия, посвящённая поводу (у человека всегда есть повод для того, чтобы что-то сказать, сделать, написать) погружает нас в другой мир. Автор сперва пристально разбирает сам феномен («повод»), показывая важность деталей. Обращение внимания психотерапевта на детали, например, на «поводы» способствует обнаружению у клиента его бытия, которое он самостоятельно не готов разглядеть.

Пример из практики. Женщина жалуется на то, что у неё отвратительный начальник. А после рассказывает, какие отвратительные подруги. И прежде чем начать разбирать, почему все такие отвратительные, и как с ними жить, было бы неплохо поговорить с ней про её отвращение. Что это за такой способ взаимодействия с миром? Обратить её взгляд на это отвращение. Оно присутствует в жизни, а значит, имеет значение для неё. Предстоит ли другой человек перед ней, как ДРУГОЙ? То есть не такой как она, отличаю-

¹⁰ Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни. / Пер. с дат. П.В. Исаевой, С.А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 231.

¹¹ Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере. / Пер. с нем. – 7-е изд. – М.: Альпина нонфикшн, 2016. – 239 с.

Нет. Хотя их тоже считаю бояться странно. Я про СМЕРТЬ. Человек боится смерти, никогда ранее не видя её. Да, он видит, как умирают его близкие, но это страх потери. Но почему её стоит бояться? Потому что она заберёт тебя? И что?

Что натолкнуло на такие вопросы?

Моё пребывание в глубокой грусти натолкнуло на такие мысли...

В этом диалоге видна важность печали. Юноша называет её грустью, но он печален. Печаль помогла ему «включить» рефлексию и задуматься о происходящем. Печаль делает нас сложнее, помогает ярче видеть окружающий мир.

В тексте «Теневые силуэты» Кьеркегор рассуждает о женщинах. Создаётся впечатление, что он забрался к женщинам в голову и с лёгкостью от их лица может поведать нам о том, что с ними происходит, как они себя чувствуют, что думают. Меня не перестаёт удивлять чувствительность философа, как он умеет видеть противоположный пол. Он знакомит нас с тремя героинями: Маргаритой из «Фауста», Эльвирой из «Дон Жуана» и Марией из «Клавиго». У этих женщин есть общее – парадокс и противоречие. Несмотря на то, что эти женщины стали жертвами обмана мужчин, они неоднозначно относятся к своим избранникам. Могут одновременно их любить и презирать. С одной стороны, живут в отчаянии после расставания, с другой, находят в себе много сил. Их избранники отняли у них прежних себя, но сделали их совсем другими. И не сказать, что хуже. «Правда, что у меня не было ни малейшего представления о том, что можно быть такой счастливой, какой я стала с ним, – или, что вообще возможна такая полнота радости, которой он меня научил; но у меня не было и представления о том, что я могу стать такой несчастной, какой он меня сделал»⁹, – рассуждает Мария о женихе, который разорвал с ней помолвку. Пример описания Эльвиры, когда она спустя время встречает Дон Жуана. С одной стороны, она плачущая, но с другой, цветущая. У неё бледное лицо, но именно эта бледность делает её возвышенной, она умеет ненавидеть и любить своего соблазнителя с напряжён-

⁹ Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни. / Пер. с дат. П.В. Исаевой, С.А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 207.

ложь в жизни реальных людей меня не задевает. Может, потому, что в реальной жизни я могу что-то с этим сделать: помочь человеку увидеть себя настоящим, стать честным с собой и другими. А спектакль мне приходится только смотреть, не имея возможности влиять на ход сюжета, чувствуя своё бессилие.

Почему же людям так важна ложь? Важна игра, что создаётся с помощью лжи? Неужели это всё от скуки? Им скучна открытая искренняя жизнь? Почему? В мире больше нечем заняться, как избрывать «игры» и втягивать в них других людей? Допускаю, что без «игр» жизнь большинства людей потеряет краски и станет тусклой. Но! При отсутствии лжи в отношениях могут открыться совсем другие горизонты. Горизонты близости и созидания. Однозначно потребуется больше усилий для таких отношений, так как они гораздо сложнее, чем «игры». Но! Человек тратит не меньше усилий, играя в игры. Тогда в чём разница? Может, разные усилия? Такие и подобные вопросы приходили мне во время чтения «Дневника соблазнителя», где герой, превращаясь в злодея гения-соблазнителя, запускает сложные противоречивые чувства у женщины, обладая властью над ней.

Другая, не менее важная, помимо мысли о лжи при прочтении «Дневника соблазнителя» – это мысль, посвящённая любви. Влюбить в себя человека непросто – это требует сил, умений, находчивости, очарования. Но гораздо *сложнее любить человека на протяжении длительного времени*. Просыпаться и каждый день выбирать любовь к этому человеку, выбирать его. Оставаться верным ему, помнить о том, что ты выбрал его, решил когда-то быть с ним. *Выбирать любовь сознательно ежедневно – это волевой акт*, сознательный и разумный, что больше относится к этической стадии развития человека.

Эстетическое – это про настоящее, так как происходит постоянное присутствие. Здесь много чувств, влюблённости, мгновения, наслаждения и удовольствия. Постоянной угрозой на этой стадии является скука, так как человек не реализует себя полностью. «Поскольку среда не всегда отвечает вкусам индивида, тот, кто проходит эту стадию, постоянно фрустрирован и не желает брать на себя

щийся от неё. Какой у неё взгляд на ДРУГОГО? И почему такой взгляд она выбирает?

После рассуждения о смысле «повода» Кьеркегор признаётся нам, что у него тоже много поводов написать рецензию к пьесе: его личные отношения с первой любовью, обещание редактору, разлитая на текст коллеги чернильница.

Меня поразило стремление Кьеркегора проникнуться этой пьесой. Он слышал её на разных языках. Лично у меня пьеса не вызвала никакого интереса. Она с банальным сюжетом, где много лжи. К сожалению, большинство историй, созданных человеком, показывают неумение людей говорить друг с другом честно и открыто. А говорить честно и откровенно люди не могут потому, что боятся отвержения своих чувств, что равно отвержению себя другими. Если бы люди были честны с собой и другими, говорили, что думают на самом деле, то тогда их жизнь была бы менее фальшивой. К сожалению, отсутствие лжи в жизни людей не позволяет создать комедии положений, что, в свою очередь, приводит к снижению интереса к фарсу, то есть театру, из-за чего развлекать публику становится нечем.

Однажды мой супруг пригласил меня, ещё в Томске, на один любопытный спектакль¹², сюжет которого разворачивался на Северном полюсе. Два человека остались без связи и тепла, знают, что никто им не поможет, потому что никто не знает про их беду. Сюжет – это их диалог, без декораций, шуток. Они говорят про смерть, про прожитую жизнь. Зрителей на спектакле было мало, потому что такие постановки не пользуются популярностью, что меня огорчает.

Почему мне не смешны произведения, в которых много лжи? Мне незачем смотреть на это в театре, так как я вижу это в жизни. Про обман, фальшь, измены я слышу в своём кабинете, если не ежедневно, то еженедельно точно: кто-то кому-то лжёт, от кого-то что-то скрывает, изменяет, изображает себя не тем, кем является. Иногда мне бывает смешно от этих историй, и я смеюсь вместе с клиентами. Иногда я прихожу к мысли: если бы люди были честны, открыты, не лгали, то им психотерапевт не понадобился бы. Стоит отметить, что

¹² Гришковец Е. Пьеса «Зима», постановка Ю. Пахомова «Зима, или ПОЧЕМУ КОЛУМБ ОТКРЫЛ АМЕРИКУ?» <https://vk.cc/eg1VMH>

обязательств»¹³. Он сталкивается с противоречиями в среде и в себе самом, что ведёт к потере управления своей жизнью, стабильности и определённости.

Клиенты часто приходят в состоянии скуки, если удовольствие лишено смысла. Особенно это касается тех, у кого есть зависимость, чаще всего от наркотиков. Если опускать подробности работы с данными клиентами, то могу однозначно сказать, что мы обязательно столкнёмся с темой собственного бессилия. Поговорим о нём. В какой-то момент придётся признать его, что, по Кьеркегору, является точкой перегиба эстетической стадии. Это тот момент, когда можно посмотреть на себя со стороны, увидеть своё же напряжение. Задать себе вопросы, обнаружить свои ограничения и иронически к ним отнестись.

Ирония – умение посмеяться над собой и другим. Овладение самоиронией – пожалуй, одна из сильных сторон человека: «...научиться воспринимать себя чуть-чуть насмешливо, может быть лучшим отношением для тех, кто собирается столь близко работать с другими людьми, чем та крайняя серьёзность, с которой обычно подходят к терапевтическому взаимодействию»¹⁴.

С интересом наблюдаю за клиентами, у которых рушится стереотип: хорошая работа у психотерапевта, когда ты много плакал. Для некоторых является открытием, что смех и ирония – целительные методы, помогающие познавать себя.

Переход в этическую стадию означает взять на себя обязательства за свою жизнь, создать себя собственным выбором. «Эстетическая стадия стремится изменить окружающую среду, адаптируя её к организму; этическая же стадия пытается модифицировать организм, чтобы адаптировать его к окружающей среде». «Обе точки зрения могут быть очень полезными и функциональными». «Невозможно жить «чисто этической» жизнью, поскольку в ней всегда

¹³ Роблес Я. А. *Экзистенциальная философия для психотерапевтов ...и других любопытных*. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2019. С. 65.

¹⁴ Дорцен Э. В. *Повседневные тайны. Экзистенциальные измерения психотерапии*. / Пер. с английского. – М.: ИОИ, 2019. С. 32.

будут внешние элементы, и невозможно полностью отрицать своё телесное существование»¹⁵.

Этическая стадия «связана с обязательствами и правилами, которые интернализируются»¹⁶, то есть она направлена вовнутрь. На мой взгляд, прибывать на этой стадии без воли невозможно, так как здесь человек может трансформировать себя, стать, каким хочет, в отличие от стадии эстетической, где достаточно принять себя, какой есть. «Самопознание нужно ему для того, чтобы попытаться усовершенствоваться». «Достичь некоего «идеального Я»¹⁷. Воля в отношении усовершенствования себя, воля в выборе ежедневной любви к одному и то же человеку, воля в планировании будущего, воля – каждый день выбирать то, о чём ранее принято решение.

Вот мы и добрались до главы «Эстетическая сторона брака», которая написана от лица совершенно другого героя, который представляет собой внутренне зрелого человека, являющегося представителем этического образа жизни – судья Веллис.

Из письма Веллиса Йоханнесу можно понять, что авторы писем близки. Часто проводят время вместе. Судья рассказывает про их встречи у камина, на улице, когда Йоханнес дал денег девушке. Судья откровенен в своём обращении к другу, говорит, что ему нравится, а что нет, может сравнить своего оппонента с медузой. Где-то называет мастером удовольствия, у которого есть чему поучиться. В некоторых местах текста заявляет, что бросает вызов своему собеседнику. Рассказывает о своей жене, о любви к ней, считая её некрасивый нос изящным. Язык судьи совсем другой: не наполнен романтизмом, в нём больше рассуждения, что отражает этический уровень.

Кьеркегор точно не беллетрист с однообразными сюжетами и героями. Он гениальный писатель. Он живёт, исходя из роли, мыслит, чувствует из совсем другого себя. Судья – это одна из частей его личности.

¹⁵ Роблес Я. А. *Экзистенциальная философия для психотерапевтов ...и других любопытных*. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2019. С. 67.

¹⁶ Там же. С. 67.

¹⁷ Там же. С. 67.

позволить себе всё, что угодно, они никому не обязаны давать отчёта...»²⁰

Судья поднимает тему ответственности и свободы: «Только ответственность даёт благословение и истинную радость». «Если у человека есть домашний очаг, у него есть и ответственность, и такая ответственность придаёт ему внутреннюю уверенность и радость»²¹. Это всё раскрывает перед нами суть этической стадии развития человека.

«Разве не печально, о мой юный друг, что жизнь никогда не обретает для тебя содержания?» «О да, я чувствую, что действительно стал старше; ты всё ещё держишься за первую восторженность юности»²². Через такие диалоги, обращённые к себе, мы видим, как датский философ может свои тезисы поставить под сомнение и посмотреть на них глазами другого человека. И это невероятно! В большинстве случаев людям трудно отказаться от своих убеждений. Часто наблюдаю, как клиенты уже осознают, что их представления им мешают, но упорно продолжают цепляться за них. Им кажется, что, освободившись от них, они как будто потеряют себя, предполагая, что их недуги – основа самой личности, хотя это зачастую не так.

Кьеркегор поднимает тему детей. И, как полагается судьбе, он пишет про их важность в семье. Говорит о том, что дети являются продолжателями рода, сохраняют связь между прошлым и будущим; они – это отражение тебя самого как родителя, через детей можно увидеть своих родителей. Действительно ли дети продолжатели? Да, безусловно, дети – наследники по крови. Являются ли они продолжатели тебя самого? Нет. Дети очень редко бывают преемниками твоих идей, замыслов, смыслов и ценностей. Всем известный Сократ, который любил людям задавать неудобные вопросы на площади, имел шестерых детей. Никто из его детей не стал последователем и не понёс мысль Сократа дальше. Только ученики, которые не были его родными детьми. И Сократ не единственный тому пример. У братьев Стругацких хорошо раскрыта данная тема в

²⁰ Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 508.

²¹ Там же. С. 527.

²² Там же. С. 528.

Ход мыслей судьбы любопытен тем, что сначала он демонстрирует раскол между браком и любовью: романтическая любовь не рефлексивна, а брак не эротичен. А после ставит задачу себе же: «...романтическая любовь вполне может соединиться с браком и продолжать существовать внутри него, – равно как и показать, что именно брак является истинным преобразованием такой любви»¹⁸. Он пытается решать эту задачу на протяжении нескольких десятков страниц.

Он, как и Иоханнес, уделяет пристальное внимание понятиям, особенно, когда говорит про первую любовь. В своих рассуждениях обращается к самому слову «первая». Приводит в пример первое убийство из библии. Ставит интересный вопрос: является ли первая любовь первой, когда уже не первый брак? В жизни многие люди об этом говорят, что, мол, «ранее никогда и не любил, но был женат и родил четверых детей».

А можно ли вообще разлюбить человека, если действительно его любил? Кьеркегор говорит, что любить можно однажды, но в то же время сам ставит вопрос к своему тезису: «А так ли это?» На мой взгляд, можно любить больше одного раза и любить романтически. И любовь не проходит, если её не затмить ненавистью и отворачиванием к тому, кого однажды выбрал. Ролло Мэй утверждал, что *противоположное любви вовсе не ненависть, а равнодушие. Если есть ненависть, то где-то рядом любовь. Ненависть сообщает нам, что к человеку испытывают сильные чувства*. А вот если наступает равнодушие, то, скорее всего, любовь истощена, потому что яркость чувств угасла¹⁹.

Посредством слов судьбы Кьеркегор делится с нами сообщением, что брак облагораживает мужчину. Даёт ему больше свободы, освобождает от капризов: «Супружество освобождает его от заблуждения привычкой, всегда сохраняя свежесть течения..., освобождает его от общества, привязывая к одному-единственному живому существу. Я часто видел, как холостяки невольно становятся рабами. Прежде всего рабами своих капризов; в обыденной жизни они могут

¹⁸ Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 474.

¹⁹ Мэй Р. Любовь и воля. – М.: Издательство «Винтаж», 2011. – 288 с.

не думала. Чёткого ответа у меня нет до сих пор, поэтому оставляю данный вопрос открытым.

На мой взгляд, суть главы «Эстетическая сторона брака» в том, что в браке человек может жить такими же романтическими чувствами, что бывают при первой любви. И в этом плане быть в настоящем, где есть переживания, которые происходят прямо сейчас. Но в тоже время, брак – это про этическое, то есть про будущее, где можно выстроить себя относительно своих представлений о возможном усовершенствовании себя.

В части «Равновесие между эстетическим и этическим развитием личности» Кьеркегор впервые объясняет, что значит «Или-или». Для него это не выбор между одним или другим (добром и злом), хотя на первый взгляд смысл видится именно этот. В сущности «...оно обозначает скорее уж выбор, благодаря которому человек выбирает добро или зло – или же исключает их»²⁴. «Посредством такого выбора я выбираю, собственно, не между добром и злом, о нет, я выбираю добро; но выбирая добро, я выбираю *eo ipso* сам выбор между добром и злом»²⁵. Как я это понимаю? «Или-или» возникает ещё до того, как осуществляется непосредственный выбор (в обывательском представлении). То есть некий, назову его «ПРЕД-выбор», который и есть выбор. А не тот, где возникает расхождение. Пример, человек стоит перед двумя дорогами. «Или-или» – это не выбор между первой или второй дорогой – это выбор пойти по какой-то дороге или не идти, а, может, исключить обе, оставаясь на месте.

Пример из практики. Женица средних лет, замужем, имеет любовника. Муж об этом не знает. Она мучается между тем, чтобы остаться с мужем или уйти к любовнику. Классическая история, часто встречающаяся в кабинетах психотерапевтов. И она не может решить для себя, какой выбор ей сделать. Обсудив с супервизором трудность данного случая, мы пришли к выводу, что у неё нет никакого выбора между этим человеком или другим. Она ещё не сделала предварительный выбор пойти ли ей по какому-то пути или нет. А если посмотреть вглубь на её ситуацию, то там даже и проблемы с выбором

²⁴ Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 607.

²⁵ Там же. С. 654.

«Отягощённые злом»²³. Герой этого произведения – отличный педагог, ученики которого готовы развивать его идеи. Он находится в плохих отношениях со своим сыном, потому что сын не хочет разделять его представления. Более того, он является лидером движения, взгляды которого прямо противоположны учению отца. И противоречивость взглядов делает родных людей врагами.

Я наблюдаю на своих клиентах, как они всем сердцем и душой желают близости со своими родителями (чтобы те их приняли со всеми их представлениями о жизни), но в то же время говорят, что это невозможно. Я как психотерапевт, помогая им в этом, показываю различие между двумя видами отношений: между отношениями с близкими и родственниками. К сожалению, родные люди очень часто не являются близкими. Особенно близкими людьми идейно, что выражено в замыслах и реализациях. Родители – это зачастую не единомышленники, и не стоит их тянуть в эту категорию.

Пример из практики. Молодой человек длительное время не общается со своим отцом. Хочет восстановить отношения, но не знает как. При этом он считает, что отец живёт неправильно (опущу подробности), а тот, в свою очередь, конечно же, не признаёт образ жизни сына. Отец часто упрекает сына в том, что он не является его продолжателем. Клиент очень удивился, когда в нашем разговоре обнаружил сходство со своим родителем в форме коммуникации. Он, как и его папа, безудержно пытается доказать свою правоту, не принимая во внимание другие взгляды и иное мировоззрение. Таким образом, сын не перенял от отца взгляды на жизнь, но хорошо усвоил форму коммуникации с миром.

И такие бывают парадоксы. Стремись не походить на кого-то конкретно, а именно это стремление делает тебя похожим на этого человека.

Как-то в разговоре с супругом обсуждали важность формы коммуникации, и он спросил меня: «А не является ли форма коммуникации проекцией истинных взглядов на жизнь?» Его вопрос мне показался интересным и важным, я никогда ранее так про это

²³ Стругацкий А. Н., Стругацкий Б. Н. Отягощённые злом, или сорок лет спустя: Роман. – М.: Издательство «Текст», 1993. – 495 с.

живущий, ожидает, что всё придёт извне. Отсюда и возникает болезненный страх – не найти своего места в мире. Поэтому тот, кто живёт этически, видит самого себя, умеет выбирать себя. Когда человек выбирает себя, он оказывается в процессе самореализации, а значит, способен увидеть своё место в мире. Философ рассуждает про место работы, как важной части его места, говорит, что призвание – сторона этического, где труд является выражением человека. Но! В тоже время человек не должен представлять собой только работу.

Пример из практики. Клиент называл себя бездельником каждый раз, когда оказывался без дела, он не мог себя определить вне контекста его деятельности. Однажды на сессии я его спросила: «Кто сейчас говорит со мной прямо здесь?» Он ответил: «Для меня это сложный вопрос. Я как будто функция, могу существовать, только выполняя своё дело. А вне его не существую». То, что он осознавал подобное в себе – это его радовало, но не приносило покоя. Работая с ним, мы обнаруживали различные его интересы, мысли, понимания, эмоции, ощущения, которые он впоследствии признавал в качестве своего сущностного. Если перевести моё взаимодействие с этим человеком на слои эстетики и этики, то мы обнаружили его эстетическое, которое существует в нём непосредственно – интересы, чувства, убеждения, решения, желания.

Этот пример иллюстрирует значимость баланса этического и эстетического. Баланс, с одной стороны, помогает видеть свою сущность, а с другой, позволяет определить дело жизни, не остаться лишь в зоне сплошного удовольствия, что ведёт к унынию.

Отдельно скажу про дружбу, так как Кьеркегор уделяет внимание этому феномену. «Абсолютным условием всякой дружбы является единство мировоззрения»²⁷, – читая эту фразу, вспоминала, как у меня складывается дружба. Совпадение некоторых ценностей с друзьями, которые для себя определяю как основополагающие – важный фактор продолжения дружеских отношений. Бывает, что по мере взросления человек может поменять свои взгляды (ценности), и дружба с ним может либо закончиться, либо перейти в другой вид отношений, где друг – приятель, знако-

²⁷ Там же. С. 746.

нет, так как она каждый день выбирает быть в той ситуации напряжения, которая и является для неё проблемой. То есть выбор она совершает. По итогу рассуждений я пришла к важности исследовать её выбор – оставаться в выборе и думать, что она не может выбрать. То, что она не может выбрать между кем-то является иллюзией. Важно искать ответ на вопрос: зачем ей так быть, выбирать, думая, что она не совершила выбор и мучиться от этого?

Иллюстрирующим предел эстетического является описание страха Нерона. Являясь представителем эстетического, Нерон устал от удовольствия, но в тоже время жаждет его ещё больше, а не получая, впадает в уныние. Не будь императором, он бы, вероятно, покончил с собой. Поэтому у него остаётся одно желание – внушать людям страх. Таким образом Кьеркегор подводит нас к тому, что жизнь только из эстетического уровня без вплетения в неё этического, обречена на вечное уныние, что приводит к мучениям. Отсюда рождается следующая мысль: поскольку уныние неизбежно, то следует его встретить, отчаявшись! «Выбирай отчаяние, ибо отчаяние само уже есть выбор; ибо человек может сомневаться, не выбирая, но он не может отчаиваться, не выбирая. Отчаиваясь же, он выбирает снова, – и что же он при этом выбирает? Он выбирает себя самого, причём не в своей непосредственности, не в качестве данного случайного индивида, – о нет, он выбирает себя самого в своей вечной значимости»²⁶. Считаю, что проблема в том, что люди не умеют и не знают, КАК выбирать СЕБЯ самого. Более того, люди не хотят быть КЕМ-то, они хотят быть/жить КАК КТО-то. Поэтому они часто обращены в переживания о признании и принятии их другими и озабочены тем, что могут кому-то не понравиться, и о них плохо подумают. Другие люди их занимают больше, чем собственное «Я».

Кьеркегор тщательно, будто под лупой, рассматривает этика, как и до этого – эстетика. Описывает его как того, кто владеет настроением внутри себя. У него больше власти над собой. Он не готов расстаться с этой властью, так как она даёт ему уверенность, которой не достаёт тому, кто живёт эстетически. Человек, эстетически

²⁶ Там же. С. 647.

силой веры»²⁸. Выход на этот уровень требует страсти, движения и главное – «прыжка веры». Здесь происходит встреча с духом.

Кьеркегор сравнивает «рыцаря веры» с трагическим героем: трагический герой отрекается от себя, чтобы выразить всеобщее, а «рыцарь веры» отрекается от всеобщего, чтобы стать единичным индивидом. То есть «рыцарь веры» не выбирает, что принято, не делает, как принято. Отсутствие опоры в виде всеобщего обрекает «рыцаря веры» на постоянное напряжение, его не ждёт успокоение. «Рыцарь веры» всегда в изоляции, он не принадлежит группе. Он не будет принят другими. Он остаётся наедине со своей ответственностью и судьбой, которую выбрал. Он постоянно чувствует боль, и эта боль – есть его опора.

Авраам не фанатик, который слепо верит. Может показаться, что он лишился рассудка. Но это только на первый взгляд. Авраам отдаёт себе отчёт: «И он вонзил бы нож в собственную грудь. Им восхищались бы в мире, его имя никогда не было бы забыто; однако одно дело, когда тобой восхищаются, а совсем другое, когда ты становишься путеводной звездой, которая спасает тех, кто охвачен страхом»²⁹. «Он знал, что сам Господь Всемогущий испытывает его, он знал, что это была самая тяжкая жертва, которую от него можно было потребовать; но он также знал, что ни одна жертва не бывает слишком тяжела, когда её требует Господь, – и он занёс нож»³⁰.

Конфликт, что внутри Авраама – это конфликт этической и религиозной стадий. Он любит своего сына всей душой и знает, как поступить с точки зрения этического – не убивать сына. Он знает, что его будут осуждать в обществе, если он убьёт сына. Кьеркегор приводит в пример священника, который выслушает Авраама, но в душе будет считать детоубийцей. Авраам не может поступить этически, так как уже на другой стадии развития, несмотря на свой страх. Авраам перешагивает через всё этическое и за его рамки обретает более высокую цель. Он становится великим через свою личную добродетель.

²⁸ Кьеркегор С. *Страх и трепет*. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 6-е изд. – М.: Академический проект, 2020. С. 58.

²⁹ Там же. С. 34.

³⁰ Там же. С. 35.

мый или друг из прошлого. Я не вижу в этом какой-то проблемы. Проблема возникает, когда совпадений по ценностям в настоящем больше нет, а люди изо всех сил сохраняют отношения, руководствуясь только тем, что эти совпадения были когда-то в прошлом. На мой взгляд, дружба не может базироваться только на наличии общего прошлого. Важным фактором является будущее. А будущее возможно, если есть совпадение по важным ценностям в настоящем. А если нет этих совпадений, то отношения часто сводятся к обсуждению под названием «А помнишь?» Люди собираются вместе, чтобы задать друг другу вопросы: «А помнишь, как ты...», «А помнишь, как я...», «А помнишь, как Серёга...» Можно ли это назвать дружбой? Нет. Можно ли таким способом взаимодействовать с людьми? Конечно, да. Только вряд ли это стоит называть дружбой.

После эстетической и этической стадий следующий шаг в развитии человека – это переход на религиозную стадию. Она ставит человека в совсем иную позицию, в которой он способен открыться для веры. Следуя вере, человек отказывается от внешних правил, разума и рационального. Более подробно об этой стадии расскажу в следующем разделе.

«Прыжок веры» в жизни и в профессии

Обращусь к другому произведению Кьеркегора «Страх и трепет», в котором он разворачивает смысл веры Авраама. Авраам, полностью доверяя Богу, решив убить своего сына Исаака, совершает так называемый «прыжок веры». Суть «прыжка веры» – это полное доверие выбранному человеком пути, на котором нет сомнений. Разум может вызывать сомнения: «А правильно ли я поступаю?», «Не нужно сделать иначе?», «А что, если я пожалею?» «Прыжок веры» не оставляет сомнений, он позволяет действовать из веры.

Кьеркегор называет Авраама «рыцарем веры», тем, кто идёт в *бесконечное самоотречение* – это последняя стадия, что предшествует истинной вере. В бесконечном самоотречении человек становится «...ясным для самого себя в вечной значимости, и лишь тогда может идти речь о том, чтобы постичь наличное существование

Можно ли встретить «рыцаря веры» в повседневности? Кьеркегор пишет, что да. Внешне он мало чем будет отличаться от всех остальных людей, он живёт обычной жизнью. Но его главное отличие заключается в том, что он не выбирает личное.

Как именно может выглядеть «рыцарь веры» или тот, кто на этом пути? Мне вспомнился один эпизод из фильма с Леонардо Ди Каприо «Дневники баскетболиста»³¹. Герой фильма – молодой человек, который не может справиться с зависимостью, оказываясь на самом дне мира наркотиков. Однажды он приходит к своей матери, чтобы в очередной раз попросить у неё денег на дозу, но его мать в этот раз не открывает дверь, она со слезами вызывает полицию и сообщает, что в её дом ломится незнакомый человек. С одной стороны, она отказывается от своего сына, но с другой – она спасает его (в тюрьме, куда его определяют, он перестаёт употреблять наркотики).

Когда я смотрела это кино в юности, помню, как меня впечатлил её поступок. Я представляла, как ей трудно принять это решение, потому что она любит своего сына, она мучается от выбора. Она находится в отчаянии. Во что она верит, когда вызывает полицию? Думаю, в свою любовь к сыну. Она сделала ему плохо прямо сейчас, но в перспективе не только спасла сына, она *обрела его* в другом качестве. Он вышел из тюрьмы, написал книгу и стал заниматься людьми, жизнь которых была поломана из-за употребления наркотиков. Вряд ли героиня этого фильма полностью подходит под описание «рыцаря веры», но то, что эта женщина полна решимости, силы и духа – в этом нет сомнений. Её конфликт этического (как матери) и религиозного (веры в любовь) очевиден. В этом я вижу сходство с Авраамом.

В «Страхе и трепете» есть абзац, на котором хочу остановиться: «...кто поистине хочет научиться чему-то у великих, должен обращать внимание на начало. Если бы тот, кто собирается действовать, хотел бы судить о себе по исходу (*Udfaldet*), он никогда не добрался бы до начала»³². Он (герой) *узнаёт исход только после того, как всё уже кончилось*. И отнюдь не благодаря исходу становится ге-

роем, он становится героем благодаря тому, что начал. *Как я это понимаю?* Часто вижу людей, которые отказываются что-либо начинать, потому что не могут предсказать итог. Не хотят жить той жизнью, которой живут, но начать иную боятся. Боятся всё потерять, хотя и терять особо нечего, так как их не устраивает многое. Им кажется, что итог (результат, гарантии) являются важным элементом в изменении. Но у нас никогда не будет гарантий, и мы никогда не сможем предсказать итог, пока не начнём.

В момент знакомства клиенты меня часто спрашивают: «А когда будет результат?» Я честно отвечаю: «Не знаю, когда и какой будет результат». Клиенты отвечают: «Как интересно. И не страшно вам так работать? Это же постоянная неопределённость». Иногда в процессе разговора про результат они вспоминают моменты из жизни, когда от чего-то отказались из-за незнания будущего результата. Не помню, у кого точно, может быть, у Ницше, есть мысль о том, что нередко результат деятельности, которой занимается человек, может быть за горизонтом его жизни, то есть после смерти. Он может прожить всю жизнь, так и не увидев результата. И здесь мы снова возвращаемся к истинной вере. Когда есть вера в то, чем человек занимается, результат не имеет никакого значения. Главное, чтобы содержание этой деятельности совпадало с верой в дело, которое выбрал человек для себя.

Кьеркегор умер больше ста лет назад и даже предположить не мог, что его идеи продолжаться в целом направлении психологии и некая женщина из Сибири по имени Марина Антони прочтёт его труды, привнесёт его мысли в свою психологическую практику. А всё благодаря тому, что он, Кьеркегор, когда-то начал писать о том, что его тревожит. Мне, как терапевту, важно привносить мысль о начале в диалоги с людьми, помогая им *начинать действовать*.

Поделюсь своим примером столкновения с «прыжком веры» в личной жизни. Мой супруг верит мне и верит в меня. Когда я завожу с ним разговор о том, почему он никогда не ревнует, то он отвечает, что в этом нет смысла, так как он давно принял решение верить. Он говорит: «Я выбрал тебя, и мой выбор не изменится. Я верю, что я с тобой до конца, и я верю тебе». Как он верит в меня?

³¹ Кэлверт С. Дневники баскетболиста. <https://vk.cc/cg1Bn3>

³² Кьеркегор С. *Страх и трепет*. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 6-е изд. – М.: Академический проект, 2020. С. 77.

идеям Кьеркегора «рыцарь веры» сначала проходит путь этического, то есть разумного, он мыслит, рефлектирует и только после этого отдаётся «прыжку веры». А наш герой из примера не задаётся мыслями, кто есть он без «своих», он слеп в своей вере, он ближе к фанатику. Отсюда допускаю вывод, что «рыцарь веры» совершает «прыжок веры», как бы сознательно, пройдя до этого предыдущие стадии развития. А значит, у истинного «рыцаря веры» нет опасности в его «прыжке», так как он уже обо всём помыслил на предыдущей стадии этического развития.

Мы все растём, развиваемся в культуре, где много убеждений, над которыми мы не задумываемся. Мы принимаем эти убеждения как догму, считаем их верными без какого-либо основания. Что делать? Как говорили в античности: «Ставить под сомнение то, во что веришь». Задавать вопросы: почему и зачем я считаю верным то, что считаю? К сожалению, мы не склонны к подобным рассуждениям, так как это требует много усилий и большой работы над собой. Я как психотерапевт, практикую подобное. Ставлю под сомнения убеждения клиентов. Уметь думать – это определённый навык, которому нужно учиться. Различные эссе, разговоры о смыслах, ведение дневников помогают людям переосмыслить представления и открыть новые горизонты в мышлении.

**Принять отчаяние не значит смириться,
значит – признать себя человеком**

Третье произведение Кьеркегора, к которому обращаюсь, это «Болезнь к смерти». Для меня оно было, пожалуй, одним из самых трудных для понимания. Язык сложен, как будто читала совсем другого автора. Местами мне приходилось несколько раз читать одну и ту же фразу, чтобы понять, о чём идёт речь. У меня сложилось впечатление, что автор не разворачивал свои мысли. Если это сделать, допускаю, что в итоге будет ещё один трактат на восемьсот страниц, как «Или-или».

Главная тема про отчаяние. Что есть отчаяние по Кьеркегору: «...отчаяние – это грех, но отчаяние перед Богом – уже надежда на исцеление, противоположность же греху – это не добродетельное

Порой он верит в меня больше, чем я в себя. Когда я переходила в частную практику, во мне было много сомнений, я не верила, что смогу привлечь клиентов и зарабатывать личными консультациями. В это верил мой муж, и тогда его веры нам хватило на двоих. По ощущениям – его вера мне и в меня схожа с религиозной верой. Она ни на чём не основана, он просто умеет верить. Чему, к сожалению, мне ещё учиться и учиться.

Какая может быть опасность у «прыжка веры»? По итогу своих рассуждений я пришла к мысли, что опасности нет. На первый взгляд, может показаться, что такая вера приведёт к догматизму, то есть к убеждению без пониманий. Давайте поразмышляем. Например, человек считает: «Свои – это те, кто имеет такой же национальный признак, как я. Своих нельзя бросать». Это убеждение. Откуда оно взялось и почему – не так важно. Гораздо важнее, зачем это убеждение человеку? Но он об этом не думает, потому что является «естественным человеком», о котором писал философ Альберт Николаевич Книгин³³. Давайте подумаем за этого «естественного человека». Из формулировки его убеждения не трудно определить, что для него «свои» являются мерилем его идентичности, то есть его «Я». «Свои» – это и есть «Я». Ответ на вопрос: «Зачем это убеждение ему?» будет примерно таким: «Чтобы определить себя через национальную принадлежность, знать свою группу, так как она помогает ответить на вопрос: кто есть Я?» Если ему помыслить дальше и «включить» рефлексия о своём убеждении, то через какое-то время можно задать вполне резонные вопросы: «Почему «Я» себя определяю национальностью и тем самым присоединяю себя к «своим»? Почему нет другого варианта идентификации? Почему «Я» себя определяю ТОЛЬКО национальностью? Почему не принятыми решениями? Дело? Сделанным выбором? Поступками? Реализованными идеями?» Поскольку наш человек из примера является «естественным» человеком, то над такими вопросами он не задумывается и присоединяется к лозунгу: «Своих нельзя бросать!», и верит, что поступает правильно. Он не «рыцарь веры», он живёт и действует из всеобщего. Следуя

³³ Книгин А. Н. *Философские проблемы сознания*. – Томск: Издательство Томского университета, 1999. – 338 с.

поведение, но вера»³⁴. Осознание наличия у себя отчаяния свидетельствует о том, что человек идёт к духовности.

Кьеркегор разделяет отчаяние. Первый вид отчаяния: «отчаяние-слабость» находится в эстетической сфере. На этом этапе человек не стремится быть собой, его одолевает желание быть кем-то другим. Такой вид отчаяния настигает людей, когда они создают идеальный образ себя, опираясь на тех, кто, по их мнению, симпатичен и на кого следует походить. Подобное стремление не спасёт от подлинного «Я». От себя не деться, поэтому решений немного: либо мучиться, так как твоё «Я» никогда не станет как «Я» другого, либо жить в самообмане.

Помню одного клиента, который буквально на первых сессиях сказал про себя: «Я не знаю, кто есть Я. Но я точно знаю, что тот, кто якобы Я – это некий другой. Придуманый кто ли. Совершенно не «Я». Я так запутался в себе. Всегда хотел на кого-то походить, что в итоге потерял себя». «А были ли Вы у себя, чтобы себя потерять?» – спросила я. Он подумал и ответил: «Нет, не думаю, но хочется обрести истинного себя».

«Отчаяние-вызов» – другой вид отчаяния, который автор называет «мужественным отчаянием», где происходит вступление в сферу этического. На этом этапе люди желают быть собой, но у них это всё равно не получается.

Как быть человеку, если нет возможности избежать отчаяния? Никак. Принять. Мы не способны его избежать. Его наличие у нас делает нас людьми и отличает от животных. Животные не могут отчаиваться. Поэтому Кьеркегор предлагает встречаться с отчаянием лицом к лицу. У Эмми ван Дорзен про принятие отчаяния хорошо сказано: «...врачевателю души не следует пытаться излечивать это отчаяние, а просто сделать так, чтобы пациент осознавал своё отчаяние и его парадоксальную природу, ибо является фактом то, что человека невозможно от этого вылечить. Более того, это было бы величайшим несчастьем, не узнать и не знать отчаяния»³⁵.

³⁴ Кьеркегор С. *Болезнь к смерти*. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 15.

³⁵ Дорцен Э. В. *Повседневные тайны. Экзистенциальные измерения психотерапии*. / Пер. с английского. – М.: ИОИ, 2019. С. 27.

Современный мир, полный потребления и развлечения, диктует человеку: «Чувствовать что-то неприятное – неправильно. От неприятного чувства нужно избавляться». Подобная мысль не может реализоваться в человеке, она противоречит человеческому бытию. Люди, к сожалению, цепляются за эту рекламную пропаганду. Обращаются к психотерапевтам в надежде избавиться от неприятного чувства. Доходит до того, что человек отказывается реализовывать свои замыслы, потому что реализация доставляет дискомфорт и то самое неприятное, от которого нужно избавиться. Но такой выбор не избавляет от страданий, потому что нет реализации, а реализации нет, потому что она создаёт неприятное. В итоге замкнутый круг. Приходит такой клиент на приём и надеется, что сейчас узнает секрет счастья и выхода из круга неприятного. Но я, как психотерапевт, сообщаю о том, что выйти невозможно. Надо встретиться со своим способом жизни. Для человека встреча со своим способом жизни – немыслима. И те, кто соглашается на исследование своего же бытия, научаются существовать в своём отчаянии. Как правило, они начинают реализовывать свои замыслы.

В завершении обращу внимание на цитату: «А тот, кто доказывает и доказательно защищает это, вовсе не любит, но притворяется таковым и, к несчастью или же к счастью, делает это так глупо, что лишь выдаёт тем самым свой недостаток любви. И точно так же речь идёт и о христианстве, когда о верующих священниках говорят, что они «защищают» христианство...»³⁶, а значит и веру. Эта цитата сообщает, что истинная вера не требует доказательств, а если требует, то лишена духовности, что «...в строгом христианском смысле нельзя вообще считать грехом»³⁷. Получается, что жизнь в грехе – это то, что важно заслужить «перед Богом», так как не всякий грех можно считать грехом. Наверное, смерть тоже важно заслужить.

Пример из жизни. Моя бабушка несколько лет боролась с раком. И месяц назад, в возрасте 83 лет, она проиграла эту битву. Незадолго до своей смерти она рассказала мне историю, как просила у врача таб-

³⁶ Кьеркегор С. *Болезнь к смерти*. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. С. 122.

³⁷ Там же. С. 122.

летки, которые позволили бы не проснуться. На что доктор ответил: «Такую смерть ещё надо заслужить». Его слова показали мне, что парадоксов гораздо больше, чем нам кажется. С одной стороны, человек умирает и знает об этом, но, с другой, не может это сделать, как ему хочется. Как парадокс отчаяния: от него невозможно умереть, даже если им смертельно болен.

В завершении...

Много лет назад, когда я была на могиле Кьеркегора в Копенгагене, в моей голове возникло расплывчатое воспоминание о лекциях Олега Лукьянова (преподавателя экзистенциальной психологии и феноменологии), на которых он рассказывал об этом датском «пареньке». Что именно, я не помню, но точно было что-то важное. Тогда в студенчестве мне это было неинтересно. Думаю, сейчас, после того, как я побывала возле надгробия Кьеркегора, мои мысли, чувства и ощущения были бы совсем иными. Теперь мне хочется посмотреть на Копенгаген глазами датского философа. Пройтись по тем улочкам, по которым он любил прогуливаться, увидеть своими глазами театры, что он посещал. Название «Олений парк», о котором он пишет в «Или-или», не выходит из головы. Уверена, что моя следующая встреча с Копенгагеном будет совсем иной. Не знаю, насколько можно применить к моей ситуации, но допущу, что первая встреча с могилой Кьеркегора для меня была эстетической и вряд ли я посмотрю на неё с верой, присущей религиозной стадии. А вот назвать себя представителем этического пласта, думаю, что смогу при встрече с его надгробием во второй раз.

Кьеркегор отпечатался во мне, на мне. И без его идей я уже буду не я. Огромное удивление: как я могла жить ранее, не зная данного философа? Будто что-то упустила прежде. А сейчас жадно пытаюсь это наверстать. В том числе путём того, что делюсь этим с вами. ☺

Список литературы:

1. Гришковец Е. Пьеса «Зима», постановка Ю. Пахомова «Зима или ПОЧЕМУ КОЛУМБ ОТКРЫЛ АМЕРИКУ?»
<https://vk.cc/cg1BМН>
2. Дорцен Э. В. Повседневные тайны. Экзистенциальные измерения психотерапии. / Пер. с английского – М.: ИОИ, 2019. – 446 с.
3. Книгин А. Н. Философские проблемы сознания. – Томск: Издательство Томского университета, 1999. – 338 с.
4. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. – 157 с.
5. Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2019. – 775 с.
6. Кьеркегор С. Страх и трепет. / Пер. с дат. П. В. Исаевой, С. А. Исаева. – 6-е изд. – М.: Академический проект, 2020. – 154 с.
7. Кэлверт С. Дневники баскетболиста. <https://vk.cc/cg1Bn3>
8. Мэй Р. Любовь и воля. – М.: Издательство «Винтаж», 2011. – 288 с.
9. Роблес Я. А. Экзистенциальная философия для психотерапевтов... и других любопытных. – М. Институт Общегуманитарных Исследований, 2019. – 404 с.
10. Стругацкий А. Н., Стругацкий Б. Н. Отягощённые злом, или сорок лет спустя: Роман. – М.: Издательство «Текст», 1993. – 495 с.
11. Фракл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере. / Пер. с нем. – 7-е изд. – М.: Альпина nonfiction, 2016. – 239 с.
12. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – М.: Издательство «Питер», 2010. – 336 с.

ПОСТ-КАРТЕЗИАНСКИЙ ПРОЕКТ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Яки Андрес Мартинез Роблез (Мексика)

Настоящий проект предлагает использование пост-картезианского подхода в экзистенциальной терапии, при котором работа с клиентом направлена на исследование, а не на исправление, просвещение или поиск решений и выздоровление. Такая позиция в своей основе:

1) философична, поскольку предполагает проблематизацию ситуации, вынесенной клиентом на терапию; в её рамках терапевт стремится делиться с клиентом не ответами, а вопросами, вскрывающими ситуацию;

2) феноменологична и герменевтична, потому как основана на признании того, что, какими бы глубокими знаниями не обладал терапевт, его понимание клиента всегда будет оставаться пониманием новичка, и важная часть терапии будет состоять из сотрудничества, направленного на анализ смыслов и опыта их создания;

3) основана на пост-картезианских идеях, ибо пытается преодолеть такие дихотомии картезианской парадигмы как: тело/разум, я/другой, я/мир, разум/эмоции и др., и предлагает нефиксированное и не поддающееся жёсткому определению представление о человеке;

4) реляционна, поскольку признаёт, что люди суть реляционные ситуации, сети отношений в совместном процессе их формирования. В терапии подвергаются исследованию последствия решений клиента по поводу широкого мира его/её взаимоотношений. Терапевтический процесс в определённой степени предполагает работу, направленную на сами терапевтические отношения, на различные ситуации, возникающие между участниками этих отношений.

*«Мы сотканы из того же материала, что и сны,
Учитывая, правда, что сны состоят из иногда значимых,
Иногда разрозненных обрывков идей».*
Хорхе Вольпи

Термин «пост-картезианский» отсылает нас к Рене Декарту (1596-1650), французскому мыслителю, считающемуся отцом современной философии и несомненно являющемуся одной из фигур, оказавших огромное влияние на современную западную культуру. Наша культура во многом может называться *картезианской*. Она насквозь пронизана декартовым способом понимания человека и его сознания, или разума. «История превратила философию Декарта в здравый смысл» (Stolorow, Orange & Atwood, 2002, 4).

Прилагательное *пост-картезианский* предполагает стремление выйти за пределы характеристик, диктуемых так называемым «дуализмом Декарта».

Дуализм Декарта делит действительность на две сущности: а) *физическую материю*, окружающую нас и простирающуюся перед нами, б) когнитивные процессы, которые в соответствии с этой точкой зрения происходят «внутри» нас. В результате такого разделения на две категории, одна из которых находится внутри человека, а вторая – снаружи, обе они материализуются, превращаются в абсолютные, овеществляются, создают у нас представление о разуме как о *думающем* объекте, имеющем внутри некий контейнер с различными идеями, из которого мы наблюдаем за остальным миром и окружающими нас объектами.

Такое представление о действительности приводит не только к разделению «внутреннего» и «внешнего» и объекта с субъектом, но также тела и психики, разума и эмоций.

Обобщая, можно свести основные идеи картезианской парадигмы, пронизывающие нашу культуру, к следующим положениям:

- Отдельный, изолированный от внешней реальности разум пытается её как-то охватить и наиболее точно познать, хотя при этом иногда её искажает. Такое представление способствует формированию образа некой «сущности» человека, отделённой от остального

мира. Истина есть соответствие внутренней, или ментальной, реальности и внешней реальности объектов.

- Субъект и объект разделены. Благодаря возможности самопознания и самоисследования («Я мыслю, следовательно я существую»), субъект обладает реальностью, отдельной от объектов, которые познаёт. Считается, что объекты независимы от субъекта и реальны, «как это гарантировано Богом» (поскольку, создавая образы внешнего мира, Господь не может нас обманывать). Ролло Мэй (1909-1994), американский экзистенциальный терапевт, цитируя Бинсвангера, пишет, что «доктрина о существующем в мире разрыве между субъектом и объектом является раковой опухолью, разъедающей всякую психологию» (May, Angel & Ellenberger, 1967, 29).

- Между внутренней (психической) реальностью и внешней (материальной) реальностью, протяжённой в пространстве, – очевидная разница. Внутренняя реальность субъективна, внешняя – объективна. Разум есть вместилище идей, фантазий, эмоций, импульсов и инстинктов. Внешняя реальность может влиять на это вместилище и на то, что в нём содержится, но всегда остаётся *внешней* по отношению к нему.

- Настойчивое стремление к ясности и порядку приводит к бинарному противопоставлению *ложной* и *истинной* реальности. Истина противостоит лжи, неправде или заблуждению.

- Поиск определённости. Являясь способом избежать тревоги, попытки контролировать базовую неопределённость жизни становятся частью нашей традиции. За это приходится платить высокой ценой: значительно ограничиваются творчество и открытость нововому.

- Для того, чтобы держать неопределённость в узде, необходимо установить чёткие критерии, определяющие ощущение *длительности* и *постоянства*.

- Глубокое доверие к методу логической дедукции и рациональности закрывают дверь перед эмоциями, искусством и другими способами обращения к действительности.

- Природа психики (разума) практически полностью лишена темпоральности. Её сущность считается безвременной, и изменению

подлежит лишь её содержание. Психика «развивается» только в первые годы жизни. Достигнув «зрелости», она «стабилизируется» до той поры, пока под воздействием таких внешних физических факторов как злоупотребление психоактивными веществами или несчастные случаи, или таких естественных факторов как старение, она не претерпевает определённые ухудшения.

- Психика (разум) представляется как некая *субстанция*. Даже несмотря на то, что она не имеет пространственной протяжённости, она всё же является *объектом* со своей *внутренней* частью, взаимодействующей с другими вещами, такими как тело (Martínez Robles, 2015).

Перечисленные выше представления до сих пор превалируют во многих формах современной психотерапии. Картезианская парадигма настолько пронизывает современную культуру, что кажется нам абсолютно естественной и логичной. Все эти идеи у нас «в крови», и мы представляем себе, что и мы сами, и окружающие нас люди живут внутри собственного тела, словно Волшебник Изумрудного Города, и изнутри, из своей головы, управляют остальным организмом, как машиной или каким-то иным чрезвычайно сложным транспортным средством.

«Даже много лет спустя после смерти самого Декарта этот взгляд, на удивление живучий и распространённый, по-видимому, держится на непреходящем представлении, можно даже сказать, на мистической вере в автономную жизнь разума. С этой точки зрения продукты нашей психики следует рассматривать как её независимые, самодостаточные творения, истинность которых подтверждается, отрицается или оценивается как-то иначе на основании критериев, существующих отдельно от личных контекстов, из которых они возникают» (Atwood, Stolorow & Orange, 2011, 264).

Предложение встать на пост-картезианские рельсы, которым я хочу здесь поделиться, совпадают с линией, принятой Мексиканской школой экзистенциальной терапии (*Escuela Mexicana de Terapia Existencial*) и в особенности Группой изучения экзистенциальной психотерапии (*Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial*) в Мехико. Это значит, что не все экзистенциальные терапевты с этим согласны.

В качестве попытки начать диалог в нашей постоянно меняющейся и трансформирующейся области я бы хотел просто познакомить читателя с некоторыми возможностями, которые появляются на основе пост-картезианского подхода к экзистенциальной терапии.

Когда, обращаясь к коллегам из других направлений, я хочу вкратце описать экзистенциальную модель, после того как, рассказав, что в данном подходе тоже существуют разные пути, я обычно останавливаюсь на четырёх характеристиках, позволяющих ясно отличить тот конкретный экзистенциальный подход, которого придерживаюсь я. Черты, его составляющие, это: *философичность, феноменологическая герменевтика, пост-картезианство и релятивность*.

Названия этих характеристик – всего лишь рабочие термины, которые могут быть полезны для понимания основ направления, которое я хочу здесь наметить.

1. Философичность подхода

«Я говорю вам: нужно носить в себе ещё хаос, чтобы быть в состоянии родить танцующую звезду».

Фридрих Ницше

Недавно мне довелось участвовать в дискуссии, целью которой было достичь некоего общего ответа на вопрос: «Что такое экзистенциальная терапия?» Во время дискуссии мы обсуждали то, насколько уместно называть наш подход «философским». Мнений по этому поводу много, начиная с тех, кто считает, что самой важной чертой экзистенциальной терапии является её философская природа (van Deurzen-Smith, 1995), и заканчивая теми, кто склонен полагать, что использование слова «философский» может вызвать путаницу, поскольку неточно описывает то, что стоит за понятием экзистенциальная терапия, и привести к наивному представлению, что её отличие от других форм терапии – в её философской основе, хотя у большинства видов терапии такие же основы, или, что для того, чтобы стать экзистенциальным терапевтом, необходимо философское образование (Spinelli, 2015). Но поскольку мы пока что не нашли более удачного термина, с оговорками я буду им пользоваться здесь для обозначения определённых черт направления, о котором пойдёт речь.

Я использую термин «философский» для описания терапевтической задачи, которая уводит нас от медицинской модели, часто используемой во многих формах терапии. Это означает, что в своей работе мы не ставим диагноз и не прибегаем к каким-то другим способам описания, основанным на медицинском противопоставлении здоровье/болезнь, и не определяем наших клиентов в соответствии с какой-либо типологией личности.

В центре нашей терапевтической работы лежит диалог, построенный на сотрудничестве и совместном исследовании ситуации и условий, о которых нам сообщает клиент.

Переживания и события, которыми делится клиент, «проблематизируются». Это означает, что они становятся материалом для исследования. Нарративы клиентов экзистенциальной терапии (ЭТ) являются предметом совместного вопрошания, направленного на то, что значит быть человеком, приглашением «пофилософствовать», что понимается как деятельность, эффективно использующая наши когнитивные способности, но идущая дальше, поскольку предполагает включение всего нашего бытия – нашего тела, чувств, нашей коллективной и личной истории, наших межличностных отношений, языка, представлений, стремлений, наших ценностей, мировоззрения и всего того, что составляет наше бытие-в-мире. Вместе с клиентом мы исследуем ситуации, о которых он/она рассказывает, размышляем о разнообразных позициях, с которых можно на них смотреть, и это помогают приблизиться к лучшему пониманию данных ситуаций и переживаний. В своей работе терапевт может опираться на различные философские методы и взгляды, хотя по большей части мы склонны оставаться в рамках так называемых «экзистенциальных» или «экзистенциально-феноменологических» моделей. Такая опора не означает, что данный способ видения предлагается или навязывается клиенту, однако экзистенциальная перспектива может способствовать *проблематизации*, исследованию и анализу ситуаций, переживаний и контекстов, рассказанных и описанных в процессе терапии.

Помимо «философских» задач мы ставим перед собой цели, не являющиеся ни клиническими, ни образовательными. Скорее они

направлены на *исследование/понимание* (Martínez Robles, в печати¹). Такой подход видит терапевтическую задачу в основном как совместное диалогическое исследование. Другими словами, исследование экзистенциальной, межличностной ситуации клиента как бытия-в-мире, в котором вместе с терапевтом он/она размышляет не только о своих отношениях с миром и с окружающими, но ещё и с самим собой, и с терапевтом. Всё это не предполагает достижения каких-то иных целей, кроме собственно исследования и анализа, не преследует никаких задач, *a priori* поставленных одним из участников терапии.

Большинство клиентов, безусловно, приходят на терапию с какими-то целями, поставленными ещё до того, как они обратились к терапевту. Обычно они говорят о каких-то «проблемах», которые хотят «разрешить» в полном и прямом значении этого слова, поскольку проблемы сами по себе являются частью жизни. Но, с точки зрения экзистенциально-феноменологической философии, жизнь – это не проблема, которую следует решить, а межличностный опыт, в ходе которого мы раскрываем и совместно конструируем различные возможности существования.

Экзистенциальный терапевт, придерживающийся пост-картезианской модели, которую я здесь представляю, поделится с клиентом тем, что данный метод работы не состоит в «разрешении» проблемы или стремлении что-то починить или избавиться от симптомов (как это было бы в *клинически* ориентированной терапии) и не в попытке найти способ улучшить своё бытие, а также не в том, чтобы узнать о каких-то его более адекватных альтернативах (как это было бы в *просветительском* направлении).

Проблематизация, характерная для предлагаемого здесь подхода, ориентирована на *исследование/постижение* и состоит в том, что клиент получает предложение и приглашение к исследованию и анализу таких, например, вопросов: *Как вы переживаете своё существование? Что вам в нём нравится и что не нравится? Что вам нравится и не нравится в себе? Что бы вы хотели изменить, а что оставить?*

¹ Ещё в одном тексте, который будет опубликован в ближайшее время, я предлагаю разделить различные виды ЭТ на три группы в соответствии с их ориентацией: клиническое, образовательное и исследовательское/осмысляющее.

Откуда вы знаете, что это невозможно? Откуда вам известно, что это стоит того? Что вы считаете невозможным, хотя и очень желаемым? Кто или что способствует или мешает вам приблизить этот опыт? Нужна ли вам помощь, чтобы достичь того, что вам хочется? В какой именно помощи, на ваш взгляд, вы нуждаетесь? Думаете ли вы, что я (ваш терапевт) являюсь тем человеком, который вас может поддержать? Как вы пришли ко всем этим выводам? В результате какого процесса? Что происходит с вашими телесными ощущениями и чувствами, когда мы с вами вместе анализируем вашу ситуацию? Как они изменяются, когда вы исследуете свой опыт?»²

2. Феноменологическая герменевтика

«Узнавать мир и его изобретать – параллельные механизмы, едва отличные друг от друга».
Хорхе Вольпи

Феноменология и герменевтика не являются единым корпусом знания. Правильнее было бы говорить о разнообразии форм феноменологии и герменевтики, получивших развитие к сегодняшнему дню. Обычно под феноменологией мы подразумеваем почти исключительно феноменологический метод. И хотя этот метод весьма важен для того проекта, который я здесь представляю, ещё важнее понимать, что мы отходим от феноменологического *мировоззрения* и *позиции*. Мы считаем, что наш подход к ЭТ является в большей степени способом *бытия*, а не *действия*.

В данном тексте я говорю о феноменологии и герменевтике в связи с моделью, не предполагающей моральной оценки, и, как это было уже подчёркнуто в предыдущем разделе, не предписывающей следовать какому-то конкретному идеалу. Другими словами, цель терапевтической работы не в том, чтобы исправлять что-то, что было «сломано», не в том, чтобы лечить болезнь, исцелять, улучшать, развивать, обучать, направлять или обеспечивать процесс развития, не заниматься никакими иными действиями, предполагающими переход от болезненной или неэффективной ситуации к здоровью и адаптации. Подобная позиция означала бы использование не

² Эти вопросы – лишь приблизительные примеры возможной линии вопрошания, предлагаемые для исследования и анализа, а никак не жёсткие инструкции для исполнения.

феноменологического подхода, а модели, признающей априорное существование некоего идеала. Это подразумевало бы представление о существовании «правильных» форм поведения, а не уважение к таинственному многообразию возможностей отзываться на постоянно изменяющиеся условия нашего существования.

Бывает, что к таким «правильным» относят позиции, которые обычно считаются «типично экзистенциальными». Примером того может служить распространённое в рамках экзистенциального подхода представление, что для человека «лучше» быть открытым своим экзистенциальным условиям, чем их избегать или пытаться закрыть на них глаза. И тогда терапевтическая задача может отчасти состоять в том, чтобы помогать клиенту открываться своей экзистенциальной реальности, своему бытию-в-мире и более эффективно с ними существовать. Мы можем также полагать, что для человека «лучше» не прятаться от конечности своего существования, своей смертности, и не обманываться поисками идей бессмертия. Что для его/её существования правильнее признавать свою свободу, предпочтительнее не уходить в изоляцию, а устанавливать близкие отношения с другими людьми, и тому подобные идеи.

Но несмотря на то, что в целом мы можем быть согласны с этими утверждениями, важно признать, что в задачу экзистенциального терапевта не входит сосредотачивать опыт клиента в этих направлениях.

Некоторые авторы (Spinelli, 2015) описывают эту феноменологическую позицию как *не-знание*, хотя мне кажется, что здесь важно сделать следующее пояснение: феноменологическое не-знание не предполагает невежества или работы, основанной исключительно на импровизации. Ещё меньше оно предполагает, что терапевт может не проходить серьёзного обучения методам экзистенциальной терапии. Наоборот, чтобы достичь глубокого уровня размышлений о межличностных ситуациях и о контексте, терапевту, работающему в этом подходе, обычно требуются несколько лет обучения, супервизии и практики, а также серьёзного изучения философской литературы и размышлений о том, в чём заключается опыт бытия. Эта позиция означает, что терапевт признаёт, что вся его/её профессио-

нальная подготовка и знания о бытии и человеческих проблемах недостаточны для того, чтобы понять, что переживает клиент. И неважно, как много он всего прочитал и изучил, как долго работал с клиентами, переживавшими ситуации, схожие с опытом данного клиента, всего его опыта и знаний недостаточно, чтобы что-то рекомендовать и подсказывать конкретному клиенту, что ему/ей делать со своей жизнью.

На основании изложенного можно сделать вывод, что предлагаемая здесь экзистенциально-феноменологическая позиция основана на смиренном признании следующих положений:

а) Всю правду, настоящую, прошедшую, а тем более будущую, знать невозможно. Наше знание всегда частично. Эта невозможность напрямую вытекает из признания, что, во-первых, опыт постоянно движется, во-вторых, нас окружает неопределённость. Из понимания постоянного изменения и трансформации опыта вытекает, что, даже если бы нам удалось полностью познать одно переживание, этого было бы недостаточно, поскольку в следующий момент оно бы наверняка стало другим. И неважно, насколько незначительным было бы это изменение – что-то в переживании было бы иным уже потому, что о нём было рассказано.

Мы не можем дать точное и исчерпывающее определение какой-то ситуации или опыта, поскольку познать их полностью невозможно, и это не позволяет слишком доверять диагностическим категориям.

б) Мы не можем полностью понять опыт другого, поскольку не в состоянии полностью понять даже собственный. Это даёт основание признать, что в любом человеческом опыте есть существенная доля тайны.

с) Нам неизвестно, по какому пути следует идти, мы не имеем ответов на все вопросы и вариантов решений всех проблем, не знаем, какую лучше выбрать альтернативу. Поэтому в качестве экзистенциальных терапевтов не можем направлять своих клиентов к какой-то цели, особенно к заранее заданной.

Что касается герменевтики, хотя и здесь тоже можно было бы говорить о нескольких её разновидностях, в данной статье это поня-

тие будет использоваться применительно к феноменологическому признанию, что *настоящее понимание возникает из непонимания*, и что мы можем приблизиться к знанию, только если начнём с признания своего невежества, что большая часть экзистенциальной терапевтической работы имеет отношение к исследованию и анализу как самих смыслов, так и процесса наделения смыслами различных переживаний и ситуаций, обсуждаемых в терапии. Терапевтическая позиция предполагает, что терапевт рассматривает нарратив своего клиента как текст, который подлежит совместному исследованию и анализу на телесном, эмоциональном, социо-культурном, психологическом и историческом уровнях с точки зрения того, как в этом нарративе проявляются такие темы как близость, идентичность и т. д.; и что оба, и клиент, и терапевт, могут сравнивать и сопоставлять смыслы друг друга и процессы, приводящие к их возникновению, чтобы на основе обнаруженных сходств и различий больше об этих смыслах узнавать, обогащать или уточнять их.

3. Пост-картезианство

«Мы ничто, стремящиеся быть чем-то».

Жан-Поль Сартр

Под этим термином я здесь понимаю выход за рамки дуализма, который делит нас на разум и эмоции, тело и психику, на Я и другого, бытие и мир, и т. д. Эту позицию разделяют коллеги из интересубъективного психоанализа³:

«На наш взгляд, навязчивое противопоставление внутрисубъективного и межличностного, психологии одного человека и психологии двоих является устаревшим, материализованным и возведённым в абсолют пережитком картезианского разделения. Сама фраза «психология двоих» продолжает воплощать атомистическую философию изолированного разума, согласно которой мы имеем дело со столкновением двух отдельных ментальных сущностей, двух думающих объектов. Вместо этого следует говорить о контекстуальной психологии, которая рассматривает два эмпирических мира, два интересубъек-

³ *Интерсубъективный психоанализ и другие виды реляционного психоанализа во многом опираются на экзистенциально-феноменологическую перспективу, в том её виде, который восходит к идеям Хайдеггера и Мерло-Понти.*

тивных поля, которые взаимно конституируют друг друга. Если у Декарта разумы существуют изолированно, то эмпирические миры, формирующиеся и развивающиеся вместе в живых реляционных системах, считаются невероятно чувствительными к контексту и зависящими от него. Такое представление соединяет картезианский разрыв между субъектом и объектом и предполагает бесшовное взаимопроникновение внутреннего и внешнего. Мы населяем свои эмпирические миры одновременно с тем, как они населяют нас. Разум рассматривается здесь как свойство, возникающее в системе «человек-среда», а не как картезианская сущность, находящаяся внутри черепной коробки» (Stolorow, Orange & Atwood; in Jacobs, 2014, 2).

Кроме преодоления дуализма, навязанного картезианским видением мира, проект, о котором я веду речь, предполагает выход за рамки представлений и идей относительно нашего «Я», идентичности, Эго или Самости⁴. Согласно этим представлениям они рассматриваются как более или менее устойчивые конструкты нашей реальности, что противоречит феноменологическому и экзистенциальному взгляду на бытие как процесс, находящийся в постоянном движении.

Если использовать метафору, можно представить себе, что «Я/Самость» – это «фотографический снимок», сделанный для обсуждения «видео», которым мы являемся. На наш взгляд «Я» – это деятельность, действие, совершаемое нами посредством осознанности. Но говорим мы об этом действии, как будто оно обладает субстантивностью, как будто это сущность или субъект, первичный по отношению к самому действию и от него независимый, нечто, находящееся внутри психики. *«Характерными чертами Самости являются постоянство и последовательность. Мы узнаем, кто мы, через то, кем были»* (Spinelli, 2001, 38). Мы делаем это, чтобы обеспечить себе ощущение длительности и таким образом избежать свойственной для нашего существования неопределённости и тревоги.

⁴ *В различных психологических направлениях эти концепты могут трактоваться по-разному. Стоит оговориться, что и сами понятия «Я», «идентичность», «Эго», «Самость» необязательно описывают одну и ту же ситуацию. Однако поскольку здесь наша задача состоит лишь в том, чтобы просто указать на то, как мы, люди, представляем и думаем о себе, мы их будем использовать взаимозаменяемо.*

Интересно, что хотя «Я/Самость» – это результат межличностного взаимодействия, находящийся в непрерывном движении и развитии, мы склонны трактовать его как изолированный, независимый и автономный объект, причём любой признак зависимости и даже любая попытка отдать приоритет отношениям считаются чем-то негативным, регрессивным или невротичным (Martínez Robles, 2012b).

Возможно, «Я/Самость» – всего лишь метафора, используемая для централизации многочисленных, разнообразных и постоянно разворачивающихся аспектов, которые нас характеризуют (Llinás, 2001). Каждая правда о нас – мимолётная конструкция, справедливая лишь в конкретном пространственно-временном контексте, в котором мы существуем, и как тема определённых отношений (Gergen, 2006).

Кроме того, типичная трактовка данной ситуации поддерживает устойчивость картезианской дихотомии, когда речь идёт о существовании «истинного» и «ложного» Я. Против такой концептуализации высказывается Э. Спинелли:

«Можно различать переживание настоящего (истинного) Я и проявление ненастоящего (ложного) Я. Я может быть «истинным» или «ложным» для самого себя в том смысле, что может позволять себе себя обманывать. «Истинное» Я может быть потеряно, спрячено, ему можно помешать полностью развить свой потенциал и его можно вновь – или впервые – «обнаружить» (нередко с помощью опыта успешной терапии).

[И] самое важное относительно Я – это то, что оно является источником и порождающим началом нашей способности перерабатывать и подвергать рефлексии проживаемый опыт. Я – инициатор нашего сознания» (Spinelli, 2001, 38).

Как мы видим, пост-картезианская позиция предлагает представление о человеке, которое ускользает от конкретного определения, отличного от жёстких, стабильных и детерминистских представлений. Кроме того, оно видит человеческую ситуацию как нечто связанное с подвижным контекстом, с постоянно меняющейся

реляционной ситуацией, изменяющейся под её воздействием и её изменяющей. Подобный же взгляд мы встречаем и у Ницше:

«Когда я говорю: «Молния блистает», то блеск я один раз беру как деятельность, а второй раз – как субъект: стало быть, приписываю процессу бытие, которое отнюдь не совпадает с этим процессом, а, скорее, сохраняется, существует, но не «становится». – Полагать процесс как действие, а действие – как бытие: это двойное заблуждение, или интерпретация, в коей мы повинны» (Ницше, 2016, с. 357).

«...Субъект – ничто, действие – всё» (Martínez Robles, 2012a, 37).

4. Реляционность

«Не существует способа чётко разграничить вклад каждого – будь то терапевт или клиент – во взаимодействие, поскольку каждому из них необходимо эмоциональное участие другого».

Стивен Митчелл

И, наконец, когда мы говорим о реляционности нашего подхода, мы имеем в виду не только рассмотренное выше положение о том, что существование есть отношение, и таким образом «каждый человек представляет не отдельного индивидуума, но сложную сеть отношений» (Anderson, 1999, 126). Или, словами из стихотворения Солнечный камень Октавио Паза:

*Чтобы быть, я должен быть другим,
покинуть себя, искать себя
в других, других, которых нет,
если нет меня. Другим, дающим мне
всё существование, я не являюсь.*

Меня нет, мы всегда мы.

Это также означает, что в предлагаемой форме терапии сами терапевтические отношения составляют часть материала, подлежащего исследованию и анализу:

«Для феноменологов межличностный мир, совместно создаваемый клиентом и терапевтом, является одной из центральных точек работы. В этих отношениях раскрывается мир проживаемого опыта и интенций клиента. Все проблемы его/её опыта за пределами тера-

пневтического кабинета всегда можно обнаружить и внутри его стен. Клиент не может не приносить себя в терапевтические отношения целиком. Здесь и сейчас терапевтической сессии обогащается всей его/её жизнью... [по этой причине] во время разговора терапевт внимательно следит за развитием отношений между собой и клиентом» (Becker, 1992, 225).

Реляционный способ работы предполагает постоянный пересмотр нашего понимания другого и самого себя, постоянное наблюдение за тем, как мы влияем друг на друга и как вместе создаём то межличностное «здесь и сейчас», в котором происходит наша встреча. В конце концов на любой вопрос, заданный клиентом терапевту, с самого начала влияет, среди прочего, гендер участников – вопросы, связанные с сексуальными проблемами или проблемами пола, например, будут по-разному переживаться, в зависимости от того, рассказываете ли вы о них терапевту-женщине или терапевту-мужчине. Среди других факторов может быть возраст, социальный и экономический статус, личностный стиль терапевта и так далее.

По этой причине важно постоянно перепроверять, как каждый из участников чувствует себя в присутствии другого. Для консультируемого терапевт являет собой не только слушателя, но одновременно и «другого», представителя всех «других», с которыми он/она соприкасается в своей каждодневной жизни.

Ещё одна сторона реляционной работы связана с тем, что, когда во время терапии вы рассматриваете клиента не как изолированного и автономного индивидуума, а скорее как результат реляционных связей, сети, в которой он/она живёт, важно обращать внимание на различные реляционные паттерны, которые клиент у себя формирует. То есть как на него или на неё влияют другие отношения в его/её реляционной сети, и какое влияние и последствия могут иметь его/её действия (или бездействие) на других.

Заключение

В этой статье я познакомил читателя с некоторыми аспектами пост-картезианского проекта в применении к экзистенциальной терапии. Я не считаю данный проект единственным подходом к прак-

тике ЭТ. В начале терапевтического процесса, основанного на изложенных здесь взглядах, и клиент, и терапевт сознательно выбирают «вместе пройти этот путь», но ни один из них не знает ни самого пути, ни его цели. Они выбирают друг друга в качестве «спутников» (Yalom; in Josselson, 2007), однако дорога неизвестна никому. Им неизвестно, куда они направляются, хотя у клиента по этому поводу могут быть какие-то мысли и ожидания, которые будут исследованы как часть путешествия. Этот вид ЭТ не предлагает маршрутов, он предлагает то, как идти, стиль движения. Такой вид путешествия характеризуется в основном исследованием и анализом самих дорог, различных способов движения и опыта совместного странствования по таинственным маршрутам. Как говорил Антонио Мачадо: «Странник, дороги не существует, дорогу создаёт путешествие». Или моя шутовская вариация на ту же тему: «Путники, не существует ни дорог... ни путников; во всяком случае, не существует полностью сформированных, законченных путников. Путешествие создаст и дороги, и самих идущих. Идущих, которые будут совместно формировать друг друга, открывая разнообразные таинственные пути и удивительные формы путешествий». ©

Литература:

1. Anderson H. Lenguaje, Conversación, Posibilidades. Amorrortu, Madrid, 1999.
2. Atwood G. E., Stolorow R. D., Orange D. M. The Madness and the Genius of Post-Cartesian Philosophy: A Distant Mirror. Psychoanalytic Review 2011: 263-285.
3. Becker C. S. Living and Relating. An Introduction to Phenomenology. SAGE, Newbury Park, California, 1992.
4. van Deurzen-Smith E. Existential Therapy. Society for Existential Analysis, London, 1995.
5. Gergen K. El Yo Saturado. Paidós, Barcelona, 2006.
6. Jacobs L. It's Not Easy to Be a Field Theorist: Commentary on 'Cartesian and Post-Cartesian Trends in Psychoanalysis'. Pacific Gestalt Institute, 2014. www.gestalttherapy.org/wp-content/uploads/2014/09/its_not_easy.pdf
7. Josselson R. Irvin D. Yalom. La Psicoterapia y la Condición Humana. Pinto Books, USA, 2007.

8. Llinás R. R. El cerebro y el mito del yo. Norma, Bogotá, 2001.
9. Martínez Robles Y. A. Existential Therapy: Relational theory and practice for a post-Cartesian world. *Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial*, México, 2015.
10. Martínez Robles Y. A. Reflexiones Sobre el «Yo». Una Mirada Existencial. 1a parte. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial. Un Enfoque Comprensivo del Ser*, 2012, 4: 29-37.
11. Martínez Robles Y. A. Reflexiones sobre el «Yo». Una Mirada Existencial. 2a parte. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial. Un Enfoque Comprensivo del Ser*, 2012, 5: 28-35.
12. May R., Angel E., Ellenberger H. F. *Existencia*. Gredos, Madrid, 1967.
13. Spinelli E. *Practising Existential Therapy: The Relational World*. SAGE, London, 2015.
14. Spinelli E. *The Mirror and the Hammer*. Continuum, London, 2001.
15. Stolorow R. D., Orange D. M., Atwood G. E. *Worlds of Experience*. Basic Books, New York, 2002.
16. Volpi J. *Leer la mente*. Alfaguara, México, 2011.
17. Ницше Ф. В. *Воля к власти*. Москва: Эксмо, 2016.

Перевод М. Баджен (Россия)

THE ROLE OF SPIRITUALITY DURING SUICIDE BEREAVEMENT: A QUALITATIVE STUDY

Austėja Agnietė Čepulienė¹ and Paulius Skruibis¹ (Lithuania)

Abstract: Background: A loved one's loss due to suicide can be a traumatic experience and trigger a complex grief process. Although spirituality, defined as a search for the Sacred in a broad sense, can be a resource and an obstacle in coping with the suicide bereavement process, there is a gap in scientific understanding of the role spirituality plays during the process. Methods: To explore the role of spirituality in people bereaved by suicide, we recruited 11 women who lost a life partner due to suicide. We conducted semi-structured interviews and analyzed the data using reflexive thematic analysis. Results: We identified the following three themes: spirituality is a supportive resource that can be reached for or achieved without conscious involvement; spirituality provides helpful ways to cope with grief; spirituality makes the grief process more difficult. Conclusions: Spirituality, if personally meaningful and supported by others, can function as a resource after a loved one's suicide and even add to post-traumatic growth after the loss. On the contrary, spirituality-related issues, such as stigmatization and a lack of personally meaningful traditions, can distress the bereaved. Difficult spiritual experiences and questions can become an intricate part of the grief process.

Keywords: postvention; suicide bereavement; spirituality; religion; religious coping; spiritual coping

¹ *Suicidology Research Center, Psychology Institute, Faculty of Philosophy, Vilnius University, 01513 Vilnius, Lithuania; .*

1. Introduction

Every year, around 700,000 people die due to suicide [1]. In Lithuania, where the current study was conducted, the suicide rate is around 26.1 per 100,000 [1], which is more than double the average. Each suicide leaves approximately ten times more people bereaved by suicide [2]. Such loss is a painful experience that can negatively influence different aspects of life, such as psychological [3] and physical health [4] and relationships [5]. As another potentially important dimension of life, spirituality can also be affected by loss due to suicide [6,7]. However, spirituality-related experiences and beliefs, if not too shattered by the loss, might also function as a resource during suicide bereavement [6,8].

Spirituality is a complex phenomenon which is difficult to define accurately. The ongoing discussion of spirituality's relationship with religiosity and religion makes the definition even more complicated. Earlier viewed as a deep religiosity [9], today spirituality can be seen as not connected to religiosity [10,11] or connected to religiosity by being a part of it [12,13]. Spirituality, separated from religiosity, can be defined as a personal need, experience, and by ways to connect to transcendence, e.g., [14], including concepts of Higher Power and supernatural or not including these [14]. Personal spirituality can be experienced and practised in various ways, such as through music [13,15], relationships or nature [13]. Religiosity can be seen as an affiliation to a religious organization consisting of internalized beliefs and values, performing religious rituals and practices [16]. The spiritual part of religiosity would be a personal inner connection to the Higher power [13,17]. Some authors suggest that because of the broadness of the definitions of spirituality, it is essential to what spirituality is for a particular group of people or to choose one of the definitions for the specific research [18].

In the current study, we chose to see spirituality as a search for the domain of the Sacred [13]. To delve deeper into understanding the phenomenon, we also made use of analytical psychology's ideas. Analytical

psychology, created by C. G. Jung, offers extended explanations of psychology, religion and spirituality. According to analytical psychology, spirituality is a human need to connect with something bigger, a subjective and live experience [11]. It can differ from connecting to God or Higher power, to nature or virtues [13,17]. In a way, spirituality can be seen as a process of connecting to the archetype of the Self—a hidden guiding part of the psyche, which gives the potential to connect consciousness with unconsciousness [19], which can be defined as part of the psyche, which contains personal material that has been repressed or simply forgotten and the collective material of the inherited experiences of all humankind that guides the conscious mind [19]. According to this definition, religiosity in the current study was seen as a method of searching for the Sacred, therefore, as a part of spirituality chosen by a person [11,13].

A loved one's death, in general, but also due to suicide, can evoke spiritual questions. Therefore, facing the death of a loved one can be a turning point for the search for the Sacred [6,7,20]. The loved one's death reminds the bereaved of the temporality of life, which raises questions about the purpose of life, beliefs in the afterlife, or the existence of the soul [6–8]. Spiritual experiences, which can strike the bereaved person, evoke questions about the nature of those experiences [8,21–23]. If a person is highly religious, the answers might be easier to find [24]. However, the questions and experiences also visit non-religious people [8], which adds the interdisciplinary phenomenon of spirituality to the psychological issues of suicide bereavement.

When the cause of death is suicide, the search for the Sacred can become even more complicated. Since suicide is not a religiously appropriate death [6,25], the bereavement process can be influenced by stigmatizing or self-stigmatizing attitudes [6,7,25]. Suicide is hard to comprehend and leaves a person with a haunting question of why [26,27], which can cause the unsatisfied need for spiritual explanations, why the tragedy happened, or where God was when the loved one died [6,8]. The feelings of disappointment and distrust in Higher powers

can cause a spiritual crisis [6–8] and the need to re-estimate one's beliefs and virtues. All those experiences related to spiritual issues add to the challenging grief process.

Despite the complications related to spirituality during grief, some aspects of spirituality seem helpful during suicide bereavement. Spirituality and religiosity can be potential resources during bereavement after a loved one's death [21,28,29]. The religious community can support the bereaved [24,25] if it withstands stigmatizing attitudes and behaviors [8]. The issues related to belief in the afterlife can be eased if a person has higher religiosity [30] or if the bereaved person perceives spiritual experiences as proof of the hereafter [21,22]. Beliefs in the afterlife can satisfy the need to continue the bond with the deceased as a further existing figure [8].

The positive and negative religious coping models might be applied in the context of suicide bereavement [31]. Positive coping refers to using religious and spiritual methods, such as religious forgiveness, seeking spiritual support, and coping in a community, which can help with better health and adjustment outcomes after difficult life events [31,32]. Negative religious coping refers to discontent in religious and spiritual matters or, for example, feeling as if one is being punished by God, which has negative correlations with adjustment after difficult life events [31,32]. Spirituality and positive spiritual coping could function as a resource during suicide bereavement. Nevertheless, it depends on at least several specific aspects of how the person understands spirituality if they belong to a religious community or what their beliefs in the afterlife are.

A few scientific studies and reviews about suicide bereavement and spirituality indicate the topic's complexity and importance. The research about spirituality during suicide bereavement is limited by several quantitative studies, which reveal that the bereaved by suicide often have spiritual experiences, which are helpful with adjustment [22]. Belief in the afterlife can help with adjustment to bereavement if the bereaved has the hope to meet the deceased again [30]; the bereaved tend

to seek spiritual support and advice [22,33]; and 61 percent of parents bereaved by a child's suicide struggle to find meaning in the loss [34]. Qualitative studies reveal that a loved one's loss due to suicide can strengthen spirituality regardless of the person's previous beliefs [6]. Religiosity can help answer questions regarding the afterlife [25] and solve questions about responsibility [35]. Spiritual experiences are essential for transforming the continuing bond with the deceased [6,23]. Spiritual rituals help to sooth oneself after the loss [7]. Religious social support is vital in practical, emotional, and spiritual ways [25]. A loved one's suicide can also induce a spiritual crisis [6,7,25] and perceived or real stigmatization from the religious community [6,25,35]. The mentioned studies focused only partially on spirituality, religiosity or suicide bereavement processes. They indicated the need to conduct a focused qualitative study on the broad phenomenon of spirituality during suicide bereavement [6,7,8,25]. A better scientific understanding of spirituality and suicide bereavement could help reach a more profound knowledge about suicide bereavement in general and formulate guidelines for practitioners who help people who suffer after a loved one's suicide. Therefore, the current study aimed to qualitatively explore the role of spirituality during suicide bereavement.

To explore the phenomenon, we decided to ensure the homogeneity of the research participant's group [36] by conducting interviews only with women who lost their life partners (husbands, fiancées or romantic partners with whom they lived before the loss). The group of women were chosen because, in Lithuania, where the study was conducted, there is a huge gap between male (36 per 100,000) and female (6 per 100,000) suicide rates [1]. Masculinity is also considered a risk factor for suicide in different countries [37]. Since more than 90 percent of people see themselves as heterosexual [38], the people who suffer a life partner's suicide are primarily women. The suicide bereaved life partners can have even more expressed complicated grief than friends, parents, or colleagues [39] and children or siblings [40]. This can be explained by challenges related to financial or housing issues,

difficulties of suddenly becoming a single parent, and loneliness related to the loss of a partner such as the loss of the intimacy and ability to share the feeling of grief and feelings [40]. Additionally, people bereaved by a partner's suicide can experience more anger toward the deceased than parents would feel for a deceased child [41]. Nevertheless, partners receive less emotional support than those bereaved by other causes of death [42,43]. The partner's suicide increases the bereaved's suicide risk [44] and worsens general mental and psychological health [4]. Therefore, the wellbeing of this specific group of bereaved people is an essential focus for scientific studies of experiences and help strategies [45].

2. Materials and Methods

2.1. Materials

For data collection, we chose to conduct semi-structured face-to-face interviews consisting of the following 3 main questions: "Tell me, please, about your loss"; "What is the role of spirituality during your suicide bereavement?"; "How did spirituality-related topics reveal themselves concerning relationship to others (religious community, other people, the deceased)?" After the interviews, we asked the participants about their primary demographic information.

2.2. Participants

We interviewed 11 women aged 28 to 62 (see Table 1 for more details). Ten interviewed women were Lithuanian, and one was Lithuanian Russian. Nine lost their husbands, one her fiancé and one her romantic partner, due to suicide. Time elapsed since suicide ranged from 2 to 5 years. The women were in a relationship with the deceased men from 1.5 to 39 years (17.7 years on average). All of them lived with the deceased men at their death. Eight research participants had one or more children with the deceased. Nine women had higher education and two professional education. Eight women at the time of the interview lived in a city, two in a town, and one in a rural area. Five of the participants ascribed themselves to Catholicism, one to the Eastern Or-

thodox Church, one described her affiliation as "Catholic, but with a question mark", one participant described herself as Catholic but not practicing the faith, two participants had no religious affiliation, and one described herself as having no affiliation or belonging to all religions. Nine of the deceased men died by hanging, one by overdose and hanging, and one by cutting his veins. The average age of the deceased was 41, ranging from 30 to 57. (see Table 1p. 130 - 131)

2.3. Procedure

We used purposeful and snowball sampling to reach participants who fit our research aims. We spread the invitation through emails and social media posts to members of the Lithuanian psychologist alliance, practicing psychologists, social media followers, and friends to reach research participants. We also invited potential participants through educational articles in online and printed newspapers and an educational talk on the radio. Lastly, we searched for participants proactively, calling on the participants (who earlier consented to be invited for other studies) of another research project conducted in the suicide research center. We asked the participants to contact the first author through email or phone by themselves or to fill out a short questionnaire and be contacted by the researcher later. Eight people filled out the questionnaire, and eight of them participated. We called fourteen people proactively, and five agreed to participate (see Table 1).

We collected the interviews between January 2021 and November 2021. Because of the COVID-19 situation and nationwide lockdown, we provided the participants with a choice to provide the interview through a video call with the program "Zoom" or in person. Although we were aware that in-person and video call interviews might differ because of differences in creating contact with the participant and the participant's sense of privacy, studies suggest that the differences might not be significant for the duration of the interview, the number of codes, and the interview analysis [46,47] or sharing deeply personal experiences [48]. We conducted 7 interviews through video calls and 4 in person in the first author's consulting room. The inter-

Nickname	Age	Deceased Was Her	The Method of Suicide	Age of the Deceased	Time Elapsed After Suicide	Years Spent Together with the Deceased
Rasa	41	Husband	Hanging	44	2.2	20
Nida	35	Husband	Overdose and hanging	32	4.9	8
Liepa	49	Husband	Hanging	44	5	26
Laima	28	Fiancée	Hanging	30	4.5	6
Karolina	46	Husband	Hanging	55	2	26
Eglė	31	Romantic partner	Hanging	34	2.4	1.5
Elena	34	Husband	Hanging	32	2.4	17
Jurga	49	Husband	Hanging	47	2.1	26
Agnė	36	Husband	Cutting veins	44	5	8
Dalia	62	Husband	Hanging	57	5	39
Asta	36	Husband	Hanging	32	4	17
Average	40.64			41	3.59	17.89

views lasted 1–2.5 h (see Table 1). The first author carried out eight interviews. The other three interviews were carried out by master's degree students who were members of the project and were trained by the first author to reach consistency.

Before the interview, all participants provided written or scanned informed consent. Each participant received an identification code, so they could withdraw from the study at any time (even after the interview) and maintain anonymity. After the interviews, we provided the participants with written information about emotional and psychological help resources and contact details of researchers in case they needed to talk about their feelings and thoughts after the interviews.

The Number of Children	Education	Religious Affiliation	Place of Living	How Was the Interview Conducted?	Interview Duration	How Was the Participant Reached?
3	Higher	Catholic	Rural area	Videocall	1:49	Filled the questionnaire
0	Higher	Not affiliated	City	Videocall	1:58	Filled the questionnaire
2	Professional	Catholic with a question mark	Town	Videocall	1:36	Filled the questionnaire
0	Higher	Catholic	City	In person	1:58	Filled the questionnaire
2	Higher	Catholic	City	Videocall	1:01	Proactively called by researchers
0	Professional	No affiliation	City	In person	1:43	Proactively called by researchers
2	Higher	No affiliation or all religions	City	In person	1:13	Proactively called by researchers
2	Higher	Not practicing catholic	City	In person	1:35	Filled the questionnaire
2	Higher	Catholic	Town	Videocall	1:28	Filled the questionnaire
2	Higher	Catholic	City	Videocall	2:03	Proactively called by researchers
1	Higher	Eastern orthodox	City	Videocall	2:09	Proactively called by researchers
					1:41	

Table 1. Characteristics of the interviewees and interviews.

2.4. Data Analysis

We audio-recorded, transcribed and coded each interview. To reflect on the potential researchers' influence on the data analysis, from the beginning of collecting interviews until the final themes were created, the researchers who analyzed the data kept a research diary in which they reflected on their feelings, thoughts, insights, memories, and interpretations of the data. The personal involvement of the first author was exhaustively described in a separate article [49].

We chose the phenomenological approach to analyze the data, which explains that the lived experience of the research participants al-

lows the researchers to explore the chosen phenomenon from their subjective reality. The approach insists that, as limited human beings, we cannot capture the whole of objective reality (if it exists). We can only come as close as possible to the subjective realities of other people. Qualitative methods, such as thematic analyses, combine these subjective realities and find meaningful patterns in the experiences [50]. We used a reflexive thematic analysis [51–54] to identify the main themes in the data. We chose this method and an inductive data-driven analysis of the data [51] because they were deemed a good match for the current study question, which is oriented to the previously not researched exploration of experiences related to spirituality during suicide bereavement.

We conducted a reflexive thematic analysis following the steps provided by Braun and Clarke [51–54]. The coders listened to the interviews and read the transcripts to familiarize themselves with the data. For initial coding, we used Atlas.ti Web [55]. The first author coded six interviews. Codes were reviewed by master’s and bachelor’s degree students who were members of the current research project. Members of the research project coded five other interviews, and the first author reviewed the codes. The first author then organized the codes to the potential themes and sub-themes. The second author reviewed the initial thematic map, and the disagreements were solved by discussion. Afterwards, the final thematic map was created.

2.5. Ethical Approval

The Psychology Research Ethics Committee of Vilnius University approved the study (22 January 2021, Number 56).

3. Results

From the data, we identified the following three main themes followed by subthemes (see Figure 1): spirituality is a supportive resource that can be reached for or achieved without conscious involvement; spirituality provides helpful ways to cope with grief; spirituality makes the grief process more difficult. We discuss the themes below.

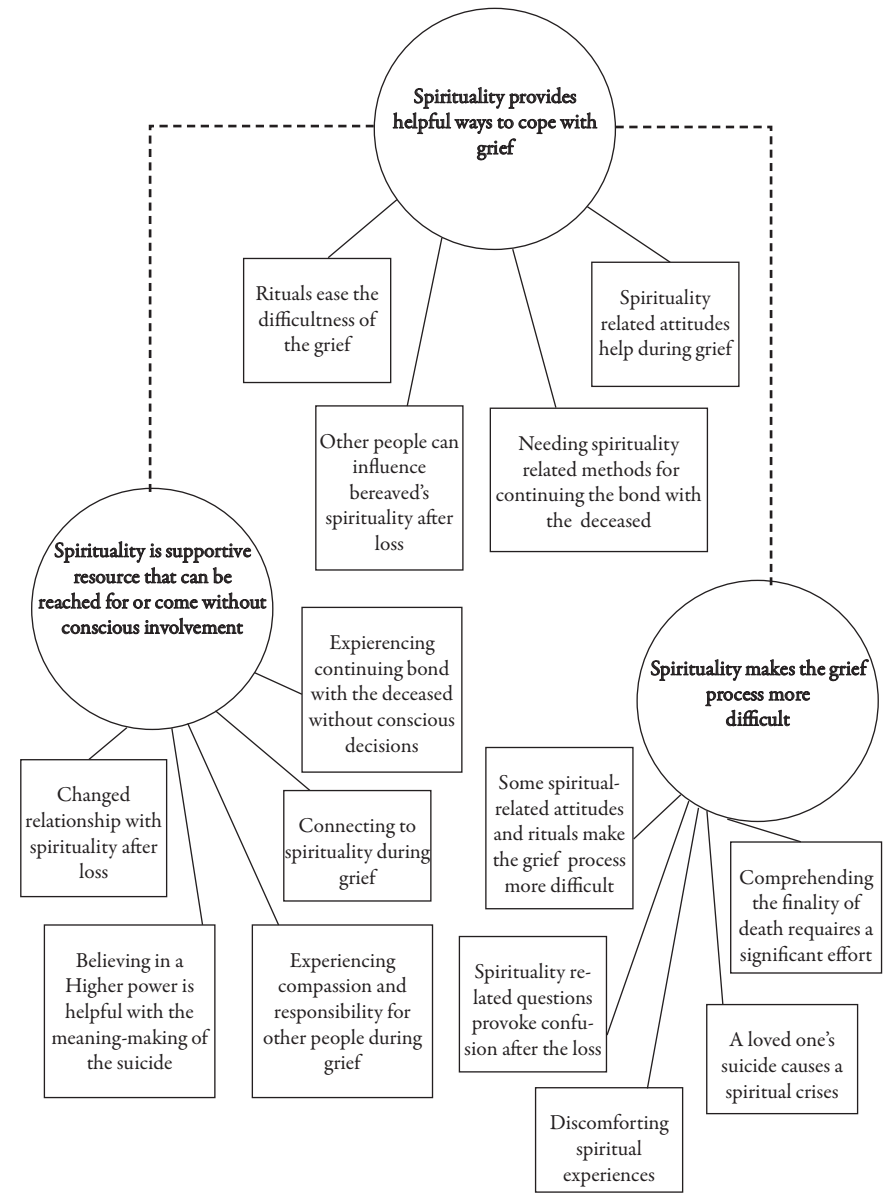


Figure 1. The thematic map.

3.1. Spirituality Is a Supportive Resource that Can Be Reached for or Come without Conscious Involvement

All the participants spoke about spirituality as a supportive resource. The resource sometimes was activated through active involvement, while at other times it functioned without one's conscious efforts.

3.1.1. Changed Relationship with Spirituality after the Loss

Eight participants noticed a changed relationship with spirituality after the loved one's suicide.

Participants felt new abilities to connect with a Higher power after the loss:

My service is like this, prayer service, during glorification, when I have to pray with my community, and ask the spirit, what the spirit says not just to me personally, but to the community, then the prayers too are strong and they just come and you don't need to translate the scripture, words from the scripture just come to consciousness and then I say them, translate them to people who are near me and for me... I make sure that God is talking to me, I don't remember anything by heart, but I just read, and God gives me strength to remember exact things that he wants me to say. (Agnė, 36)

Several noticed the intuitive understanding that the loved one had died and where to find the body:

I don't know, I just turned, and some force pushed me into the child's room. And I go into the room, turn to the left and he was just there on the wardrobe. (Asta, 36)

Many participants noticed that their spirituality strengthened after the loss. This manifested through a clearer understanding and holding onto one's virtues:

To have those base virtues and comply with them. Like I said, I never blamed anyone for this situation (for husband's death), didn't blame. hh the one everyone attacked (blamed for the husband's suicide). (Elena, 34);

Participants also felt strengthened trust in people and relationships:

But like I said, we concentrate on the negative things and can't see anything else. And here is where Lithuanians seem genuine. Some of course I met horribly. I am also saying this as a Russian and it doesn't depend on nationality, it's just about the person... So now I understand that all of us, we are all the same, absolutely the same. And I felt amazing, even if I say that there are humanely humans, that it still exists. (Asta, 36)

Several participants talked about strengthened self-worth and emotional endurance after the loss:

But you know, when a year passed, then I felt that I am strong. And I stopped getting mad about their comments. I felt that no matter how hard it is, I manage the kids well. (Rasa, 41)

Some noticed the ability to accept the relative insignificance of temporal human life:

When you start to become aware, create a better world, to do something, then it doesn't have any meaning. And somehow like I said that understanding, it came, and there is no point to it, you just must experience it and spirituality is part of the experience—to not harm another, not harm nature, to create, to leave something better when your gone, it doesn't have to be visible, and people forget really fast, really fast. It's an existential, like you're nothing. (Nida, 35)

Others spoke of strengthened religiosity after the loss:

I feel like a giant comparing my spirituality five years back. Because there is a different quality, a completely different level of faith, communication with God and the work with community, worship. It's like God says, I will give you an abundant life, and now I have that abundance. Abundance, the fulfillment, in any way, I have everything. (Agnė, 36)

Some of the participants felt support from a Higher power after the loss:

And throughout the mourning, during the funeral, I felt as if I was being carried on arms, I don't know how to say it, I actually felt, that I was being carried by God, and I couldn't by myself, I saw his mom, and his mom was hysterical, going crazy, and she suffered terribly, and there was a lot of guilt there, childhood did its own thing, i understand, that feeling

of guilt, but I also saw what kind of pain one can feel if they don't believe in God, when the person is alone in that pain, he is alone and he doesn't have anyone to call upon, he doesn't have anyone to rely on, like it says in the psalms, if thousands fall from the right and thousands from the left, you will be untouched and I felt like the world had fallen, it was falling, and I was left with two small kids, I didn't have a job, but I felt, that I am in God's hands, in his embrace and I never felt guilt, I was just sad, really sad, and I understood his pain. (Agnė, 36)

3.1.2. Believing in a Higher Power Is Helpful with the Meaning-Making of the Suicide

Believing in a Higher power and its function in a person's life helped participants make meaning of the suicide. Six participants spoke of thinking that the Higher power was preparing them for the suicide of the loved one, which would be proof that the suicide was in some ways supervised by the Higher power:

And another thing that supported me, well supported, I unconsciously knew that someday it will happen. Even though you don't think about it. Because like I said, since I'm interest in esotericism, I was in regression some time ago. In a regression seminar. That you can go back, go to the future. It's a conscious dream. And that was seventeen years ago. A long time ago. And then I dreamed about a different country, where my future husband works, town, all their buildings, I remember how I explored it. I dreamed about myself with kids in mourning clothes. I was wearing a black dress and the three of us with kids, the husband wasn't with us. And then I cried, o God, how I cried. I've never cried as much as I did then. (Jurga, 49)

Participants also used ideas related to spirituality to understand the reasons for suicide. This included religious explanations about human suffering, the importance of accepting the decisions of others, trust in God's will or believing in fate. For example:

There was suicide in his family, his grandfather ended up under the tracks, or something, it looks like that, whoever believes in those things. I think it's of the same matter and maybe he finished it in his family. (Laima, 28)

One participant believed that the deceased was obsessed with demonic powers:

I absolutely saw I mean that we have a situation and now looking back, we had a situation with the ghost of the dead and when the exorcist prayed for him and asked him, where do you feel in the body, some sort of sensation right, they make conclusion according to that, diagnosis and he said in the spine. (Agnė, 36).

Some participants viewed the loss as a test sent by God. The bereaved felt the need to prove to God the integrity of their faith:

It looks like maybe he (God) wanted to make me stronger and that I would be ready for my current life. (Asta, 36)

Some of the participants believed that the deceased was preparing himself spiritually for the suicide, which helped with the relief that the loved one is happier in the afterlife:

In the end he talked more about God and believed in him, and he talked about the last judgement day or something, about a refinery. That's why he also encouraged me and somehow, he was slowly taking control, I mean, to not do anything bad. Because I thought maybe that he was sorry or not sorry, but I just think: "well yeah, however much it hurts me, but he doesn't have any problems there (in the afterlife)." (Rasa, 41)

3.1.3. Experiencing Compassion and Responsibility for Other People during Grief

Seven participants spoke of the strengthened compassion and responsibility for other people. Participants revealed that experiencing compassion and responsibility for their children or other people was a way to find the strength to live on:

It was really difficult at first, but it's like I said two little kids and it's not okay. You have someone to take them, you can't just put them aside, you must stand up, stand tall and move forward. So in this case my focus is on the first days. (Elena, 34)

The wish to help others who suffered after similar losses helped regain some of the control over one participant's life:

The journey continues even now slowly, like the muscles, the spiri-

tual ones, they are stronger now, the first step shows this, that I want to do that group (self-help group) so I believe that this is a sign that if I can help others, that it's a sort of healing process. If that energy, when I start to move and I'm ready to share with others, the balance is being restored. (Liepa, 49)

The wish to participate in the current study was also perceived to help others who suffer:

Right after the loss, I received one questionnaire, then another, and my mom said stop, let it go, why do you need this, to reopen the wound, she said, don't you understand, I rethink the event over and over and over again, and a thousand times more, and I said it's not getting any better, and... if I'm doing a good job by sharing my thoughts, if they are worthy or not, but I say, maybe it'll help someone, maybe someone will see that moment, when it happens. (Dalia, 62)

3.1.4. Connecting to Spirituality during Grief

Five participants spoke of the need and active ways by which to connect to spirituality during grief. For example, the ways to connect with spirituality during grief involved active praying:

I never knew how to pray, because it always seemed, that there are some kind of rules, how you should address... If it's God, or the earth, or what you believe and somehow I thought I'm not doing it right and then I asked my grandmother, so how should I pray now, in your own words, how you want to, that's how you should pray, you'll be heard anyway, or so I would say a worldly prayer, the one for the dead of course, because I thought, that it is necessary. And then in my own words I'd just pray, I actually would just ask, not pray, that I wouldn't go crazy, that I'd be given strength, to be here, but I prayed to him. Yeah. For an easy path, I prayed for his forgiveness, somehow my prayer was related to his easy departure. (Laima, 28)

As well as spending time in a sacral place:

And that is why, why I say that it would happened in church. I would want to kneel, to lean on those wooden things, to lay my head and cry. And somehow that atmosphere would provoke that reaction, those or-

gans, when they play. And the priests' sermons, it always seemed that it was talking about me, or about him, or about our family. Somehow everything seems to be happening at the right time and place. (Rasa, 41)

Or listening to music, which started to have spiritual meaning after the loss:

It has a special effect on me even now, mass and the sacral music, singing, it's unbelievable, maybe it's even painful, the music. I always, it tears me up. (Laima, 28)

3.1.5. Experiencing Continuing Bond with the Deceased without Conscious Decisions

Six participants experienced continuing bonds with the deceased, which they comprehend as occurring without a conscious choice being made. They felt that the dead initiate communication and help the bereaved:

Later I was going to work, a few years after his death, I was sleeping, and with his knee to my side boom boom near the bed, get up, boom boom, get up, I look aaaa it's 8, I overslept, that means before I opened the store, at that moment and my subconscious connected my alarm, that I need to go to sleep, but I thought that I felt him, that he is waking me up, that honey, wake up, go to work, was him, and I don't know how to say it, I just felt that substance. It seems that the air is denser and if you turned on the light you'd see that it's him in layers, like turning the light on in a fog, this way and that way, and when you catch this fog with a flashlight, from one corner it is clear, but from another you see the layers, it's an impression, or it's my experience talking, if it's real, I want to believe it, that it can actually happen. (Dalia, 62)

The communication from the deceased mainly was perceived as comforting and provided relief:

And I dreamed that he... As if there was a party and he came a bit drunk, but he was in a good mood, happy. The only thing is that he didn't come near me. His brother was there. And he went up to his brother to talk and I hear what he is speaking. And he was interacting with him in a brotherly way, in a manly way. And he tells him: "you know why I love

my life? Because, however much money I spend, there will always be more. Whenever I come back home, nobody is mad at me and (starts crying) whatever sins I commit, He always forgives me. And "he" as I understand, was Jesus, I knew that very clearly for some reason, that he was in His care, in that other life. And there is eternal joy, and he doesn't have any problems there... It affected me deeply, it was very strong, because... You know some dreams are very vivid, others not so much... but that dream, it's like I said, it seems I see it clearly, word for word. And somehow, I felt that ... you know this was after, wait after, after five months, or four months after his death, that type of dream. So I don't know, it seems to me, that was the first, clearly some connection from him. (Rasa, 41)

To provide an overview, spirituality and spiritual experiences during suicide bereavement can function as a supportive resource, which helps to explain why the suicide happened and provides spiritual strength to cope with grief. Spirituality can be experienced as coming from outside without consciously thinking about it or asking for it. This involves noticing changed and strengthened spirituality or religiosity, feelings of more profound compassion and responsibility to others, and experiential manifestations of continuing bonds. Active praying or travelling to sacral spaces activated the connection to a Higher power and provided comfort after the loss.

3.2. Spirituality Provides Helpful Ways to Cope with Grief

All research participants spoke of how spirituality and religiosity provided ways to cope with grief. We discuss them one by one below.

3.2.1. Rituals to Ease the Difficulty of the Grief

If having personal meaning, for nine participants, rituals seemed to ease the difficulty of the grief. The funeral ritual was perceived as an essential part of the bereavement process. For some, organizing the funeral provided a short break from the loneliness of grief:

People were lost after a sudden death. They experience it the same, they are in a period of shock. Then they, if they continue the burial service, all those things and have the energy to do all of that. But usually, they don't want to be alone, they want to take care of everything. (Karolina, 46)

For others, funeral and fare-well rituals were a way to express the last respects for the deceased:

But I said right away (giggles)... find me the best hall, the best place. I will pay whatever you want, but I want the best... There were no questions because he was also always the one to choose the best. Or choosing closest to the best. Money was spent so that it'd be nice. I knew that people would come, and you need to, so that the funeral would be, how to say so that he would truly be respected. (Jurga, 49)

The ritual of a funeral also helped to comprehend that the loved one died:

What I understood, when his casket was being buried, I actually understood that he is not here, that this is a body, I thought of this often. (Agnė, 36)

Participants spoke of the many different forms personal rituals can take such as travelling and being in nature:

So those journeys and world knowledge and new knowledge of nature, that you climb the mountain, it means those special paths right, and you get to the top and there is this huge wind, and you can't think of anything else and it's a new place for you and a place you can't find in Lithuania, you start to think about the world differently, new colors appear. You understand that... there is more of everything and it's different from what you're used to. Or when you stand up, on salt, the lake of salt right where it is white and there is no horizon, and you are in the middle of nowhere. You just hang in the middle and you understand that there is something... Something magical. (Nida, 35);

creating something which could be related to emotional expressions:

My nature is creative, and I am creative, so I searched through drawing and my hobby allowed me to find that, what I did in my childhood, I drew a lot, was picky, sewed and still I came back to that after the funeral, I found wool, I found wool and looked at the process in a more creative way. (Liepa, 49);

meditating and doing yoga:

In that hour and a half when you do yoga, you just, translate stress, anxiety, tension, thoughts through the body, because when you do it, you don't think about other things, you just think how to do yoga. How to bend your legs, how to bend your body and other stuff. And in the end, there is shavasana, where you just lay ten minutes, it's called the dead pose. You must disconnect and not think of anything. So, this is the best thing, when you lay down, open your body, and not see or hear anything anymore. That is equal to meditation actually. And yeah. This thing was taught by the teacher and told us that when you come to yoga it's like a new page, you forget everything that is around you, and start from scratch. Actually, that helps a lot. (Jurga, 49)

Even self-analyzing was considered a spiritual experienced in a psychologist's room or a helpful evening ritual:

Just after my husband's death I had space, usually during my talks with my psychologist. And you know that once a week you will complete that exercise either way... I tried to and each evening, right before going to sleep to think about the day... with completed facts, put into drawers and not worry about things, that are out of your control. (Elena, 34)

Several participants perceived gratitude as a meditation or a prayer as an antidote for suffering:

There are people, I started to move from household stuff to people, God and those people exist, and I have a job and friends and my relatives don't turn from me and then everything expands, I have so much and to be grateful, and then joy comes from gratitude and then I understood, I concentrate on what I don't have. And that is a huge problem. And when I started to focus on what I do have, how much there is and health, and that my kids are healthy and that is amazing. (Agnė, 36)

Personal rituals related to fire as having a cleansing, easing, and finishing power, were necessary for some of the participants:

And when we talked about fire, then I just wanted to burn something. Because Rimas (the deceased) wanted to be cremated. So, fire, even to him, seemed to cleanse and that it will somehow show all those bad

things and fire is powerful, that it just burns (whispers) just burns. (Eglė, 31)

Lastly, religious rituals such as attending mass every week for several participants were found to be helpful after the loss:

This is about being religious, or how to say it, but I know now how much it snowed, how much it winded... but I walk there... and my knee joint is weak, I have a hard time walking, fifty meters is a lot... I must go to church... so I had to walk a kilometer and three hundred meters. (Dalia, 62)

3.2.2. Spirituality Related Attitudes Help during Grief

Nine participants spoke of helpful attitudes related to spirituality. This involved beliefs about death not being the end:

How to say.... I'm a believer in energy and energetic bodies. I'm not sorry when someone dies and I usually don't cry, because I know that around our body... I can feel other bodies and that consciousness is not in the body, but it's... you can expand your consciousness to eternity. (Eglė, 31)

Other spirituality or religiosity related beliefs were also helpful, such as accepting the uncontrollability:

As for spirituality, in the sense of religion, I discovered specific philosophical points in Buddhism. Through literature, I started to read more books that helped me... I found that the whole theory of mindfulness came from Buddhist philosophy... The simplicity of philosophy and the simplicity of being has helped me restore that spiritual balance... I am suffering because I wanted everything. It is that desire to have a person, the desire to be attached... the desire to control that situation... Well, it does not happen that way. This understanding of mind through mindfulness... and all these fundamental truths and points of reference in Buddhism may have helped restore that spiritual balance little by little... some kind of mantra, as some kind of reminder that no one has promised you anything. (Nida, 35)

Similarly, the idea of not being able to control many aspects of life, and trusting in a Higher power or God's will was helpful:

What more to hang on to? Some kind of will of God that God knows

what he is doing. To trust Him and His plan. Maybe it is awful for me now, it is hard, but apparently, for some reason, it must be that way. (Rasa, 41)

3.2.3. Other People Can Influence the Bereaved's Spirituality after Loss

For eight participants, communicating with other people in a spiritual context provided another spiritual way to cope. Participants spoke firstly about the need for psychological or emotional support and spiritual help after the loss. For some, it was hard to find the service:

The possibility of getting some information to reach or go on that kind of spiritual path... we do not have such very easily accessible information... like could you help me here now, if not for some kind of psychological help, but let's say something like that. (Karolina, 46)

For some participants, spiritual help seemed more helpful than psychological help:

Like even psychologists cannot share advice. They must force a person to choose some solution. I received honest, real help (from the clergy) when I was told to thank the Lord. I was angry at first for such advice... However, I tried to practice what he told me, what was being advised to me, and it worked, and it actually worked. (Agnė, 36)

Several participants said that psychological help was related to spiritual support. For example, a psychologist helped to understand the meaning of a funeral:

The cremation itself and saying goodbye before an essential aspect I talked about to my psychologist... That here is the fact of death. Well, that is why... the funerals usually are for the comprehending that it will not be like that anymore, that the husband will not be here anymore. (Elena, 34)

Many participants spoke of a very beneficial relationship with a religious person after the loss. Some of them befriended a priest, who helped with reducing guilt after a loved one's suicide:

We have been with him so far. We have become like a family. We do not... discuss all those religious issues and so on. He is so humanly, so secular. Without those, you know, those constant sermons... He says: why are

you torturing yourself... he (the husband) has chosen such a path, an easy path because it is much harder to fix problems than to die... he left you with the child, with your problems... You would be guilty if, say, you would hold him by the hands... and put his head in a loop, tighten it and push the chair... to the side, then you might be guilty of his death. And he did it himself, he decided so, he got into the loop, he was still so romantic, he says: with the music, he went away... And I would think so, but seriously, I did not throw him in that loop. (Asta, 36)

In one case, the priest was the person who noticed that the bereaved required psychological and psychiatric help:

He noticed me, and he said... you must worry about yourself. There has been where people just from that high tension are getting problems... He apparently saw that already ... I am already disappearing because my weight and everything... I was talking there, I did not even see anything, but I already had those somatic problems... And the priest drove me to the Crisis Centre. Nobody would help, only him. (Liepa, 49)

It was important that the priest was friendly and understanding. For example, that he would reassure the bereaved that the suicide is no longer condemned in the Catholic church, at least when it happens in a not wholly conscious and healthy state:

This bishop goes... And he talks to parishioners... I say I do not know how to approach you, but my husband hanged himself... So, he will never get forgiveness? ...He took my hand, held it, and said, we are all invited to this earth... No religion appreciates suicide... it can be a condemnation for seven generations, like a cross, a sin... However, if at that moment when you do this... I even cannot say the word 'suicide'... When you do this, some button is on, I believe, that at that moment there is like a trance, darkness, you are not able to think anything else. (Dalia, 62)

Several participants spoke of other people who helped in rituals or spiritual ways after the loss. Emotional as well as financial support during the funeral were perceived as very important:

I do not know what I would do if not for my friends. Four friends of him came to the funeral and three hundred friends of mine, who sup-

ported me... I do not remember, but there were rows. Moreover, they gathered for me 10,000 euros during the funeral. (Asta, 36)

One participant met a Muslim friend, who helped to cope and was, from her point of view, less critical than Catholic people:

I see that he (the Muslim friend) understands that this is terrible and hurtful, but he believes in the afterlife..., and he thinks that everything is in God's hands, nothing happens without reason, we met not without reason... He never criticized my views, he is interested in how I see the world, and I am interested in how he sees the world. (Nida, 35)

In some cases, other people shared dreams as a message from the deceased, showing their involvement in the grief process:

I met this nurse... believe it or not, she says, "I do not know, to say or not to say"... She says, I dreamt (the deceased husband) ... I knew him... I stand there, and he sees me and goes to me, goes goes goes, says, how great is this, that I met you... You can pass over to (the bereaved woman), that the reason, why it happened... is that I killed a person in a car accident, I hid it, and I could not live with it... The first thought to me, because he hid so much from me... This could have been true. (Liepa, 49)

3.2.4. Needing Spirituality-Related Methods to Continue the Bond with the Deceased

For six participants, spirituality-related methods were also crucial to managing the continuing bond with the deceased. For some, the ritual of visiting the grave was a method to remind oneself of the fact of death:

I need some kind of process, some kind of ritual, which would help me understand and accept. So, I drove to his grave. Traditionally, I lit a candle. (Eglė, 31)

For others, rituals helped to connect to the deceased in different ways. For example, to ease the deceased's soul's way to heaven:

When I am in a city, I always go to the church, light a candle, because the candle is somehow cleansing... lifting his soul... it was always important to me that it would be easier for him, I lit the candles... so he would travel somewhere through the more straightforward path than it was for him here. (Laima, 28)

Adjusting the funeral to the personality of the deceased seemed for many participants an essential part of the farewell ritual, potentially to maintain aspects of the dead visibly:

And his grave... I did not want a common grave. He was a wild person, and I made the grave like this. I planted perennial flowers, which can grow by themselves how they want. (Agnė, 36)

The funeral was also a place to talk with the deceased:

During the funeral I said to everyone, go out and give me half an hour to be with him alone... I lay near him, on the coffin and talked to him... Why did you do that, and for what? (Asta, 36)

The other spirituality-related way to communicate with the deceased was, in one case, active praying for him and seeing him as an angel:

At first, the conversations with him were casual... Now they are... when it is hard for me, for example, I talk to him, ask for help... I feel that he sees me all the time, my good and bad behaviors, he does not judge me, but he understands me... he is my angel, and when I pray, I always pray for him that he would care for my child and me. (Laima, 28)

In brief, spirituality provides tools which can help during grief. These tools vary from similar to personal and religious rituals to holding onto some spiritual or religious attitudes. The tools help the individuals cope, as well as to continue the bond with the deceased. Priests, psychologists, and friends helped the participants provide these spiritual tools to manage and discuss helpful attitudes.

3.3. Spirituality Makes the Grief Process More Difficult

The role of spirituality during suicide bereavement is not only positive and helpful. Spirituality, for nine participants, made the grieving process more difficult in different ways.

3.3.1. Some Spiritual-Related Attitudes and Rituals Make the Grief Process More Difficult

For eight participants, some spirituality-related attitudes and traditions were experienced as disturbing by the bereaved. This was closely related to the reactions and expectations from other people and inter-

nalized attitudes and potential projections on other people. For example, the attitude that suicide is a mortal sin, which meant the condemnation of the deceased, caused fear, and prevented individuals from talking to the priest about other spiritual matters:

I do not know if I could talk to the priest, it would be hard for me... Although, it would be interesting to find out his views towards people who died by suicide... what do they think, is it a big sin... My father said that for a priest, it is a sin not to live, to go away voluntarily.... That is why I was afraid that he would talk badly about my fiancé... I did not want that. (Laima, 28)

Several participants experienced prohibition from priests and religious people to cry during their grieving process:

Strangely, everyone would say, "do not cry because you are holding him here. You are not allowing him to go away... Nevertheless, I still cry. It's cleansing for me... It eases me, but I am holding him here because of my tears... If you cry, his soul is drowning. (Laima, 28)

The religious idea of suicide being a test or a punishment angered the participants:

There were many opinions from the women, who are standardly religious... That God sends for people that much that they can carry.... Yeah... I say, ok, what else can I carry? (Laughing ironically). (Elena, 34)

The attitude that it required spiritual strongness to withstand suicide provoked tension, and feelings of being not understood:

I heard from everybody on my first birthday without my husband... Many of them said that "not everybody is that strong" and congratulated me that they wanted to be as strong as me... I thought about it later, how people see the strength... that you don't cry, smile, care for the children and move further... But a lot can happen. You just find the space for your emotions... It doesn't mean that you don't have them. (Elena, 34)

Participants noticed that some people who pretended to want to help after the loss concentrated mainly on spiritual issues and did not notice the psychological pain of the bereaved:

There were many attacks... for example, somebody brought the book of angels... I sat through this session and thought, what a moment... She

(the spiritual leader) told me to do a break, pause, and use something... And then she went, and I sent here the sign of a pause in music... My healthy mind turned on... And I sent it (laughing) and didn't talk to her anymore... It's strange that she would want to include me into something and then powder everything, that I am not hurting, because... I AM HURTING... Why should I deny it? (Liepa, 49)

Several participants perceived some religious rituals and traditions as focusing too much on death:

When I started to walk a spiritual path, I understood that any connection to the deceased is idolatry and witchcraft. I don't understand our festivities, vėlinės (a traditional Lithuanian celebration for the souls of the dead). I don't go to his grave, don't light the candles. (Agnė, 36)

For some, a loved one's funeral provoked disgust even years after the loss:

You know how the season has its perfume. Autumn, the scent of autumn and flowers, lilies. It seemed to me that the death happened again somewhere... My new husband gave me flowers as a gift and those lilies, I went inside my home and... the smell of death, the associations... death and corps, disgusting, even candles, you know, when they stand around the body, and the heat causes the smell of the dead body. (Laima, 28)

The funeral for several participants was a problematic, even torturing experience:

That sitting and watching the dead body is torturing for me, I don't know, it is like, let's torture ourselves now and watch the deceased person. To say goodbye is ok, but you need 15 min for that. (Liepa, 49)

Some experienced pressure to keep in line with the trends of funerals and organizing funerals because of other people:

I am determined to follow the trends (of the funeral) because it's unnecessary for me. It is meaningless to me. On another side, we did it all for the parents. Because they are from an older generation, it was, wow, how important for them. (Jurga, 49);

or the pressure to keep in line with cherishing the grave:

And all those stories about graves and tombstones, and this comparison with other monuments, which are more interesting... Maybe if it

would... not be Catholicism, but Protestantism... maybe there would be fewer problems, they like simplicity. (Nida, 35)

Overall, funerals caused different problems for many participants. This included financial and organizational issues:

It was a problem for me where to leave my child with disabilities because nobody knew how to feed him... Children should not be near the coffin... But not everybody has people who could watch them. (Asta, 36)

It also included problems related to interactions with other people, who sometimes behaved aggressively and unsupportively:

Nobody listened to his wish to be cremated because the family was furious and blamed me... The funeral was tragic... It was very hard for me, and his relatives didn't allow me to his coffin, said terrible things to me... (Eglė, 31)

Some participants met insensitive priests, which caused disappointment and anger:

The unpreparedness of the priest, inability to sympathize, comfort, comment about stuff that we all go through the same stages of life, everybody dies, and it's a challenge... During the funeral or a month after..., he chooses the text from the Bible about how Jesus heals sick people and raises the dead. He accentuates the text several times, especially the point about blindness. But he should know that the blindness in the Bible is not actual blindness... So, what he wanted to say about my husband was that he had this physical disability, but it doesn't mean that he was spiritually blind... You must search for metaphors in the Bible and not only cite the text and talk about it that the community member had a visual disability. I didn't understand what he wanted to say. (Nida, 35)

The personal rituals or wanting to adjust the funeral to one's needs, in some cases, were met with criticism:

You light a candle—they shout at you: “why did you light that candle?”. But it's nice for me, it helps me. I wanted to light the candle at this place... It's my spirituality and faith. (Eglė, 31)

3.3.2. Spirituality Related Questions Provoke Confusion after the Loss

Eight participants spoke of spirituality related questions after the loss provoking confusion and doubts. Some contemplated existential or spiritual questions. For example, what do I have to live for?

It's sad—you don't want to eat, to get up... I don't want to do anything, I don't have what to give to others, and my energy level is too low. I am on a line of exhaustion. And then the questions came: if I don't have what to give and no energy to live, is it worth it to torment myself and live...? It is the most challenging moment. (Eglė, 31)

Some questioned why this had happened to them:

Why, what, why for me, not for someone else? I didn't do anything wrong in life. And you start to reconsider your whole life, how, how, how. Maybe you did something to somebody. And of course, people come who “help” you find it. (Asta, 36)

The haunting question of responsibility and guilt about suicide was contemplated by each participant. For example:

And I was sorry before that was guilt because I was angry about many things, mad about him when he was still alive, that these letters from the bank, his debts... I am still mad... And others ask, why did it happen? And I say to them, just because, I don't know why. (Liepa, 49)

The experience of searching for spirituality after loss was perceived as dynamic and emotional:

You know how you go from one extreme to another... you start to blame God, that he is terrible and how could he let it... you start to pray... then start to hate everybody, God doesn't exist, every human is awful... Then you begin to love everybody. Then you start to hate everybody because you need help but don't know what helps, and you are mad at people who can't help you. (Asta, 36)

3.3.3. A Loved One's Suicide Causes a Spiritual Crisis

For five participants, a loved one's suicide caused a spiritual crisis. Participants described the spiritual state after the loss as cancer of the soul:

This cancer of the soul eats you from inside. It spiritually kills you... You don't want anything; you don't believe in anything... I called myself a mass then. The mass, which doesn't think, is languid. And to gather this mass inside, you need a lot of effort... A lot of self-reflection. (Asta, 36)

In some cases, the spiritual crisis was primarily related to seeing suicide as treason or abandonment of the bereaved; therefore, their trust in people and love was shattered:

And you know, we agreed nicely to each other, cherished one another, and then you feel abandoned, betrayed... that he left me. (Asta, 36)

Suicide seemed, for some of the participants, as a breaking of spiritual rules:

I would not want that my daughter would know what suicide is. That there would not be such a concept—to kill. Who tells the people that they can kill themselves?... I disagree with that. (Eglė, 31)

A couple of participants said that they were not spiritually prepared for such a disaster; therefore, the effects of the loss were strong:

There was one more sign before... I wanted to volunteer at a suicide helpline... I wanted to go to the courses... I went through. And in the end, there is like an exam... And I didn't pass this exam... Later I understood that I would not be able to withstand this topic. All the depression, children. These hurtful topics, only during the courses do I comprehend that it is seriously hard... Later I thought that... the life led me to this helpline, that I would know more about depression, but I gave up. I didn't understand that I needed this. (Jurga, 49)

Participants spoke of disappointment in previous beliefs. For example, disappointment in the Catholic community:

In the church, there is a mass paid for. And the priest doesn't hesitate to take the money for the mention of the deceased..., and he also decides to congratulate a birthday person. On the same mass... And when you stand in the first row, there is a candle in front of you... And the choir sings "happy birthday" I just want to take the candle holder and throw it into that priest... Because it is a complete disrespect to people, their grief... I started not to believe in religion, especially in Christian people. (Nida, 35);

in good God and His helpfulness:

There is this anger if God exists, why is he doing that. Why do others live without any losses? Everything is good for them... And for me, punch after punch... When will it end? Or why? I say to God, why do you do that? Do you want to kill me? I don't have the strength anymore. (Asta, 36);

in existential psychology, which previously was important and fulfilled spiritual needs:

We soaked in existentialism together (with the deceased husband). Heidegger and all other saints, I used to say to him... And I started to think that it was too narrow for me... I said to him, there are many other thinkers, other thoughts, and perspectives on life, not only existentialism... It is too narrow... It can't save me. (Agnė, 36)

3.3.4. Comprehending the Finality of Death Requires Significant Effort

Seven participants revealed difficulties comprehending or contemplating the finality of death. Some participants spoke of their doubts and wished to believe in the afterlife:

I don't have the answer about the afterlife. I would like to believe that it exists, but I have doubts about it. (Rasa, 41)

Several participants could not stop thinking or dreaming about the look of the decaying body of the deceased:

I dreamt of the decaying body... I think about it, how that body looks now under this clayey earth? (Nida, 35)

Participants searched for ways to comprehend the fact of the death:

There were moments when you spend time with children and catch yourself thinking, how nice it would be if he would be here... If I start to notice myself in these illusions, dreams, where is the person... I would go to the grave. To put it into my head, this is the reality, not what you are thinking about. (Elena, 34)

Some tried to hold onto the attitude that death is the end of the relationship with the deceased and that life is for the living:

The bond is through memories... What we did, how we communicated, talked, but I don't believe that he... watches me from Heaven... I don't know his state if he is sleeping, how the Jews say, Sheol, the afterlife, where they wait for resurrection... I don't raise these questions for myself. I live my life with the living. (Agnė, 36)

Others had to actively block the continuing bond with the deceased:

When he appears in dreams, it unnerves me... We were harmonized when we lived together. I just would comply, not listen... But now I see that two years went by... And I don't want to comply with him anymore, even in the dream. It's better that I would take him and push him aside... I don't need it. I will manage by myself... If you went away, live your life on your own. (Jurga, 49)

Some participants expressed beliefs that holding onto the deceased is harmful:

If you are nearby... you will constantly be with various emotions... His mother goes to his grave every day. I think she harms herself. She takes her energy away from herself... Why fall together? (Eglė, 31)

3.3.5. Discomforting Spiritual Experiences

Five participants spoke of experiencing discomforting feelings regarding the deceased, activated through other people, spaces, things, visuals, memories, and sounds:

It was an all-surrounding, the death... I tried to explain it to my doctor, the paralyzing fear of dark powers, which is very terrifying... It seemed that I was going out of my mind, nobody could understand me, and I couldn't explain what I feared. I saw something when I walked the dog... I worked at the time and before work at 7.30 a.m. In the morning, I had to walk my dog before work in winter. It was cruel, I went only on the streets, near the cars, but if I looked at the forest, it seemed that somebody was in the woods. I saw the hanging men in the woods. (Laima, 28)

Some participants experienced the sense of the presence of the deceased as discomforting and as provoking fear:

One thing was tricky... the earth was frozen... I cremated him... And they say, we can't dig, to bury the urn. So, it stood at my home for a

couple days... It preyed on me cruelly. And my parents, grandma...they felt that he is nearby... They are not believers in ghosts or else... But they felt that he had walked in the house, only in the corridor, not the rooms... It was a hard feeling inside that he was not away. I didn't comprehend that feeling. (Asta, 36)

Some participants needed to send the deceased away actively and interpreted this sense of presence as related to suicide's unnaturally:

And I dream about him, and he is angry. He is gloomy, he is a grim person, and he comes angry in my dreams. I scream at him, go away, and don't disturb my life anymore... Several weeks ago. He annoyed me, slipping into my nights and days. And I say in my thoughts, go away... Help us, don't annoy us. Why do you need to come here and be grim, regulate something... Give us peace. And then the spirit goes away... When the person dies his own death, it is not the same. When he raises his hand against himself, it is cruel. The soul flies around, I don't know, for hundred years. (Jurga, 49)

Overall, spirituality can make the grief process difficult because of interactions with other people who express unhelpful and stigmatizing attitudes related to suicide and grief. The rituals become disturbing if they do not meet the personal needs of the bereaved. Suicide can provoke confusing existential and unanswerable questions that must be explored and contemplated. Suicide can also cause a spiritual crisis and lead a person to reconsider their beliefs. Lastly, loss due to suicide can provoke scary and disturbing spiritual experiences, including the feeling that the death was felt nearby.

4. Discussion

This study aimed to explore the role of spirituality during suicide bereavement. The findings implicate that spirituality's role during grief depends on spirituality's subjective experiences and beliefs. Spirituality can become a supportive resource that helps cope with various challenges after the loved one's suicide. It can be perceived as coming without conscious involvement, potentially coming from Higher pow-

ers or something more significant than a human being. The bereaved person can also reach for a connection to spirituality by making a specific effort, which also helps during suicide bereavement. Spirituality can provide helpful ways to cope with grief and manifest as active actions, such as rituals, or as beliefs and attitudes a person holds onto. Spirituality also provides methods to form a continuing bond with the deceased and inspires interactions with other spiritual or religious people or discussing spiritual matters even with not necessarily religious people. Lastly, spirituality can make the grief process more difficult through discordant traditions and rituals, interactions with unsupportive religious people, experiences of spiritual crisis or frustration about existential questions. We discuss the main findings below.

4.1. Spirituality Is a Supportive Resource that Can Be Reached for or Come without Conscious Involvement

The strengthened spirituality, intuition, a feeling of support from a Higher power and experiencing a continuing bond with the deceased helped the participants cope with complicated feelings of grief. Studies reveal that higher religiosity and positive spiritual/religious coping are related to better bereavement outcomes [28,29,56,57]. The sense of presence and continuing the bond with the deceased as an outer figure can be helpful during bereavement to assure the existence of the afterlife with a hope to meet again and not lose the connection to the loved one [6,8,23]. Our study revealed an additional aspect of spiritual resources during bereavement being perceived as activated without one's wish. From an analytical psychology point of view, we interpreted this finding as an example of the psyche's tendency to self-regulate even in the most challenging situations, such as grief [20]. The more the psychological damage, the more definite an answer is given by the unconscious mechanisms to heal the psyche.

In some cases, the bereaved person feels the need and ability to actively invite spiritual resources into the grief process through praying, spending time in sacral places or listening to music. Conscious in-

volvement might be necessary as an active connection with a sense of control and may be a symbolic invitation to start a dialogue with the conscious parts of the psyche [58]. According to the religious coping model, a person can use behaviors, cognitions, emotions, relationships, and virtues related to the sacred domain to cope with complex life events [31,32]. Our study findings show that a person can consciously choose to lean on positive coping strategies related to religion or spiritual domains and find comfort.

Spiritual growth, together with strengthened compassion and responsibility for other people after the suicide loss can be seen as a manifestation of post-traumatic growth [33,59,60], which aligns with the previous findings [6]. Positive religious and spiritual coping can induce post-traumatic growth in different life situations [31,32,61]. In the Jungian approach, encounters with the reality of death can be seen as an unwilling encounter with the personal and collective shadow [20], defined as an unconscious part of the psyche which accommodates everything and that the conscious ego refuses to acknowledge [62]. Since death is culturally and personally repressed [63], facing such a loss, mainly because of an even more socially repressed reason such as suicide [6,24], causes the disturbing experience of meeting one's own and even a collective shadow. Although renewing the conscious connection with the shadow is complicated and challenging, the positive outcome can manifest as being brave and open to other people's pain and shadowy experiences. The loved one's suicide can be seen as a provocation of the whole established system of a person's conscious–unconscious connection. This can lead to dangerous consequences. Therefore, the concept of post-traumatic growth should not be seen without acknowledging the distress of the loss [64]. However, in some cases, the provocation can translate into personal growth.

Beliefs in a Higher power helped the bereaved with meaning-making of the loss. The theory that grief can be processed through meaning-making in the practical, personal, existential, and spiritual

sense is related to the idea that the loss shatters the whole person and their belief system [65]. Religious coping is seen as a helpful way to make meaning of difficult life events [31,32]. Our study revealed that different spiritual and religious beliefs provide ways to make meaning and find some relief during suicide bereavement. Religious and spiritual perspectives offer many insights and traditions about grief, death, the afterlife and how to cope [56,66], which helps the bereaved explain the tragedy and find some sense of meaning in it. Suicide usually leaves the bereaved person with a haunting question of “why” [26,27]. Therefore, if a person believes in religious or spiritual explanations, it can be helpful [6,8,34]. The meaning-making of suicide through explaining its reasons and God’s involvement in the process seem to structure a chaotic and emotional experience of grief after suicide. This could be made from the conscious position but should be congruent with one’s inner beliefs. Our study revealed that constantly reviewing this congruency and adjusting the ideas and explanations is a part of coping with grief.

4.2. Spirituality Provides Helpful Ways to Cope with Grief

Our findings revealed and expanded the understanding of the role of spiritual activities, such as rituals, during suicide bereavement. Personally meaningful rituals were the most helpful for the participants to live day by day after the loss. This is a conscious choice to take a specific action [8] which has a personal meaning for the bereaved. The rituals vary from connecting to the deceased or relating to God, lighting candles to calming oneself down before sleep with gratitude, meditation, yoga, or an analysis of the day. Rituals can be helpful because they assure a person of not being condemned by society, as certain rituals, such as funerals, are performed with others [6].

Nevertheless, the effect of the ritual might be related to how much control or personal involvement a person has in creating, organizing or performing the ritual [67]. It could be most important when grief reactions are stronger [68] or, we argue, when grief reactions are provoked by traumatic losses such as suicide. Personal religious or secularized rituals allow for the relief of difficult emotions [69]. They are

experiential, culturally ancient [70] methods by which to regain control and act constructively. Rituals as spiritual practices are embodied ways to relate to the deceased, other people, or Higher powers [71]. They can be interpreted as a tribute to the unconscious for more fluent communication [58]. Since suicide loss and grief provoke the experiences of destructive powers of the unconscious [20], rituals as a tribute might function as a regulator.

Symbolic actions can be supplied by spirituality-related attitudes, which help during grief. This includes beliefs in the afterlife, acceptance of uncontrollability and the unknown or trusting God’s will. Holding onto spiritual beliefs and values can be a positive coping strategy during bereavement [28,29,56]. The impact of facing death and experiencing challenging feelings of grief after the suicide of a loved one seem to require more than rational thoughts and understanding of feelings. Searching and holding onto one’s belief system might be helpful after losing a loved one.

Other people, such as those who surround the bereaved, play an essential role in influencing the bereaved’s spirituality after the loss. This is congruent with the general research on religious social support (a kind of support which comes from the religious community) being related to better adjustment to bereavement if the religious support is positive [56] and that bereaved people tend to search for comfort in religious activities and communities [72]. Connecting to other people and receiving spiritual support is another spiritual method by which to cope. The spiritual explanations of suicide and grief from spiritual leaders or spiritual people can function as support. Being together with the bereaved during the funeral can help the person to feel less lonely. The helpfulness of religious communities during grief was revealed in other studies [6,7,25]. Our study demonstrated that the importance of spiritual help can be actualized even if the bereaved is not religious and does not belong to a religious community. In hard times, other people can function as carriers of a part of the bereaved’s feelings, questions, and fears. However, for this interaction to happen, other people must be ready to take on the burden [73].

4.3. Spirituality Makes the Grief Process More Difficult

In line with other studies [6,7], our findings reveal the ‘other’ side of spirituality’s role during suicide bereavement. Spirituality-related attitudes, rituals, traditions, questions, and experiences can burden the bereaved. The stigma associated with attitudes toward suicide reach the bereaved through the destructive behaviors of religious people and priests. Stigma might be supported by different religions’ harmful views of suicide as a mortal sin [74]. The funerals and other farewell traditions are not comfortable for everybody but are usually pushed on the suffering. This could be explained by our research participants’ cultural and religious contexts. Suicide, from a Catholic point of view, was looked at as a mortal sin for hundreds of years [75]. Specifically, Lithuania’s Catholicism can be seen as very conservative. During the Soviet occupation, which lasted from 1945 to 1990, the church did not have opportunities to connect freely with the Vatican and develop together but worked as resistance to the Soviet occupation [76]. There are speculations that the church became more political than spiritual [77], which sometimes leaves the religious community as only providing religious beliefs and tools, but with little empathic human contact.

Another aspect of understanding what happens in these problematic interactions is related to caring about other people’s opinions and being unable to confront them. The loss due to suicide and grief is an exhausting, emotionally draining experience [26,27]. Therefore, the bereaved person might not have enough inner resources to express and fight for their opinions and needs. Thus, the need for proactive help to access at least one friendly face after the loss [27] is crucial.

Existential questions, difficulties in comprehending the death, discomfoting spiritual experiences, and spiritual crisis affect the bereavement process. On one side, it makes the bereavement process more difficult; on the other side, it can also be seen as a naturally occurring task, which must be in some ways resolved after the loss to make meaning [65], to reach the integration of the loss [27] and to be able to live further. The loss due to suicide can shatter the whole belief system of the bereaved, which causes distress, hopelessness, and distrust in Higher

powers [6,7]. From an analytical point of view, the constant inner contemplation of the spiritual experiences, questions, and reconsideration of one’s beliefs might be a component of the grief process [20], which requires time, effort, support, and sometimes help from spiritual leaders and clinicians.

4.4. Practical Implications

Our study provided critical practical implications. Practitioners who work with people bereaved by suicide should consider the role of spirituality during suicide bereavement. If necessary for the bereaved, spirituality should be viewed as an additional resource after the loss [6,25]. Acknowledging the importance and discussing rituals, spiritual methods, and helpful beliefs can help with meaning-making after the loss and provide ways to reach emotional relief. Informing the bereaved about the possibility of meeting with a spiritual leader to talk about spiritual crisis and existential questions might also be a productive way to activate the spiritual resources during grief. The practitioners could also receive specific training on how to deal with spiritual issues. They should also be aware of strong emotional reactions to spiritual experiences, help understand these feelings and find constructive expressions for those emotions.

Spiritual leaders should reach for better preparedness and knowledge about bereavement after suicide. Their support and help in spiritual and emotional contexts are required by people who are bereaved by suicide [6,7,25]. Spiritual leaders could normalize the spiritual experiences and issues the bereaved is confronted with. The spiritual explanations for death, suicide, and grief can provide the bereaved with new perspectives about loss and bereavement. Patiently accepting that the suffering might not hold onto specific beliefs and that beliefs and virtues can change during grief is essential. Lastly, spiritual leaders should be responsible for educating their communities about healthy attitudes toward suicide and inspiring compassion in the spiritual members. Otherwise, insensitive comments to the bereaved by suicide or the ignorance toward the psychological state of the bereaved can hurt and challenge the bereaved during the already uncertain time after a loved one’s suicide.

Together with other authors [78], we emphasize the importance of spirituality in postvention strategies, which should involve spiritual support as a potential helping strategy for people bereaved by suicide.

4.5. Limitations and Future Research

The current study suffers from several limitations. With its purposive sampling, the explorative qualitative study does not allow for generalizing the findings. The women who participated in the study were volunteers who wanted to tell their stories, which could mean that they had more positive experiences of the spirituality manifestations during grief than those women who did not want to participate. Although homogenous, the sample was only composed of women who lost their life partners, which allowed us to focus on the phenomenon of spirituality but did not allow us to make conclusions about spirituality during suicide bereavement in other groups of bereaved people. The relationship with the deceased differed by the duration and status of the relationship, which might have affected the loss differently. The participants also discussed spiritual and religious beliefs, which provided a broader view of spirituality although this may have made the results more wide-ranging but not as in-depth. Since spirituality might change during a lifetime, the differences in participants' age might have also biased the study results.

Despite these limitations, our study contributes to the existing literature on spirituality during suicide bereavement. It provides exceptional insights into spirituality as a resource, as a method and as a disturbance during the process of grief after suicide. These findings also raise questions for further research.

Future studies should explore the role of spirituality during suicide bereavement in broader groups of bereaved people due to suicide. They could also expand the research topic to comparisons between the groups based on the person lost due to suicide or based on gender with a deeper exploration of the differences between gender, sex and spirituality during suicide bereavement. For the sake of postvention, research should also focus on spiritual help, spiritual leaders' preparedness

to support the bereaved and the manifestations and integrations of spiritual service in psychological or psychotherapeutic use. With a quantitative approach, future studies should investigate the risk and protective factors related to spirituality during suicide bereavement; more importantly, the positive/negative religious coping strategies and suicide bereavement outcomes should be explored to expand our findings on the different forms that spirituality that can take during suicide bereavement.

5. Conclusions

The current study explored the role of spirituality during suicide bereavement and found that the role varies from helpful and providing methods to cope to disturbing and making the grief process more difficult. Findings reveal the helpfulness of personal adjusted rituals, practices, beliefs, and qualitative relationships with spiritual leaders and other people during grief. However, stigmatizing religious attitudes and not personally meaningful traditions provoke distress, anger, and disappointment. Difficult spiritual experiences and spiritual crises might be an intricate part of the bereavement process. Practitioners, spiritual leaders and postvention creators are invited to address the role of spirituality while working with people bereaved by suicide. ©

References:

1. WHO (World Health Organization). Suicide; World Health Organization Media Centre: Geneva, Switzerland, 2022. Available online: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics> (accessed on 12 July 2022).
2. Cerel, J.; Brown, M.M.; Maple, M.; Singleton, M.; Van de Venne, J.; Moore, M.; Flaherty, C. How Many People Are Exposed to Suicide? Not Six. *Suicide Life Threat. Behav.* 2018, 49, 529–534. <https://doi.org/10.1111/sltb.12450>.
3. Bellini, S.; Erbuto, D.; Andriessen, K.; Milelli, M.; Innamorati, M.; Lester, D.; Sampogna, G.; Fiorillo, A.; Pompili, M. Depression, hopelessness, and complicated grief in survivors of suicide. *Front. Psychol.* 2018, 9, 198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00198>.

4. Erlangsen, A.; Runeson, B.; Bolton, J.M.; Wilcox, H.C.; Forman, J.L.; Krogh, J.; Shear, K.; Nordentoft, M.; Conwell, Y. Association between spousal suicide and mental, physical, and social health outcomes: A longitudinal and nationwide register-based study. *JAMA Psychiatry* 2017, 74, 456–464. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0226>.
5. Andriessen, K.; Kryszynska, K.; Hill, N.T.M.; Reifels, L.; Robinson, J.; Reavley, N.; Pirkis, J. Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: A systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry* 2019, 19, 49. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2020-z>.
6. Castelli Dransart, D.A. Spiritual and religious issues in the aftermath of suicide. *Religions* 2018, 9, 153. <https://doi.org/10.3390/rel9050153>.
7. Gall, T.L.; Henneberry, J.; Eyre, M. Spiritual beliefs and meaning-making within the context of suicide bereavement. *J. Study Spiritual.* 2015, 5, 98–112. <https://doi.org/10.1179/2044024315Z.00000000044A>.
8. Čepulienė, A.A.; Pučinskaitė, B.; Spangelytė, K.; Skruibis, P.; Gailienė, D. Spirituality and religiosity during suicide bereavement: A qualitative systematic review. *Religions* 2021, 12, 766. <https://doi.org/10.3390/rel12090766>.
9. Koenig, H.G. Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Can. J. Psychiatry* 2009, 54, 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>.
10. Hornborg, A.C. Are We All Spiritual? A Comparative Perspective on the Appropriation of a New Concept of Spirituality. *J. Study Spiritual.* 2011, 1, 249–268. <https://doi.org/10.1558/jss.v1i2.249>.
11. Tacey, D. *The Spirituality Revolution: The Emergence of Contemporary Spirituality*; Brunner-Routledge/Taylor & Francis Group: New York, NY, USA, 2004.
12. Zinnbauer, B.J.; Pargament, K.I.; Scott, A.B. The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *J. Pers.* 1999, 67, 889–919. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00077>.
13. Pargament, K.I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*; Guilford Press: New York, NY, USA, 2007.
14. Schnell, T. Spirituality with and without religion—Differential relationships with personality. *Arch. Psychol. Relig.* 2012, 34, 33–61. <https://doi.org/10.1163/157361212X644495>.
15. Atkins, P.; Schubert, E. Are spiritual experiences through music seen as intrinsic or extrinsic? *Religions* 2014, 5, 76–89. <https://doi.org/10.3390/rel5010076>.
16. Koenig, H.G. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry* 2012, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.
17. Pargament, K.I.; Lomax, J.W. Understanding and addressing religion among people with mental illness. *World J. Psychiatry* 2013, 12, 26–32. <https://doi.org/10.1002/wps.20005>.
18. Jastrzębski, A.K. The challenging task of defining spirituality. *J. Spiritual. Ment. Health* 2022, 24, 113–131. <https://doi.org/10.1080/19349637.2020.1858734>.
19. Von Franz, M.L. The Process of Individuation. In *Man and His Symbols*; Jung, C.G., Ed.; Ancor Press: New York, NY, USA, 1988; pp.158–229.
20. Kast, V. *Time to Mourn: Growing through the Grief Process*; Daimon Verlag: Einsiedeln, Switzerland, 1993.
21. Kryszynska, K.; Jahn, D.R.; Spencer-Thomas, S.; Andriessen, K. The Roles of Religion and Spirituality in Suicide Bereavement and Postvention. In *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support*, 1st ed.; Andriessen, K., Kryszynska, K., Onja, T.G., Eds.; Hogrefe: Boston, MA, USA, 2017; pp. 186–197.
22. Jahn, D.; Spencer-Thomas, S. Continuing bonds through after-death spiritual experiences in individuals bereaved by suicide. *J. Spiritual. Ment. Health* 2014, 16, 311–324. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.957612>.
23. Jahn, D.; Spencer-Thomas, S. A qualitative examination of continuing bonds through spiritual experiences in individuals bereaved by suicide. *Religions* 2018, 9, 248. <https://doi.org/10.3390/rel9080248>.

24. Stelzer, E.M.; Palitsky, R.; Hernandez, E.N.; Ramirez, E.G.; O'Connor, M.F. The role of personal and communal religiosity in the context of bereavement. *J. Prev. Interv. Community* 2020, 48, 64–80. <https://doi.org/10.1080/10852352.2019.1617523>.
25. Vandecreek, L.; Mottram, K. The Religious Life during Suicide Bereavement: A Description. *Death Stud.* 2009, 33, 741–761. <https://doi.org/10.1080/07481180903070467>.
26. Jordan, J.R. Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide Life Threat. Behav.* 2001, 31, 91–102. Available online: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1521/suli.31.1.91.21310?casa_token=mCuuR7SbKIAAAAAA:wVS8peEcnM_hGIqSL1J2wA21tGlQE-luDR083Tku6DCpDZt8sZ4youqpu9qYWqH9GzSjcnMy6LsG (accessed on 17 May 2022).
27. Jordan, J.R. Postvention is prevention—The case for suicide postvention. *Death Stud.* 2017, 41, 614–621. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1335544>.
28. Becker, G.; Xander, C.J.; Blum, H.E.; Lutterbach, J.; Momm, F.; Gysels, M.; Higginson, I.J. Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliat. Med.* 2007, 21, 207–217. <https://doi.org/10.1177/0269216307077327>.
29. Hai, A.H.; Currin-McCulloch, J.; Franklin, C.; Cole, A.H., Jr. Spirituality/religiosity's influence on college students' adjustment to bereavement: A systematic review. *Death Stud.* 2018, 42, 513–520. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1390503>.
30. Lichtenthal, W.G.; Neimeyer, R.A.; Currier, J.M.; Roberts, K.; Jordan, N. Cause of Death and the Quest for Meaning after the Loss of a Child. *Death Stud.* 2013, 37, 311–342. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.673533>.
31. Pargament, K.I.; Smith, B.W.; Koenig, H.G.; Perez, L. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *J. Sci. Study Relig.* 1998, 37, 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>.
32. Pargament, K.; Feuille, M.; Burdzy, D. The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions* 2011, 2, 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>.
33. Feigelman, W.; Jordan, J.R.; Gorman, B.S. Personal growth after a suicide loss: Cross-sectional findings suggest growth after loss may be associated with better mental health among survivors. *OMEGA* 2009, 59, 181–202. <https://doi.org/10.2190/OM.59.3.a>.
34. Murphy, S.A.; Johnson, L.C. Finding Meaning in a Child's Violent Death: A Five-Year Prospective Analysis of Parents' Personal Narratives and Empirical Data. *Death Stud.* 2003, 27, 381–404. <https://doi.org/10.1080/07481180302879>.
35. Mastrocinque, J.M.; Hartwell, T.; Metzger, J.W.; Carapella-Johnson, R.; Navratil, P.K.; Cerulli, C. Spirituality and religion after homicide and suicide: Families and friends tell their stories. *Homicide Stud.* 2020, 24, 107–126. <https://doi.org/10.1177/1088767918807263>.
36. Robinson, O.C. Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qual. Res. Psychol* 2014, 11, 25–41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>.
37. Liddon, L.; Barry, J. Perspectives in Male Psychology: An Introduction; John Wiley and Sons: Hoboken, NJ, USA, 2021.
38. Bailey, J.M.; Vasey, P.L.; Diamond, L.M.; Breedlove, S.M.; Vilain, E.; Epprecht, M. Sexual orientation, controversy, and science. *Psychol. Sci.* 2016, 17, 45–101. <https://doi.org/10.1177/1529100616637616>.
39. Mitchell, A.M.; Kim, Y.; Prigerson, H. G.; Mortimer-Stephens, M. Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis* 2004, 25, 12–18. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.25.1.12>.
40. de Groot, M.; Kollen, B.J. Course of bereavement over 8–10 years in first degree relatives and spouses of people who committed suicide: Longitudinal community based cohort study. *BMJ* 2013, 347, f5519. <https://doi.org/10.1136/bmj.f5519>.
41. McIntosh, J.L.; Wroblewski, A. Grief reactions among suicide survivors: An exploratory comparison of relationships. *Death Stud.* 1988, 12, 21–39. <https://doi.org/10.1080/07481188808252217>.
42. Farberow, N.L.; Gallagher-Thompson, D.; Gilewski, M.; Thompson, L. Changes in grief and mental health of bereaved spouses of older suicides. *J. Gerontol.* 1992, 47, 357–366. <https://doi.org/10.1093/geronj/47.6.P357>.

43. Ferlatte, O.; Oliffe, J.L.; Salway, T.; Knight, R. Stigma in the bereavement experiences of gay men who have lost a partner to suicide. *Cult. Health Sex.* 2019, 21, 1273–1289. <https://doi.org/10.1080/13691058.2018.1556344>.
44. Agerbo, E. Midlife suicide risk, partner's psychiatric illness, spouse and child bereavement by suicide or other modes of death: A gender specific study. *J. Epidemiol. Community Health* 2005, 59, 407–412. <https://doi.org/10.1136/jech.2004.024950>.
45. Caine, E.D. Does spousal suicide have a measurable adverse effect on the surviving partner? *JAMA Psychiatry* 2017, 74, 443–444. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0218>.
46. Gray, L.M.; Wong-Wylie, G.; Rempel, G.R.; Cook, K. Expanding qualitative research interviewing strategies: Zoom video communications. *Quality* 2020, 25, 1292–1301. Available online: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/expanding-qualitative-research-interviewing/docview/2405672296/se-2> (accessed on 16. June 2022).
47. Krouwel, M.; Jolly, K.; Greenfield, S. Comparing Skype (video calling) and in-person qualitative interview modes in a study of people with irritable bowel syndrome— an exploratory comparative analysis. *BMC Med. Res. Methodol.* 2019, 19, 219. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0867-9>.
48. Jenner, B.M.; Myers, K.C. Intimacy, rapport, and exceptional disclosure: A comparison of in-person and mediated interview contexts. *Int. J. Soc. Res. Methodol.* 2019, 22, 165–177. <https://doi.org/10.1080/13645579.2018.1512694>.
49. Čepulienė, A.A. Silence and sounds: An autoethnography of searching for spirituality during suicide bereavement in life and research. *Religions* 2022, 13, 500. <https://doi.org/10.3390/rel13060500>.
50. Neubauer, B.E.; Witkop, C.T.; Varpio, L. How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspect. Med. Educ.* 2019, 8, 90–97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>.
51. Braun, V.; Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qual. Res. Psychol.* 2006, 3, 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
52. Braun, V.; Clarke, V. Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *Psychologist* 2013, 26, 2. Available online: <https://uwerepository.worktribe.com/preview/937606/Teaching%20> (accessed on 9 May 2022).
53. Braun, V.; Clarke, V. Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qual. Res. Sport Exerc. Health* 2019, 11, 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>.
54. Braun, V.; Clarke, V. Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Couns. Psychother. Res.* 2021, 21, 37–47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>.
55. ATLAS.ti. *Qualitative Data Analysis*; Web. ATLAS.ti GmbH: Berlin, Germany, 2022.
56. Wortmann, J.H.; Park, C.L. Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death stud.* 2008, 32, 703–736. <https://doi.org/10.1080/07481180802289507>.
57. Parente, N.T.; Ramos, D.G. The influence of spiritual-religious coping on the quality of life of Brazilian parents who have lost a child by homicide, suicide, or accident. *J. Spiritual. Ment. Health* 2020, 22, 216–239. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1549525>.
58. Johnson, R.A. *Inner Work*; Harper San Francisco: San Francisco, CA, USA, 1986.
59. Tedeschi, R.G.; Calhoun, L. Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatr. Times* 2004, 21, 58–60. Available online: <https://www.bu.edu/wheelock/files/2018/05/Article-Tedeschi-and-Lawrence-Calhoun-Posttraumatic-Growth-2014.pdf> (accessed on 17 May 2022).
60. Moore, M.M.; Cerel, J.; Jobes, D.A. Fruits of trauma? Posttraumatic growth among suicide-bereaved parents. *Crisis* 2005, 36, 241. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000318>.
61. Lee, J.R.S.; Hunter, A.G.; Priolli, F.; Thornton, V.J. “Pray that I live to see another day”: Religious and spiritual coping with vulnerability to violent injury, violent death, and homicide bereavement among young Black men. *J. Appl. Dev. Psychol.* 2020, 70, 101180. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101180>.

62. Jung, C.G. The Archetypes and the Collective Unconscious, 2nd ed.; Routledge: London, UK, 1996.
63. Darrell, A.; Pyszczynski, T. Terror management theory: Exploring the role of death in life. In Denying Death: An Interdisciplinary Approach to Terror Management Theory, Harvell, L.A., Nisbett, G.S., Eds.; Routledge: New York, NY, USA; London, UK, 2016; pp. 1–15.
64. Smith, A.; Joseph, S.; Nair, R.D. An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *J. Loss Trauma* 2011, 16, 413–430. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572047>.
65. Neimeyer, R.A.; Baldwin, S.A.; Gillies, J. Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Stud.* 2006, 30, 715–738. <https://doi.org/10.1080/07481180600848322>.
66. Park, C.L.; Halifax, R.J. Religion and spirituality in adjusting to bereavement: Grief as a burden, grief as a gift. In Grief and Bereavement in Contemporary Society, Neimeyer, R.A., Harris, D.L., Winokuer, H.R., Thornton, G., Eds.; Routledge: New York, NY, USA; London, UK, 2021; pp. 355–363.
67. Aksoz-Efe, I.; Erdur-Baker, O.; Servaty-Seib, H. Death rituals, religious beliefs, and grief of Turkish women. *Death Stud.* 2018, 42, 579–592. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1407379>.
68. Mitima-Verloop, H.B.; Mooren, T.T.M.; Boelen, B.A. Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals about grief reactions. *Death Stud.* 2021, 45, 735–745. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1686090>.
69. Possick, C.; Buchbinder, E.; Etzion, L.; Yehoshua-Halevi, A.; Fishbein, S.; Nissim-Frankel, M. Reconstructing the loss: Hantzacha commemoration following the death of a spouse in a terror attack. *J. Loss Trauma* 2007, 12, 111–126. <https://doi.org/10.1080/15325020600945947>.
70. Scrutton, A.P. Grief, ritual and experiential knowledge: A philosophical perspective. In Continuing Bonds in Bereavement; Klass, D., Steffen, E.M., Eds.; Routledge/Taylor and Francis Group: New York, NY, USA, 2017; pp. 214–226.
71. Doehring, C. Searching for wholeness amidst traumatic grief: The role of spiritual practices that reveal compassion in embodied, relational, and transcendent ways. *Pastor. Psychol.* 2019, 68, 241–259. <https://doi.org/10.1007/s11089-018-0858-5>.
72. Balaswamy, S.; Richardson, V.; Price, C.A. Investigating patterns of social support used by widowers during bereavement. *JMS* 2004, 13, 67–84. <https://doi.org/10.3149/jms.1301.67>.
73. Sedgwick, D. The Wounded Healer: Counter-Transference from a Jungian Perspective; Routledge: New York, NY, USA; London, UK, 1994.
74. Colucci, E.; Martin, G. Religion and spirituality along the suicidal path. *Suicide Life-Threat. Behav.* 2008, 38, 229–244. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.2.229>.
75. Solano, P.; Pizzorno, E.; Pompili, M.; Serafini, G.; Amore, M. Conceptualizations of suicide through time and socio-economic factors: A historical mini-review. *Ir. J. Psychol. Med.* 2018, 35, 75–86. <https://doi.org/10.1017/ipm.2017.57>.
76. Gailienė, D. Why are suicides so widespread in Catholic Lithuania? *Religions* 2018, 9, 71. <https://doi.org/10.3390/rel9030071>.
77. Ališauskienė, M.; Samuilova, I. Modernizacija ir religija sovietinėje ir posovietinėje Lietuvoje. (Modernization and Religion in Soviet and Post-Soviet Lithuania). *Cult. Soc. J. Social. Res.* 2011, 2, 67–81. Available online: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2011~1367180257082/J.04~2011~1367180257082.pdf> (accessed on 17 May 2022).
78. Kopacz, M.S.; Silver, E.; Bossarte, R.M. A Position Article for Applying Spirituality to Suicide Prevention. *J. Spiritual. Ment. Health* 2014, 16, 133–146. <https://doi.org/10.1080/19349637.2014.896856>.

*Эта статья была напечатана в
International Journal of
«Environmental Research and Public Health»
и публикуется с его разрешения*

ПЕРЕВОД КАК ДИАЛОГ¹*Ирина Глухова (Испания)**«Всемерно поддерживать диалог...»**Ханс-Георг Гадамер²*

Диалог с автором у меня начинается гораздо раньше, чем собственно перевод. Порой это живая встреча, иногда – встреча воображаемая, когда строчки из текста вдруг оборачиваются личным переживанием, чем-то, на что хочется откликнуться, возразить или переспросить. Когда автора рядом нет, а переживания переполняют, я начинаю искать кого-то, с кем хотелось бы поделиться прочитанным. Кому я могла бы сказать: «Слушай, посмотри, какая классная мысль! Это же как точно схвачено, это же работает!» Или: «Я тоже так всегда думала, только не могла так хорошо это сформулировать...» Этот «кто-то» ближний, к кому я обращаюсь, далеко не всегда знает и понимает немецкий или английский, но я верю, что он отзовется на поразившую меня мысль, если мне удастся выразить её по-русски.

И тогда я пытаюсь «сказать почти то же самое»³ на своём родном языке. Так начинается и продолжается диалог... Так чей-то текст превращается в мой. Когда это получается, то сам процесс перевода завораживает меня, кажется какой-то магией, которая как будто и не от меня зависит, не мною управляется. Когда не получается и приходится долго искать нужное слово, снова и снова отбрасывая все не-

¹ Текст готовился по заказу и для проекта *Cities of translators*: https://www.toledo-programm.de/cities_of_translators/5071/n-a

² «Den Dialog auf jede mögliche Art und Weise unterstützen» – цитата взята из введения, написанного Х.-Г. Гадамером специально для сборника его статей, переведённых на русский и изданных под общим названием «Актуальность прекрасного».

Гадамер Г.-Г. *Актуальность прекрасного*. М.: Искусство, 1991.

³ Umberto Eco, *Dire Quasi la Stessa Cosa. Esperienze di Traduzione* – Milano: Bompiani, 2003.

подходящие, я проклинаю тот час, когда взялась за эту невозможную работу, и чувствую себя сороконожкой, которая разучилась ходить...

То есть фактически перевод – это два диалога, которые именно во мне – как переводчике – постоянно переплетаются: один диалог с автором, далёким или давно ушедшим, второй – с читателем, который будет знакомиться с этим автором через мой текст. И который, выстраивая свой собственный диалог с автором, будет адресовать своё понимание и непонимание, радость и недовольство, вопросы и возражения именно этому моему тексту. В этом диалоге читателя с автором я остаюсь незаметным посредником и – в этом один из парадоксов перевода – тем менее заметным, чем лучше я сделала свою работу.

Тексты, которые я выбираю для перевода – это тексты, так или иначе связанные с моим главным интересом – экзистенциальной философией и экзистенциальной психотерапией: Мартин Хайдеггер и Ханс-Георг Гадамер, Людвиг Бинсвангер и Алиса Хольцхей-Кунц, Эмми ван Дорзен и Эрнесто Спинелли.

Для меня и сам процесс экзистенциальной терапии – это тоже особый диалог, диалог человека с самим собой, в котором я, как психотерапевт, становлюсь переводчиком. И это тот перевод, о котором немецкий философ Фридрих Шлейермахер, переведивший Платона и написавший замечательный текст о теории перевода⁴, говорил как о «необходимости перевода внутри одного языка и наречия...»

Поэтому, когда я думаю о диалогах, которые включены в мою психотерапевтическую практику, то это не только диалоги с клиентами об их жизни и их трудностях, но и диалоги с переводимыми мной авторами, которые как люди, тоже вброшенные в ту же неустойчивую лодку под названием жизнь, не только по-своему эту жизнь понимают и справляются с её вызовами, но и пытаются осмыслить свои переживания, поделиться своим опытом с другими.

Я «расспрашиваю» Хайдеггера о тонкостях различий дизайн-анализа и дизайн-аналитики, а Бинсвангера – о его знаменитых па-

⁴ <https://sites.unimi.it/dililefi/costazza/programmi/2006-07/Schleiermacher.pdf>
Friedrich Schleiermacher, *Über die verschiedenen Methoden des Übersetzens*.

Diese Abhandlung verlas Schleiermacher am 24. Juni 1813 in der Königlichen Akademie der Wissenschaften, Berlin. Der Text ist gesamt aus: *Das Problem des Übersetzens*, Hg. von Hans Joachim Störig, Stuttgart, 1963.

циентах и дружбе с Фрейдом, продолжавшейся многие годы несмотря на теоретические разногласия. С Алисой Хольцхей-Кунц, по-новому открывшей для меня и тексты Хайдеггера, и клинические описания Бинсвангера, мы лично знакомы более десяти лет. Я переводила её семинары и выступления на конференциях в Литве, в России и в Беларуси. Диалог с ней об «особой чуткости» к онтологическим включениям в онтические события, о бытии «философом поневоле» и о страдании из-за этого бытия не только помог мне перевести её книгу *Leiden am Dasein*⁵, но и кардинально изменил мою собственную психотерапевтическую практику. Её новая книга *Emotionale Wahrheit. Der philosophische Gehalt emotionaler Erfahrungen*⁶ лежит сейчас на моём рабочем столе, диалог-перевод – продолжается. Название книги вызывает столько вопросов, что уже само по себе становится приглашением к диалогу. Как так оказалось, что эмоции, являющиеся носителями и выразителями той правды нашего бытия, которая никакой рационализации не поддаётся и сообщается нам лишь посредством чувственного переживания, стали – и на протяжении долгого времени продолжали – восприниматься как что-то нелогичное и искажающее коммуникацию, как что-то мешающее не только рациональному мышлению, но и тому, что принято считать «нормальной» жизнью и «нормальным» общением?! И как это можно развернуть в обратную сторону, вернуть эмоции её важный смысл экзистенциального сообщения? Эта книга уже переведена на английский и греческий, и мне бы очень хотелось, чтобы на русском она стала открытием не только для профессионалов.

На семинаре современного британского психотерапевта Эрнесто Спинелли в литовском городке Бирштонас на берегу Немана я впервые оказалась почти двадцать лет назад. Тогда его новая небольшая по формату книга *The Mirror and the Hammer: Challenging Or-*

⁵ Holzhey-Kunz, A.: *Leiden am Dasein. Die Daseinsanalyse und die Aufgabe einer Hermeneutik psychopathologischer Phänomene*, Passagen Verlag, 2001.

Издание на рус. яз.:

Хольцхей-Кунц А. Страдание из-за собственного бытия: Дазайн-анализ и задача герменевтики психопатологических феноменов /пер. с нем. И. Г. Глуховой. Вильнюс: Логвинов, 2016.

⁶ Holzhey-Kunz, A. *Emotionale Wahrheit: Der philosophische Gehalt emotionaler Erfahrungen* /Schwabe Reflexe, 2020. (Эмоциональная правда. Философское содержание эмоциональных переживаний).

*thodoxies in Psychotherapeutic Thought*⁷ только вышла из печати. Она состоит из десяти глав, каждая из которых – диалог о превратностях современной экзистенциальной терапии и трудностях профессии психотерапевта. В каждой главе под вопрос ставится очередной ортодоксальный тезис психотерапевтической практики – о социальной роли психотерапии и терапевтическом сеттинге, о теориях идентичности и банальности зла, о смысле бессознательного и о бессознательном в творчестве. Автор предлагает психотерапевтам выйти из своей удобной и безопасной позиции «зеркального» отражения слов и переживаний клиента, разбить это зеркало молотком и сделать «несколько шагов в сторону более человеческой психотерапии», что по сути означает начать диалог с клиентом, находясь рядом с ним, а не на пьедестале своего терапевтического статуса. Сейчас я перевожу его последнюю книгу⁸ – как мне кажется, настоящий учебник для экзистенциальных терапевтов, помогающий им найти в себе мужество продолжать этот диалог и практиковаться в нём.

Все эти диалоги привели меня к размышлениям о переводе как диалоге и диалоге как переводе – как одно встроено в другое, как вообще возникает этот перевод-диалог или почему не возникает? Из чего он складывается, как в себя вовлекает и чем мотивируется в своём прихотливом движении? Как превращается в способ коммуникации, в способ передачи всего – текста, переживаний, знаний, сомнений? Если всё опирается на этот своеобразный диалог, то как рассмотреть его в отдельности? Сам по себе?

Без помощи философов не обойтись.

Один из моих любимых – Фридрих Шлейермахер, которого я уже цитировала выше, и чьи размышления о переводе так перекликаются с моими, что мне иногда кажется, что я и с ним давно в диалоге. Мне нравится его идея о двух возможных способах перевода: один – это когда я перевожу как можно ближе к тексту оригинала,

⁷ Spinelli, E. *The Mirror and the Hammer: Challenging Orthodoxies in Psychotherapeutic Thought*. SAGE Publications 2002.

Издание на рус. яз.:

Спинелли Э. Зеркало и молоток: Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению. Серия *Conditio Humana*, пер. с англ. И. Г. Глухова, научн. ред. Т. В. Щитцова. Минск: Логвинов, 2009.

⁸ Spinelli, E. *Practising Existential Therapy: The Relational World. Second Edition*. SAGE Publications, 2014.

оставаясь верна слову и букве автора настолько, насколько это только возможно при переходе с одного языка на другой. Шлейермахер говорит об этом, как о стремлении «оставить автора в покое» в том месте, где он есть, и «привести к нему читателя», то есть побудить последнего сделать усилие, вникнуть в кажущийся странным и непривычным текст. И хотя текст в этом случае порой будет выглядеть слегка иностранным, усилие читателя будет не напрасным. Другой способ перевода исходит из желания сделать процесс чтения более комфортным и состоит в попытке «привести автора к читателю», то есть пересказать текст на том языке, который для читателя будет практически не отличим от родного. Вот примерно так, как я сейчас пересказала Шлейермахера. Если же Вам интересен академический вариант перевода, то его легко найти.⁹ При этом ни в одной, по всем академическим правилам оформленной ссылке, мне не удалось найти, чтобы спросить у него, какой из двух способов был использован им самим – текст неспешен и витиеват, как будто за окном по-прежнему 19-й век, но многие повторения, уточнения и длинноты опущены – явно для простоты понимания современными читателями. При этом Шлейермахер утверждал, что два описанных им способа перевода ни в коем случае не следует смешивать, поскольку тогда автор и читатель рискуют никогда не встретиться.

А если я как психотерапевт помогаю пришедшему ко мне человеку встретиться с самим собой? Нужно ли мне постараться и пересказать ему его переживания так, чтобы они стали для него вполне понятными и объяснились чем-то привычным и знакомым? Или, наоборот, заставить его напрячься и увидеть что-то новое и не знакомое – то, что вижу я, но что для него – совершенная абракадабра? И можно ли соединить и то, и другое? Хотела бы я спросить об этом у Шлейермахера...

И ещё – поговорить с ним об идее герменевтического круга, которую философ, будучи человеком верующим, сформулировал примерно так: «Дух, пронизывая текст как целое, оставляет свой след на его отдельных частях. Части должны быть поняты на основе целого,

⁹ Шлейермахер Ф. *О разных методах перевода. Лекция, прочитанная 24 июня 1813 г.* // *Вестник Московского университета. Серия 9. Филология.* 2000. № 2. С. 127-145. www.philol.msu.ru/~discours/images/stories/Schleiermacher.doc

а целое должно быть понято как внутренняя гармония частей». Если смотреть на герменевтику как на практику понимания и истолкования текстов, то перевод как раз и оказывается такой герменевтической практикой: от общего представления о тексте – к названию и оглавлению, потом, уже с новым представлением о целом – к отдельным главам, у каждой из которых своё название и связанные друг с другом параграфы и абзацы. Как часто, выбрав вначале какой-то один из вариантов перевода слова, значение которого может быть разным в зависимости от контекста, я после нескольких страниц – оглядываясь на текст в целом – понимаю, что нужно всё переделывать. Смысл целого меняет смысл отдельного слова и наоборот. И очень часто хочется спросить у автора, что же он имел в виду, над чем размышлял в этот период своей жизни, на какой свой вопрос искал ответ, кому адресовал свой текст, с кем вёл диалог?

А если вернуться к психотерапии, то ведь как текст можно рассматривать любую проблемную ситуацию, любую историю отношений, да и человеческую жизнь в целом. И в терапевтическом диалоге свершается герменевтический круг – при прояснении отдельных моментов чётче становятся смыслы целого, а при обнаружении нового смысла целого – меняется восприятие частных. Поэтому не бывает депрессии или кризиса вообще, это всегда уникальная жизненная история и уникальные актуальные обстоятельства.

О герменевтических парадоксах как таковых – а значит, и перевода, и терапевтического диалога тоже – пишет ещё один любимый мною философ – Ханс-Георг Гадамер, чьи слова вынесены в эпиграф к этому тексту. Даты его жизни впечатляют и ошеломляют: 1900 – 2002. Сто два года, вместившие в себя весь двадцатый век. Будучи молодым человеком, Гадамер слушал лекции Гуссерля и Хайдеггера, до 1979 читал лекции в университетах США, а в 2000 году ещё успел стать почётным доктором МГУ. В августе 2001 он в последний раз принимал участие в симпозиуме по герменевтике, который организовали его американские студенты. Статьи, написанные им во время войны, ему не пришлось спешно корректировать после поражения нацизма, а лекции по философии на телевидении в конце 90-х отличались ясностью мысли и чёткостью изложения.

Гадамер говорит о парадоксальной неоднозначности слов, которые мы осознанно или не осознанно выбираем из множества возможных для того, чтобы выразить свою мысль. Мы можем подбирать слова долго и тщательно или, наоборот, небрежно и, не задумываясь, использовать первые пришедшие на ум – в любом случае каждое слово неизбежно остаётся неоднозначным. Даже при самом удачном варианте тот наличный смысл, который мы будем пытаться придать слову в конкретном речевом выражении, будет лишь одной из его граней, и нет никакой гарантии, что для слушающего смысл слова будет в точности таким же, как и для говорящего. Каждый участник диалога будет понимать сказанное и услышанное – что может оказаться не одним и тем же – исходя из собственной экзистенциальной ситуации.

Поскольку любое высказывание мотивировано, одно и то же сочетание слов в зависимости от контекста и интонации может быть утверждением и вопросом, мольбой и приказом, просьбой и проклятием. Это Станиславский, кажется, просил актёров на репетиции передать сорок разных сообщений с помощью одного единственного слова «пожар». И если мы ищем ответ на вопрос, например, то нам нужно не просто воспринять его словесную форму и смысловое содержание, но и понять мотивационную основу: откуда, из какого контекста, с какой целью нас спрашивают.

В социальной коммуникации мы часто задаём вопросы и отвечаем автоматически, не задумываясь, ибо научены говорить и отвечать «правильно», заранее зная, что именно от нас ожидают. Так называемый *'small talk'* с традиционным «Как поживаете?» вовсе не предполагает необходимости вслушиваться в ответ. Здесь слова часто не играют никакой роли – важны, скорее, интонация и выражение лица.

В психотерапии тоже так происходит – я улавливаю смысл сказанного не только, вслушиваясь в слова, но и по дыханию, темпу речи, паузам, громкости и тональности. В текстах, которые я перевожу, такой возможности нет. Я могу лишь домысливать, догадываться, вылавливать смысл отдельного слова из целого контекста. А у автора всегда есть возможность спрятать этот смысл за иронией, шуткой, ци-

татой, сообщить самое важное вскользь, косвенно, между прочим.

Отсылая нас к Гуссерлю, показавшему, что значение слова не тождественно образам, возникающим у нас в голове в момент, когда мы это слово произносим, Гадамер пишет: «Внутренняя речь вовсе не является заготовкой для устного высказывания, но всё в целом представляет собой процесс со своей собственной и загадочной структурой».¹⁰

Иначе говоря, слово, которое говорится или слышится, не ставится на определённое место в высказывании, как элемент пазла в целостную картинку, оно рождается в момент говорения в результате конstellации множества факторов, связанных как с личностями говорящего и слушающего, так и с темой, обстоятельствами, условиями и предысторией разговора. В основе смысла отдельного слова всегда лежит целая система слов – и тех, которые уже были сказаны, и тех, которые будут, и тех, которые остались не-выбранными, не-произнесёнными, но – вполне возможно – под-разумеваемыми.

Изначальная неоднозначность любого слова – это и бесконечный спектр возможностей между «сказать» и «утаить», и постоянная опасность ошибиться в выборе слова, сказать не то и не так, быть неправильно понятым. Эта опасность становится практически зримой в терапевтическом диалоге, когда слово, призванное для того, чтобы стать лечебным и целительным, невольно оказывается царапающим, ранящим, задевающим какие-то другие, не лежащие на поверхности смыслы. Тогда диалог может соскользнуть в говорение на разных языках, в непонимание и отчуждённость. И нужно делать усилие, искать другие слова, которые вернут два отдельных говорения в общее пространство диалога...

Способность слов – вопреки определённости своих словарных значений – быть неоднозначными, превращает перевод с одного языка на другой в совершенно невозможное предприятие. Гадамер пишет:

«Настоящее бедствие перевода в том, что единство замысла, заключённое в предложении, невозможно передать путём простой замены его членов соответствующими членами предложения другого

¹⁰ Gadamer, H-G. Zur Phänomenologie von Ritual und Sprache // Auf dem Wege zur hermeneutischen Philosophie. S. 418.

языка, и переведённые книги представляют собой обычно настоящие чудища, это набор букв, из которых вынули дух. Уникальное свойство языка, утрачиваемое в переводе, состоит в том, что любое слово в нём порождает другое, каждое слово в языке, так сказать, пробуждается другим, вызывая к жизни новые слова...»¹¹

Тот, кому хоть раз приходилось погрузиться в этот процесс и застрять в бесконечном перелистывании словарей в мучительных поисках нужного смыслового оттенка слова, на первый взгляд простого и понятного, хорошо знает, о чём говорил Гадамер.

Текст о переводе и диалоге будет не полным, если не вспомнить ещё одного философа – француза Поля Рикёра, которого часто называют философом диалога. В 1999 году французский журнал *Esprit* опубликовал лекцию, прочитанную философом на факультете протестантской теологии в Париже и называвшуюся *Парадигма перевода*.¹² В ней Рикёр говорит о том, что хотя и «можно говорить о переводе в узком смысле слова и понимать под этим переложение словесного сообщения с одного языка на другой», но «в широком смысле, перевод может стать синонимом попытки осмысления и толкования текста в рамках одного и того же родного языка». Для меня это – про мои переводы-диалоги, и терапевтические, и философские, и социальные, и учебно-коммуникативные. И хотя на первый взгляд кажется парадоксальным, что столь широко распространённые переводы с одного языка на другой, без которых невозможны современные социальные практики, для философа – перевод «в узком смысле слова», а понимание и интерпретации текста в рамках родного языка – перевод «в широком смысле», на самом деле противоречия нет. Именно потребность понять и перенять для себя что-то новое, поначалу далёкое, непонятное или неизвестное, расширяя тем самым пространство своего, движет диалог – не важно, состоится ли он в рамках одного языка или перешагнёт межъязыковой разрыв.

¹¹ Цитировано по изданию: Гадамер Г.-Г. *Актуальность прекрасного*. М.: Искусство, 1991, С. 59. Пер. В.С. Малахов, сверен В. В. Библихиним. Перевод сделан по изданию:

Gadamer H. G. *Gesammelte Werke*, Bd. 2. Tübingen, 1986, S. 184-198.

¹² http://www.odinblago.ru/filosofiya/riker/paradigma_perevoda/
<https://esprit.presse.fr/article/ricoeur-paul/le-paradigme-de-la-traduction-9626>

Рикёр исходит из того, что «любая мысль может быть выражена разными способами», каждым из нас – по-своему, а потому «взаимное непонимание между людьми является нормой». Многозначность слов и неповторимость контекста приводит к, казалось бы, совершенно логическому выводу: «перевод теоретически не возможен».

Однако жизнь показывает, что «перевод существовал всегда», а первыми – пока ещё не профессиональными – переводчиками были те, кому нужно было вести диалоги с чужеземцами: путешественники и купцы, послы и шпионы. Из чего можно сделать два вывода: во-первых, что любой человек способен овладеть иностранным языком, а во-вторых, что «раз перевод существует, то он всё же выполним».

Рикёр пишет:

«Всё же поразителен тот факт, что, несмотря на всё разнообразие человечества и языков, на котором оно говорит, перевод с языка на язык всегда возможен. Кроме того, не накопив своего собственного опыта вхождения в иностранный язык, разве могли бы мы увидеть свой родной язык глазами иностранца?»

Уверена, что без опыта перевода текстов и моих диалогов с их авторами, мой опыт работы психотерапевтом был бы беднее и скучнее. Благодаря пересечению и взаимной встроенности их друг в друга, я учусь видеть за каждым текстом – живых людей, которых хочется понять, а за каждой жизненной ситуацией – текст на иностранном языке, который хочется перевести. ☺

КОНФЛИКТ, ЭМОЦИИ, НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ МЕДИАЦИЯ

Диана Митчелл (Великобритания)

Эта статья основана на моём докладе на ежегодной международной конференции института ГАРМОНИЯ в Санкт-Петербурге «Я и другой. Пространство отношений». Конференция проходила 30-го апреля 2022 года в России и имела подзаголовок «Другая конференция».

Наша жизнь и наши отношения наполнены конфликтами. Не было бы конфликтов – не было бы нужды в медиации. Однако по какой-то причине медиация, или посредничество, нередко является самым крайним средством, к которому прибегают, стремясь эти конфликты урегулировать. Большинство людей не знает, как работает медиация, и среди них нередко существует представление, что этот процесс направлен на прощение и примирение противников. Порой участники конфликта жаждут мести и наказания для противоположной стороны, и в этом случае они идут в суд, чтобы судья или присяжные доказали их правоту. Но обращение в суд предполагает поиски всё большего и большего количества доказательств неправоты противника и таким образом только раздувает конфликт, и его стороны расходятся всё дальше друг от друга. В этом случае результат конфликта оказывается вне их контроля и полностью определяется судьёй. Медиация – совсем иной процесс: в нём разрешение конфликта остаётся за его участниками. Это решение должно быть «достаточно хорошим» для обеих сторон и позволить им продолжать жизнь уже по-новому. Многих из нас конфликт способен подтолкнуть к каким-то изменениям, к тому, чтобы обратиться к чему-то, что не работает. Медиация – это способ подойти к конфликту творчески, однако обычно это происходит лишь к концу целого дня работы с посредником. В основе моего способа медиации лежит пристальное внимание к выражаемым эмоциям (включая язык тела и настроение) – ведь, как и всякая ссора, конфликты на-

полнены эмоциями. Кроме того, эмоции указывают на то, что на самом деле важно для включённых в конфликт людей, что не всегда бывает очевидно в самом начале процесса медиации.

Работа медиатора помогла мне прийти к такому терапевтическому стилю, который бы больше соответствовал моему естественному способу бытия, а не моим представлениям о том, каким должен быть терапевт. Медиация и терапия способны дополнять и поддерживать друг друга, а у экзистенциальной терапии и экзистенциальной медиации есть одновременно и много сходств, и много различий.

В основе и медиации, и терапии, и всей нашей жизни лежит неопределённость. Для меня сила этой неопределённости ощущается наиболее остро в процессе ограниченной по времени медиации, когда посредник должен найти способ принять, что самое главное – это невозможность предсказать, как всё обернётся в конце медиации. Медиатор – всего лишь человек, который следует за участниками и придерживается наивного, простодушного подхода к слушанию. Я имею в виду, что свойственная мне первая реакция понимания, заменяется эдаким «не вполне пониманием», когда я не следую сразу тому, что мне приходит в голову, и не предполагаю, что быстро всё пойму. Следовать участнику и помогать ему раскрыться – это умение нередко идёт вразрез нашей рефлекторной реакции: для нас куда более естественно моментально делиться своими гипотезами и соображениями, основанными на здравом смысле, на нашей логике и взглядах. В обычной жизни мы редко проверяем, правильно ли мы поняли другого человека, и мне кажется, что удовлетворяться собственным пониманием ситуации для человека вполне естественно. В начале медиации, когда посредник несколько раз с глазу на глаз встречается с каждой из сторон, его главная задача состоит в том, чтобы следовать за человеком, слушать его и пытаться его понять.

Выступая в роли медиатора, нелегко в течение всего дня, с десяти утра до пяти вечера, оставаться с неопределённостью – это то время, о котором вы заранее договариваетесь с участниками конфликта. Большинство из нас стремится к ясности и определённости. К этому очень быстро присоединяются чувства, связанные с самооценкой, ведь успешное окончание медиации способствует высокой

самооценке, поддерживает репутацию и, конечно же, приносит пользу конфликтующим сторонам.

Феноменологичность активного слушания

Несмотря на многие годы терапевтической практики именно работа медиатора помогла мне вернуться к основным принципам терапии, напомнив о важности базовых навыков активного слушания Роджерса. Это те же навыки, которые составляют фундамент медиации: отражение, перефразирование, обобщение и молчание, если, конечно, они не используются механически и линейно. В начале медиации, когда стороны конфликта и посредник ещё незнакомы, между ними необходимо установить связь и отношения, основанные на уважении, доверии и понимании. На этом этапе навыки слушания используются для того, чтобы, как мы говорим, стороны конфликта и посредник смогли «обратиться внутрь». И только когда медиатор приходит к пониманию того, как участники видят друг друга и как они видят свой конфликт, только после этого они готовы «обратиться вовне». Без этого «обращения вовне» стороны не смогут достичь совместной договорённости относительно конфликта. Активное слушание полностью сводится к тому, чтобы быть с другим и следовать другому (настраиваться на него). Как только мне удаётся, так сказать, к нему присоединиться, мы уже не друг против друга, а бок о бок. И тогда мы с участниками конфликта можем развернуться «вовне» и обратиться к более широкой картине. Они оказываются способны отойти от своей застывшей позиции и перейти к более творческому, основанному на сотрудничестве подходу и приемлемому для обеих сторон будущему.

Естественная, нейтральная и неформальная позиция

Медиация – процесс неформальный. Посредник является его нейтральным участником, обеспечивающим соблюдение структуры и протекания самого процесса, а контроль за его содержанием и результатом находится в руках сторон конфликта. Важно подчеркнуть, что, говоря «неформальный», я никоим образом не имею в виду «не-профессиональный».

Так называемая «профессиональная маска» не способствует естественному и открытому выражению сторон и не помогает им почувствовать себя раскованно. Когда стороны ощущают отстранённость, сдержанность и холодность посредника, им труднее открываться и показывать свою незащищённость. Никто не может быть абсолютно нейтральным, поэтому, выступая в качестве медиатора, необходимо осознавать собственную предвзятость, критичность, пристрастность и эмоциональную реакцию на каждую из конфликтующих сторон. Кто-то делает это, прячась под маской профессионализма. Однако, на мой взгляд, не стоит бояться показывать свою человеческую сущность и совсем необязательно прибегать к маскам или становиться на чью-то сторону. Самое важное – быть естественной в том, как ты взаимодействуешь и общаешься с участниками конфликта. Как только ты начинаешь притворяться, они ментально это видят. Все мы разные, и потому не существует универсального способа поведения для медиатора, но все мы можем использовать активное слушание как инструмент – термин, который мне не особенно нравится – чтобы отложить в сторону свои критические соображения и самих себя, и перенести фокус внимания с себя на то, что нам говорит другой человек. Это направляет динамику процесса в нужную сторону – подальше от самого посредника!

Такая психологическая форма медиации подходит для любой конфликтной ситуации, потому что вне зависимости от того, как называется работа, которую мы в настоящий момент выполняем, каков наш статус и сколько аббревиатур стоит после нашей фамилии, мы все люди со своими эмоциями, ценностями и нередко очень хрупкой самооценкой и с горячим желанием выразить себя и быть услышанными.

Ответственность

Выступая в роли медиатора, я делегирую ответственность сторонам конфликта. Их проблема – это их проблема, и за результат процесса медиации я тоже не отвечаю. В мою задачу не входит кого-то менять. Это одна из причин, по которой, выступая в роли посред-

ника, я чувствую себя гораздо свободнее, чем когда являюсь терапевтом. Но и в терапии, и в процессе медиации мне хочется, чтобы мои клиенты по-настоящему услышали и поняли себя и как можно серьёзнее относились к себе и к своим потребностям. Как и когда именно они будут менять то, что, по их словам, они хотят поменять – уже их забота, и делать это они будут (если вообще будут) в своё время и своим способом.

Фактор ограниченности во времени

Разве нам всем не известно, как ограниченные временные рамки помогают сосредоточиться? В такой ситуации в игру вступает понятие «достаточно хорошего». Если же отведённого на медиацию времени оказывается недостаточно, полученный за это время опыт и наметившееся в процессе медиации движение можно использовать позже, в согласованный с обеими сторонами день. Как для терапии, так и для медиации достаточно хороший результат – это реалистичный результат. Сделать так, чтобы прошлые проблемы сами собой растворились, невозможно, и установленное в ходе медиации доверие будет хрупким, но стороны смогут медленно и постепенно двигаться к изменению своего отношения к спору и друг к другу, добиваясь лучшего понимания себя и того, что для них на самом деле является важным, отдавая преимущество тому, что им нужно, а не тому, что хочется.

Что считать успехом?

В начале этой статьи я говорила, что большинство посредников надеются на успешный результат. Считать ли успехом, когда в результате медиации достигается формальное согласие сторон? Или терапию, последняя сессия которой оставляет ощущение удовлетворения и у терапевта, и у клиента? Это и есть успех? Я не уверена. Неразрешённые во время медиации конфликты иногда разрешаются позже, уже после окончания самой процедуры.

Посредничество научило меня тому, что нам не дано знать, каким именно образом опыт, полученный сторонами конфликта во

время медиации или клиентом в терапии, может обернуться чем-то положительным. То, что я посчитаю успехом, может быть большим упрощением с моей стороны, интерпретацией, основанной на «желаемом результате». Никто не может заранее знать, что произойдёт в будущем, будь то два дня или два месяца. В каждом из нас такое количество слоёв и противоречий, что невозможно с ясностью и глубиной охватить все наши невыраженные стороны. Любая ситуация, в которой мы оказываемся, окрашивает то, как мы переживаем мир, себя и других. Но одно я знаю точно – люди, вступившие в процесс медиации, после окончания этого опыта выйдут из него уже другими. Что-то в них непременно изменится. Как это скажется на их повседневной жизни, я знать не могу. Полагаю, что смелость, необходимая для того, чтобы встретиться с человеком, с которым я нахожусь в конфликте, и вступить с ним во взаимодействие, рождает возможность новых отношений, основанных на новом понимании и этого человека, и меня самой. Восстановить доверие за один день нельзя, но я питаю надежду, что опыт медиации способствует изменению той позиции, которая до начала этого процесса была неколебимой.

По этим причинам я стараюсь не думать в терминах успех/неуспех. Мне кажется, что гораздо более реалистично думать о том, как медиация и вообще все отношения открывают новые возможности и позволяют человеку встречаться с точками зрения, отличными от собственных, и их понимать.

Разве это само по себе уже не стоит того? ☺

Перевод М. Баджен (Россия)

РОССИЙСКИЙ ТЕРАПЕВТ И ВОЙНА

*Александра Василенко (Россия)**«Не просите лёгкой жизни, если можете быть сильными».
(Стонборо Г.)*

В этом тексте я приведу много примеров различных ситуаций, с которыми в 2022-2023 годах нам с клиентами и коллегами пришлось столкнуться, и которые ставили нас в тупик. Большая часть этих примеров основана на реальной жизни, поэтому они ни в коем случае не покрывают все варианты развития событий, это просто ситуативная выборка. Мне бы хотелось, чтобы они послужили поддержкой тем, кто чувствует себя одиноко перед глыбой своих моральных и терапевтических выборов.

Не думаю, что всё это будет как-то интересно клиентам, скорее, это всё-таки очень узко специализированный текст для коллег. Ситуация наша довольно уникальна, в литературе не описана, статистических исследований нет. Сначала я думала, что отрефлексировать всё это можно будет только с большой дистанции времени, тогда, когда уже будет более-менее понятно, во что это выльется. Но потом, читая послевоенные рефлексии 20-го века, я постепенно начала опасаться, что на такой дистанции размоются и забудутся сами вопросы. Память – такая материя, что переписывает ткань событий, упрощая её и делая логичнее, чем жизнь. Поэтому хотелось зафиксировать сами вопросы о психотерапии в это военное время, какими бы мелкими и частными они потом ни казались.

Соображения о трудностях, в основном – этических

Как работать с кризисами, ПТСР, потерей, тревогой – в целом всем более или менее понятно. Есть те, кто в этом специализируется глубже, но подтянуть свои навыки с весны 2022-го пришлось почти

всем. Предложений психологической помощи и возможностей обучения было очень много с самого начала. И в ситуации, когда клиент обращается прицельно с проблемой, связанной с войной, большинству было понятно, что делать.

Намного сложнее работать не с чем-то конкретным, а просто работать. В длительных отношениях, когда запрос был связан с совершенно другими вещами, и вдруг произошло то, что моментально многое изменило.

Сразу возьму в скобки естественную тяжесть переносить ужас или горе наших клиентов, присутствовать при выборе, к которому ни их, ни нас жизнь не готовила, это понятное и ожидаемое осложнение. Так или иначе большинство из нас свыклось с мыслью, что горя и тревоги теперь будет много.

Но сама война выявила, до какой степени в разных картинах мира мы находимся. Очень тонко и трепетно, когда люди нащупывают сходство представлений о том, что происходит, и тем более о том, как следует вести себя с этим. У каждого своё прошлое, свои источники информации, эстетические и ценностные предпочтения (внутри каждой крупной группы есть ещё и много разных подгрупп, предполагающих поведение вплоть до противоположного). И за счёт этого разнообразия никто и никого до конца не понимает.

Мои клиенты и супервизанты, мой терапевт и супервизоры живут в разных странах, даже, лучше сказать, в разных частях света. Кому-то очевидно, что всё непоправимо плохо, кому-то – что всё наконец встало на свои места. Кому-то предельно ясно, что нужно уезжать (из любой точки), кому-то – что не нужно. Кто-то восхищается сидящими, кто-то – воюющими, кто-то устал и мечтает забыться, кто-то сфокусирован на рефлексии исторического момента, а кто-то поглощён недифференцированной тревогой. Даже с самыми родными и близкими мы часто не во всём и полностью совпадаем.

Мировоззренческие и ценностные конфликты в таких масштабах почти всегда провоцируют конфликты эмоциональные: внешние, то есть в нашем случае – конфликты с клиентом (терапевтом, супервизором и т. д.), и внутренние, то есть конфликты между своими собственными противоположными потребностями или

между моделями того, как следует себя вести. Надеюсь, что дальнейшие примеры сделают этот абзац не так сухо воспринимаемым.

Самое сложное – это когда вы не только думаете по-разному, но и по-разному поступаете.

Например:

Ваш клиент живёт в Харькове, а вы в Кемерово, и ваш муж ушёл добровольцем, опираясь на вашу полную поддержку.

Вы уехали из Киева в феврале 2022-го, а ваш супервизор ушёл в тероборону.

Вы сидите на даче с тех пор, как вышли из СИЗО в Москве, а ваш терапевт сотрудничает с оккупационными властями где-то под Луганском.

Российский терапевт изначально имел дело с очень разными людьми и сам мог быть кем угодно в контексте своей политической позиции и мировоззрения. Профессия располагает к определённым ценностям, но не может отвечать за всё мировоззрение целиком, ведь человек сформирован своей средой и опирается на избранные им источники информации. В первое время было удивительно и страшно открывать в коллегах и клиентах картину мира, чётко враждебную моей и, как кажется, общечеловеческой, но время идёт, и становится ясно, что в будущем, каким бы оно ни было, нам всем придётся иметь дело со всеми.

Кажется, чуть легче ситуация, когда действий как таковых нет, но есть сильные чувства.

Например:

Вы родились и всю жизнь живёте в Бишкеке, идентифицируете себя как русского и считаете, что, хотя война – это ужасно, но если Россия не выстоит, то в вашем регионе наступят хаос и насилие, которых вы просто не можете желать. А ваш супервизант живёт в Латвии и теперь испытывает почти физическую боль, когда ему приходится говорить с вами по-русски.

Вы живёте в Санкт-Петербурге и пытаетесь отправить своих ребёнка и мужа в Грузию – подальше от мобилизации, а ваш терапевт живёт в США и возмущён, почему россияне не выходят на улицы и не протестуют.

Вы оба из Беларуси, но лично для вас не существует ничего важнее этой темы, а для вашего клиента самой этой темы не существует. Он не следит, не в курсе, его лично это вообще никак не касается, ему, на самом деле, без вытеснения, просто всё равно.

Вы много лет назад уехали из Бурятии, но сейчас вас возмущает весь спектр отношения титульной нации к вашим родным в русле колониализма, а ваш терапевт вывез жену из Донецка в Москву в 2015-м, и говорит: «Мы боремся за мир».

Вы с клиентом одной этничности, у обоих папы из РФ, а мамы с Украины, и вы оба живёте в далёких странах, но у одного из вас паспорт РФ, а у другого – Украины. И теперь по щелчку пальцев доверие между вами нарушено. Один чувствует вину и потребность оправдаться, другой переживает подозрение, насколько он сможет быть искренним и размещать все свои чувства в этом новом, вероятно, небезопасном пространстве.

Как быть с людьми, которые просто думают иначе? Не всё ведь упирается в географию. Легко представить, что в любой точке пространства один из вас «за», а другой «против».

Больше ответственности на том из двоих, кто сидит в кресле терапевта. Однако у всех разные возможности контейнировать свои сильные чувства и сильные чувства другого. Это зависит от темперамента, ценностной структуры, системы приоритетов, личной терапии, степени вовлеченности в ситуацию и от многих других вещей. Кому-то легче, кому-то труднее, и поскольку тут ничего не поделаешь, то нельзя сказать, что какой-то тип темперамента или вовлеченности более правильный для терапии, чем другие.

Рядом с человеком противоположных взглядов мы можем чувствовать возмущение, гнев, угрозу, переживать разочарование, предательство, тревогу за сами отношения, за свою работу и практику, за то, что мы с этим человеком прошли большой путь, и как обидно было бы всё это потерять. Когда мы слышим, что кто-то в нашем присутствии произносит, с нашей точки зрения, абсурдные или страшные вещи, то, естественно, хочется сдвинуть его ближе к своей стороне, заставить хотя бы усомниться. Хочется это сделать вместо поддержки. Вместо того, чтобы подойти к клиенту, исходя из его

собственной картины мира. Когда он, может быть, особенно нуждается в том, чтобы быть понятым самым близким человеком (нами). Но сейчас мы чувствуем себя предельно уязвимыми и отстраняемся, потому что поддержка означала бы: «Да, ты прав, продолжай делать то, что я считаю ужасным». И за этим тоже стоит ответственность.

Вечером мы выходим с работы и думаем, а не драматизируем ли мы, превращая время психотерапии или супервизии в поле боя у себя в голове? Может быть, и так. Но что, если наши родные сейчас находятся под обстрелом?

Или вот, допустим, вопрос нейтральности против озвучивания позиции. Это тоже внутренний конфликт, который пережил почти каждый.

В идеальном мире, конечно, озвучивание чёткой позиции укрепляет отношения. Если позиции совпадают, то это и так понятно. А если они различны, то терапевт таким образом даёт клиенту выбор, и оба исхода здесь скорее хорошие. Если клиент уходит, то это было с нашей стороны хотя бы честно. Если он остаётся, что ж, значит, наши отношения могут выдержать и такое.

Но не получается отделаться от мысли, что, даже оставшись с нами в такой ситуации, клиент уже никогда не будет так открыт и откровенен в мыслях и чувствах, которые оказались неприемлемыми и не поддержанными. Будет ограничена сама возможность доверия, не говоря о темах для разговора. Повезёт ещё, если оба находятся где-то на периферии событий, и в их жизнях происходит масса всего кроме войны. А если они вовлечены глубоко, и война влияет на них ежедневно, как тогда говорить о себе и как задавать вопросы, зная, что с той стороны сидит условный противник или осужденец? А если это учебная терапия, от которой клиент не может свободно, без последствий отказаться? Всё это кажется очень частными вопросами, но именно из них теперь состоит наша жизнь.

Как это сказать?

Одна и та же интервенция, фраза, несёт совершенно противоположный смысл в зависимости от того, кому и кем она сказана.

Например, вот фраза: «Я думаю, что ты можешь распорядиться своей жизнью гораздо лучше, чем идти воевать, убивать и умирать». Представьте, что это говорит терапевт россиянину с позицией «не всё так однозначно», а через час украинцу, у которого разрушило дом. Похоже, что нет формул, пригодных больше, чем для буквально нескольких человек, причём для очень похожих. Точнее, как именно российский, а не какой-нибудь другой принадлежности, терапевт, я нашла для себя одну такую формулу: убивать – плохо, и если мы с человеком не совпадаем уже на этом уровне, то работать будет невозможно. Но каждый день, каждая ситуация уникальны.

Понятно, что свои представления о том, как правильно жить, терапевт будет пытаться тактично удерживать внутри себя, потому что понимает, что живёт, исходя из своей ситуации и своего мира. Он не может давать советов уезжать или оставаться, идти митинговать или нет, идти воевать или нет, потому что не может нести ответственность за последствия для клиента. Но само его поведение, личное отношение – уже являются аргументом и своеобразной формой давления. По крайней мере, когда в марте 22-го я сама переехала, многих клиентов это очень глубоко задело.

Можно спрашивать: «Как тебе с таким вот мной? Чувствуешь ли ты всё ещё, что ты мне важен? Чувствуешь ли, что я хорошо к тебе отношусь, несмотря на то что мы в этом месте разные? Хочешь ли ты попробовать сохранить наши отношения, несмотря на...?»

Я думаю, важно задавать эти вопросы вслух. Но вот правда ли это (то, что я хорошо к тебе отношусь)? Например, если я вижу, что ты меня осуждаешь, или даже что тебе полностью наплевать на меня?

Допустим, я терапевт в Киеве, а ты клиент во Владивостоке и жалуешься мне на подорожание яблок или уход айфонов (реальный случай супервизанта).

Могу ли я вообще ожидать, что клиенту должно быть на меня не наплевать? На каком основании я могу этого ждать, если он платит мне за вполне конкретную работу? Не перекалывание ли это моей ответственности по заботе о себе на него?

Но если для него драма – это айфон, а у меня ракета в соседний дом прилетела, и он об этом знает, то как сохранять эмпатию? И должны ли мы?

Подразумевает ли профессионализм бесконечный контейнер? Бесконечное терпение и способность принять любой материал? Мы знаем, что Януш Корчак старался помогать детям, но помогал ли он работникам лагеря, опираясь на ощущение, что все люди достойны помощи и сочувствия?

А если за это хорошо платят? А если это позволяет помогать тем, кто находится на условно светлой стороне? Но тогда не использование ли это клиента в своих целях, никак не связанных с ним, или даже противоречащих его интересам? Каждый шаг отчётливо отдаёт компромиссами с совестью. Отсылает к вопросу, что мне важнее – совесть или реально помочь? Нет здесь единого ответа. Хочется просто остановить эту рефлексию и сделать вид, что всё это не так уж важно. Делай что должен, и всё такое. Но что, если к нам с этими вопросами приходит человек в кризисе профессиональной идентичности?

Где грань профессионализма с его гигантским почти всеприемлющим контейнером бесчувствия или лицемерия? Утешает, конечно, что ни одному клиенту мы не нужны целиком. Если мы думаем что-нибудь «не то», то большинство клиентов могут с этим спокойно жить. Мало кто в конце концов покушается на нашу душу и на наши реальные чувства, как мы там, по правде, относимся к тому или этому. Но моменты обнаружения различий всё равно происходят. Вопрос, ради чего это можно терпеть и работать с этим, а после какой грани уже контрпродуктивно и превращается в самодеструкцию?

Если я постоянно наступаю на горло своим чувствам рядом с человеком, то куда мне девать эту злость, как не разрушать себя самого таким пренебрежением и насилием по отношению к себе? Или это и есть профессионализм? Страшновато постепенно стать человеком, который точно знает ответы на такие вопросы.

Личная и коллективная ответственность

Рядом со всем этим очень близко находятся вопросы вины, стыда, личной и коллективной ответственности, самоутверждения,

дифференциации «мы-они» и просто бытовой ксенофобии. Такие вопросы поднимаются уже, в основном, с клиентами, причём, в зависимости от самоидентификации этнической и политической, они ставятся в ключе обвинитель/жертва и очень редко в общечеловеческом и философском планах. Наверное, это естественно, что на войне не до философии, но ответы приходится искать из более широкой перспективы, чем просто присоединением к чувствам.

Бытовая, не экзистенциальная вина – вопрос комплексный, это не мысль или решение. Вина связана с тем, что я осознаю, что плохо поступил или виновен по самому факту принадлежности к определённой группе. Стыд в этом контексте – это предчувствие, что лучше бы мне не смотреть в глаза некоторым людям (или даже своему зеркалу), потому что они тоже считают меня виновным.

У многих людей возникает протест против внешнего морального императива чувствовать такие вещи. Возможно, и без давления человек чувствует их сейчас сам. Или через какое-то время почувствует. Или нет. Но когда ему свысока указывают, что он виновен потому, что в его стране приписки или происхождения его бабушки, всё так, как есть, а человек раним, то это может вызывать эффект плачливания с условно-своими. Против тех, кто укоряет и унижает.

Происходит цепная реакция: вот наш человек ощущал себя вполне порядочным и рукопожатным – потом его лишили каких-то прав, исключили, обвинили, смешали с людьми, с которыми, с его точки зрения, у него нет ничего общего – человек радикализируется и начинает защищаться. Ищет аргументы, почему неправы те, кто его обвиняет, кто вешает ярлыки. Почему они и сами не хороши, в чём их можно обвинить как недалёких людей или даже как соучастников преступления (абсолютно каждого можно в чём-нибудь обвинить, если задаться целью). От глубокой и, в общем-то, справедливой обиды находят аргументы, почему наш человек уже и сам не готов сидеть на одной лавке с теми, кто отверг его в самый критический момент.

Если кажется, что уже на этом месте в отношениях всё становится очень сложно, то пока ещё нет. В странах, где титульная нация не условно-русские, но при этом условно-русских живёт значитель-

ное количество, получается, что рядом, буквально на одной улице сосуществуют две мало пересекающиеся реальности. У одних историческая память чётко отсылает к ужасам оккупации, а у других напоминает об угрозе этнических чисток. Обе эти отсылки совершенно реальны и рациональны, никакому переубеждению не подлежат, только попытке понимания. Но где взять понимание, когда страшно?

Разваливаются и отношения внутри семей, не то, что профессиональные или экономические. Сочетание непонимания и страха радикализирует и лишает возможности к ясному мышлению и эмпатии. Каждый из нас, наверное, изо всех интеллектуальных сил пытается отделить своё личное восприятие от этнического и политического, но перешагнуть границы своей призмы сложно. А если не справляются психологи и философы, то чего можно ожидать от людей, которые в силу своей профессии не обязаны рефлексировать подобные вещи?

Вопрос коллективной ответственности связан с присутствием. В этом месте, в эти годы нашей жизни случилось такое. Где бы мы ни были, кем бы мы ни были, мы часть этого общего котла. Осознание такой ответственности требует рефлексии себя как части мира в целом, требует такого мыслительного акта, который выбрасывает тебя за рамки «лично я ничего плохого не сделал».

В Венгрии был такой автор Петер Эстерхази, после Второй мировой он написал книгу о своей семье, о вполне порядочных людях, даже хороших, переживших оккупацию в Будапеште. Он описал так:

«Историческая ответственность – вещь не абстрактная, а личная. Хорошо, разумеется, что в своё время мы вели себя вполне достойно, однако 600 тысяч евреев были всё-таки уничтожены, и за это нужно нести ответственность. Иными словами, мой дед был человеком мягким, исполненным скепсиса, сознательно отошедшим от дел, каким он более или менее описан в «Гармонии», но он же был одним из тех, кто не воспрепятствовал ужасам Холокоста. Да, эта фраза не очень-то согласуется с моими семейными чувствами и воспоминаниями, но отсутствие этой фразы в романе не согласуется с исто-

рией. А это свидетельствует о моей слепоте и даже бездушии, что не очень-то согласуется с человечностью. Короче, вполне возможно, мы делали всё, что могли, спасали евреев и прослыли в поместьях своих «добрыми графами», однако каким-то образом в этот баланс всё же вкралась ошибка, разве не так?! Грубо говоря, ошибка в 600 тысяч человеческих жизней.

Ещё раз: положим, мой дед был безупречно порядочный человек, решительно выступал против немцев, принимал близко к сердцу судьбу своей родины и в пределах своих возможностей делал, как я полагаю, всё, что мог. Или он просто был неспособен преодолеть «классовые барьеры»? Свою тень ведь не перепрыгнешь. Нет, конечно, не перепрыгнешь, самоуверенно скажем мы. Но посмотрим на это иначе. Разве не видим мы рядом с этим «нет» миллионы убитых, униженных, растоптанных сочеловеков, творений Божиих, – я должен ведь об этом что-то думать и говорить? Как человек, как христианин, как венгр.

Страна тоже должна думать об этом. Но она не думает, пытается увильнуть, из частных истин сооружает себе демагогическое алиби, стремясь всё это прикрыть своими невымышленными страданиями.

Если же мы сделали всё, но случилось то, что случилось, значит, это «всё» нужно переосмыслить. Если человек не смог перепрыгнуть свою тень, и случилось то, что случилось, значит, нужно переосмыслить солнце. Фраза «случилось то, что случилось» означает, собственно говоря, что моя семья не только «делала всё, что могла», но также способствовала (!) тому, чтобы члены других семей не считались людьми» [1].

Эстерхази очень тяжело далась эта книга, это пример своего рода самотерапии через текст, как примириться с собой и своей историей, не соскальзывая в праведный гнев, стыд или пафос. Но заметим, что даже здесь есть очень тонкая грань между осознанием всеобщей взаимосвязанности и обвинением жертв.

Идея коллективной ответственности, к сожалению, может размывать ответственность личную. Мол, если ребёнок из Краматорска, взрослый из Мордовской колонии, сидящий за «фейки»,

домохозяйка из Германии и генерал, отдающий приказы, несут общую коллективную ответственность за мир, то выходит, что их мера ответственности и мера вины одинаковы? Но это было бы чистым абсурдом. Разве одинакова мера вины дедушки Эстерхази и функционера СС? Так как же отделить чувство ответственности, вытекающее из осознания взаимосвязанности, и меру личной вины за то, что ты сделал не всё, чтобы помешать хоть чему-то из этого кошмара? И кто может выносить суждение об ответственности другого?

С точки зрения, например, Сартра, мы отвечаем за последствия своего собственного выбора, да и то до определённого предела, когда выбор просто физически не мог быть иным. Но вот мог ли он быть иным, если смотреть постфактум?

В каждый момент жизни человек выбирает своё поведение, исходя из того, как видит мир в этот самый момент. Не так уж много существует личных вещей, про которые всё понятно и однозначно в моменте, но есть огромный соблазн сформировать себе такую твёрдую ценностную структуру, с которой можно сверяться, уже не сомневаясь. Такую ценностную структуру и стиль поведения, который позволял бы просто чувствовать себя хорошим человеком.

Мне кажется, что с этой войной, по крайней мере, на нашей территории постмодернизм уже не жизнеспособен. Невозможно сохранять себя в состоянии уклончивости, принципиальной неясности и говорить, что никакой ответственности не существует, так как, по сути, не существует акторов. Сотни тысяч убитых людей заставляют прочертить границу между добром и злом, занять позицию. Но ясность совсем не означает простоты. Скорее она должна означать чёткость, точность, рассмотрение под лупой, иначе просто не сохранить тех ценностей, которые в какой-то момент должны будут помочь нам пережить это.

Так называемым фанатикам проще. Они становятся ролевыми моделями, героями или злодеями для нас, обычных людей, спотыкающихся на каждом новом уровне сложности. Вернуться ли в Украину волонтировать? Пойти ли поджечь какое-нибудь здание в России? Продолжать ли в России платить налоги? Остаться защищать Украину или уехать в Европу к жене с ребёнком, которые не справ-

ляются сами? Сколько и кому жертвовать? Сохранить ли отношения с людьми на той стороне из соображений гуманности и примата ценности личного над коллективным или жёстко их прервать из соображений честности и принципиальности своей позиции? Как относиться к русскому языку и культуре? Как устроена эта сложнейшая классификация ценностей лично у меня, и как она соотносится с той, что находится в голове у клиента?

Одно понятно: если кому-то трудно принять своё личное решение, то это не означает, что человек беспринципный, слабый или ещё что-нибудь такое. Скорее всего, это значит, что решение для него просто очень трудное. Слишком много ценностей задействовано, слишком много обстоятельств, чтобы охватить их быстро и выделить одну результирующую. Трудные задачи и решаются трудно.

Многих людей сейчас мучают сомнения в том, оптимально ли они поступают и поступали раньше. Часто они хотят опереться на свою референтную группу, в том числе, и на нас. И как быть нам с этой ответственностью? Постоянно поправлять границы или, наоборот, принять на себя роль того, кто как будто бы уверен чуть больше и может своей уверенностью поделиться?

Жизненные изменения клиента и терапевта

Мы сами, клиенты и все близкие могут находиться в физической опасности. В зоне обстрелов, под угрозой бомбёжек или под оккупацией. Под угрозой ареста, пыток, помещения в тюрьму. Под угрозой, что в дом придут люди и заберут на войну. С риском, что не будет света, тепла или интернета. Не будет денег или возможности их переводить и получать. Не будет работы. Не будет еды. Не будет здоровья. Не будет привычного сообщества, в которое вложена вся жизнь.

На какое-то время терапия или супервизии могут прерваться совсем. Они могут стать хаотичными. И снова возникают вопросы.

Когда стоит работать голосом без картинки или в долг? Можно ли интересоваться судьбой и помогать людям, которые не безразличны, но которые нам клиенты/терапевты? Вроде бы, в этом и есть смысл того, что люди нам не безразличны, но, по сравнению с

обычной ситуацией, прежние и хорошо обоснованные терапевтические границы теперь могут очень сильно размываться. Как к этому относиться?

Насколько разумно и целесообразно бороться за границы как за что-то постоянное, стабильное, на что клиент может опираться, чтобы хотя бы что-то в его жизни не менялось? Это звучит очень разумно. Но тогда насколько целесообразно, да и просто по-человечески выйти самому и позволить другому выйти за привычные границы ради возможности самого сохранения контакта или ради того, чтобы облегчить человеку жизнь, когда у него и так много больших проблем?

Например:

Сын клиентки находится на краю света, и она не может отправить ему денег хотя бы на жилье. Вы можете ей помочь, но ведь тогда она будет от вас зависеть, испытывать благодарность, и это скажется на динамике между вами, которую вы не можете предсказать точно.

Во время встречи выясняется, что у вас есть контакты людей, готовых быстро помочь с турникетами и медицинскими препаратами, прямо там, где они сейчас остро нужны украинской армии, но вас никто прямо не просит о помощи.

Человек находится в переездах, пропускает встречи и платит не пойми как. Просит встречаться с ним чаще/реже, дешевле, пропадает надолго... А у вас и у самого бардак в жизни.

Что тут поделать? Тревожно за специалистов из направлений, которые опираются на границы как на самый последний не сдаваемый бастион. В мирное время это было удобно, но теперь, если обходиться без минимальной гибкости, то это может оказаться глобальным вызовом самой возможности продолжения практики и терапевтических отношений. Печально удачно, что экзистенциальное направление развивалось под таким сильным влиянием Первой и Второй мировых войн XX века, так что мы тут в какой-то мере в привилегированном положении, нам хотя бы не надо ломать себя под корень.

Так, уместно ли вступать в контакт с родственниками, друзьями или близкими клиента/терапевта? Уточнить, жив ли он, попросить кого-то третьего о посредничестве с деньгами или, может быть, помочь вывезти кого-то из страны на своей машине, поделиться своими связями или даже домом? В нормальных условиях всё это совершенно недопустимо. А поскольку все надеются когда-нибудь ещё вернуться туда, в нормальные условия, то встаёт вопрос, как потом приводить эти границы обратно в порядок? Как сделать, чтобы всё это только помогло и не помешало? И стоит ли уже сейчас заглядывать так далеко? А если не заглядывать, то не будет ли это, в конце концов, безответственным и неэтичным?

И немного про тревогу

У людей, вовлечённых в ситуацию, но не испытывающих хотя бы угрозы жизни, горизонт планирования сократился до нескольких недель или месяцев. Причём даже в этом есть своя нестабильность. То покажется, что вот теперь, в принципе, более или менее понятно, как жить, то опять что-то случается и меняет картину. Принятие текущей ситуации, «как она есть» – звучит неясно, когда она всё время меняется, да ещё и существует одновременно в разных релевантных интерпретациях. Довольно большая часть работы теперь заключается в том, чтобы саму эту текущую ситуацию нащупать. Это снижает тревогу, позволяет строить планы и осуществлять какое-то целеполагание.

Совсем другая тревога у тех, кто в эпицентре. Постепенно всё больше проступает привычка жить сегодня, не искушать себя будущим и не поддаваться на терапевтические поползновения чего-нибудь себе напланировать. Так снижается тревога там.

У тех, кто совсем далеко от эпицентра, и кто не располагает возможностью про себя что-нибудь решить и изменить, остаётся единственная стратегия – просто жить. Со временем всё меньше новостей, меньше сводок. Возвращаться к тем проблемам, которые были раньше. Работа, отношения, деньги, дети. Клиенты и терапевты не из двух основных задействованных в военном конфликте стран, а из тех, что подальше, пришли к этому много раньше и, значит, вый-

ОТДЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ ПО ПОВОДУ ИДЕНТИЧНОСТИ И ЯРЛЫКОВ

Диана Митчелл (Великобритания)

Эта статья была напечатана в октябрьском номере журнала «Hermeneutic Circular» за 2022 год, издаваемого Обществом экзистенциального анализа (Великобритания).

Ярлыки и идентичность – настолько необъятная тема, что мои отдельные и несистематизированные мысли вряд ли смогут отдать ей должное. Тем не менее я берусь за неё, поскольку больше, чем когда-либо, меня в последнее время занимают ярлыки, которые мы навешиваем на себя, или которыми нас награждают окружающие. Кроме того, я стала замечать, что испытываю напряжение между стремлением к уникальности и независимости, с одной стороны, и потребностью в других и необходимостью принадлежать к чему-то общему, с другой.

Ярлыки

Не приходится сомневаться, что ярлыки всегда были нужны – они помогали определить, что находится внутри упаковки. С годами к этому добавилась дополнительная информация для тех, кто страдает аллергиями, кто хочет помочь нашей планете с точки зрения экологии, справедливой торговли, переработки отходов, кому важно содержание сахара, соли, жира и так далее. А если учитывать ещё и Брекзит, то для многих британцев стало важным, чтобы это было сделано в Британии, или наоборот, в Европе.

Может показаться, что ярлыки сообщают определённые факты – вот что находится в этой банке (например, фасоль), но ещё и то, как мы хотим, чтобы вы воспринимали данный продукт. Они иногда подчёркивают, что вы имеете дело с новым или улучшенным продуктом, и это предсказание может иметь некоторый плацебо-эффект. Ярлыки, или этикетки, дают информацию.

дут из этого здоровее. Но здоровье здесь не в чистом виде позитивное явление, это просто факт, что человеку удалось избежать контакта или пребывания в чём-то глубоко травмирующем или разрушительном, удалось избежать глубоких изменений в себе и, может быть, понимания про себя чего-то важного. Эмпатия эмпатией, но личный опыт делает глубже и обогащает, если только не убивает, конечно. Может быть, отчасти поэтому так многих сначала тянуло туда, в эпицентры, поработать и почувствовать весь край через себя. Хоть и травмироваться, но сделать что-то более «настоящее». Так что, опять не выходит найти какой-то правильный или желательный способ быть.

В результате всего этого обилия вопросов рождается последний. С чего это мы вообще решили, что в каждой отвратительной ситуации должен существовать какой-то хороший и правильный стиль реакции? Откуда этот договор с миром, что если мы будем очень сильно стараться, то найдём способ не пожалеть потом? Сделать так, чтобы постфактум всё, что мы делали, казалось нам глубоко осмысленным и хорошим? Ни у кого пока ещё нет такого опыта. Все важные книги будут написаны позже и, вероятно, будут содержать весь комплект искажений, от ошибки выжившего до «историю пишут победители». Так что, может быть, и довольно скоро у нас уже не будет возможности пожить настоящим в том смысле, в котором здесь. Хотелось бы мне узнать, стоит ли туда стремиться... ©

Литература:

1. Эстерхази П. Исправленное издание. Приложение к роману «Harmonia caelestis». – М. Новое литературное обозрение, 2008. С. 90.

Ярлыки, которые мы на себе носим, могут в определённых кругах усиливать нашу идентичность. Моя сестра напомнила мне, что я нередко определяю себя как человека «не глубокого», не склонного к саморефлексии. Со временем эта этикетка, которую я сама на себя наклеила, потеряла яркость, ибо я перестала сравнивать себя с другими с этой точки зрения. Но в прошлом отсутствие естественной склонности к академической науке и исследованиям вызывало у меня чувство собственной поверхностности. Но если я слышу намёки, что меня не следует воспринимать всерьёз (по причине отсутствия у меня «глубины»), меня снова накрывает чувство собственной уязвимости.

Многие из нас прикрепляют к своим именам знаки почёта. Мне тоже знакомо это чувство гордости, когда я смогла поставить после своего имени буквы *ADEP* (*Advanced Diploma in Existential Psychotherapy*), означающие что я закончила продвинутый курс экзистенциальной терапии, и *UKCP* (*United Kingdom Council for Psychotherapy – Британский Совет психотерапии*) – сертифицированный терапевт. Буквы *UKCP* были результатом долгого и напряжённого труда, и я хотела это как-то отметить, хотела, чтобы окружающие тоже об этом знали. Благодаря им я наконец ощутила себя «настоящим», и даже на какое-то время «хорошим», экзистенциальным терапевтом.

Почему так часто первое, что нам хочется узнать о человеке, это его работа? Такое впечатление, что нам необходимо что-то, за что может зацепиться наше о нём представление. Но что может мне сообщить эта информация о самом человеке?

Это определённо является самым быстрым способом с чего-то начать, составить приблизительную картину о данном человеке. Несмотря на то, что мне нравится считать, что, формируя мнение о человеке, я избегаю стереотипов, если кто-то мне сообщит, например, что работает на заводе, где делают хумус, я, наверное, удивлюсь, что этот человек обладает учёными степенями. Так что моё представление о себе – отражает скорее желаемое, чем действительное положение вещей. Если то, что человек говорит о себе, вызывает у меня удивление, я знаю, что встала на ложный путь.

Ярлыки как быстрый способ составить представление о ком-то могут отрицательно влиять как на самого носителя ярлыка, так и на того, кто им награждает. Я сейчас думаю о ярлыках, используемых в области психического здоровья. Мой опыт говорит, что эти ярлыки становятся идентичностью человека. Взять, например, ярлык «шизофрения». Человек, награждённый им, будет сведён к различным теориям шизофрении, и, к сожалению, как врачи, так и просто окружающие люди будут понимать его или её в основном через призму этих теорий. Их медицинский ярлык будет определять то, кем они являются.

Принадлежность

С годами мои потребности изменились. Я ушла из Риджентс – университета, в котором когда-то обучалась психотерапии, а потом ещё долгие годы работала. Было время, когда я с гордостью говорила, что работаю в университете Риджентс. Уйдя оттуда, я обрела новое ощущение свободы, но одновременно очень переживала, что больше не веду супервизорские группы – к этому занятию я относилась с любовью и даже страстью.

Супервизор – это ещё один ярлык, который мне пришлось принять, когда я поняла, что способна создать свою особую форму супервизии. Этот ярлык не определял меня – он обозначал меня для других, а это было уже не моей заботой. Следующим важным шагом был выход из системы *UKCP* (Совета Соединенного Королевства по психотерапии) и регистрация в другой, менее могущественной организации. С этим была связана ещё одна потеря: я лишилась возможности работать с теми слушателями, которым было необходимо проходить терапии и супервизию у специалистов, зарегистрированных в *UKCP*.

Я отказалась ещё от нескольких букв, стоящих после моей фамилии, потому что они были больше не нужны мне ни для своей идентификации, ни для обозначения профессиональной принадлежности к каким-то институциям.

UKCP перестали служить этой цели, как это было в прошлом. Я до сих пор ощущаю свою принадлежность к Восточно-Европей-

ской ассоциации экзистенциальной терапии в Литве и к Обществу экзистенциального анализа в Соёдиненном Королевстве – принадлежность к этим двум группам всё ещё имеет для меня смысл.

Спрятать ярлыки

Когда в 50-ые годы я ходила в школу в Голландии, многие всё ещё рассматривали немцев как врагов. Мой отец бежал из нацистской Германии перед самой войной и до самой своей смерти испытывал глубокий стыд за то, что был немцем. Поэтому он старался отказаться от своего немецкого происхождения. Наша фамилия была Хекшер и кое-как могла сойти за голландскую.

У меня в школе был один учитель, ненавидящий всех немцев и проповедующий свою ненависть в классе перед учениками. Я была счастлива, что он не знал, что у меня была немецкая фамилия, и что я была наполовину немка! Имена, как и любые другие ярлыки, могут нести значения и предубеждения, нередко абсолютно не соответствующие действительности.

Трудности с ярлыками преследовали меня с ранней юности. Когда я была балериной, я не хотела признаваться в этом незнакомым людям, потому что считала, что на меня будут смотреть исключительно как на балерину, а я знала, что это было всего лишь частью того, кем я была. Тогда существовало представление, что балетные артисты не слишком блещут умом, и что у них нет никаких интересов, кроме балета. Главной причиной, по которой я перестала танцевать, было желание расправить крылья, освободиться от каких-то ограничений, найти в себе и задействовать какие-то новые стороны, почувствовать себя свободной. По-видимому, это стремление к свободе, возникающее, когда я замечаю слишком много ограничений, составляет неотъемлемую часть меня.

Когда я вышла замуж за Аллена, я сопротивлялась обращению «миссис» – оно было чересчур формальным. Мне казалось важным, чтобы ко мне обращались как к Диане – незамужней, независимой девушке, которая была к тому же замужем и имела троих детей. Я понимаю, одно абсолютно не вяжется с другим, но это было дей-

ствительно так. В то же время изменить свою девичью фамилию на Митчелл не составляло для меня никакой проблемы. Наш внезапный брак, состоявшийся после всего лишь трехмесячного знакомства, был спонтанным жестом: «Слушай, а почему бы нам не...» Мне просто в голову не пришло тогда, что я могла бы оставить себе свою старую фамилию.

Понятно, когда речь заходит о моей идентичности и ярлыках, которые я на себе ношу, мои предпочтения, желания и потребности оказываются противоречивы, изменчивы и нелогичны.

Иногда мне кажется, что я плыву против течения или в каком-то собственном параллельном потоке.

Последнее время я замечаю, что всё больше людей ставят после своего имени выбранную ими гендерную принадлежность. Меня это несколько обескураживает, хотя я понимаю, почему это для многих так важно. Но меня беспокоит и даже по-настоящему злит неприятное ощущение, что вскоре это станет «новой нормальностью», и от всех будет требоваться следовать курсу и делать то же самое из страха, что их заподозрят в неуважении к гендерным различиям.

Много лет тому назад, когда я работала в театре Вест-Энда и носила звание/ярлык Заведующей костюмерной части, один из осветителей неизменно называл меня Брендой. Я его не поправляла, потому что и в самом деле немножко чувствовала себя эдакой Брендой – это имя казалось мне хорошим и сильным. Однажды другой закулисный работник сказал мне, что поспорил с осветителем, настаивавшим, что меня зовут не Диана, а Бренда. Я попыталась как-то сгладить ситуацию, сказав, что рада откликаться на оба имени, но спор осветитель всё-таки проиграл. Кто-то меня называл Ди, кто-то Дай, кто-то Дина, Дида, Ди-Ди, Диана, Дайана и даже Принцесса Ди, когда она была ещё жива. До недавнего времени я соглашалась со всеми этими именами.

Я знаю, как это важно, чтобы к тебе обращались правильно, чтобы не создавалось впечатления, что ты преувеличиваешь свою значимость в глазах окружающих, и как важно устанавливать связь с другим человеком поверх титулов и званий.

Около четырёх лет назад я начала называть себя Дида, потому что почувствовала, что это детское, домашнее имя мне ближе всего. Оно было со мной с самого начала и несло особую атмосферу и любовь. Дида звучит не так формально, как Диана, а Диана – менее формально, чем миссис Митчелл. Для меня имя Дида свободно от таких довесков как миссис, *ADEP*, *UKCP*. Я всё ещё могу применить к себе определения: терапевт, супервизор и медиатор, но статус тренера, наставника и учителя меня несколько коробит – я никого не учу и не тренирую, я вижу себя скорее как фасилитатора.

Судить о других и быть судимой ими

Я считаю, что, как бы мы ни старались, нашей воле неподвластно то, как нас воспринимают и как о нас судят окружающие. Когда я составляю мнение о другом человеке, едва с ним или с ней познакомившись, моё представление ограничено и не отягощено противоречиями, парадоксами и внезапными сюрпризами, таящимися во всех нас.

Но особо интересным и показательным мне кажется то, как я составляю мнение о других. Иногда я замечаю, что присутствуя на каких-то лекциях и семинарах, я не столько вникаю в слова выступающего – меня больше интересует то, как во мне формируется образ этого человека, как я воспринимаю такие его свойства, как искренность, ранимость, скромность, юмор, страстность, открытость, звук его/её голоса и прежде всего то, как я читаю «язык его/её тела». Это кроме всего прочего показывает мне, насколько по-разному мы друг друга воспринимаем – слушаем и откликаемся выборочно, сами этого не осознавая.

Я пришла к выводу, что сейчас мы живём во времена ярлыков. В нашем обществе приходится двигаться на цыпочках, чтобы, не дай Бог, не обидеть кого-то неудачно выбранным словом. Замечательно, что мы стали гораздо чувствительнее к разнообразию, однако при этом существует опасность, что отличающиеся мнения и голоса могут быть не услышаны.

Куда же, куда делось прекрасное «между»?

Неужели мы перестали уважать многослойные, сложные позиции, которые не всегда можно причислить к так называемым «радикально левым» или «радикально правым»? Создаётся впечатление, что в настоящее время стало очень важно, чтобы тебя видели принадлежащим либо к «этой», либо к «той» стороне. Например, сейчас, когда я пишу эти строки, я вижу, что важно выбрать, на чьей стороне вы находитесь в российско-украинской войне, злой тенью нависшей над нашей жизнью.

Фредди Штрассер говорил, что у каждого человека есть необходимость выразить себя. Я с этим совершенно согласна, но создаётся впечатление, что моё самовыражение оказывается всё более и более ограничено страхом быть не так понятой, неправильно оцененной или просто отодвинутой в сторону. В то же время свой громогласный и манипулятивный гнев выражают политические лидеры и социальные медиа, навязывая нам, во что верить.

По жизни с ярлыками

Девять лет назад я купила подержанный Ягуар, вместе с которым мне достались сделанные по заказу владельца номера. Сначала я подумала от них избавиться, поскольку мне никогда бы и в голову не взбрело иметь что-то подобное. В моём представлении такие особые номера – дурной тон. Но когда я забирала машину, моё мнение изменилось, поскольку оставить эти номера было легче. Забавно, что надпись на номерах отсылает к игроку в гольф, который «закатил в пару», а я ничего про гольф не знаю и ума не приложу, что это может означать!

Но зачем я сказала вам, что вожу Ягуар? Могла бы просто написать про машину, а я хвастаюсь, и это исключительно приятно!

Я люблю водить, но в машинах разбираюсь очень плохо. Мне кажется красивым обтекаемый и в то же время солидный вид Ягуара и его несколько старомодный образ. Причина, по которой дилер уговаривал меня не менять персонализированные номера, состояла в том, что так никто не сможет узнать, как дешево мне эта машина досталась! Мне это даже в голову не приходило, но для него это был важный ярлык.

Ещё один случай, связанный с автомобилем, произошёл со мной довольно давно, когда я ждала своего мужа Аллана у Хэттен-Кросс Стейшн, рядом с Аэропортом Хитроу. На этот раз я была за рулем Вольво-универсала. Я решила припарковаться, приткнувшись в уголке недалеко от выхода со станции. Ко мне подошёл полицейский и предложил отъехать подальше. Я объяснила, что жду мужа и что парковаться на обочине главной дороги слишком опасно. Он покачал головой, и я слышала, как, отходя, он пробормотал: «Типичная водительница Вольво».

Третья автомобильная история случилась с тем же Вольво, который был моей первой машиной с автоматической коробкой передач. Я остановилась рядом с местной железнодорожной станцией, и когда уже стала отходить от машины, она вдруг поехала! Я бросилась обратно и умудрилась её остановить до того, как она врезалась в другой автомобиль. Всё это время за мной наблюдали стоящие рядом рабочие, и я заметила, как они улыбаются, мол, «ох уж эти женщины за рулём!»

Что же могут сказать обо мне все эти ярлыки?

Что я типичная непредсказуемая, опасная и высокомерная женщина за рулём, страдающая манией величия и желающая, чтобы весь мир знал, что она играет в гольф и «закатывает в пару».

Мне сейчас пришло в голову, что, отмахиваясь от этих ярлыков и считая, что эти люди ошибаются относительно меня, я лишая себя возможности подумать, что, может быть, они в чём-то правы? Во всех этих случаях их восприятие и образ меня основывались на их представлении о том, какие люди водят Ягуары и Вольво. Но что, если в конце концов в их мнении была частичка правды?

Над этим ещё стоит подумать.

А теперь вернёмся к банке с фасолью.

Я полагаю, что со стороны выгляжу как обычная белая женщина определённого возраста, представительница среднего класса. Наверное, внешне меня всё ещё можно узнать, хотя внутренне я изменяюсь, куда-то продвигаюсь, оставляю в прошлом то, что когда-то было мной, и по ходу переосмысливаю то, что, как мне казалось, я знаю, приобретаю новые взгляды, ценности и склонности.

Я ничего не имею против ярлыков на банках с фасолью, но очень сомневаюсь относительно ярлыков для людей. Мы слишком сложные существа, чтобы предположить, что за нас могут говорить ярлыки. Одновременно с этим я понимаю, как можно гордиться своими достижениями и успехами, и как мы надеемся, что в каких-то ситуациях о нас будут думать по выбранным нами ярлыкам, а в других ситуациях предпочитаем их скрывать.

Мне некуда деться – обо мне всё равно будут судить по тому, как я одеваюсь, по машине, которую вожу, по моему акценту, по работе, которой занимаюсь, и, конечно же, по моему возрасту. А я, в свою очередь, тоже буду вешать на людей ярлыки. Прелесть работы терапевтом в том, что ты замечаешь, насколько эти первые упрощённые категории, представления и суждения растворяются, как только я начинаю узнавать каждого уникального, по-своему сложного и не поддающегося классификации человека. ©

Перевод М. Баджен (Россия)

ТАНЕЦ И ТЕРАПИЯ

Современный балет как парадигма терапевтических отношений

Диана Митчелл (Великобритания)

Эта статья была опубликована в номере журнала Hermeneutic Circular Общества экзистенциального анализа (Великобритания) за апрель 2023.

Иногда я задаю себе вопрос, не является ли акт понимания осознанием того, что мы уже понимаем, неким признанием того, что мы, по всей видимости, уже знаем.

Для меня философские тексты резонируют, когда они созвучны тому, что мне уже известно. Это «что-то» нередко живёт скрыто и молчаливо в глубине меня до того момента, пока я не обнаруживаю это «спрятанное» знание ясно изложенным каким-нибудь автором. В результате между мной и автором устанавливается мгновенная связь, которая кажется глубоко личной.

Бывает и так, что на меня производят впечатление, и я оказываюсь под влиянием каких-то мыслей или стилей, лежащих вне непосредственного круга моих личных интересов. Они лишний раз напоминают, что моё видение и моя правда – всего лишь одна из многих и является значимой и истинной для меня, но, возможно, ни для кого больше. По этой причине иной взгляд помогает мне открыться чему-то новому, однако в этом я не всегда чувствую глубокую личную связь.

То же самое иногда происходит у меня с клиентами. Бывает, что у меня не получается этого соприкосновения с клиентом, и мы ощущаем, что между нами есть какая-то дистанция, какая-то отдалённость. Это может меняться, но часто мне трудно определить, что именно привело к такому сдвигу.

Терапия с помощью слов никогда не сводится исключительно к произнесённым словам. Слова обретают значение за счёт того, как они выражены. Именно это «как» придаёт им смысл.

Мои так называемые терапевтические интервенции рождаются благодаря моим чувствам, взглядам, догадкам и ответной реакции одного человеческого существа на другое. Я соприкасаюсь с другим, обращаясь к тому, кто я и как я, а не с помощью каких-то техник. Это просто случается ... или нет.

Красота понимания без слов

Современный танец в сочетании с музыкой всегда был для меня самой выразительной формой искусства. Когда я слушаю слишком много слов, я устаю и теряю внимание.

Балетные спектакли являются главным источником моего непрерывного профессионального развития, потому что моя реакция на них очень глубоким и иногда очень неожиданным образом помогает мне проследить и понять себя и свои чувствительные зоны. Самым главным в этом является связь, ощущаемая мной как некое приключение, ибо я никогда не знаю, куда оно меня приведёт, хотя и доверяю неопределённости и охотно за ней следую.

Недавно я ходила на спектакль Кристал Пайт (Crystal Pite), поставившей две новые части для балета *Рисунок бега (Flight Pattern)*, изначально созданного для труппы Королевского Балета. В центре всех её работ – общий для людей онтологический аспект бытия и обращение к уникальному переживанию отдельного опыта и ситуаций, в которых каждый из нас находится, разговор о нашем одиночестве и стремлении к связи с другими.

Впервые я сходила на *Рисунок бега* в 2017 году, и эта постановка оказалась для меня одним из самых сильных балетных впечатлений. Я посмотрела отрывки из этого балета на *YouTube* и не раздумывая купила билет на спектакль, шедший в тот же вечер. Я была не готова к тому, чему стала свидетелем. В то время телеканалы постоянно показывали новости об отчаявшихся беженцах, пытавшихся пересечь Ламанш. Эти печальные, не сходявшие с телеэкранов картины и стали главной темой *Рисунка бега*.

Я сидела недалеко от сцены. Когда свет в зрительном зале погас, я увидела перед собой неосвещённое пространство, казавшееся в темноте абсолютно пустым. Еле слышно звучала мрачная музыка, на-

столько тихая, что казалась лишь намёком на музыку, завораживая зрителей отсутствием громких звуков. По мере того как мои глаза начинали привыкать к темноте, я заметила, что справа, ближе к зрительному залу, уже стояли тёмные фигуры. Казалось, они одновременно и двигаются, и не двигаются, тихо и еле заметно покачиваясь вперёд и назад. То, что в начале я приняла за один ряд танцоров, оказалось тремя рядами, составленными из 36 человек. Это необыкновенное, сильное и трогательное начало задало тон всему спектаклю. Медленная, гипнотическая и печальная музыка Хенрика Гурецкого замечательно соответствовала общему настроению.

То, как Пайт использует тишину, даёт зрителю возможность настраиваться без всякой спешки и следовать за тем, что происходит. Такая «неспешность» является чем-то, что мне как терапевту не всегда удаётся, и здесь она стала прекрасным напоминанием о том, насколько это важно.

Когда что-то меня сильно затрагивает, я обычно реагирую слезами. Это происходит, когда возникает глубокое понимание и связь, о которой я раньше могла не догадываться. Однако этого эффекта невозможно добиться с помощью слов.

Когда спектакль закончился, прежде чем зрительный зал разразился аплодисментами, в нём воцарилось долгое молчание. Это было очень необычно, особенно для Королевского Оперного театра, где большинство аудитории составляют либо очень богатые, либо корпоративные зрители, мало знакомые с балетом, для которых театр – просто способ шикарно развлечься.

И вот я сидела там, вся в слезах, радуясь тому, что пришла на спектакль одна. Мне ни с кем не хотелось говорить – слишком рано, чтобы переводить все эти переживания на язык слов. И так я проплакала всю дорогу, пока шла по мосту Ватерлоо.

В прошлом году я посмотрела новую версию *Рисунка побега* – теперь это трёхактный балет, состоящий из самого невероятно сильного *Рисунка побега* и двух новых частей. На этот раз я пошла с подругой-балериной. И в этот раз спектакль оказал на меня очень глубокое и эмоциональное впечатление. Думаю, что он всегда будет оставаться для меня чем-то очень особенным.

Вторая часть балета – *Соглашение* – созданная под влиянием конвенции ООН в защиту прав ребёнка, была наполнена необыкновенной нежностью и заботой по отношению к пяти принимавшим в ней участие детям. Думаю, это один из немногих известных мне случаев, когда дети на балетной сцене двигаются как дети, а не вызывающие умиление миниатюрные взрослые! Каждый ребёнок был индивидуальной личностью, каждый демонстрировал и силу, и уязвимость, а взрослые, объединённые в уникальные для хореографии Пайт группы танцовщиков, их защищали.

Третья часть называлась *Уход*. Тридцать шесть танцовщиков в белом, а в центре старик и пожилая женщина. Зритель понимает, что старик приближается к своей смерти, а женщина осознаёт неизбежность надвигающейся потери. На одном уровне создаётся отчётливое ощущение принятия смерти, но к нему одновременно примешивается страх перед ужасной потерей. В конце этой части Пайт предлагает зрителю свою версию «белого акта» как в традиционных классических балетах, но на сей раз он являет собой смесь современного, стилизованного танца с классическим – нежным, порхающим и летящим. Разница в том, что в классических балетах все участники «белого акта» двигаются в унисон идеальными ровными рядами и выглядят абсолютно одинаковыми. Пайт превзошла себя, устроив любителям балета пир, когда 36 актёров танцуют в унисон, но каждый по-своему. Как и во всех своих групповых картинах она заполнила сцену уникальными личностями, объединившимися, чтобы своими телами выразить общую эмоцию в до боли прекрасном танце. Смотреть на это было блаженством, и, думаю, невероятно прекрасно танцевать.

Естественная связь со знаемым и незнаемым

Пайт никогда не бывает скучной, и все движения её хореографии глубоко осмыслены. Её умение заполнять сцену большим количеством танцоров всегда ощущается зрителем как нечто очень личное. Она способна обратиться к каждому из нас, так что создаётся впечатление, что между танцовщиками и залом протягиваются невиди-

ДУХОВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И РЕЛИГИОЗНАЯ ВЕРА КЛИЕНТА И ТЕРАПЕВТА КАК РЕСУРС И КАК ИСТОЧНИК КРИЗИСОВ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Личный опыт

Ксения Трухана (Латвия)

Введение

Любое явление в жизни человека может стать как ресурсом, так и источником кризисов, что всегда отражается в терапевтическом процессе. Моя психологическая практика много лет назад начала складываться благодаря одной маленькой религиозной общине в Риге, довольно нестандартной. Мне давно хотелось свести воедино какие-то мои наблюдения и размышления об опыте работы с глубоко практикующими различные религиозные практики людьми, что я отчасти и попытаюсь сделать в этом небольшом эссе.

Когда я открыла для себя философию Веданты, мой путь привёл меня к кришнаитам. Довольно скоро благодаря моим наставникам в храме Гаура-Нитай я получила возможность служить библиотекарем. В небольшой комнате стояли шкафы с книгами по истории и философии Гаудия-вайшнавизма и Веданты. Несколько раз в неделю на несколько часов я приходила туда, чтобы выдавать желающим книги.

В тот момент я была студенткой бакалавриата психфака. Как мой опыт, так и опыт других членов общины показывал, что люди часто приходят к вере в Бога, и уж тем более к нетрадиционным формам религиозных практик, после сильнейших потрясений, разрушающих основы, на которые прежде человек мог спокойно опираться. Людей в храм приводило гораздо чаще страдание, чем любопытство. Они приходили в библиотеку, начинали разговаривать со мной, и становилось всё более понятно, что многие из них нуждаются в психологической помощи. Я обратилась к наставникам с просьбой попробовать наладить в храме службу психологической помощи и

мые нити общего переживания, соединяющего и проникающего во всех участников. Это как раз то, о чём я говорила в начале, что-то, на что я надеюсь в своих терапевтических отношениях – связь, с уважением относящаяся к нашим индивидуальностям и одновременно знающая о том, как много у нас общего.

Меня также потрясает, насколько её очень приземлённые движения одновременно наполнены духовностью, стремлением, поиском связи с чем-то большим и неизвестным где-то там, наверху, или где-то здесь, вокруг нас. Оба эти качества пронизывают все её постановки.

Я переживала подобный опыт с клиентами, особенно, когда мне удавалось следовать за ними, ждать и не спешить, прежде чем нарушить их мысли и чувства – самое большое, что я могу сделать, чтобы приблизиться к тому, что я могла бы назвать душевной связью.

Это напомнило мне, как трудно подобрать слова, чтобы выразить терапевтический процесс между мной и моими клиентами, потому что в пространстве между нами происходит так много всего, что невозможно передать словами.

Ещё раз это подтверждает и то, что мне хорошо известно из своей жизни и из работы терапевта и супервизора, а именно, что чем меньше, тем больше. И ещё это служит напоминанием не спешить и следовать за клиентом, используя все мои органы чувств. ©

Перевод М. Баджен (Россия)

поддержки. Моя идея была принята с радостью, и уже достаточно скоро мы что-то начали делать.

Понятно, что опыта у меня на тот момент было немного, потому я хваталась за любую возможность свой опыт углубить. Я начала обучаться в НЕРИ и через какое-то время поступила в магистратуру Латвийского университета, которую закончила как клинический психолог.

С того времени прошло много лет. Моя жизнь за это время много раз круто менялась, мне пришлось переехать с семьёй в Лондон, где мы пережили пандемию и начало войны. Однако ещё до начала пандемии моя практика полностью перешла в онлайн-формат, и на сегодняшний момент я работаю с русскоязычными и говорящими по-латышски клиентами, живущими по всему миру. Интересно, что так как моя практика изначально была связана с людьми, которые были заняты духовными практиками, какими-то неведомыми путями ко мне в терапию и на консультации приходили глубоко религиозные люди самых разных религий и конфессий. Среди них были даже христианские и буддистские монахи, женщины, исповедующие ислам, последователи индуизма разных школ и их родственники.

Почти сразу после начала своей духовной практики мне стало понятно, что религиозная вера может быть как огромным ресурсом и спасительной опорой в жизни человека, так и чем-то токсичным, разъедающим, как кислота, его собственное существование и жизнь его окружения. Иногда парадоксальным образом эти два противоположных направления могут объединяться в одно. Особенно часто это происходит, когда обрётший веру видит в ней спасение, а его родные видят в этом опасность и начинают препятствовать или даже воевать с ним. А иногда сам новообретённый начинает воевать с близкими, чтобы они эту веру приняли.

Действительно, спору нет, иногда внезапный, как видится окружающим, приход человека к вере кажется манифестацией психического расстройства, а иногда является следствием его возникновения. Гораздо чаще, по моему мнению, приход к духовным учениям и практикам – это попытка справиться с экзистенциальными вызовами: утратой опор, тяжёлыми переживаниями, тревогой неопреде-

лённости. Зачастую это способ пережить ненормативные кризисы, после которых уже ничего не будет, как раньше: смерть близкого существа (не обязательно человека), тяжёлую болезнь, рождение или потерю ребёнка. Человек пытается справиться с труднопереносимыми данностями и старается снова обрести стабильность. Восстановление защит после крушения происходит, когда человек находит ответы, восстанавливающие мир в его душе и возвращающие смысл. Поведение его внезапно разительно меняется. Ещё недавно месяцами лежавший лицом к стене человек начинает бегать на какие-то сборища, цитирует домашним Библию, читает молитвы, а в случае с кришнаитами – вообще меняет диету, одевается в непонятную одежду и постоянно бормочет: «Харе Кришна, Харе Рама». Женщины, принявшие ислам, начинают покрывать голову и совершать намаз к изумлению и порой – к ужасу своих вполне светских родственников. «Сумасшедший, лучше бы запил», – сказала мне одна женщина про своего сына, который ушёл в монахи.

Конечно, уже в самом начале надо отметить, что как кризисы, так и ресурс в наших жизнях в основном проявляются через отношения: отношения с собой, с другими, с миром. Религиозная практика и духовный опыт не исключение. Вряд ли в этом эссе будет что-то кардинально новое для любого из нас. Всё те же отношения, просто через призму духовной практики.

Что же происходит, когда человек приходит к вере? Почему это становится чем-то полностью меняющим жизнь человека? Как это может отразиться на процессе психотерапии, и с чем приходится сталкиваться консультанту, работая с глубоко верующими людьми? На этот счёт есть много разных мнений. Но в этом эссе мне бы больше хотелось поделиться своими наблюдениями и мыслями, поэтому я не буду ссылаться на исследования и статьи, а попробую рассказать, с чем встречаюсь я и какие повторяющиеся мотивы вижу.

Любовь, свобода и смысл в духовном опыте и религиозной общине

Известное христианское богословское утверждение гласит, что есть три пути обращения к Богу. Путь раба – когда человек выпол-

няет все правила и предписания из страха наказания. Путь наёмника, когда человек выполняет все правила и предписания, ожидая вознаграждения. И путь любви, когда человек выполняет правила и предписания, потому что любит Бога и хочет радовать Его. Блаженный Августин говорил: «Люби и делай, что хочешь». Архимандрит Андрей (Конанос) толкует изречение Блаженного Августина таким образом: «Господь хочет, чтобы люди были свободны, и что именно любовь является помощником в этой свободе и учит правильно поступать» (1).

Однако не так это просто быть свободным, я уже не говорю о том, чтобы любить. Свобода в сочетании с любовью – это тот самый религиозный уровень, который, по Сёрену Кьеркегору, является венцом экзистенции человека (2). На деле же мотивы религиозной веры и духовных практик могут быть очень разными, порой скрытыми от самого верующего, что является источником бесконечных кризисов и проблем. Путь к свободе и любви тернист для любого практикующего, поскольку его свободная воля и размышления постоянно сталкиваются с волей и размышлениями других практикующих и с религиозными канонами. Порой сохранять баланс и свой луч света в сердце, который привёл тебя к вере, может быть сложно по многим причинам. Тем не менее я знаю множество удивительных историй о том, как, находясь в абсолютно потерянном состоянии, человек вдруг сам в себе открывал стремление к поиску высшей истины и, обнаружив в себе это стремление, обретал в поиске смысл, а в дальнейшем – и духовную семью, и жизнь фактически разделилась на до и после, где «после» – это безусловно гораздо лучший этап жизни, чем «до».

Многие знаменитые психотерапевты рассуждали на тему религиозной веры клиентов и её влияния на их психологическое благополучие. Например, Карл Густав Юнг говорил о том, что вера и духовность важны для психического здоровья. Он считал, что духовная практика может помочь клиентам находить смысл в своей жизни. Одновременно с этим он считал, что, если в процессе практики человек не пытается переработать свой опыт, практика может стать причиной потери своего Эго и погружением в психоз (5). Виктор Франкл говорил о том, что вера и духовность могут поддерживать че-

ловека в прохождении трудностей и страданий, могут служить источником утешения, надежды и вдохновения в таких ситуациях, как тюремное заключение, потеря близких или хроническая болезнь. Франкл также пишет о том, как религиозная вера может помочь людям преодолеть страх перед смертью и найти смысл в своей жизни, вопреки её непредсказуемости и неизбежности смерти (3). Ирвин Ялом считал, что духовность и религия помогают принять такие кризисы, как болезнь и умирание, но могут стать проблемой при чрезмерной зацикленности на верованиях, приводящей к игнорированию других аспектов жизни (6). Альберт Эллис, хотя был очень критически настроен к религии и считал религиозные верования категорически вредными для человечества в целом, тем не менее отмечал, что духовный опыт вместе со здравым рассуждением и логическим мышлением может помочь людям достигать более высоких уровней эмоционального благополучия (8). Эрих Фромм много рассуждал о религиозной вере в таком ключе, что религиозная вера может быть одним из способов того, как люди ищут спасения от одиночества и беспокойства, возникающие в условиях свободы и индивидуалистических ценностей (4).

Тем не менее одним из самых драгоценных приобретений для всех практикующих, которое упоминалось на моих консультациях, является – обретение смысла. Столкновение со смертью и осознанием конечности бытия часто приводит человека к пугающей мысли, что нет никакого смысла в земной жизни. Как экзистенциальные терапевты мы знаем, что, согласно Франклу, каждый человек сам создаёт свои смыслы, и порой мы сопровождаем клиентов в процессе их конструирования (3). Но для большинства моих религиозных клиентов было необыкновенно важным найти подтверждение мысли, что жизнь земная не бессмысленна, а является одним из этапов вечного пребывания в мире.

Поразительны истории, когда, соприкоснувшись с истинным состраданием другого, причастного к какой-то религиозной практике, человек полностью менял свою жизнь. Казалось бы, безнадежный пьяница или наркоман вырывается из плена зависимости и начинает помогать людям, совершая какие-то подвижнические по-

ступки. Когда я подростком читала роман «Отверженные» Виктора Гюго, где, столкнувшись с протянувшим ему руку помощи христианским священником, озлобленный беглый каторжник меняется полностью и меняет свою жизнь, я думала, что это авторский романтический вымысел. Сегодня я могла бы, наверное, написать толстую книгу подобных историй. И это поразительно, как, обретая высший смысл и видя его отражение в другом человеке, вычеркнутый остальным обществом пария обретает невероятные силы для изменений. В дальнейшем помня о своём преображении и пронося его через жизнь в своём сердце как чудо, многие из этих людей помогают другим. И уже они становятся теми, кто своим состраданием и особым отношением, опирающимся на духовную практику и философию своих религий, помогают обрести смысл и вырваться из плена безнадежности и бессмысленности другим.

Много мне встречалось удивительных историй, в которые трудно было бы поверить, если бы это не происходило на моих глазах. Например, молодая женщина, с ранней юности зависимая от наркотиков и пережившая не одну попытку суицида, после очередного попадания в психиатрическую клинику с психозом, вызванным приёмом сильных галлюциногенов, на прогулке в отделении познакомилась с одним из приходящих в клинику проповедников, который предложил ей вместе почитать какую-то богословскую книгу. И так как она сама не могла сконцентрироваться на чтении, проповедник читал ей вслух и пояснял прочитанное, попутно выясняя у неё какие-то детали её жизни. Беседа длилась каких-то пятнадцать-двадцать минут, и потом он ещё пару раз приходил в больницу навестить её. Из клиники она вышла и больше никогда не возвращалась к наркотикам, хотя, по её словам, до того у неё была очень сильная тяга, и она всегда срывалась. Она нашла то религиозное движение, к которому принадлежал её визитёр, и присоединилась, впоследствии став одной из самых уважаемых проповедниц. Прошло уже почти двадцать лет, она не скрывает своего прошлого, при этом утверждает, что никогда больше не тянуло её к старым пристрастиям. Потому что она нашла, по её словам, смысл и понимание для чего жить. Женщина,

получив образование социального работника, всё своё время посвящает социальной работе с зависимыми и бездомными.

Однако, к сожалению, далеко не всегда приход к духовным практикам и религиозной вере предоставляет практикующему безоблачный путь познания и служения. Наверное, одна из самых главных и основных проблем, встающих для многих на духовном пути – это страстное желание оказаться, наконец, в идеальном мире, идеальном обществе и встретить тех прекрасных всезнающих и всемогущих добрых и не ошибающихся взрослых. Получить, наконец, гарантию, что мир объясним, и есть некие правила, исполняя которые, практикующий получает пропуск в жизнь без страданий. На деле же порой всё становится ещё сложнее.

Проблемы начального этапа духовной практики

Приходя к вере и получая духовный опыт, вместе с тем новообретённый получает опыт доверия. Когда мы принимаем какую-то группу как референтную, особо значимую, группу «своих», мы порой совершенно без критики воспринимаем информацию, которая к нам приходит от членов этой группы. Сильно расстроенные клиенты, лишённые опоры, остро нуждаются в тех, кому можно доверять, при этом могут обладать дихотомическим мышлением. Испытав глубокий духовный опыт, человек может признать его как единственно верную истину. Его безусловная субъективная ценность переносится на всех людей. В результате дихотомии те, кто разделяют его духовный опыт, становятся друзьями, чьё мнение воспринимается без критики. Снижение критического мышления в отношении значимых членов группы – это частое явление. Мой духовный учитель, когда мы говорили с ним, сказал, что человек отдаёт своё сердце тем, кому доверяет. К сожалению, очевидно, что вместе с сердцем в комплекте идёт голова. Индивидуальное мышление заменяется коллективным в обмен на эмоциональный комфорт. Если же кто-то не разделяет этот духовный опыт и идеи или даже сомневается в них, кем бы ни был и что бы ни говорил этот сомневающийся, он и его мнение чаще всего отвергаются (скорее всего даже не будет рассмотрено).

В наш век разобщённости и одиночества религиозная община любой религии – это довольно плотное взаимодействие людей, объединённых одной идеей. Порой одинокий человек приходит в церковь, чтобы найти общение. Если посмотреть на любую религию как на хранилище концепций, идеалов и гуманистических ценностей, призывающих человека к любви и миру (и в тот момент не важно, что на деле всё порой оказывается совершенно иначе), неудивительно, что эти ценности входят в резонанс с ценностями нового человека, часто совершенно случайно попавшего в группу верующих. Если что-то резонирует с нашими ценностями, и вокруг нас люди, для которых эти ценности важны – это помогает нам чувствовать себя более защищённо и уверенно, чувствовать себя принятыми, это поддерживает наше чувство значимости и нужности. На этом этапе часто возникают идеализация группы единомышленников (они кажутся чуть ли не святыми, и часто эта идеализация активно поддерживается самой группой) и отвращение к тем, для кого, как кажется, чужды идеи данного религиозного движения. Иногда это отвращение возникает к близким родственникам, друзьям, которые прежде были дороги.

Одна из первых проблем, возникающих в результате прихода человека к каким-то религиозным практикам – это радикализм неопитов. Факторами его возникновения являются отсутствие информации и понимания основных учений религии на начальном этапе знакомства с ней. Я очень мало встречала людей, кого эта детская болезнь начала практики не коснулась бы. Неопиты могут быть более склонны к интерпретациям учений в буквальном смысле и не способны отличить основные принципы от культурных и религиозных обычаев, а иногда и здорово отсыпают неожиданных реакций от себя. Когда много лет назад я училась на базовом курсе НЕРІ, я со своим интровертным характером и постоянным вопрошанием в столовой про вегетарианские блюда вызывала у многих членов учебной группы большое недоверие. В какой-то момент, когда обнаружилось, что я довольно сносно играю на гитаре и пою вполне светские песни, лёд растаял, и окружающие стали задавать мне удивительные вопросы. Один мне особенно запомнился: «А правда, – спросили меня, – что ты после общения с нами побежишь с мылом мыть язык?» «Нет, –

ответила я, – конечно, это неправда, а почему возник такой вопрос?» Оказалось, что знакомый спрашивающего, интересующийся гадюга-вайшнализмом, так делал всегда, когда общался с людьми, которым его идеи были чужды. Вот нормальный такой пример неопитского радикализма, ничего общего не имеющего с религиозными принципами.

Расстройства личности и посттравматическое расстройство могут добавить радикальности. С одной стороны, человек чувствует облегчение. Часто ему кажется, что он получил ответы на долгое время мучившие его вопросы, обрёл смысл жизни, наконец попал в общество идеальных людей. Идеализация, недостаток информации и скрытая неуверенность заставляют человека делить весь мир на своих и чужих, постоянно конфликтовать и требовать признания своей правоты, особенно от значимых и любимых. Зачастую это связано с тем, что человек принимает необходимым условием спасения требования его религиозной практики и испытывает сильный страх за близких. Ну, представьте себе на один момент, что вы нашли лекарство от всех проблем и точно знаете, что стоит лишь выпить это лекарство – человек обязательно, стопроцентно будет счастлив. А он, ваш близкий человек, которому вы так хотите счастья, совершенно не собирается пить это лекарство, более того – не верит и отбрыкивается всеми возможными способами. При этом вы ещё уверены, что, не выпив это лекарство, человек точно будет несчастен. Конечно, тревога зашкаливает.

Или же, напротив, несогласие близких заставляет практикующего сомневаться в себе и своём выборе, что при определённых условиях делает человека агрессивным и категоричным. Представьте, что вы нашли что-то очень значимое, и вы абсолютно уверены в ценности этого объекта. И тут вдруг все вокруг начинают убеждать, что то, что вы нашли – совершенно не ценно, не важно, даже отвратительно. Здравствуй, когнитивный диссонанс.

Это очень опасный период в жизни практикующего, потому что именно на этом этапе близкие отстраняются или даже совсем отворачиваются от него. На этом этапе люди нечасто попадают к светскому психотерапевту, хотя иногда близкие пытаются буквально

за руку притащить к психологу или психиатру новообращённого верующего, как правило, в ситуации яростного противостояния. Понятно, что ничем хорошим такое «принудительное лечение» закончиться не может. Но, работая в храме, мне не раз приходилось говорить об этом с людьми. Когда у меня интересуются, есть ли специфика консультирования глубоко верующих клиентов, я могу сказать, что есть, потому что эдукация в данном случае может включать подробное информирование клиента с отсылками к священным писаниям и значимым авторитетам в его духовной практике. Образованность консультанта в этом вопросе играет важную роль. Доверие же в этом случае между консультантом и клиентом возникает из уважения консультанта к тому, что клиенту приходится переживать.

Много лет назад мне довелось не в консультационном процессе в течение нескольких часов вести напряжённую беседу с человеком, который никак не мог понять, почему его близкие так резко относятся к его религиозному выбору. Он был преуспевающим бизнесменом, строил дом, был женат и являлся отцом несовершеннолетних детей. Случайно он наткнулся на проповеднические ролики в интернете, после просмотра которых через некоторое время осознал, что всё, чем он занимается, смысла не имеет. Он прекратил постройку дома, забросил бизнес и собрался уйти в монахи, сильно злясь на близких, которые пытались спорить с ним и отказывались «с радостью за него» принимать его решение. Он говорил, что всю свою жизнь посвятил бизнесу и семье, и что теперь, после стольких лет его служения им, они обязаны принять его решение и оставить его в покое. После нескольких часов общения он сообщил мне, что понял, почему его близкие так реагируют, но пока не решил, что делать дальше. Больше я его никогда не видела.

К сожалению, мне часто приходилось слышать в коллегиальной среде очень неуважительные реплики в отношении глубоко верующих людей, особенно в отношении людей нетрадиционных практик. Увы, и клиенты, попадая к терапевту, для которого эта тема чужда, могут воспринимать поведение терапевта как неуважение и давление. Одна клиентка-мусульманка на первой встрече сказала мне, что обратилась после того, как услышала, что я с уважением отношусь

к Исламу и у меня есть какие-то знания о мусульманской культуре. Между первым и следующим её обращением за психологической помощью прошло несколько лет. Она долго не решалась снова искать помощь, потому что столкнулась, по её мнению, с непониманием и давлением другого специалиста, который, по её словам, настаивал на том, что если её проблемы происходят от обращения к религиозной практике, ей просто нужно перестать раздражать окружающих этой практикой. Просто...

Иногда отношения с близкими новообращённый успевают наладить ещё до полного крушения, когда встречается с кем-то, кому он доверяет, и кто при этом не радикализован и может, обратившись к авторитетным для практикующего источникам, объяснить, что духовная практика человека – это его личный выбор. Показать, что ему потребовалось много времени, чтобы прийти к вере, что может быть совершенно не так для окружающих его близких. Иногда в процессе консультации человек может осознать, что те методы, которые он применяет сейчас для общения с близкими людьми, вызывают только страх, и никакой другой реакции в данном случае, кроме отстранения и отвержения, добиться невозможно.

Часто в процессе консультирования открывается, что отказ от немедленного согласия принятия духовного опыта клиента как подтверждение абсолютной истинности для него является тождественным неправильному выбору. То есть, если это истина, то эту истину нужно принять всем, а если кто-то не принимает его духовный опыт за истину, значит – это не истина. Так субъективное сталкивается с объективным, и это невыносимо для клиента, потому что заставляет снова и снова переживать неоднозначность мира, его нестабильность и переменчивость. В этом опыте попыток донести свою действительность до близких подвергаются ударам три иллюзии-защиты: иллюзия объективной справедливости, иллюзия бессмертия и иллюзия простоты устройства мира (7). Опыт таких столкновений порой очень мучителен для человека, который часто находит утверждение и укрепление этих защит в своём духовном опыте и практике.

Какое-то время я занималась благотворительностью в пользу детских домов. Я сама в то время не так давно во второй раз стала

мамой, и мне была просто невыносима мысль, что где-то есть дети, которые живут без родителей. Когда я поделилась этой мыслью с одной из своих знакомых по духовной практике женщин, она отреагировала с недоумением. «Почему ты так переживаешь за них? – спросила она. – Они заслужили то, что получили. То, что у них нет родителей – это результат их поступков в прошлых жизнях». И потом ещё не раз возникали ситуации, когда люди вокруг меня использовали учение о карме и реинкарнации как щит от тяжёлых переживаний, которые рождаются в нас при встрече со страданиями других людей. Надо сказать, что в аспекте моей духовной практики это звучит в корне неверно, поскольку в священных текстах говорится, что признак возрастающей квалификации практикующего – возрастание сострадания. Использование понятия справедливости мира как защиты от тяжёлых переживаний очень распространено в обществе вообще, не только среди религиозных людей.

Подростки и религия

В некоторых ситуациях близкие не только не пытаются понять, но и активно препятствуют духовной практике человека, даже если он не пытается навязывать им своё мнение. Особенно тяжело, когда дело касается подростков. Конечно, не просто так дети оказываются в храмах. Иногда это любопытство, но очень часто – юный человек ищет спасения от токсичной среды: от буллинга сверстников и домашнего насилия, пытается найти ответы на сложные вопросы о природе человека и жизненных кризисах.

Если семья не следует никаким религиозным практикам, эти странные, по мнению родителей, интересы ребёнка пугают их. Страх, что ребёнок попадёт в секту, что ему промоют мозги, и он отступит от жизненных планов и начнёт делать глупости, очень силён, что совершенно понятно. Несмотря на то, что молодой человек может найти себя в религиозной организации, одновременно с этой находкой он может оторгнуть мирские обязанности как бессмысленные, забросить учёбу, проводить всё время в молитвах и служении. Важно для консультанта в храме, если клиент с такой проблемой дошёл до

него, побуждать его рассуждать вместе с ним о том, где проходит граница между бегством от сложностей, отказом от ответственности и верой. Как ресурс здесь – религиозная вера клиента может выступать опорой для избавления от высокого уровня тревоги, который в подростковом возрасте может приводить к злоупотреблениям. И вот это злоупотребление религией вместо злоупотребления наркотиками и алкоголем, религиозный эскапизм – как любой эскапизм – является довольно сложной проблемой для консультанта.

Например, в одном случае молодой человек был приглашён приятелем по колледжу на библейские чтения, которые проводились одним из христианских проповеднических движений. После первого посещения он начал приходить на эти встречи постоянно, что не на шутку встревожило его маму. Встревожило её то, что у сына странно горят глаза, когда он приходит со встреч, и он, по её словам, ни о чём другом говорить не хочет, «полностью ушёл в эту тему». Мама молодого человека подумала, что он попал в какую-то секту, его «зомбировали», и стала активно препятствовать этим посещениям. Она уверяла, что у них были прекрасные отношения до того, как он стал ходить туда. На момент обращения юноша просто заперся от неё в комнате, сидел с выключенным светом и плакал, по её мнению, потому что они что-то такое с ним сделали, что он теперь зависим от них. Она искала человека, который «раззомбирует» сына, и все его доводы отметала как признак «промытых мозгов». После консультации с психологом мама решила сходить на библейские чтения этой организации вместе с сыном. Поговорив с преподавателем и посетив несколько мероприятий, она договорилась с юношей, что, если эти занятия никак не будут влиять на его учёбу, он может продолжать туда ходить. Он продолжил посещать мероприятия, присоединился к движению, много участвовал в социальных проектах, там же познакомился с девушкой, женился. Ущерб его учёбе и профессиональной деятельности присоединение к религиозному движению в дальнейшем не нанесло.

В другом случае, родители искали помощи для молодого человека, который полностью забросил учёбу в университете и проводил

всё время в храме, выполняя там разные задачи как служение. Молодой человек говорил, что не видит никакого смысла в «мирской суете»: учёбе, зарабатывании денег и прочем, тем не менее деньги у родителей брал и всё относил в свою церковь, мотивируя это тем, что таким образом очищает деньги родителей и спасает их души. После консультации выяснилось, что молодой человек всегда с большим трудом заканчивал учебные проверки, испытывал большую тревогу, с детства был очень стеснительным и беспокойным мальчиком.

Бывает так, что новообретший веру склонен думать, что больше ему не будет нужно ничего, никого и никогда, кроме практики. Для меня, как для консультанта, в этом случае очень важно успевать поймать свой «исправительный рефлекс» и задвинуть его подальше. Как правило, все рациональные доводы клиент уже тысячу раз слышал от других людей. В этой ситуации, если клиент идёт на контакт, происходит очень глубокая работа на уровне философии ценностей. Духовный опыт на этом этапе является для клиента настоящим сокровищем, и малейшее сомнение в этом опыте, каким бы странным он ни выглядел с точки зрения консультанта, немедленно ведёт к потере контакта. Я тоже набил немало шишек на этом пути.

Духовный опыт в этом диалоге становится как бы светильником, освещающим беседу, тем, что стоит над всеми явлениями, которые происходят в жизни клиента, и всё, что происходит, рассматривается в свете духовного опыта. Несмотря на то, что близкие таких клиентов считают, что до них невозможно достучаться, именно оставив «исправительный рефлекс» за порогом терапевтической сессии и предлагая клиенту спокойный философский разговор, побуждая его увидеть то, что происходит, с разных точек зрения, можно помочь человеку снизить уровень его радикальности и ожесточённой непримиримости. Конечно, как обычно, очень многое зависит от личностной организации клиента. Но порой даже в самых сложных ситуациях, когда клиент видит, что ему предоставляется пространство для самостоятельного исследования, перемены происходят.

Во втором приведённом выше случае несмотря на то, что первый раз молодой человек пришёл на консультацию почти под кон-

воем, далее, уже по инициативе молодого человека, состоялось несколько десятков встреч, в которых психологу удалось с клиентом хорошо посотрудничать. Молодой человек много говорил о своём страхе перед миром и жизнью, много работал со своей тревогой, вернулся в университет и получил степень, однако после окончания университета принял постриг в одном из монастырей, посчитав свои мотивы очищенными. Монашеский путь, к слову сказать, вовсе не является лёгким.

Разрушение идеализации как кризис и ресурс в духовной практике

Зачастую для более расстроенных клиентов мысль, что внутри религиозной группы могут появляться абсурдные идеи, никак не связанные с принципами и философией религии, а также и люди, ведущие себя отнюдь не свято, является недопустимой и разрушающей. В дальнейшем, когда «розовые очки» спадают, и приходится всё-таки столкнуться с тем, что люди в идеализированной группе могут вести себя подло или преступно, и даже те, кого человек назначил для себя особо значимыми, практикующий может переживать тяжёлый кризис потери, мучительно и долго. За подобным крушением иллюзий рушатся и обрётённые опоры, и смысл.

К примеру, мне довелось участвовать в организации помощи верующим общины, священнослужитель которой, очень многими уважаемый человек, оказался замешан в скандале, связанном с сексуальными домогательствами к детям. Это был тяжелейший удар для многих членов общины, поскольку преступные действия продолжались не один год, буквально под носом у всех, кто служил в храме. Потрясение было настолько велико, что для некоторых людей это оказалось концом служения и выводом, что Бога нет.

Когда у практикующего присутствует мысль, что за исполнением всех требований практики следует автоматическое очищение, улучшение характера, избавление от страданий, а реальность показывает, что этого недостаточно, это очень серьёзный вызов. Но если про других можно как-то ещё что-то придумать, как-то вывернуться из железных кандалов реальности, то что же делать с собой? Когда ты

сам всё ждёшь и ждёшь годами, что твоё сердце очистится в результате каких-то аскез, а эмоции всё те же, депрессии всё те же, ярость всё та же? Это тоже частая тема в работе с глубоко верующими людьми. Надо отметить, что до консультанта чаще доходят те, кто чувствует это противоречие. Конечно, нередки случаи, когда человек считает саму причастность к своей религиозной группе индульгенцией для любых поступков и любого поведения, а несоответствия он просто отрицает или вытесняет.

Когда, казалось бы, с утратой идеализации рушатся все основы, одно из самых важных действий обычно для меня, как для терапевта, как раз и является возврат клиента к основам. Возврат к тому самому первому откровению, которое привело человека к духовной практике. К сожалению, очень часто бывает так, что под воздействием самых разных опытов во взаимодействии с другими практикующими, с интерпретациями философии и религии, клиент забывает то ясное, чистое чувство, которое ещё не было связано ни с чем, что потом случилось, которое существовало как внезапно обрётённая связь между ним и Богом или Учением. Возврат к самому началу, прикосновение к тому моменту, где у человека возникло понимание, что он хотел бы двигаться по пути духовного поиска, является исцеляющим. Возврат к моменту, где он был ещё... свободен?

Это как забытое лекарство, которое всегда с нами. Там, где ещё не существовало конфликтов, споров, разочарований, давления и страха, где присутствовало только осознание и то, что к этому осознанию привело. По моим наблюдениям, переживание разрушения иллюзий и идеализаций для любого практикующего и есть самый важный этап практики, несмотря на всю болезненность переживаний. В этом моменте, если повезёт, человек принимает, что нет идеального, но есть то, что заслуживает уважения. Что нет смысла возмущаться поступками других людей и разрушать из-за их поведения свою практику – у них есть свои причины для этих поступков. Что есть какие-то истины на этом пути, которые действительно доказали себя на практике, однако многое является лишь интерпретацией или личным опытом других практикующих. Что мир сложен и необъясним, и что практика не гарантирует безоблачного идеального бытия.

И это ни хорошо, ни плохо, просто так есть. Это момент разрешения невротического конфликта и принятия реальности. Когда, при хошем стечении обстоятельств, из практики уходит напряжённое достигаемость и признаются ограничения.

Человек сталкивается на этом этапе с очень важным вопросом: «Зачем я практикую вообще, чего я хочу?» Это очень болезненный момент, потому что часто открывается, что страх наказания или награды – это ведущие мотивы, и, если принять хоть на мгновение, что нет никакой награды или наказания, то получается, что и практиковать незачем? Проблема ещё и в том, что большинство религиозных культур опираются на догматы о наказаниях и наградах. Да, мол, ты свободен, но за то, как ты пользуешься этой свободой, ты либо будешь наказан, либо вознаграждён.

Стремление к ясности и простоте устройства мира и вытекающие из этого кризисы

Одной из причин прихода человек к религиозной вере является стремление к ясности. В запутанном и сложном мире, где мы «ступаем по скользкой скале», хочется обрести под ногами твёрдую почву и понятные ориентиры. Большинство известных мне религий доносят до человека однозначные истины, что плохо, а что хорошо. А также некие сведения о том, как устроен мир с точки зрения этого учения, и о том, что правильно, а что неправильно.

Новообретённый в начале практики часто с большим энтузиазмом принимает наставления, даёт обеты, будучи уверен, что его энтузиазм всегда будет с ним, его вера не ослабнет, и всегда будут силы следовать обетам и ограничениям. Желание быть хорошим для «высшего родителя» и попытки понять, что же ещё этому «родителю» надо, иногда заводят людей в странные места. В то же время часто новообретённые становятся очень пристрастными к духовному пути других людей: а что он ест, что он носит, соблюдает ли всё, что нужно? Если нет, то реакция гнева и презрения может обрушиться на единомышленника, который «недостаточно следует». Мало кто из практикующих понимает, что, вступая в конфликт с недостаточным следованием других практикующих, человек обнаруживает конфликт

с собственными желаниями, которые были принесены в жертву бо-жеству ради обещаний священных писаний и ради того, чтобы быть хорошим и принятым.

Вообще это очень большая проблема, когда человек, назначивший себя очень хорошим, вдруг понимает, что на самом деле желания никуда не ушли, а лишь на время притихли, притушенные первоначальным энтузиазмом. У многих есть надежда, если они будут следовать правилам и предписаниям, Бог обязательно избавит их от страданий в обмен на примерное поведение. Многие считают, что исполнение предписаний заставит божество лично вмешаться в жизнь человека и устранить препятствия, не видя в предписаниях некие формулы, соблюдение которых является стратегией защиты общества и самого человека от плохих последствий. Наиболее ясно и без примесей мистицизма это объясняют буддисты Тхеравады. Как об этом говорит на своих лекциях один из буддистских учителей Аджан Хуберт – есть умелое и неумелое поведение. И неумелое поведение ведёт к страданиям. Если посмотреть на свод правил любой из известных мне религий – это свод правил для защиты общества, во времена существования которого этот свод был написан. Некоторые из них отлично работают и теперь.

Например, в моём религиозном движении один из принципов подразумевает соблюдение телесной чистоты: чистое тело, чистая одежда, чистая еда, приготовление пищи в идеально чистых условиях, недопустимость прикосновения к волосам, рту и носу во время приготовления пищи, недопустимость хранения пищи после приготовления более трёх часов. Если мы знаем, что корни моего религиозного движения лежат на юге Индии, то можем догадаться, с чем это связано. Человечество испокон веков подвергалось страшным эпидемиям. Мы недавно пережили период пандемии, в ходе которой носили маски и некоторые – резиновые перчатки. Передача вирусных заболеваний посредством «рука-рот» известны с древнейших времён. Что касается Индии, жаркой страны, можно увидеть, что все эти правила связаны с попыткой оградить общество от распространения болезней и отравлений.

Однако для многих верующих людей эти своды правил являются заданиями, за исполнением которых следует либо наказание, либо награда. Практикующий внезапно обнаруживает себя как бы идущим по минному полю. У многих возникает ощущение, что Бог следит за каждым их шагом и готов наказать за любой проступок, отнять обещанную благодать. На некоторое время освободившись от тревоги неопределённости мира, практикующий попадает в жестокую определённость, в которой Бог, который Любовь и Свет, требует в жертву мысли, чувства, желания, буквально всё. Иначе на голову провинившегося обрушатся страдания, а в некоторых случаях и вовсе ему обещается вечный ад. Так как интеграция ценностей произошла, и было принято как безусловно правильное всё, о чём говорится в священных текстах и проповедях, практикующий попадает в ловушку «правильно-неправильно». Тревога и ощущение собственной ничтожности возрастает, падает самооценка. Ужас, что Бога не любит, потому что я не могу сейчас сделать то или это, парализует и достаточно быстро приводит некоторых практикующих к тревожным расстройствам и депрессиям. Причём речь не идёт о каких-то очень тяжёлых правонарушениях. Иногда, например, мирянин может так углубиться в каноны, что незаметно для себя принимает за необходимость монашеские стандарты. Несоответствие того, что происходит в сердце и того, чего по канонам хочет Бог, заставляет человека глубоко переживать.

Интересно, что духовные учителя восточных учений говорят, что такое отношение к духовной практике присуще именно людям западного общества. Общество, построенное на ценности достижения, заставляет людей пытаться изо всех сил быстро достигнуть условной благодати. Учителей Индии и Непала изумляет постановка вопроса в подобном ключе: мол, я уже практикую пять лет, и ничего не достиг. Понятное дело: по их словам, что эти твои пять лет по сравнению с вечностью? Там, где практикующие верят в реинкарнацию, существует убеждение, что за этой земной жизнью у практикующего за плечами тысячи жизней, в которых он нарабатывал множество всяких последствий. И пять лет практики, даже интенсивной, по срав-

нению с накопленными последствиями тысячи жизней – это, конечно, что-то, но не так уж и много.

Одновременно с этим большинство учений говорит о том, что просветление или благодать может прийти в любой момент, даже если человек и вовсе никогда не практиковал, но в какой-то момент своей жизни внезапно предался Господу или Дхарме. Такая амбивалентность делает людей, чья жизнь до начала практики была построена на достижениях, очень несчастными. С одной стороны, они сталкиваются с тем, что от них не так много зависит, с другой стороны, они получают послание, что всё-таки зависит очень многое. Чувства беспомощности, страха одновременно с невозможностью оставить практику, так как это вызывает ещё большую тревогу, повергают практикующего в глубокое отчаяние. Поскольку вокруг практикующего, как правило, люди с такими же самыми проблемами – нормализации не происходит. Необходимость казаться хорошим и правильным для членов своей группы порой просто изолирует практикующего, повергая в пучину внутреннего одиночества. Несмотря на то, что во всех известных мне учениях и религиях честность с самим собой и искренность с другими, исповедание грехов являются очень важными факторами практики, страх быть отвергнутым и потеря уверенности в себе на фоне идеализации других членов группы заставляют человека всё больше отгораживаться от своих потребностей, желаний и чувств, порой создавая перфектный фасад ложного Я.

Когда такой клиент отваживается говорить об этом с психотерапевтом, это, с одной стороны, драгоценный момент, с другой стороны, знак того, что человек находится действительно в глубочайшем отчаянии. Очень важно для консультанта видеть и принимать своё собственное несовершенство и иметь собственную опору на нормальность. Часто у клиента нет понятия «нормально», а только две точки: совершенство и полный провал. А так как совершенство недостижимо, то ощущение полного провала становится постоянным спутником. Одновременно с этим уныние является грехом, от практикующего часто требуется быть счастливым и радостным. В этом месте уже начинается полная путаница мотивов.

Однажды мне удалось провести консультацию с единственной интервенцией, которая буквально освободила клиента от мучительного состояния. Честно говоря, я не ожидала, что всего одна фраза сможет стать для него таким глубоким инсайтом. Полагаю, что он сам уже подошёл к пониманию ситуации достаточно близко, и моя фраза просто поставила точку в череде мучительных размышлений. «Мне кажется, – сказала я, – что невозможно контролировать Бога при помощи правил, а в ситуации бизнеса как раз многое можно контролировать действиями, и то не всегда получается». После некоторой паузы клиент ответил, что до этого момента ему не приходило в голову, что он пытается контролировать Бога и боится, что, если он чего-то не выполнит – контроль над Богом будет потерян. На следующей встрече клиент сообщил мне, что снова стал нормально спать. Бессонница и ощущение безнадежности были его спутниками до осознания попыток контролировать божество. Ну правда, довольно безнадежная затея контролировать Бога, как мне кажется...

Отношения с Богом и членами общины как зеркало ранних объектных отношений в жизни клиента

Очень часто образ Бога и отношения с Ним повторяют образ родителя и детско-родительские отношения. Внутренний диалог с Богом у таких клиентов порой очень горячий и напоминает отстаивание независимости подростка перед лицом строгих непонимающих родителей. Чаще всего человек не отдаёт себе отчёта, что образ Бога, с которым он спорит, это тоже порождение его ума, часто персонификация голоса внутреннего карающего родителя. Это Бог запрещает, нападает, угрожает, требует, унижает, уничтожает, в конце концов. Абсолютно без оглядки на то, что Бог есть Любовь в каноническом понимании практики, которой человек следует.

Можно достичь облегчения состояния клиента, просто создав ему возможность открыто говорить. Напряжение несоответствий и страх перед неминуемым наказанием в случае неповиновения – это такая частая история в детско-родительских отношениях, что порой кажется, что человек говорит не о своих отношениях с Богом, а о своих отношениях со своей токсичной семьёй. В какой-то мере,

иногда община действительно становится токсичной семьёй, где осуждение и неуважение личных границ могут представляться нормой, а Бог становится как бы тираническим главой этой семьи, от которого не скрыться и не убежать – везде достанет. Иногда инсайтом для клиентов является внезапное понимание, что, отвернувшись от такой семьи и уйдя в религиозную практику, человек создал с Богом точно такие же отношения, какие были между ним и членами семьи, и от которых он так стремился убежать.

В одном из таких случаев много лет назад клиент пришёл к неожиданному открытию, что всё, чего он так боится в отношениях с Богом, он боялся в отношениях с матерью. В их отношениях с мамой не существовало границ: его дневники читались, каждое его слово или выражение лица понималось абсолютно превратно, его чувства и мысли не имели значения, а над любым аспектом его жизни был тотальный контроль. В старшем подростковом возрасте клиент порвал отношения с матерью, уехав в другую страну на обучение и там оставшись. Через какое-то время он присоединился к одному из религиозных движений. После первых месяцев погружения в духовную практику и обретения добрых отношений в общине вдруг начались панические атаки, которые были в ранней юности, когда он жил вместе с мамой. Через какое-то время вернулось подавленное настроение, апатия, пропал аппетит. Одновременно с этим клиент осознал, что злитесь на Бога и ненавидит его. При этом попытки оставить практику приводили к ещё большему напряжению. Клиент видел парадоксальность в том, что он верит в Бога и при этом испытывает от того, что верит, такую ярость. «Я демон», – решил он. Члены общины не могли помочь в его беде. Наставник общины был достаточно образован, чтобы посоветовать ему обратиться к психологу. В процессе терапии клиент открыл для себя, что образ Бога каким-то образом в его сознании абсолютно идентичен образу его матери и даже обращается к нему теми же фразами, что и она. Только всё было ещё хуже: Бог везде, всё видит. Это не мама, которая о многих вещах не знала и никогда не узнает. Работа с такими случаями, а это довольно частая ситуация, занимает обычно долгое время.

Часто практикующий не видит разницы между своей духовной практикой и тем, чего требуют от него принадлежащие к общине люди. Эмоциональное насилие, даже физическое, порой пассивная агрессия – всё это может восприниматься как норма. Бесцеремонное вмешательство посторонних членов общины в личную жизнь практикующего вызывает не возмущение, а беспокойство и страх осуждения. Когда практикующий вдруг обнаруживает, что стал жертвой манипуляций и плохого поведения, ему очень сложно удержаться от обобщения и разделить практику и людей. Разрушение идеализации может привести к остановке практики. Иногда навсегда. Потому что если практика правильная и учение верное, то, по мнению практикующего, не должно быть такого поведения со стороны членов общины. Истинность практики утверждается через ожидание идеального общества. Если общество в лице отдельных его членов не идеально, то и метод, стало быть, не работает.

Это один из тяжёлых кризисов, который время от времени переживается практикующими через несколько лет после начала практики. От консультанта требуется различать и называть проявления неподобающего поведения, описываемого практикующим, своими именами и выдерживать разочарование клиента, одновременно побуждая различать собственно его практику и мотивы продолжать практику от влияния на его мотивацию поведения других людей. Частично кризис разрушения иллюзий я описала выше.

Заключение

Конечно, верующий консультант тоже проходит свои кризисы. Надо сказать, что знание психологии и постоянная работа с людьми – это большой дар для моей собственной духовной практики. Не было ни разу ничего такого в моих консультациях с людьми разных религиозных течений, чтобы совсем не отражалось в моём личном опыте. Люди, следующие порой абсолютно непримиримым с другими религиям путём, тем не менее сталкиваются с одними и теми же кризисами.

Важнейшее условие для психотерапевта, работающего с религиозными клиентами – иметь свой собственный опыт личной тера-

пии, опыт искренности и бесстрашного заглядывания в самые неспокойные места своей души. Я с сожалением отмечаю, что несмотря на то, что действительно честность, искренность и свободное рассуждение являются необходимыми условиями продвижения в практике, практикующий встречается с большим количеством вызовов, способствующих отказу от этих условий.

Духовная практика требует от человека глубокого погружения в себя, это отнюдь не гладкая дорога, как иногда представляют свои учения многие религии. По моему мнению, любая человеческая душа страстно желает волшебства, чуда, безусловной любви. Мы все остаёмся во многом теми детьми, которые мечтают о простом счастье, «счастье всем даром, и чтобы никто не ушёл обиженным» (А. и Б. Стругацкие «Пикник на обочине»). Как мне кажется, духовный поиск и путь очень тесно связаны с осуществлением этого желания. Но, находясь в этом поиске, так важно не утратить свободу и не запутаться. А это труд, большой труд. ©

Литература:

1. Архимандрит Андрей (Коннанос). Всё будет хорошо! Беседы о Промысле Божьем. М.: «Сретенский монастырь», 2019. – 176 с.
2. Кьеркегор С. Страх и Трепет. https://imwerden.de/pdf/kierkegaard_strach_i_trepet.pdf
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: «Прогресс», 1990. – 368 с.
4. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: «АСТ», 2022. – 288 с.
5. Юнг К. Г. Архетип и символ. М., 1991. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий. – 11.12.2011. <https://gtmarket.ru/library/basis/4229/4233>
6. Ялом И. Д. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. «Издательство «Э», 2015. – 280 с. <https://www.litres.ru/book/irvin-yalom/vglyadyvayas-v-solnce-zhizn-bez-straha-smerti-38839895/chitat-onlayn/>
7. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия. М.: «Класс», 1999. – 576 с.
8. Ellis A. Case Against Religion: A Psychotherapists View and the Case Against Religiosity. Austin, TX.,: «American Atheist Press», 1980.

ПОИСК РАДОСТИ. НЕБОЛЬШОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Дайва Ясюлайтене (Литва)

Полагаю, терапевты порой слышат от своих клиентов предположения о том, как это должно быть трудно – проводить так много времени, выслушивая рассказы о проблемах большого количества людей, истории их болезней, вместе проживать их сложные чувства. Как же мы выдерживаем? И я в свой адрес иногда слышу подобный вопрос. И мне кажется, что это важный вопрос, который нужно задать себе: «Что мне помогает, что является моим ресурсом?» Основа, на которую я опираюсь, – это моё мировоззрение, но, если не заглядывать настолько глубоко, я так же думаю, что в жизни очень важно – просто искать радость в повседневности. Это и есть ресурс. И, возможно, мы не уделяем ему – поиску радости – достаточно внимания. Вызовы пандемии, страшная война в Украине, неопределённость будущего... И всё же важно находить радость, пока я жива, пока я могу жить, работать, переживать... я и в себе самой могу привнести этот ресурс в отношения с клиентом, и в то же время искать радость в жизни клиента.

Радость может исходить из наивности, но трудно оставаться наивным, когда осознаёшь реальность. В свою очередь радость может быть выбором, даже когда я понимаю, насколько сложна жизнь.

Чтобы исполнить свою давнюю мечту, пару лет назад я присоединилась к театральной студии. Надо сказать, что это театр не совсем обычного жанра. Я выбрала его, чувствуя, что смогу пережить что-то очень важное для себя. И это действительно другой жанр театра, основанный на принципах современной клоунады, ко-

Дети обычно проживают многие жизненные ситуации посредством игры. Они играют в свадьбу, похороны, войну, они создают свои собственные миры, которые не подчиняются никаким правилам и логике. И им нравится играть. Они живут, пока играют.

И здесь, на занятиях, мы учимся создавать игру из чувства, делать движение из телесных ощущений, а не из размышлений. Мы учимся осознавать свои эмоции, но не впадать в них, а создавать из них игровое действие. И самая главная задача – найти то место радости внутри себя. Жилвинас часто говорит, что мы должны действовать без всякой психологии, не от боли, а от радости. Мы должны открыться. Это всегда видно, это видно по реакции зрителей, ты не можешь ни за чем спрятаться, ты становишься как будто голым. Это очень уязвимая позиция, но и очень освобождающая. И мы ищем ощущение внутренней свободы.

Когда ты уязвим и осмеливаешься показать это другим, расшутить других, сохраняя при этом свою внутреннюю радость – в этом вся суть. В таком театре очень много искренности. Невозможно быть уязвимым и неискренним. Мы учимся не прятаться за ролью или ситуацией, и поэтому мы сталкиваемся со своей уязвимостью.

В этом виде присутствия самое важное – это отношения, контакт глаз. Мы не можем повернуться спиной к зрителю, мы всегда должны чувствовать контакт с ним. Иногда ты выходишь импровизировать перед публикой и испытываешь чувство недоверия, чувство стыда за то, как я сейчас здесь выгляжу, как меня видят другие, и когда удаётся не закрыться в этих чувствах, а открыться, позволить себе чувствовать себя уязвимым и поделиться этим со зрителями, это очень искренне, по-настоящему и именно потому – смешно. Нужно быть открытым, чтобы поддерживать контакт со зрителем и играть. Не бояться выходить из себя. Из отношений со зрителем рождается желание играть. И ты начинаешь находить радость в себе. Иногда мы просто веселимся, и это волшебным образом меняет атмосферу и настроение. Происходит лучший вид терапии радостью. Ты начинаешь находить в этом уверенность и спокойствие.

который в Литве развивает режиссёр, актёр и педагог театра современной клоунады Жилвинас Бенюошис.

Возможно, когда вы читаете эти строки, в вашем воображении возникает цирковой клоун, который пытается рассмешить публику. Это не так.

Современная клоунада отличается от стереотипного образа клоуна и цирковых номеров. Жанр клоунады очень философский и имеет своё собственное мировидение. Для меня форма современной клоунады очень экзистенциальна по своей сути. В одном из своих интервью Жилвинас, руководитель театральной студии, описывает его таким образом: «На первых рисунках клоунов изображают, стоящими одной ногой на скале, а другой – над пропастью. Они улыбаются, как будто легко примиряют сущность и небытие, смысл и бессмысленность, порядок и хаос. Мне кажется, что это состояние равновесия необходимо каждому человеку. Цель современного клоуна – не просто рассмешить нас, сегодня он снова пытается вернуть нас в состояние удивления и некоего парадокса, в котором трудно процветать различным идеологиям, провозглашающим «истину». Клоун может рассказывать разные истории, но чаще всего он разрабатывает их вместе со зрителем: актёр реагирует на зрителей и иногда пробуждает в них то, чего они сами подсознательно желают. Когда клоун осознаёт это, он идёт туда, куда зритель поначалу боится идти, но смех облегчает это путешествие и акт открытия».¹

Но прежде всего этот опыт для меня – способ узнать себя, поиск себя, и для меня лично он очень терапевтический. Мы много тренируемся, чтобы, когда мы делаем что-то, когда мы создаём роли, мы чувствовали, что играем, чувствовали, что внутренний ребёнок играет внутри нас. Когда я начала заниматься театром, я очень быстро поняла, что это не так просто, что я не уделяю достаточно внимания игре в своей жизни. Мы часто слышим, что игра – это несерьёзно и по-детски, но на самом деле мы боимся познать себя, боимся быть свободными и уязвимыми.

¹ «7 meno dienos» N. 34, 28.10.2022/[https://www.7md.lt/teatras/2022-10-28 / Vidine-laisve-nepriklausoma-nuo-aplinkybiu](https://www.7md.lt/teatras/2022-10-28/Vidine-laisve-nepriklausoma-nuo-aplinkybiu)

Во время игры иногда кажется, что я даже не знаю, какая я. И очень важно открыться этому незнанию с радостью. Открыть и показать свою комичность. Тогда зрители начинают любить актёра. Это нелегко, но, когда нам это удаётся, мы начинаем вместе радоваться жизни.

Это лишь подтверждает, что человеческое несовершенство, уязвимость могут быть ключом к любви. В этом и заключается философия клоунады.

Вера также очень важна. Жилвинас постоянно передаёт это собою, и мы это чувствуем. Он говорит, что, когда ты веришь, радость всё равно приходит к тебе. Вера – это основа. Если вы верите, что любовь, радость просто есть, вы можете искать их в себе, чувствовать связь с несокрушимой радостью и через это – связь с другим. Такой опыт действительно приносит внутреннюю радость. И это становится жизненной позицией. Жилвинас своим присутствием доносит до нас основную мысль о том, что смех возникает в поле любви. Сначала любовь, а потом смех.

Это эмоционально облегчает принятие чужой боли. Одна из трудностей – фокусироваться на стороне возможности, на ресурсе, который всегда есть.

Я нахожу этот опыт очень радостным и обогащающим. Он меняет мой взгляд на мир, помогает мне принимать боль, выходить из сложных ситуаций. Уметь смеяться, но не ради смеха, а быть способным смеяться, осознавая реальность. Когда я нахожу радость, я испытываю доверие, спокойствие и любовь. После занятий в театральной студии я всегда чувствую себя полной энергии, даже если они длятся до позднего вечера.

Происходит внутренняя работа. Для меня это опыт, который помогает мне лучше узнать себя, освободиться и найти внутреннюю силу, которая так необходима терапевту. ☺

Клоунада помогает мне не бояться видеть смешное в себе и показывать, делиться этим с другими. Это очень раскрепощает. Когда мы играем, мы не пытаемся сделать роль смешной, смешон сам человек. По сути, мы все смешны и многие ситуации, в которых мы оказываемся, также. В смехе много правды. Начинаешь понимать, что смех и происходит от правды. Аудитория смеётся, когда осознаёт правду о себе. Когда мы искусственно пытаемся быть смешными, мы не смешны для других. Когда мы становимся искренними, когда мы показываем, что мы чувствуем, мы становимся смешными. Это открывает поле, где, играя роль, в то же время мы можем быть самими собой и быть смешными.

Парадоксально, но быть смешным оказывается гораздо сложнее, чем драматичным.

Философия жанра клоунады заключается в том, что истинная радость приходит через любовь и игру. Это происходит от того, что вы позволяете себе быть самими собой, быть уязвимыми. И не просто быть. Показать это другим. И, когда зритель признаёт это, всем становится весело и смешно. Такой театр не исчерпывает, а открывает, выпускает много света в жизнь, которая, по сути, бывает всякой.

В прошлом сезоне мы играли самые мрачные сцены самых драматичных трагедий Шекспира. Помню, как только началась война в Украине, настроение было очень драматичным, и тут режиссёр объявляет, какой спектакль мы будем делать. Мы будем играть смерть. Вначале было неловко, может быть, даже страшно касаться темы смерти. Когда мы репетировали спектакль, мы всегда учились чувствовать, что мы играем, а не впадать в драматическую роль. Играя в спектакле, главное не создание персонажа, а то, чтобы найти свою собственную комичность как актёра. И из этой внутренней позиции создать отношения с историей, которая разыгрывается. Тогда мы можем принимать даже самые драматические истории легко, со смехом. И в конце концов, это был замечательный опыт, который освободил от нашего внутреннего смятения и вдохновил жить. Это было смешно и очень красиво.

МОЙ СЛУЧАЙ

МЕЖДУ УЖАСОМ И ВДОХНОВЕНИЕМ: ОПЫТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ КАК КРАЙНИЕ ТОЧКИ НЕВЫНОСИМОГО И ЧУДЕСНОГО

Ольга Дубровская (Россия)

Летом 2022 года в Русском музее в Санкт-Петербурге проходила выставка, посвящённая 165-летию со дня рождения Михаила Врубеля. Я попала на неё уже осенью, за два дня до закрытия, по сути, запрыгивая в последний вагон. «Вагон» этот, правда, оказался вполне себе класса «люкс», поскольку перед посещением выставки мне посчастливилось посетить прекрасную лекцию о жизни и творчестве художника. Я, к стыду своему, мало что знала к тому моменту о Михаиле Александровиче и его трагической судьбе. Но история «Демонов», сопровождавшая Врубеля на протяжении жизни, его особые отношения с «духом не столько злобным, сколько страдающим», напомнила мне клиентский случай пятилетней давности.

Работа с этим клиентом запомнилась мне как особенная. На разных этапах она переживалась как ощущение полного провала и собственной некомпетентности, как бесконечное облегчение при улучшениях состояния, а иногда – как беспросветная усталость при очередном витке обесценивания и аутоагрессии клиента. Но в большей степени это было всё-таки уникальное ощущение попадания в одно измерение, редкостный синхрон, ближе всего похожий на сон, который видят двое и рассказывают друг другу, дополняя по очереди. Переживание, которое я вспоминаю с благодарностью.

Я бы назвала эти встречи сочетанием невыносимого и чудесного. То кризисное состояние, в котором находился Алексей на момент прихода в терапию, ощущалось как балансирование на грани жизни и смерти. А моменты совпадения в одной картинке – тот самый сон на двоих – я и спустя время обозначаю для себя как «необъяснимо, но факт». Блок писал о Врубеле, что тот знакомил нас с «мирами, которых никто не знал» через образы Демонов в своих картинах. Для меня же именно терапевтическая сессия стала ещё одной точкой входа в «иные миры», способом увидеть и прожить реальность глазами художника.

I. Невыносимое

Алексей написал мне осенью, попросив онлайн-консультацию, на которой поделился, что несколько лет назад вместе с женой эмигрировал из России, живёт и работает художником-иллюстратором в прекрасной солнечной стране и очень плохо себя чувствует.

Его «плохо» включало в себя селфхарм (он сильно и глубоко резал себе ноги), суицидальные мысли, плохой сон, отсутствие аппетита, постоянное чувство вины и ненависть к себе. Помнится, уже на первой встрече я сказала, что, скорее всего, понадобится консультация психиатра и медикаментозная поддержка, на что получила моментальный отказ в виде фразы: «Я вообще не считаю, что заслуживаю помощи».

– Но ко мне же вы пришли, это разве не помощь?

– Насчёт этого у меня тоже сомнения, но я хочу попробовать.

Без лекарств. Не люблю врачей...

Это было неожиданно и, по сути, оставляло меня без возможной поддержки, «прикрытия» в непростом состоянии клиента. Лёша исправно посещал сессии (первые несколько месяцев мы встречались два раза в неделю), но видеть его всё более и более похудевшим, истощённым, измученным было для меня мучительно и тревожно. Как будто он ставил меня в такие же усло-

вия, в которых находился сам, отказывал в помощи не только себе, но и мне.

Мы работали уже около трёх месяцев, встречаясь два раза в неделю, когда он появился на сессии и сказал:

– Я всё-таки решил это сделать.

– Что сделать?

– Покончить с этим всем. Не могу больше, устал.

Дальше был разговор о том, как он подкопит денег жене на первое время, как напишет всем родным письма, разошлёт последние заказы клиентам. А потом уйдёт подальше в горы и вскроет вены.

– Почему в горы? – спрашиваю я, чувствуя себя очень глупой, растерянной, как будто интересуюсь только для того, чтобы хоть что-то спросить. Мне так сложно видеть его радость от предвкушения самоубийства, того, что кажется ему облегчением и выходом.

– Чтобы точно не нашли подольше, не помешали, – с улыбкой отвечает Лёша.

Когда сессия закончилась, я выключила скайп и поднялась с кресла с мокрой и холодной от пота спиной. Это был второй год моей практики и первый клиент с озвученным суицидальным намерением. Невозможным казалось не винить себя в плохой работе, в том, что состояние клиента не просто не меняется, а ухудшается от встречи к встрече. Ужас и паника наваливались, мешая думать, запирая в беспомощности.

Запертым чувствовал себя и Лёша. Образ клетки часто появлялся в сессиях. И всегда она находилась где-то в подвале, тёмном, но не настолько, чтобы не разглядеть монстра, который ходит вокруг.

– Смысл клетки не в том, чтобы запереть, она нужна, чтобы «тот» меня не сожрал. Это единственное место, где я в безопасности.

«Тот» выглядел скалящимся демоном, чёрным или огнен-

ным, с огромной пастью и искажённой ненавистью мордой. Он был знаком Лёше с трёхлетнего возраста.

– Отец был пьяный и бросался на мать, бил её. Я пытался оттащить его, хватал за руки. Он меня просто отбросил в сторону, как кутёнка...

– Сколько вам было лет?

– Как я понимаю, около трёх. Это вообще самое раннее моё воспоминание. После этого я впервые увидел в кладовке демона.

– Который за клеткой?

– Ну да. А тогда он в проёме двери кладовки из темноты на меня посмотрел... С тех пор я его чувствую рядом с собой или внутри. Он в моих работах появляется. Это тот, кто хочет, чтобы меня не было. Считает, что я не должен жить, ненавидит...

Образ этого демона постоянно присутствовал на наших сессиях, в Лёшиных снах. С этой частью, казалось, представлявшей собой отфильтрованное зло, мечтающее только о небытии, было невозможно находиться в диалоге. Сам Лёша был в тот период апатичен, но, когда речь заходила о его недостойности для жизни, изрядно оживлялся. Самоубийство казалось ему удачным способом перестать сражаться с демоном, убежать от него, согласиться с тем, что ему не надо жить. Он действительно устал от этой борьбы.

Призрак самоубийства скалился снаружи, мне хотелось сжаться, закрыть глаза и уши, лишь бы не слышать, как он об этом говорит и не видеть, как улыбается, представляя собственную смерть.

Моя личная терапия была в тот период способом не рассылаться в бессилии. На одной из своих сессий я увидела, как мы вместе с клиентом подходим к пропасти, и как я вместе с ним делаю шаг туда. На что мой терапевт спросила:

– А зачем вы это делаете? Откуда у вас такая готовность шагнуть с ним вместе?

– Как будто у меня нет других вариантов.

– Попробуйте изменить этот образ. Где бы вы остановились?

– Ну, вот на краю бы и остановилась. Но тогда он упадёт вниз.

– Возможно. Но это его выбор, не ваш...

Удивительно было обнаружить сопротивление выносить этот случай на супервизию. Я чувствовала стыд, вину за свой, как мне казалось, непрофессионализм, отсутствие положительной динамики у клиента и... ту самую «недостойность» помощи. Это было похоже на заражённость деструктивностью клиента, рефреном слов его монстра: «Не справляешься, не тянешь, лучше бы тебя не было». Я как будто всё больше и больше сливалась с его реальностью, чёрно-серой и вязкой.

Тем не менее супервизия состоялась. Мне вспоминается, что я зашла в кабинет в каком-то полуобморочном, полупьяном состоянии, а вышла способная выдохнуть, в сознании ясности и отделённости от истории клиента. Я на себе почувствовала, как освобождает и придаёт сил вера в тебя значимого человека, смотрящего спокойно и повторяющего рефреном: «Вы не ответственны за его жизнь. И за его смерть тоже».

Это доверие и вера в мои силы, в меня как терапевта, пусть начинающего, но настроенного на клиента и искренне старающегося его понять, придали мне вдохновения. А с другой стороны, очертили границы моих возможностей и вывели из слияния.

Она Кристина Полукордене в практическом руководстве «Психологические кризисы и их преодоление» приводит слова суицидолога Ханса Вельдера: «Удержать человека от самоубийства не является моей основной задачей. Главное – обсудить с ним возможные альтернативы поведения. Так я понимаю откровенность – я не всемогущ, я только могу размышлять вместе с человеком». И продолжает: «Специалист должен уметь смириться и с такой мыслью или возможностью: если клиент очень хочет и не умеет увидеть другие альтернативы поведения, он покончит с собой. Принять ответственность за клиента полностью невозможно. Каждый длительное время работающий суицидолог или специа-

лист, работавший в области преодоления кризисов, даже очень профессиональный и всеми признанный, всегда засвидетельствует, что в его практике насчитывается не один человек, который покончил с собой несмотря на все усилия, направленные на его спасение. Но это не значит, что специалист плохо работал. Это не подтверждает и известный миф о самоубийствах – «что каждый, кто хочет покончить с собой, обязательно когда-нибудь это сделает». Это означает, что все мы, несмотря на наш профессионализм, не являемся всемогущими. Это означает, что иногда не в наших силах спасти жизнь клиента, как бы мы этого ни желали. В кризисной терапии с этой установкой нужно особенно глубоко ознакомиться и смириться. Только глубокое понимание этой правды, её проживание и принятие не уменьшит веры специалистов в смысл проводимой ими работы, не сломит чувства профессиональной компетенции. Людей, которым была оказана помощь в преодолении суицидального кризиса, несравненно больше, чем тех, кто покончил с собой. Каждая спасённая жизнь, каждое усилие, направленное на её спасение, даже когда это не удаётся, заслуживает очень большого уважения» (Полукордене, 2006).

Не уверена, что была близка к принятию и смирению в тот момент. Тем не менее на ближайшей встрече я сказала Лёше, что признаю, хотя и не поддерживаю, его право на уход из жизни, но заниматься подготовкой к суициду в рамках терапии не согласна. Поэтому нам надо решить, чему мы посвятим оставшееся время, чем я могу быть полезна. Он казался растерянным, удивлённым, но сказал, что готов продолжать работу. Сошлись на поддержке той части, которая цеплялась за жизнь, через боль и ненависть к себе продолжала говорить: «А вдруг...» Это стало переломным моментом, и звучание сессий изменилось.

II. Чудесное

Лёша часто и много говорил на сессиях о том, что усилия что-то изменить не имеют смысла. А смерть – определённо достойный и логичный выход из бессмысленности.

- Чем же мы тогда здесь занимаемся с вами? – спрашивала я.
- Ну, есть кто-то ещё... Кому жалко...
- Жалко?
- Да... Жалко уходить. Жалко, что не попробую чего-то ещё

в этой жизни. Есть же, наверное, что-то.

И мы обращались к той части, которой было «жалко», которая приходила на сессии, искала то, что приносит радость, вспоминали, что приносило радость раньше. Из неё, из этой части, он рисовал.

- Когда Вы начали рисовать?

– О, я помню этот момент очень чётко. Мне около пяти, наверное, было. Я смотрел на обложку детской книги с попугаем и вдруг подумал, что могу его нарисовать. Взял карандаши какие-то и очень быстро перерисовал. Помню, что было легко, весело как-то, что получается, что я, оказывается, так могу.

Его увлечение не вызывало энтузиазма у мамы, в художественную школу отвести его она отказалась. Зато он ходил в воскресную церковную: «Чтобы не болтался, а каждый день был занят». В отношении родителей к Лёше вообще было много про пользу и страх, что оставшийся без дела ребёнок обязательно во что-нибудь влипнет. Поэтому Лёша учился шесть дней в неделю в обычной школе, а на седьмой шёл в воскресную. Интерес к рисованию, желание покупать карандаши, краски, учиться живописи, а потом и сам выбор профессии вызывали у Лёшиной матери недоверие и раздражение. Мне же было больно за этого мальчика, хрупкого и мечтательного, я злилась на его родителей, но злость эта была только моей, сам Лёша говорил, что прошлого всё равно не вернуть, а родители давали, что могли – какой смысл злиться. Весь гнев, к которому у него был доступ, он по-прежнему обращал на себя.

Лёша вспоминал, что первые мысли о самоубийстве появились у него в 9 лет. Он прибежал домой из школы и в приступе тоски и какого-то буйного отчаяния сначала рванул к окну, потом

решил, что это недостаточно высоко – насмерть не разбиться, и побежал на кухню за ножом.

– Я схватил этот нож, плакал и всё приставлял к груди, примерялся, как на него упасть, чтобы насмерть.

– А что до этого? От чего надо было на нож бросаться?

– Я не помню... как в тумане...

«Самоубийство – процесс, который часто берёт своё начало в детстве, подростковом возрасте, – пишет Кристина Полукордене. – Как утверждает клинический психолог США *Israel Orbach* (1988) большое влияние на развитие данного процесса имеют семейные отношения, важны и личностные особенности человека. По его мнению, процесс самоубийства начинается от «невинных» намерений, когда ребёнок начинает думать, как повлияет на окружающих факт его исчезновения. Этот процесс активизируется, когда окружающие этого не замечают, не реагируют на ожидания ребёнка, когда отрицают или серьёзно не принимают его чувств, намерений о самоубийстве. Нередко этот начавшийся в раннем детстве процесс развивается до летального (смертельного) исхода в более поздние годы жизни. Вероятно, что взрослые, совершившие самоубийство, имели такие намерения ещё в детстве. В зрелом возрасте возникшие стрессоры только «включили» ещё в детстве появившиеся импульсы самоубийства» (Полукордене, 2006).

Частый кошмар, который снился Лёше в детстве:

«Я захожу в квартиру, где мы жили с мамой, бабушкой и дедом до того, как мать снова вышла замуж. У меня странное тело – раздутое, как у утопленника. Мне страшно от того, что со мной. Я прохожу в комнату, но меня никто не замечает, каждый занят своим делом, ходят мимо. Непонятно, это они специально или правда меня не видят. Я кричу в ужасе, но и крика не слышно».

Лёшина мать вышла замуж второй раз, когда ему было восемь, семья переехала в собственную квартиру. Отношения с отчимом сразу не сложились, мама отстранилась, через год на свет появился брат. А близкие и тёплые бабушка с дедом стали жить отдельно.

Когда ему было 11 лет, он взял у родителей без спросу деньги. Немного, точно не помнит, сколько. Ему не давали карманных денег, показалось, что можно тихонько вынуть из кошелька и никто не заметит. Это быстро вскрылось, был большой скандал, и отчим выгнал Лёшу из дома. Не на улицу, а в дом к бабушке и деду по материнской линии. Там Лёша прожил год. У него не было обиды на родителей, только невероятное чувство вины. Он почти каждый день виделся с матерью: семья вместе торговала в небольшом ларьке, и он приходил туда помогать.

Спустя год отчиму нужно было делать операцию на глаза. Готовясь к этому мероприятию, он решил простить пасынка и разрешил ему вернуться. Такой благородный поступок – согласно семейной официальной версии событий.

Мне было жутко слушать эту историю, я пыталась представить, каково это для 11-летнего ребёнка услышать в своей адрес: «Ты вор и жить с нами больше не будешь». Согласиться с этим внутри себя, принять, что для своей семьи ты пария, особенно если и до этого по поведению мамы и отчима чувствовал холодность и отстранённость. Сон, в котором его никто не видит и не слышит, когда с ним творится что-то страшное, сбывался каждый день наяву.

В сессиях мы вместе искали, что было бы для него маленького комфортно, где ему было бы безопасно. Сначала это была кладовка в той, дедовской, квартире. Семилетний Лёша сидел там, а взрослый приходил и устраивался рядом. Они просто молчали, но были вместе. С подачи моего супервизора, на одной из сессий я попросилась посидеть с ними: мне разрешили, но не внутри кладовки, а снаружи – за дверью. Тем не менее у меня появилась возможность говорить и с мальчиком тоже.

Потом взрослый Лёша стал приносить маленькому туда краски и показывать свои работы. Кажется, они вместе рисовали. Потом стали делать вылазки из кладовки, Лёша показывал себе маленькому океан и город, увидев который однажды сказал: «Я хочу

здесь умереть». Восторг, с которым реагировала его детская часть на то, что взрослому, казалось, уже давно обрыдло, придавал Лёше сил, вдохновения на новые работы.

Перспектива суицида всё ещё выглядела угрожающей, но появилось и слабое любопытство: какие ещё выходы возможны? Иногда это стало звучать как возмущение: «Почему я должен умирать?» А ещё, кроме себя взрослого, Лёше становилось жаль и детскую часть, которая как раз к тому времени начала совершать с ним вылазки из кладовки в мир.

Примерно два месяца спустя после решения готовиться к уходу из жизни, Лёша начал сессию со слов:

– Я, кажется, передумал.

– Что передумали?

– Убивать себя. Это странно... Странное ощущение.

– На что похоже, можете описать?

– Как будто я ехал по дороге, на ней колея, и вдруг свернул куда-то... Теперь непонятно, как ехать, но в колею обратно не хочется. И странно, что это, как по щелчку – переключило в какой-то момент...

С этой сессии что-то переключилось и для меня. Конечно, работать, не обмирая от того, что клиент постоянно подносит к виску пистолет, много приятней, но дело было не только в этом. Образы, которые приходили Лёше, стали для меня объёмными, появилось чувство, что мы видим одну картинку. Я не просто спрашивала, что он видит, я могла дополнить, обозначить детали, и это было очень синхронно с его видением. Очень ярко это проявилось в сессии, когда Лёша описывал изменения, произошедшие с клеткой, вокруг которой кружил сторож-демон.

– Там никого нет...

– В клетке? Или рядом? – спрашиваю я.

– Ни там, ни там... Пусто!

– А клетка открыта?

– Да, только не ключами. Она выломана. Изнутри.

– А сверху – это что? (Это было странный вопрос, что такое «сверху», почему я об этом спрашиваю, я тогда сама не поняла, скорее увидела, но так издалека, что нужно было уточнить у Лёши).

– На втором ярусе? О, там, оказывается, тоже клетки... Некоторые тоже с выломанными дверями... Другие закрыты.

– А ключи где?

– У меня, здесь, – и хлопает себя по карману.

Менялись постепенно и Лёшины отношения со злостью. Сначала во снах – ему часто стали сниться сцены убийств: кто-то чёрный убивает его бабушку; он сам сражается с зомби, расчлняя их бензопилой. Из более реалистичных сновидений были «визиты» в родительскую квартиру, где он разговаривает с матерью, злится, убегает на вокзал и не может там вспомнить, куда ему теперь ехать.

Мы говорили с ним на сессиях о том, что бы он хотел сказать матери и отчиму, как он зол на то, каким было его детство, как несправедливо обходились с ним. Но разговоры эти были похожи на спичку, которая загорается и почти сразу гаснет, задуваемая неосторожным вздохом. Лёшина злость была такой – боящейся самой себя. В его фантазиях разрешить себе злиться приравнивалось к преступлению. Он так и говорил: «Если я не буду это контролировать, я кого-нибудь убью».

Лёша стал энергичнее, начал набирать вес и лучше спать, но при этом страшно перерабатывал. Иногда мог днями не выходить из дома, описывал своё состояние как очень тревожное и зудящее.

– Как будто не заслуживаю отдыха.

– Как раньше не заслуживали жить?

– Да, очень похожее ощущение: если уж остался в живых – будь полезным, зарабатывай.

Мне же в этом виделся ещё один способ изводить себя, только социально одобряемый. Их у него вообще было много: лишать себя еды, сна, прогулок, физической активности, работать до изнурения. При этом он был очень внимателен к жене, её само-

чувствию, настроению, желаниям. Но собственное ощущение «не-такости» исключало саму возможность снисхождения, «помилования».

Мне постоянно хотелось этому возражать, призывать Лёшу посмотреть на себя другими глазами. Меня искренне восхищали его картины, наброски, эскизы, которыми он иногда делился на сессиях. Он, казалось, удивлялся моему восторгу, но это было каплей в море ненависти к себе.

Параллельно относительному улучшению состояния карьера Лёши пошла в гору. Он получил предложение о сотрудничестве в крупном издательстве в соседней стране, стал ездить в длительные командировки. Дважды за год становился победителем престижных конкурсов. Ощущение собственной ценности, казалось, росло. Но наши сессии стали менее регулярными, как он объяснял, в связи с командировками.

Я же чувствовала, что работа зашла в тупик. Мои заходы (вероятно, преждевременные) в Лёшино взаимодействие с агрессией, экологичные способы её выражения, возможность проявлять свой гнев во время сессии, встречали неизменное сопротивление, за которым чувствовался страх причинить вред другим, в том числе мне. В какой-то момент он отменил очередную встречу в связи с командировкой и написал, что запишется по возвращении. Этого так и не произошло, на предложение прийти на завершающую сессию он не ответил.

Я вспоминала наши первые месяцы работы и то ощущение себя плохим терапевтом. Мне как будто снова отказали в помощи. И мне снова пришлось встретиться со своими ограничениями и невозможностью спасти клиента помимо его воли. Переживалось это уже легче, поскольку угрозы жизни Лёши я не чувствовала, но поиски того, что сделала не так, внутренне продолжала.

Я думаю, что тогда сошлись в одной точке моя неопытность и торопливость в работе и Лёшина неготовность встречаться лицом к лицу с собственной злостью. С тем самым монстром у

клетки, который, освободившись, не перестал казаться угрозой, а бродил, как Демон у Врубеля, между мирами «заклинателем лилового зла», по словам Блока. Выглядело это так, что Лёша сделал привычную для себя в таких случаях вещь – прервал контакт, выйдя из терапии. Так же, как раньше практически перестал общаться с родителями, так же, как спустя два года развёлся с женой.

Не хватило в той работе и переформулирования терапевтической цели, когда относительно успешный выход из кризиса и первичная сосредоточенность на поддержке здоровой, ресурсной части не сменились чем-то более конкретным. Я долгое время думала об этом с сожалением, видимо, всё ещё внутренне торгуясь с собой за продолжение нашего сотрудничества и в то же время чувствуя благодарность за уникальный опыт со-бытия и возможность видеть мир другого человека не только глазами, а скорее – внутренним зрением.

Спустя пять лет я стояла у картин Врубеля, вглядываясь в лицо «Демона сидящего», и чувствовала его тоску и скорбь, силу и страдание. Вспоминала работу с Лёшей и размышляла, что отверженность Демона, боль, которая в образах Врубеля только возрастает к «Демону поверженному», может исцелиться человеческим теплом. И любая попытка отогреть или отогреться имеет смысл и ценность. ©

Литература:

Полукордене К. О. Психологические кризисы и их преодоление / К. О. Полукордене; Пер. с литовского В. Тюленевой. – Вильнюс, 2006.

Galina Pilyagina (Ukraine).

One Year of War. A Common Person's Journal

This text is a journal of a year in war: a patchwork of impressions, thoughts, and conclusions. Of how I and those around me live and survive through the war.

1. The beginning. February 24-28: the shock of "liberation."

February 24, 2022 began with surreal news on TV, echoed by explosions and the thought "is this already HERE?"

Air alert almost non-stop. Shooting in the yard next night. Windows to be avoided. Scary to be at home and on the streets. Bombs exploding continuously. One thought helped to get hold of myself: "to do what I can, right now; I just have to do it."

The sense of rape. What happened to me? Why? How? The shock and the feeling of being lost.

Incredibly hard to answer phone calls from friends and relatives in Moscow: strangely, it was me consoling them. There were also those who fell silent. Good that only few of them, but sad, too, because I considered them friends. They just disappeared.

From the professional point of view, the first five days of the war certainly caused traumatic shock with acute reaction to stress, the 'frozen' state was inevitable for most ordinary people, me included. But being social rather than individual, stress proved to be a positive factor. The necessity of acting "not for myself, but for those who were with me and behind me," territorial defence, volunteer assistance and support quickly helped many people to recover and saved from falling into the chaos of disorganization.

Manifestations of shock are varying. During the first week of the war, I had three counselling sessions on issues about "life before the war." Later in my work I noticed that some people were exceedingly dissociated from reality. Amazing spiritual blindness or living in psychotic reality...

2. Beginning of spring. March: a necessity to live in a new way.

Heightened attention. Sharper hearing: I listen carefully to the sounds behind the window, to the information on TV, and to the words of others...

During the first week, the thought The main thing is to survive the war was a helper. Doing everything that is important here and now, helping those whom I can help here and now; this brings a sense to survive the horror of what is happening.

The disaster gives important work for everyone. Men join territorial defence, women assist them (food and clothing); doctors stay at hospitals working shifts; everybody volunteering. We all are incredibly different, but brought together by the Disaster. Amazing politeness and wonderful sensitivity to each other, since it is a shared disaster.

Many people leaving the city and the country, mostly because of the children or because their houses destroyed.

Learning to live in a new way. How to maintain Faith, when fear takes your breath away? How to recover normality?

Of course, work helps. I started active volunteering for a psychological support platform “Tell Me”. The main question of patients during the first weeks of the war were: how do we survive?

During these weeks, we all represented the second stage of the adaptation syndrome: coming out of the shock through the state of disorganization to the stage of resistance. The sense of “healthy dissociation” helped, especially when I was overcome by fear and even despair. Under constant pressure and increased anxiety, in long-term effort to stay super-awake, relative emotional dissociation was a resource. Another thing that helped to be able to work “normally” was the sense of being no exception: I was experiencing the same as many others.

3. Spring, April and May: Pain and Clarity.

...Fear and a sense of loss were replaced by a gnawing pain and clear understanding of the scale of the disaster.

The avalanche of information from the liberated towns and villages of the Kyiv and Chernigov regions brought a sense of constant pain from powerlessness and a crystal-clear certainty in understanding what the enemy was like. I am glad being able to stop myself from being overwhelmed by anger and hatred. The enemy is monstrous, but hating him is the same evil.

Discipline helps: it does not restrict, but liberates from the unnecessary. Discipline now is noticing the essential, avoiding what is not important now, being genuine with oneself, gradually learning to understand one's reactions and not forgetting to find guidance in what is necessary now: air raids still need to be considered.

People start appearing from the liberated regions. They need to understand at least something “here,” to calm down and start living “now.” Most helpful was to return them to a different reality: to find value in simple and necessary things (getting on with daily life, taking care of the people around them), as well as recover a hope of the future.

By the Easter, some people started to come back from villages and western regions. Work returned to a more manageable and organized framework: teaching and consulting. We had learned to live in a new way. Tomorrow always comes. It is important to at least try to enter it decently. Then it becomes clear what to do today, even if I will not be here tomorrow. This, again, is about clarity and humanity as an idea of “supra-global reality of being” (S. Frank).

4. Summer, June and August: Holding On. Returning.

New issues from clients: problems of severed ties with relatives and friends. How to accept that they remain on the occupied territory and that is normal?

In July, I had a session of the therapeutic group, the first in six months. The clients

with whom I worked before the war returned with radically different issues. How to cope with “I cannot any longer, I can't manage, I feel awful,” when uncertainty of life increases, and people around feel just as bad? Issues of refugees who moved out of Ukraine. Parents' issues about children behaviour problems, especially in evacuation. Problems of “broken dreams” among young people while adapting to new life abroad and difficulties in continuing studies or finding work.

Somatic disorders and deterioration of psychosomatic disorders among those who remained in Ukraine or have already returned from evacuation. Delayed stress reactions manifested as excruciating pains, depressive moods and hypochondriac conditions.

5. Autumn, September and October: “...to destroy”. Benefit of Patience.

September was somewhat quieter. The army was defending the land, lots of active volunteers, work almost as usual. Regular workload and hustle, online studies regaining the in-person format. But... That morning began with explosions in the centre of Kyiv – the first mass racket blow on the city and its surroundings since the “quiet” summer.

A new curve of adaptation. Now an air warning signal meant, instead of constant anxiety and butterflies in one's stomach, just automatically counting time for the missile to arrive, perhaps enough to sip last drops of your coffee.

Counselling sessions becoming more regular. Mainly delayed stress reactions. Often symptoms of anxiety and depression, seemingly not directly related to the war, yet evident manifestations of a long-term crisis. The resistance stage of the adaptation syndrome... Incredibly exhausted volunteers. Military with consequences of contusions or the post-traumatic stress disorder. Those awaiting mobilization with reactive anxiety. Mothers and children returning from evacuation.

6. From autumn to winter. November and December: Blackouts. Holding On.

The main words now are “they won't have it their way”. Praise to our city services: after bombings, hospitals get electricity and water back as soon as possible. But some good experience of surviving and reflecting on time and eternity, while sitting for hours with no electricity and no internet, surviving continuous darkness together with three million residents of Kyiv. Definitely timely before Christmas. Adaptation is not just about physiology. Psychological adaptation as an opportunity to see what is beyond Pain, what gives power to go ahead, is possibly more important and definitely more significant.

7. Winter, January-February: Courage to Withstand the Evil.

The new year came with two sleepless nights due to drone attacks, 40 pieces per night all over Ukraine. Patience and resistance. The number of deaths and destruction only increases and cannot be stopped. The process of adaptation on a new curve of resistance. Constant pain as never-ceasing burden. Clients with heavy existential depressions: “Why live? There is nothing good to expect and nothing good can happen.” Often along with escape into total isolation and inactivity. Some kind of spiritual stupor with anhedonia, psychic exhaustion, sleep disorders, depersonalization and strong suicidal inclinations: defensive stress reactions to unbearable psychic pain and a way to escape reality. Heavy depressions after personal loss. Many adolescent clients with cases of

self-harm and suicidal thoughts, as well as attempts at suicide. Also male clients not willing to serve for various reasons.

Adapting to every new period of war is not just a task, but an inevitable need. Work, discipline, human warmth – these make bearable lasting tensions, unpredictability and uncertainty of the future. Learning to go ahead now, in spite of anything, finding a way, or a path of hope, into what awaits after.

P.S. Spring 2023. March and April: The way of hope.

One year is over. Scary, destructive, hopeful... If we stop the Evil, the war will stop. I try to do it as best I can. This text is an attempt to overcome the burden of the Evil. We have made it so far. And moving on.

Paulius Skruibis (Lithuania).

Personally Speaking: Why I Hate War and Oppose Pacifism

On 24th February this year Russia attacked Ukraine. They hoped Ukraine would fall in a matter of days. We hoped that Ukraine would last longer, but feared that eventually most of Ukraine would be occupied. However, Ukrainians are not only resisting, but even taking back a lot of territories occupied in the first weeks of this brutal war.

I believe that most therapists see wars as evil that must be avoided at any costs. That's not surprising as we believe that talking helps, conflicts can be resolved and differences accepted and respected. These beliefs lie at the core of our profession. And still, I disagree that the war in Ukraine should be stopped.

Let me tell you my story to reveal my social, political and historical contexts that shape my understanding of this terrible war.

I was born in 1979 in Vilnius, Lithuania. It was occupied by the Soviet Union at that time. Soviet propaganda was everywhere around. Western societies have started to recognize and reflect upon their Imperialistic past, but I do not think that the Russian imperialism has been acknowledged. And I think that Russian imperialism is a much more important cause of the war against Ukraine than the personality of Vladimir Putin.

The Soviet Union issued an ultimatum to the Lithuanian government to surrender in 1940. Unfortunately, the Lithuanian government accepted it. They hoped that this way civilian lives would be saved. The same hopes are expressed by peace wishing voices now, during the Russian war against Ukraine. However, 1/3 of the Lithuanian population were killed, imprisoned, deported or forced to emigrate. My wife's grandparents were among the several hundred thousand Lithuanians deported to Siberia. What for? They owned some land and there was a quota of people to be deported.

These deportations and killings of civilian people were not only a feature of the Soviet Occupation in the 1940's. The same is happening in territories occupied by Russia now in Ukraine. Lists of people to be killed, imprisoned or deported were prepared in advance.

If Russian imperialism isn't acknowledged and defeated it's only a matter of time, when we will see Russians invading Ukraine, Georgia, Moldova, Poland or the Baltic States. It is not a conflict between nations, it is imperialism and it must be defeated.

Ukrainians also know that if they surrender, civilian lives will not be saved. They were killed, raped, tortured and deported in the past.

What about our Russian colleagues? I teach at the Institute of Humanistic and Existential Psychotherapy in Birštonas, Lithuania. We have always had many students from Russia and Belarus. Some of the relationships with our Russian colleagues have terminated, because of the direct or indirect support for the war by these colleagues, which is unacceptable for us.

Elita Kreislere (Latvia).

Existential Art of Being an Ostrich. Impressions from the 3rd World Congress of Existential Therapy in Athens

On May 3-6, 2023, the 3rd World Congress of Existential Therapy took place in Athens. It was attended by about 600 people from 48 countries. Some of the participants share their impressions of the event: Paulius Skruibis (Lithuania), Rimantas Kočiūnas (Lithuania), Julija Abakumova-Kočiūnienė (Lithuania), Agnė Jurgaitytė-Avižinienė (Lithuania), Ann-Marie Breysacher (Ukraine/France), Elita Kreislere (Latvia) and Justinas Grigas (Lithuania).

Paulius: I liked the fact that the Congress offered an opportunity to meet colleagues; we could listen to the great masters of existential therapy. In particular, I liked the Dasein-analysis section, which gave quite a few new ideas to reflect upon. Also, the workshop with Simon du Plock and Martin Adams proved very interesting, they presented a research project on how people teaching existential therapy present themselves. On their workshop, Elita Kreislere and Agnė Avižinienė talked about therapy on the walk. The presentations of the Ukrainian colleagues seemed very important. They told about their experiences of the war and the way they overcame it.

It was interesting to see all the great names in one place, however, I do not think there was something new. What Emmy van Deurzen, Alfred Längle, and Ernesto Spinelli talked about has already been published and discussed before.

Overall, the Congress in Athens disappointed in mostly missing the war context. It was surprising that no one said a word about the war at the opening of the Congress. Perhaps, this silence was not accidental. It seems that the organizers adopted a neutral position: both people suffering from the war and those supporting it were given space and time. This neutrality is not neutral at all, it means support for the war.

Rimantas: In general, the Congress was well organized and boasted great diversity. It was impossible to attend everything; maybe, it was not necessary, either. The vast programme gives an impression that existential therapy is becoming an increasingly fluid phenomenon; in fact, everything can be discussed as existential.

The great names presented nothing conceptually new. On the other hand, I did not expect it, and even their age shows that they are unlikely to produce anything very fresh. Meanwhile I appreciated their way of presenting and their style.

The panel on phenomenology in psychotherapy, which included Alice Holzhey-Kunz, two Greek authors and Justinas Grigas was, perhaps, the only discussion where I heard some new, and, I would say, even revolutionary ideas.

The workshop moderated by Simon du Plock consisted of two not so much related parts. One was about teaching psychotherapy, and the other about bibliotherapy. Talks about bibliotherapy were not really boring, just somewhat peripheral, but, however, occupied almost all time left for discussion.

One interesting presentation included three therapeutic sessions by distinguished therapists with the same client. The therapists were Alfried Längle, Emmy van Deurzen and Erik Craig. The style of these three leading therapists was visibly different, however, all three engaged in very long stretches of talking and even preaching to the client.

I was pleased to note that the presentations of all our colleagues were excellent.

Regarding the attitude towards the war, the silence seemed strange. Also, the Existential Movement was established with much sound, but remains silent where a statement is needed.

Overall, the Congress reflected all the contradictions which we face and experience today.

Agne: Along with what has been mentioned, I missed the research part a lot, including Mick Cooper and doctoral students of Simon du Plock. The discussion about phenomenology was fascinating, due to its intellectual and even emotional charge, it became quite lively with Ernesto Spinelli and Yaqui Andres Martinez Robles joining in. On the whole, there could have been much more discussions during the Congress.

Regarding the issue of the war, I avoided all events with presenters from Russia. That was my personal way to express my stance against that ugly aggression.

Julija: I would like to note the atmosphere of the Congress: it was inspiring, invigorating, and full of impressions. Certainly, many specific nuances could be felt, but the overall mood felt very favourable. I was amazed seeing 600 existentialists from over 40 countries at once in one room.

On the other hand, the absolute majority of those great figures present were already familiar to us having visited Birštonas not once. It is an incredible bonus to our community.

Meanwhile it was noticeable that those great names are already seniors, and not many new interesting personalities showed up. The most interesting discussion was the one where Alice Holzhey-Kunz and Justinas Grigas participated. Also of interest was the workshop by Simon du Plock. He shared the results of his research about what it means to be a teacher in an existential way. In general, the Congress lacked novelty, indeed. And, perhaps, I missed reflections on actual practice even more – cases of clients and their analysis.

About the attitude towards the war. The so called neutrality, in fact, can be called tolerance bordering on indifference.

Ann-Marie: This was the first congress of existential therapy that I attended. I agree that it lacked discussion, because presentations with discussion provided the most in-

teresting and useful material. I can mention the panel discussion about embodiment with Laura Barnett, Greg Madison and Yaqui Andres Martinez Robles, it was full of examples and references to personal experience.

There were presentations about experiences of the war, including both Russian and Ukrainian presenters, and I was highly doubtful about Ukrainians who decided to publicly speak on such topics together with Russians, while the aggressive war is still waged by Russia. In my opinion, representatives of the aggressor country have no moral right to speak at such events about their work with Ukrainians.

At the opening of the Congress, the organisers spoke about artificial intelligence, climate change, and abstract wars, but not about the largest world conflict since the Second World War, which is taking place not too far from Greece and which has already affected everyone.

Elita: The congress in Athens was well-organized, offering opportunity and space to meet many people and to network with them. The atmosphere was tolerant, neutral, contained, and avoiding sharp corners. I was stunned by workshops in which Russian representatives intended to speak either about life during the war or about working with refugees. So I consciously avoided such events. I noted that nothing was said about brutal occupation of Ukraine from the big stage, which sounded like total indifference. That left an ugly impression, along with many Russian representatives among presenters.

On the other hand, staying in a beautiful city and in good company (this time, there were many people from our country) brings joyous and festive emotions. I liked the topic of embodiment. It was good to listen a lot about time and space. ...Seeing the great names, it seems that the heart of existential therapy is Ernesto Spinelli. And the brain of existential therapy for me is Alice Holzhey-Kunz, who is amazing at the age of eighty.

But I am sure that the level of our autumn conferences in Birštonas is really higher. The quality of papers and workshops is definitely better than at three congresses that I have attended.

Paulius: While at the Congress, I tried once to imagine a colleague placed in a coma in 2013 and now reawakened to walk straight into the Congress. I believe he would not have understood it was not 2013... Formally, some references to artificial intelligence and the climate were mentioned in passing, but, overall, the same things could have been spoken one or two decades ago. A newer generation with fresh views seem missing, though some candidates may be noticed: Yaqui Andres Martinez Robles, Laura Barnett, Greg Madison. Meanwhile Alice Holzhey-Kunz is an example of unity of words, ideas and actions. As opposed, for instance, to Emmy van Deurzen who gives fiery speeches on “existential movement”, while avoiding to mention real and immediate challenges, and does not understand why colleagues are discontent.

Justinas: The Congress showed that hundreds of therapists from 48 countries define themselves as “existential.” Some authoritative figures are considered as reference what it means. Naturally, all keynote speakers were such well-known and acknowledged

authorities as Spinelli, van Deurzen, and others. However, those presentations seemed to be tributes to authority, to the legend, and to the past. But maybe the future is more important than the past? The future of existential therapy is definitely not clearcut and unanimously defined. However, one possible tendency worth observing is the integration of existential therapy with other, better structured therapeutic approaches, which deal with the bodily aspect of being. This was reflected in the seminars moderated by the Slovenian therapist Alja Lah, Greg Madison from UK, Vasileios Georgalakis from Greece, as well as our colleagues Elita Kreislere and Agnė Avižinienė. By the way, I noted that existential therapists seem to keep distance from scientific research.

Finally, as mentioned by some of the colleagues, the congress organisers seem to have consciously ignored the war initiated by Russia in Ukraine. The reason is unknown – possibly it was a well-intentioned ambition to include everyone in the community, leaving space for a “dialogue.” Whatever the rationale, it can be called near-sighted. No neutrality is possible in this situation. Silence and ignoring the war is a political statement in itself.

Elita: To conclude, here is a fact of not so distant future: the 4th World Congress of Existential Therapy will take place in just three years, in 2026, in Denver, the USA.

Marina Antoni (Russia).

Søren Kierkegaard's Ideas in the Work and Life of a Psychotherapist

This article is based on an earlier work on philosophy prepared as part of the studies at HEPI. The work in philosophy was written after reading three Kierkegaard's books: *Either-Or: A Fragment of Life*, *Fear and Trembling and The Sickness Unto Death*. Each of them is precious in its own way. I will share my perception of this Danish philosopher as an individual and of his influence on me. Kierkegaard surprised me, breaking my ideas about a philosopher: a philosopher who can share his thoughts in a beautiful, and, what is more, understandable way.

He left an enormous heritage – books that inspire admiration. The man able to express his thoughts in a comprehensible way cites Hegel, understands Hegel, and incites inexplicable interest: he is the one who must be studied.

The man had lived just a little longer than you did, but his texts comprise a small library. Through his works, Kierkegaard reminded me that I am the master of my dreams. Now I strive not to put off my tasks but do them on the same day, fighting off laziness. Besides, the tasks that had been postponed may not be completed at all if there is no tomorrow.

Why did Kierkegaard write under different pennames? *Either-Or* is written from the perspective of different characters, as if they had been writing to each other from different standpoints in life: from the aesthetic, represented by Johannes, and from the ethical, represented by Judge Wilhelm. Both of them are Kierkegaard himself. In my opinion, this strategy enables him to talk to himself and to understand himself and his attitude to the surrounding world better. Kierkegaard inspired my interest in classical

works, and I started going to the theatre again. Kierkegaard's analysis of an opera not only made me better educated, but also enabled to discern my fear of ageing, which hid under boredom caused by theatre. Now I am resurrecting my previous love of theatrical art through my love of Kierkegaard's theatre.

Kierkegaard was a poet, and he enlivens the language itself: it seems that one not only reads a text but enters a dance of meanings: “Life became a bitter drink for me, but I must consume it as one consumes a drug: slowly, drop by drop”; “Let others complain that our time is evil – I find it simply shallow, lacking in passion.” These profound thoughts are found in the entire text of *Either-Or*. I am struck by the beauty of the author's language, the way he writes, and the melody of his text. It is as if I had been listening to music rather than reading a text. Language and expression are very important for a physiotherapist. The form of expression used for communicating the meaning determines the process and the result of understanding it. The use of metaphors, comparisons, and silences influences the connection between me and my client. Kierkegaard teaches expression, showing how to be heard and to hear through the beauty of language and the dialogue with oneself. All his methods should be used during appointments with clients.

Kierkegaard writes about the aesthetic, about the hedonism related to receiving pleasure. For him, an aestheticist is the one who “broke all existence into the immediately repeated atoms of the present.” Bodily experience becomes central in the aesthetic stage of development. Kierkegaard is interested in that which *facilitates looking at the usual in an unusual manner*, seeing mores differently, posing a new question. This is also done by an existential therapist: I suggest a newly arrived client to look at his/her problem from a different perspective.

Based on the descriptions, Kierkegaard must have attended operas by Mozart many times, watching it from different places in the hall, as well as watching ballets, plays and comedies. A good example of life on the aesthetic level is provided by the famous lover Don Juan. In his writings, Kierkegaard often describes Don Juan as a musical character, expressed through movement, body language, and dance. As soon as Don Juan acquires speech in Mozart's opera, everything changes: “The very reflection that motivates speech, through its shimmering, reflecting light brings him out of darkness, where he had only been present through music.” Comparing this to psychotherapy, we see that, when a client expresses his pain, he seems to “leave the darkness,” lighting up his problem, opening towards oneself. Speech is an important tool: often clients admit that speaking about a problem solves it partially.

Kierkegaard speaks about sorrow poetically: “...sorrow lives like a securely guarded in prisoner in an underground jail, where it passes year after year in monotonous movement, roaming its shelter back and forth, making a long or a short route in its anguish.”

“A reflecting individual will inevitably turn any sorrow into reflexive sorrow...”
What determines the fact that one person passes to reflexive sorrow, while the other does not?

Later on, the philosopher answers my question: “This always happens when objective sorrow becomes incomplete in itself, when it leaves some lingering doubt...” The following conclusion emerges: a person begins to think when certain emotion grabs hold of him or her and reminds of it day in and day out. Often clients say when they come: “it tortures me, and I can have no peace.” The worrisome feeling makes the client turn to a specialist, incites the client to speak of the problem and to reflect on it. When we feel sorrow, we often write, create, and contemplate the meaning of our life and everything in this world. Sorrow facilitates thinking.

In the text “Shadowy Shapes,” Kierkegaard discusses women. I am always amazed by the philosopher’s sensitivity, the way he can see the opposite gender. Kierkegaard shows how reflection helps women overcome grief and change. Confronting sorrow helps the female characters “come out” of the shadows, making themselves important. Reassessing life’s difficulties that leave wounds in one’s soul, in this case, “cuts in the heart,” helps to see oneself differently. Reflection leads to comprehension, enabling one to make sense of the heavy trials and to see possibility in these trials.

I single out Kierkegaard’s review of *First Love* from *Either-Or*, because this is a separate work. Its long prelude dedicated to a certain reason (a person always has a reason to say, do, or write something) plunges us into a different world. First and foremost, the author scrutinizes the phenomenon of reason, pointing to the importance of details. A psychotherapist must pay attention to details, to reasons, as this helps to detect the client’s being, which the client is not ready to see him/herself. But I was not interested in the play at all. Its plot is trite and has many lies. Why can’t I laugh at the works that have many lies? I have no need to watch it in theatre because I see it in life. I hear about deception, falsehood, and betrayal in my office if not every day, then definitely every week. Then why are lies so important for people? Is the game created by lies important? Is it all because they are bored? Are they bored of sincere, open life? These and similar questions emerged as I was reading the “Seducer’s Diary,” where the protagonist turns into an evil genius, a seducer, and triggers complex, contradictory feelings in a woman over whom he has power.

In reading the “Seducer’s Diary,” another equally important thought emerges: the thought about love. It is not easy to make another person love you. But it is much harder to *love a person continuously over a long time.*

To consciously choose to love every day is an act of will, a conscious act that is related to the ethical stage in a person’s development.

The aesthetic is related to the present because it involves constant presence. It has a lot of feelings, infatuation, pleasure, and enjoyment. Boredom is a constant threat because a person cannot genuinely actualize oneself. Clients frequently arrive bored when pleasure only brings meaninglessness. This is particularly true of those who have dependencies, especially drug dependency. Here, we inevitably butt at the issue of one’s own powerlessness. At some point, we must acknowledge it; this, according to Kierkegaard, is the point of transition from the aesthetic stage. It is the moment when we can look

at oneself from the outside and see one’s tension. We can ask questions to ourselves, see our limitations, and treat them with irony.

Irony is the ability to laugh at oneself and at another. Mastering self-irony is probably one of the strongest qualities in a person.

I always watch clients with interest when they discover that good work with a psychotherapist does not always involve crying a lot. For some, it is a discovery that laughter and irony are healing methods that help to understand oneself.

A passage from the aesthetic stage involves taking up responsibility for one’s life and creating oneself through one’s own choice. “The aesthetic stage strives to change the environment, adapting it to the body; the ethical stage tries to change the body and to adapt it to the environment.” “Both points of view may be very useful and functional.” “It is impossible to live a ‘purely ethical’ life, because it will always have external elements, and it is impossible to reject one’s bodily existence entirely.”

Kierkegaard also raises the theme of responsibility and freedom. “Only responsibility gives blessing and true joy.” “If a person has a home, he/she also has responsibility, and this responsibility endows the person with inner certainty and joy.” All of this discloses the essence of the ethical stage in a person’s development. In most cases, people find it hard to reject their notions. Often, I see clients who already realize that their stereotypes stand in their way but continue to cling to these notions. They think that by letting go of them, they would lose themselves, believing that their disease is the foundation of their personality, yet often this is not true.

Kierkegaard raises the theme of children. He writes about their importance in a family. He says that children continue the line, preserving the link between the past and the future; they are the reflection of oneself as a parent, and it is also possible to see one’s parents through children. Are children truly continuators? Certainly, they are – they are heirs by blood. But are they your heirs? No. Children rarely continue your ideas, designs, meanings, and values.

I see that my clients want to be close to their parents but acknowledge at the same time that it is impossible.

Unfortunately, relatives are frequently distant people. Parents may not share one’s beliefs, and they should not be expected to do so.

In the part “The Balance Between the Aesthetic and the Ethical in a Person’s Development,” Kierkegaard explains for the first time what *Either-Or* means. For him, it is not the choice between either the one or the other (good and evil).

What is my take on it? Either-Or emerges even before the choice (in the accepted sense) is made. It is a sort of *pre-choice, which is the true choice. Not the one which is signaled by divergence.*

Kierkegaard scrutinizes the ethicist in the most minute detail. He describes the ethicist as the one who masters the mood inside oneself. He has more power over oneself. He is not ready to let go of this power, because it gives him the certainty lacking in the aestheticist.

A person who lives aesthetically expects everything to come from the outside. This leads to the unhealthy fear of not finding one's place in the world. The person who lives ethically sees oneself and knows how to choose oneself. When a person chooses oneself, he/she enters the process of self-actualization and can see one's place in the world.

A separate note is due to friendship, to which Kierkegaard pays attention. "The absolute condition of any friendship is the unity of the worldview." If values that one sees as fundamental coincide among friends, this constitutes an important factor for continuing friendship. The problem emerges when there is no longer correspondence in values in the present, but people try to keep up relations because these correspondences existed in the past.

Kierkegaard died over a century ago, and he could not even imagine that his ideas would continue in the entire field of psychology and that a woman from Siberia Marina Antoni would read his works and use his thoughts in her psychological practice. This happened because Kierkegaard once started writing about the things that worried him. As a therapist, I find it important to introduce the thought about the beginning into dialogues with people, helping them to start acting.

Kierkegaard made an impression inside me and on me. I would no longer be myself without his ideas. I am amazed: how could I have lived before, not knowing this philosopher? It is as if I had been missing something before. Now I am eager to make up for it.

Yaqui Andrés Martínez Robles (México).

A Post-Cartesian Proposal for Existential Therapy

A proposal to approach Existential Therapy from a Post-Cartesian worldview, which implies a work that is exploratory, instead of repairing, educational, or searching for solutions or improvement.

This style is defined as:

1) *Philosophical, because it aims to approach the client with an attitude that attempts to problematize the situations introduced by the client: to approach them with the intention of sharing questions that generate aperture, rather than sharing answers.*

I use the term philosophical to describe a therapeutic task that attempts to veer from the medical model which is typically applied today in many forms of therapy. By this, I mean that we do not resort to the use of diagnoses or any other form of characterization based on the health-sickness dyad, nor do we base our work on some kind of typology of the personality of our clients.

Instead, our therapeutic work is centered on a collaborative and explorative dialogue about the situation and condition related by the client.

2) *Phenomenological-Hermeneutic, because it is based on an attitude that acknowledges that, regardless of the therapist's knowledge, he will always be a beginner with respect to his understanding of his client; and because it acknowledges that an important part of the therapeutic work consists in a collaborative analysis of the meanings and the meaning-building processes of experience.*

For the purpose of this essay, I am considering a phenomenological and hermeneutic work that implies a non-moral model; in other words, it is an approach that does not propose a specific ideal to be followed (as I mentioned in the previous point). In other words, the objective of the therapeutic work is not to repair something that is "broken" in any sense; it is not to cure a disease, nor to heal, improve, develop, train, direct or facilitate the development process; nor any other activity that implies passing from a failed or deficient situation, to a healthy or adapted one.

3) *Post-Cartesian, because it attempts to go beyond the dichotomies of the Cartesian paradigm, such as mind/body, self/other, self/world, reason/emotion, etc., and because it proposes an image of a person that is neither fixed nor defined.*

With this term I specifically mean going beyond the dualisms that separate us into reason and emotion, body and mind, myself and other, being and world, and so on.

As well as transcending the dualisms imposed by the Cartesian view on life, the proposal I'm sharing here also makes reference to the intention of transcending the ideas and concepts regarding the "I", Identity, Ego, or the Self, as if it were a more or less fixed construct in respect to our reality,

which contradicts the phenomenological and existential view of being as process in flux.

4) *Relational, acknowledging that human beings are relational situations, networks of relationships in the process of being co-constructed. The consequences of the client's decisions over his wider relational world are examined. Partly, the therapeutic process implies working on the therapeutic relationship in itself, around the different situations that arise between the participants.*

When we talk about a relational approach we are not only referring to the concept discussed above about existence being a relationship, so that "each person represents not a singular individual, but a complex network of relationships" (Anderson, 1999, p. 126).

It also means that the therapeutic relationship in itself is part of the material that is explored and analyzed in this form of therapy.

The invitation to set out in the post-Cartesian course that I am sharing here is in line with the proposal of the *Escuela Mexicana de Terapia Existencial*, specifically that of the *Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial* (Mexico). This means that not all existential therapists will necessarily agree with this. My intention in this text is merely to introduce some of the possibilities that arise from a post-Cartesian approach to Existential Therapy, as a way to initiate dialogue in a field that is permanently changing and transforming.

When I attempt to describe the existential model succinctly to colleagues from other schools, after explaining that there are different approaches to it, I usually talk about four characteristics that allow me to clearly differentiate the specific approach to Existential Therapy I am working with. This specific approach, then is *Philosophical, Phenomenological-Hermeneutic, Post-Cartesian, and Relational*.

These are merely tentative titles we may use to make reference to some basic aspects of the existential proposal I am outlining here.

1. Philosophical.

"If we could see reality, we would see it is dancing chaos". / F. Nietzsche.

I use the term philosophical to describe a therapeutic task that attempts to veer from the medical model which is typically applied today in many forms of therapy. By this, I mean that we do not resort to the use of diagnoses or any other form of characterization based on the health-sickness dyad, nor do we base our work on some kind of typology of the personality of our clients.

Instead, our therapeutic work is centered on a collaborative and explorative dialogue about the situation and condition related by the client.

2. Phenomenological-Hermeneutic.

"To recognize the world and invent it are parallel mechanisms, barely distinguishable from each other". / Jorge Volpi.

For the purpose of this essay, I am considering a phenomenological and hermeneutic work that implies a non-moral model; in other words, it is an approach that does not propose a specific ideal to be followed (as I mentioned in the previous point). In other words, the objective of the therapeutic work is not to repair something that is "broken" in any sense; it is not to cure a disease, nor to heal, improve, develop, train, direct or facilitate the development process; nor any other activity that implies passing from a failed or deficient situation, to a healthy or adapted one. Such a posture would imply the application of a model with an ideal that has been conceived a priori, and not a phenomenological one. It would mean the implementation of a model that proposes a "correct" form of behavior, and not one that respects the mystery of the multiple possibilities of responding to the ever-changing circumstances of existence.

3. Post-Cartesian.

"We are nothing wishing to be something". / Jean-Paul Sartre.

With this term I specifically mean going beyond the dualisms that separate us into reason and emotion, body and mind, myself and other, being and world, and so on. Our colleagues from the area of Intersubjective Psychoanalysis share this view.

As well as transcending the dualisms imposed by the Cartesian view on life, the proposal I'm sharing here also makes reference to the intention of transcending the ideas and concepts regarding the "I", Identity, Ego, or the Self,^[4] as if it were a more or less fixed construct in respect to our reality, which contradicts the phenomenological and existential view of being as process in flux.

4. Relational.

"There is no way to cleanly separate what each, therapist and patient, contribute to the interaction because each requires the emotional participation of the other". / Stephen Mitchell

When we talk about a relational approach we are not only referring to the concept discussed above about existence being a relationship, so that "each person represents

not a singular individual, but a complex network of relationships" (Anderson, 1999, p. 126)

It also means that the therapeutic relationship in itself is part of the material that is explored and analyzed in this form of therapy.

For phenomenologists, the interpersonal world co-created between the client and the therapist is a focal point for treatment. The lived and intentional world of the client is revealed in this relationship. All the problems of the world lived outside therapy can also be found inside the walls of the therapeutic room. The client cannot help but to fully bring him or herself to the therapeutic relationship. The here and now of the therapeutic hour is enriched by all of the client's life... [for this reason] during the interview, the therapist monitors the development of the relationship between him or herself and the client (Becker, 1992, p. 225).

I have introduced here some of the characteristics of a post-Cartesian proposal for ET. I'm not suggesting it is THE only way to practice. At the start of a therapeutic process of this type, both the client and the therapist choose to "walk together"; but neither of the two knows the path, nor the goal. The two have chosen each other as "traveling companions" (Yalom, in Josselson, 2007), but the road is unknown to all.

They don't know where they are going, although the client may have some ideas or expectations about it, which will be investigated as part of the journey. This style of ET does not propose paths, it proposes styles of marching, ways to walk. A way of walking that is characterized, mainly, by the exploration and analysis of the wandered paths, of the different ways of walking, and the experience of traveling together along mysterious paths. As Machado said: Wanderer, there is no road, the road is made by walking. Or my playful variation on the theme: Wanderers, there are no roads... nor wanderers; at least no completely formed nor finished wanderers. The walk will make the roads and the wanderers. Wanderers that will co-construct each other, discovering the diverse mysterious paths, and the astonishing forms of walking.

Austėja Agnietė Čepulienė, Paulius Skruibis (Lithuania).

The Role of Spirituality during Suicide Bereavement:

A Qualitative Study

Background: A loved one's loss due to suicide can be a traumatic experience and trigger a complex grief process. Although spirituality, defined as a search for the Sacred in a broad sense, can be a resource and an obstacle in coping with the suicide bereavement process, there is a gap in scientific understanding of the role spirituality plays during the process. Methods: To explore the role of spirituality in people bereaved by suicide, we recruited 11 women who lost a life partner due to suicide. We conducted semi-structured interviews and analyzed the data using reflexive thematic analysis. Results: We identified the following three themes: spirituality is a supportive resource that can be reached for or achieved without conscious involvement; spirituality provides helpful ways to cope with grief; spirituality makes the grief process more difficult. Con-

clusions: Spirituality, if personally meaningful and supported by others, can function as a resource after a loved one's suicide and even add to post-traumatic growth after the loss. On the contrary, spirituality-related issues, such as stigmatization and a lack of personally meaningful traditions, can distress the bereaved. Difficult spiritual experiences and questions can become an intricate part of the grief process.

Irina Gluhova (Spain).

Translation as Dialogue

A dialogue with an author begins inside me much earlier than the translation itself. Sometimes it is a live meeting, and sometimes – an imaginary meeting, when lines from a text suddenly turn into a personal experience, into something one wants to respond to, to disagree with, or to ask again.

When the author is not there, and feelings overwhelm, I begin to look for someone with whom I would want to share what I have read. This is someone whom I could say: “Listen, what a great thought it is! This is well grasped, it works!”

In fact, translation is constituted by two dialogues, which happen inside me as a translator and which are intertwined: one dialogue is with the author, who is far away or already gone; the other dialogue is with the reader, who will get to know the author through my text only.

In this latter dialogue I remain an unnoticed mediator, and, in one of the best paradoxes of translation, my work is the less noticeable the better I have done it.

The texts which I select for translation are related to my main interests, that is, existential philosophy and existential psychotherapy: Martin Heidegger and Hans-Georg Gadamer, Ludwig Binswanger and Alice Holzhey-Kunz, Emmy van Deurzen and Ernesto Spinelli.

For me, the very process of existential therapy constitutes a special kind of dialogue, a dialogue of a person with oneself, where I as a psychotherapist become a translator.

This is why, when I think of dialogues included in my psychotherapeutic practice, these are not simply dialogues with clients about their lives and their difficulties, but also dialogues with the authors I translate. These authors are like the people thrown into my unstable boat that is called life, and they not only understand this life in their own ways and cope with its challenges, but they try to understand their feelings and share their experience with others.

I ask questions to Heidegger about the nuances of Dasein analysis and Dasein analytics, and Binswanger about his famous patients and his friendship with Freud, which lasted for many years in spite of theoretical disagreements. I talk to Alice Holzhey-Kunz, who showed me Heidegger's texts and Binswanger's clinical descriptions from a new angle.

All these dialogues led me to think of translation as a dialogue and of dialogue as a translation: one is inbuilt in the other. How does translation emerge or fail to emerge?

What is it composed of, what does it involve, what does it include, and how is it motivated in its capricious movement? How does it turn into the means of communication, into the means of transmitting everything: text, feelings, knowledge, and doubts? If it is all based on a peculiar dialogue, how can it be considered on its own?

We cannot succeed without the help of philosophers.

One of my favourite philosophers is Friedrich Schleiermacher, whose thoughts about translation echo mine to such an extent that sometimes it seems to me I have been in dialogue with him for a long time already. I like his idea of two possible ways of translating: one is when you translate as close to the original text as possible, remaining as faithful to the word and the letter of the author as it is possible in transitioning from one language to another.

The other way of translating proceeds from the wish to make the process of reading more comfortable and constitutes an attempt to “bring the author of the reader,” that is, paraphrase the text in the language that will be almost indistinguishable from the native language for the reader.

At the same time, Schleiermacher stated that the two ways of translating he described should never be mixed, otherwise the author and the reader run the risk of never meeting each other.

What if as a psychotherapist I help the person who came to me meet oneself? Should I try to tell him about his own experiences in such a way that they would become entirely understandable and could be explained with something habitual and familiar? Or, the other way around, stimulate him or her to make an effort and see something new and unfamiliar, something that I can see but that for him or her is totally incomprehensible? Can the two ways be joined together? I would have liked to ask Schleiermacher about it.

Also, I would like to talk to him about the idea of a hermeneutic circle, which the philosopher, who was a believer, formulated as follows: “The spirit permeates the texts as a whole and leaves its traces on its individual parts. The parts can be understood only based on the whole, and the whole must be understood as the internal harmony of parts.”

Going back to psychotherapy, any problematic situation, any history of relations and even the human life can be viewed as text. A therapeutic dialogue is where the hermeneutic circle takes place: in clarifying individual moments, the meanings of the whole become clearer, and in discovering the new meaning of the whole the perception of peculiarities changes. As a result, there is no general depression or crisis, but every life story and actual circumstances are unique.

Hermeneutic paradoxes as such, which involve those of translation and therapeutic dialogue, are described by another philosopher I love, Hans-Georg Gadamer. Gadamer speaks of the paradoxical ambiguity of words, which we consciously or unconsciously choose from the multitude of those available for expressing our thoughts. Even when the option is most successful, the existing meaning with which we will try

to endow the word in a particular linguistic expression will only constitute one of its sides, and there is no guarantee that for the listener the meaning of the word will be exactly the same as for the speaker. Each participant in a dialogue will understand that which has been said and heard, but it may not be one and the same, depending on one's own existential situation.

In social communication, we often ask questions and answer them automatically, without thinking, because we have been trained to speak and to answer "correctly," knowing in advance what is expected of us. The so-called small talk with its traditional "How are you?" does not presuppose the need to listen carefully to the answer. Often, words play no role in it, but intonation and face expression are important.

The same happens in psychotherapy: I catch the meaning of what is said not only by listening to the words, but also by the breathing, the tempo of speech, pauses, loudness, and tonality. There is no possibility for it in the texts I translate. I can only follow the thread of the text, guess, catch out the meaning of a single word from the entire context. But the author can always conceal the meaning behind irony, a joke, a quotation, or say the most important thing in passing, indirectly, between the lines.

In other words, the word that is said or heard does not take its proper place in a statement the way an element of a puzzle contributes to a picture, but it is born at the moment of speech as a result of the constellation of multiple factors related to the personalities of the speaker and the listener, as well as to the theme, the circumstances, the conditions, and the prior history of the conversation. At the basis of the meaning of a separate word always lies an entire system of words: those which have already been said and those which remained unchosen, unuttered, but, very possibly, implied.

The property of words to be ambiguous despite their dictionary definitions makes translation from one language to another into a totally impossible undertaking.

A text about translation and dialogue would be incomplete without mentioning yet another philosopher, the Frenchman Paul Ricoeur, who is often described as the philosopher of dialogue. Ricoeur says that, although it is "possible to speak of translation in the narrow sense of the word and understand it as transplanting a verbal message from one language into another," "in the wide sense, translation may be synonymous with an attempt to make sense of and interpret a text within one and the same native tongue." For me, these words are about my translations-dialogues, be their therapeutic, philosophical, social, or learning and communicative.

Ricoeur proceeds from the premise that "any thought can be expressed in different ways," it can be expressed differently by everyone of us, so that "mutual misunderstandings between people are the norm." The polysemic nature of words and the uniqueness of the context leads to the logical conclusion that "translation is theoretically impossible."

However, life shows that "translation always existed" and that the first professional translators were those who had to speak with the foreigners – travellers and merchants, ambassadors and spies. From this, two conclusions can be made: first, any person can learn a foreign language; and second, "if translation exists, it is doable."

I am sure that without the experience of translating texts and without my dialogues with their authors my experience of working as a psychotherapist would have been more impoverished and more tedious. Thanks to crossovers and their mutual integration into each other, I learned to see live people whom I want to understand behind each text and behind each live situation – a text in a foreign language that I want to translate.

Diana Mitchell (UK).

Conflict, Emotions, Uncertainty and Existential-Phenomenological Mediation

This article is based on the report I delivered at the annual international conference of the HARMONY Institute in St. Petersburg, "I and Another. The Space of Relations." The conference took place in Russia on April 30, 2022, and was subtitled "Another Conference."

Our life and our relations are filled with conflicts. Without conflicts, we would have no need of mediation. But, for some reason, mediation is often the last resort used by the people who want to settle the conflicts.

Most people are not aware of how mediation works, and they believe that the process is directed towards forgiving and making peace between adversaries.

Sometimes participants in a conflict crave revenge and punishment for the opposite side; in this case, they would go to court, so that the judge or the jury would prove that they are right. In this case, the outcome of the conflict is out of their control and becomes fully controlled by the judge.

Mediation is an entirely different process. In mediation, the conflict resolution is determined by the participants. The solution must be "good enough" for both sides and enable them to continue living in a new way.

Mediation is a way of approaching a conflict creatively, but this usually happens only at the end of a whole day of working with a mediator.

At the basis of my method of mediation is close attention to the emotions expressed, including the body language and the mood, because, just as any quarrel, conflicts are filled with emotions. Besides, emotions point to the aspects which are truly important for the people involved but which are not always evident at the very beginning of the mediation process.

The mediator's work helped me to develop a style of therapy that better corresponded to my natural way of being rather than my notions of what a therapist should be like. Mediation and therapy can complement and support each other, and existential therapy and existential mediation have numerous similarities and differences at the same time.

Acting as a mediator, it is not easy to live from 10 a.m. to 5 p.m. with uncertainty: this is the time that is agreed with the conflict participants in advance. Most of us prefer clarity and certainty.

This is why feelings related to self-assessment quickly emerge: a successful conclusion of meditation facilitates high self-esteem, maintains reputation, and is useful for the conflicting parties.

Phenomenology of active listening

Despite years of therapeutic practice, it was my work as mediator that helped me to go back to the fundamental principles of therapy, reminding me of the importance of basic skills of Rogers's active listening. These skills are at the basis of mediation: reflection, paraphrasing, generalization, and silence, but they should not be used in a mechanical and linear fashion.

No one can be totally neutral, therefore, in acting as mediator, it is necessary to acknowledge one's own partiality, criticality, and emotional reaction to each of the conflicting parties.

The most important thing is to be natural in interacting and communicating with the participants in the conflict. As soon as you start to pretend, they are going to see it immediately.

We are all different, and, as a result, there is no universal means of behaving as a mediator, but we can all use active listening as our tool, so that we could lay aside our critical considerations and our own selves and transfer our focus of attention from ourselves to what the other person says. This points the dynamic of the process in the right direction and away from the mediator.

Responsibility

In acting as a mediator, I delegate responsibility to the conflicting parties. Their problem is their problem, and I am not responsible for the result of the mediation. It is not my task to change anyone. This is one reason why, in acting as a mediator, I feel more relaxed than when working as a therapist. But I want to ensure that in the process of therapy and in the process of mediation alike my clients would truly hear themselves and understand themselves, and that they would treat themselves and their needs more seriously.

The factor of time limitation

Don't we all know that timeframe helps us concentrate? In this situation, the notion of "good enough" comes into play. If the time allocated for mediation is insufficient, the experience gained during the time and the dynamics that was initiated during mediation can be used later, on the day agreed with both parties.

What can be considered a success?

At the beginning of the article, I said that most mediators hope for a successful outcome. Should we consider it a success when the formal agreement of the parties is achieved because of the mediation? Should we believe therapy successful, if the last session leaves both the therapist and the client with a feeling of satisfaction? Is this success? I am not sure. Sometimes conflicts that were not solved during mediation are settled later, already after the procedure is over.

Mediation taught me that we cannot know how the experience received by the conflicting parties during mediation or by a client in therapy can be turned into something positive. What I may consider a success, with a gross simplification on my part, could be an interpretation based on the "desired result." One cannot know what will

happen in future, be it in two days' or in two months' time. Everyone of us has so many layers and contradictions that it is impossible to grasp all of our unexpressed facets with clarity and depth. Any situation into which we come influences the way we experience the world, ourselves, and others.

But one thing I know: the people who have entered the process of mediation will leave it as different individuals. Something will change in them. I cannot know how this will reflect on their daily life. I think that the courage needed to face a person with whom I am in conflict and to interact with this person, engenders the possibility of new relations based on new understanding of the person and myself. It is impossible to recover trust in a single day, but I hope that the experience of mediation helps to change the position that was unshakeable before the process of mediation.

For these reasons, I try not to think in terms of success and failure. I believe it is more realistic to think that mediation and relations more generally open new possibilities and enable a person encounter other points of view, which are different from his or her own, and to understand these points of view.

Aleksandra Vasilenko (Russia).

Russian Therapist and the War

In this text, I am going to refer to many confusing examples of situations we faced in 2022-2023 with clients and colleagues. Most of these examples are based on real life; therefore, they do not cover all variations in the development of events. It is just a selection of situations.

Our situation is rather unique and not described in literature, neither is there any statistical analysis. First, I thought that I would be able to reflect on it with more distance in time when it would be clearer what the outcome was going to be. But later, reading the twentieth-century postwar reflections, I gradually began to be afraid that the questions themselves would blur and become forgotten.

My thoughts are mostly about ethical difficulties. How to work with crises, with loss, with anxiety as a whole is more or less clear. It is much harder to work not with a particular problem but to simply work, for instance, in continuous relations, when the request was related to totally different issues and then suddenly something happened and momentarily changed dramatically.

I will immediately bracket the natural load of horror and grief our clients experience, being present at the choices for which neither they nor we have been prepared by life: these are understandable and logical complications.

But the war itself revealed the extent to which we live in different images of the world. Everyone has his or her own past, his or her own information sources, aesthetic preferences, and values. Due to this variety no one fully understands anyone else.

My clients and those I supervise, my therapist and supervisors live in different countries. One knows for certain he must leave; another one is convinced of the opposite. One praises the imprisoned; another one glorifies the fighters. One is tired and dreams

of forgetfulness; another one is focused on reflecting on the given historical moment; yet another one is consumed by undifferentiated anxiety.

Worldview and value conflicts on this scale nearly always provoke emotional conflicts: these can be external, in our case, conflicts with the client, the therapist, the supervisor, etc., or internal, that is, conflicts with our contradictory needs or with the models of proper behaviour.

The hardest thing is when you not only have no consistency in thoughts, but also no consistency in behaviour.

A Russian therapist initially had to deal with very different people and could have been anyone in the context of his or her political stance and worldview. A profession makes one more inclined towards certain values but cannot be responsible for the worldview as a whole, because a person is the product of his or her environment and uses his or her chosen sources of information.

At first, I was surprised and scared at discovering in my colleagues and clients a view of the world that was clearly hostile to mine and to what I thought was the universal human worldview. As time went on, it became clear that, in future, we will have to deal with all of us as we are.

It seems that the situation is slightly easier when there are no actions as such but there are only strong emotions.

What to do with the people who simply think otherwise? Everything depends on geography. It is easy to imagine that, at any point in space, there is someone who is “for” and another one who is “against.”

There is more responsibility on this one person who sits in the therapist’s chair. However, all of us have different abilities of containing one’s own and another person’s strong feelings. It depends on the temperament, the value structure, the system of priorities, personal therapy, degree of being involved in a situation, and on many other things.

For some it is easier, for others it is harder, and, because nothing can be done about it, it is impossible to say that a certain type of temperament or engagement is more correct for therapy than others.

When we hear how someone utters what we believe to be absurd or horrifying things in our presence, it is natural to want to pull this person closer to our side, to make him or her at least question his or her position. We want to do it instead of supporting the person, instead of approaching the client from the client’s own worldview. But we experience utter vulnerability at this point and distance ourselves, because supporting the client would mean “Yes, you are right, just go on doing what I find horrifying.” This also means taking on certain responsibilities.

Let us consider the issue of neutrality as opposed to voicing one’s opinion.

In the ideal world, voicing a clear opinion certainly strengthens relations. If our opinions coincide, this is understandable. If they are different, the therapist gives the client a choice, and both outcomes are rather positive.

Yet it is hard to get rid of the thought that, even if the client stays with us in this

situation, he or she will never again be as open and sincere with us in thoughts and feelings that turned out to be unacceptable or unsupported. If they are not deeply involved but the war influences them daily, how are they going to speak about themselves and ask questions, knowing that they face an “opponent” or a critic? What happens if this is training therapy, which a client cannot leave without consequences?

These seem to be particular cases, but they make up our life these days. One and the same intervention or phrase bears the opposite meaning depending on who says it to whom.

It seems there are no longer any formulas that would be valid for more than just a handful of very similar people. To be more precise, as a specifically Russian therapist, I found one formula for myself: killing is bad, and if we diverge with a person already on this level, it will be impossible to work. Yet every day and every situation are unique. It is possible to ask: “How do you feel with me as I am? Do you still feel that you are important for me? Do you feel I think well of you even though we differ on this point? Do you want to maintain our relationships even though...?”

I often ask these questions aloud. But is it true? Is it true I think well of the person? For instance, if I see that you disapprove of me or do not care about me?

Does professionalism mean a bottomless container? Limitless patience and ability to take in any material?

What if it pays well? What if this would mean helping those on the “good” side? Does it not mean using the client to one’s own ends, which is not related to him or her and which may even go against the client’s interests? Every step is prone to make compromises with one’s conscience.

There is no single answer. One simply wants to stop reflecting and to pretend it is unimportant. Do what you should, that is all. But what if a person with a professional identity crisis addresses us with these questions?

Where is the border between professionalism with its giant nearly bottomless container and insensitivity or hypocrisy? What is the reason for enduring it and working with it? At what stage does it become counter-productive and self-destructive?

If I continuously throttle my feelings next to a certain person, where can I vent my anger? It is turned into self-destruction through despondency and violence turned against myself. Is this professionalism?

Diana Mitchell (UK).

Some Considerations on Identity and Labels

The present article appeared in the October issue of *Hermeneutic Circular* 2022, published by the Society of Existential Analysis.

Recently, I have been more than ever interested in the labels we use for ourselves, or which others impose on us. Moreover, I noticed that I feel divided between the desire for being unique and independent on the one hand and the need of others and the necessity to belong to a common whole on the other hand.

It may seem that labels communicate certain facts and provide information.

The labels we bear may reinforce our identity in certain circles.

Many of us attach honorific markers to our names. I know the pride with which I received the ability of putting the letters

ADEP (Advanced Diploma in Existential Psychotherapy) after my name, which meant that I have completed an advanced course in existential therapy, and UKCP (United Kingdom Council for Psychotherapy), which meant I am a certified therapist. The letters UKCP resulted from long and intense labor, and I want to stress it, so that the people surrounding me would know about it. Thanks to them, I finally felt that I was a “real,” and, for a while, a “good” existential therapist.

Why the first thing we want to find out about a person often is his work?

This is certainly the fastest way of beginning somewhere and sketching the person’s portrait.

But labels as a means of quickly getting an impression about someone can have a negative influence on both the labelled person and the one who attaches the label.

Now, I think of the labels used in psychic health. My experience shows that these labels become part of the person’s identity. Let us take the label “schizophrenia” as our example. The labelled person endowed with this label will be reduced to various theories of schizophrenia; unfortunately, both doctors and the people around will understand him or her through the prism of these theories. The medical label will determine their identity.

Belonging. Over the years, my needs have changed. I left Regent’s University, where I have first studied psychotherapy and subsequently worked for many years. There was a time when I took pride in saying that I worked at Regent’s University. When left it, I acquired a new sense of freedom, but I also worried that I did not conduct supervision groups, an activity that had been my passion, any longer.

The next important step was leaving the UKCP (United Kingdom Psychotherapy Council) system and registering with another, a less powerful organization. This led to another loss: I lost an opportunity to work with the audience who had to follow therapy and supervision with the UKCP registered specialists.

I renounced some more letters after my name because I did not need them for my identity or for signaling my belonging to certain institutions any longer.

Hiding labels. Just as any other labels, names may bear meanings and prejudices that often do not match reality. Clearly, when talking about my identity and the labels I carry, my preferences, wishes and needs turn out to be contradictory, variable, and illogical.

Sometimes it seems to me that I am swimming against the current or in my own, parallel stream. Recently, I noticed that an increasing number of people put their chosen gender identity after their name. It somewhat surprises me, even though I understand why it is so important for many people. And yet the feeling that soon it will become a “new normal” and that everybody would have to follow the mainstream from fear of being suspected of disrespect to gender differences worries and even genuinely angers me.

About four years ago I began to call myself Dida, because I felt that this childish, homely name was closest to me. It had been with me from the very beginning and carried a particular atmosphere and love. Dida sounds less formal than Diana, and Diana – less formal than Mrs. Mitchell. For me, the name Dida is free from such appendices as Mrs., ADEP, and UKCP. I can still apply the notions of therapist, supervisor, and mediator to myself, but the statuses of coach and teacher feel wrong for me: I do not teach or coach anyone, rather, I see myself as a facilitator.

To judge others and to be judged by them. I think that, no matter how hard we might try, we have no influence over the way we are perceived and judged by the people around us. When I form my opinion of another person after having just made his or her acquaintance, my ideas about him or her are limited and not burdened with the contradictions, paradoxes, and sudden surprises that hide in all of us.

But what I find particularly interesting and indicative is the way I form my opinion about others. I am more interested in in how the person’s image is created in me, how I perceive such characteristics in him or her as sincerity, vulnerability, modesty, sense of humor, passion, openness, the sound of his or her ways, and most of all the way I read his or her body language. This, among other things, shows how we perceive each other differently: we listen, and we respond selectively without realizing it.

We live in the age of labels these days. We walk on tiptoes in our society lest we should offend someone by a carelessly chosen word. It is noteworthy that we became much more sensitive to diversity, yet there is the danger that differing opinions and voices may not be heard.

Where is the beautiful “in-between”?

Have we stopped respecting multilayered, complex stances that cannot be unambiguously characterized as the so-called “radical left” or “radical right”? There is an impression that today it is very important to be seen as belonging to “this” or “that” side. For example, even as I write these lines, I see that it is important to choose on which side you are in the war between Russia and Ukraine that overshadows our lives.

Freddie Strasser says that every person has the need for self-expression. I fully agree with this, but there is a sense that my self-expression becomes increasingly limited by the fear of being misunderstood, undervalued, or just pushed to the side. At the same time, loud and manipulative anger is voiced by political leaders and social media, who force certain beliefs on us.

Life with labels. I think that, from the outside, I look like the ordinary white woman of indeterminate age, a representative of the middle class. It is likely that I can still be recognized on the outside, but, on the inside, I change, I move forward, I leave behind my old self, I reassess what I seemed to know, I acquire new views, new values, and new inclinations.

I have nothing against labels on Baked Bean tins, but I have my doubts about labels for people. We are much too complex to be reduced to labels. At the same time, I understand that we are proud of our achievements and successes and that we hope that in

certain situations we will be judged by our labels, while in other situations we prefer to conceal them.

There is nothing I can do: in any case, I will be judged on the way I dress, on the car I drive, on my accent, on the work I do, and certainly on my age. In turn, I am going to be putting labels on people, too. The beauty of working as a therapist is that one understands the extent to which the initial simplistic categories, notions and judgements evaporate as soon one starts to get to know each unique, complex, and unclassifiable person.

Diana Mitchell (UK).

Dance and Therapy. Contemporary Dance as a Paradigm of Existential Therapeutic Relationship

I wonder if the act of understanding is about what we already understand – a recognition of something we seem to already know. We might not articulate this understanding clearly to ourselves, but with the help of another person our view might become clearer.

Philosophical texts only resonate with me when I recognise something that I already know. This ‘something’ is often hidden and silently personal to me until I read my hidden ‘knowing’ clearly described by the author. This results in an instant bond between me and the author that feels personal.

I can also appreciate and be impressed by ideas and styles of thinking that are outside my Dida zone because it reminds me over and over how my outlook and my truth is one of many – it is meaningful and truthful for me, but possibly not for anyone else. So, a different worldview can open me to something new, but the deep personal connection might not be there.

This can also happen with clients. I sometimes can’t connect to a client; we might feel distant and once removed from each other. That can change, but it is often difficult to know how the mutual change came about.

Talking therapy is never just about the spoken words alone.

The words are given meaning by how they are expressed. This ‘how’ is what gives meaning.

My so-called interventions are brought to life with the help of my feelings, views, hunches, and response as one human being to another. I connect by tapping into who and how I am, but not as a technique. It just happens . . . or doesn’t happen.

The beauty of understanding without words

Contemporary dance combined with music has always been the most fully expressive art form for me. Listening to too many words makes me tired and I start to lose concentration.

Dance performances are one of my main sources of continuing professional development activities, because my response gives me insight into myself and my sensitivities from moment to moment in a very powerful and sometimes surprising way. Most im-

portant is the connection which feels like an adventure because I never know where it will lead me though I trust in uncertainty and follow willingly.

I recently went to a performance by Crystal Pite, who choreographed two new sections for a dance, *Flight Pattern*, originally created for the Royal Ballet Company. All her work focusses on our shared ontological aspect of being while always tapping into our unique take on our experience and the situation we find ourselves in, touching on our aloneness and our yearning to connect to others. I first saw *Flight Pattern* in 2017 which turned out to be one of the most powerful dance experiences for me so far. I suddenly decided to buy a ticket after seeing some of her work on YouTube on the day of the performance.

I was not prepared for what I witnessed. It was in the time when the Channel crossings by desperate refugees was constantly in the news. These sad images were seen daily on TV, forming the theme of *Flight Pattern*.

I had a seat quite close to the stage. When the house lights went out, I watched what seemed to be an empty stage that was totally dark. There was a hint of sombre music that was more like a ghostly hum, so quiet it cast a spell over the auditorium.

As my eyes started to get used to the dark, I noticed that there were dark figures already standing to the right of the stage close to the audience. These figures seemed to be moving while not moving, silently making miniscule rocking back and forth movements.

What seemed to be one row turned out to be three rows of 36 dancers. This incredibly powerful and moving beginning set the tone for the whole piece. The slow hypnotic and mournful music of Henryk Górecki added to the mood beautifully.

Pite’s use of stillness is a form of silence that gave us in the audience a chance to wait and see, to tune into what we were witnessing, and to follow. This ‘wait and see’ is something I don’t do enough as a therapist and this was a reminder how important that is.

My response to being touched in such a personal deep way is to weep – this happens when there is a deep understanding and connection that I might not have been totally aware of, but that I can’t reach via words.

When the ballet ended there was a long silence before the applause started. That was very unusual, particularly at the Royal Opera House where the audience consists in part of either wealthy people or corporate guests who know little about ballet but go for a posh night out.

There I sat, awash with tears, and I was so grateful I went on my own. I didn’t want to talk to anyone. It was far too early for this experience to be translated into words. I wept my way across Waterloo Bridge.

Last year I saw her new version of *Flight Pattern* – now a three-part ballet that consisted of her powerful *Flight Pattern* followed by two new sections. This time I went with a dancer friend. Seeing *Flight Pattern* again was still a very powerful and emotional experience. I think it will always remain ultra-special for me.

The second piece was called *Covenant*, inspired by the UN Convention on the Rights of the Child. It was so gentle and caring towards the five young children performing. I think this is one of the few times I have seen children moving as children, rather than miniature adults acting pretty and cute in a ballet! Each child was their own person, each child showed strength and vulnerability with the adults protecting them through Pite's unique way of moving clusters of dancers.

The third part was called *Passage*. The 36 dancers were dressed in white, with at the centre an old man and an elderly woman. The old man was clearly nearing death, and the old woman was aware of her enormous impending loss. There was a strong feeling of acceptance of death on one level but mixed with a fear of the enormous loss as well.

Towards the end of this piece was Pite's version of a 'white act' as in traditional classical ballets, but this time the dancing was a mix of contemporary, stylised, and classical – soft, fluttering and flowing. The difference being that in

classical ballets all the dancers in these 'white acts' dance in unison, in perfect rows and they tend to look identical.

Pite outdid herself and gave us the treat of the evening when 36 dancers danced in unison with a difference. This was like all her large groups of dancers in that the stage was full of unique individuals who have come together to express shared emotions through their bodies in one painfully beautiful dance. It was heavenly to watch, and it must have been incredible to dance.

A natural connection to the known and unknown

Pite is never boring, and every single move is full of thoughtful meaning. Her ability to fill the stage with lots of dancers always feels so very personal. She seems able to involve us all, almost as if there was an invisible thread that connects and penetrates deeply between dancers and audience, a shared experience.

This is what I referred to at the beginning, something that I hope will happen in my therapeutic relationships – a connection that respects our individuality while also knowing how much we share.

It struck me how her very grounded moves were also spiritual, with a longing and searching for, and a connection to, something much larger unknown, up there or out there. These two qualities were expressed throughout.

I have experienced this with clients, particularly if I follow and 'wait and see' before disturbing my client's thoughts and feelings: the closest I can come to what feels like a soulful connection.

I was reminded how difficult it can be to find the words to express a therapeutic process between myself and my client because so much also happens in the in-between that can't be expressed in words.

It confirms something I already knew in life and my work as a therapist and supervisor, and that is that less means more. But it was also a reminder to 'wait and see' and follow with all my senses.

I am always very close to the questions of guilt, shame, personal and collective re-

sponsibility, self-promotion, differentiation between "us" and "them," and simple everyday xenophobia. It is probably natural that there is no place for philosophy during a war, but the answers must be sought from a wider perspective rather than by simply engaging with the feelings.

Daily guilt as opposed to the existential one is a complex question; it is not a thought or a solution. Guilt is related to the fact I realize that I acted in a wrong way or that I am guilty because I belong to a certain group. There is a chain reaction: a person was decent, someone to be greeted, and then he or she was deprived of certain rights, excluded, accused, mixed with the people he or she has nothing to do with (from his or her point of view). This person becomes radicalized and defends him/herself. He or she looks for the arguments to prove that the accusers are wrong, that they can be accused of being near-sighted and even accomplices in crime. Profound and generally justified offence leads to arguments, which make the person reject those who excluded him or her at the critical moment.

In those countries where the titular nation is not the provisionally Russian people but where those who identify themselves as Russian, and where the number of these self-identifying Russians is considerable, two mutually divergent realities may co-exist on virtually the same street. Some share historical memories of the horrors of occupation, while others live under the threat of ethnic cleansing. Both premises are very real and very rational, and they cannot be disambiguated: one can only try to understand both positions. But where can we find resources for understanding when we are afraid?

The issue of collective responsibility is related to co-presence: it happened in this place, and it happened during our lifetime. No matter where we were or who we were, we are part of this melting pot. Being aware of this responsibility requires reflecting on oneself as a part of the world, requires the act of thought that would throw one beyond the frame of "I personally have not done anything bad."

The idea of collective responsibility may unfortunately blur the notion of our individual responsibility. How can we distinguish between the sense of responsibility that proceeds from the awareness of interconnection and the measure of personal guilt for not having done everything in order to prevent this nightmare in any possible way?

And who can pass judgements about another person's responsibility?

One thing is clear: if someone finds it hard to make one's own decision, this does not mean that this person is weak or has no principles. Hard tasks are hard to solve.

Many people are tortured by doubt about whether they act and whether they have previously acted in the best possible way. Often, they want to find support in their reference group, including ourselves. What are we to do with this responsibility? We must continuously adjust the borders, or, conversely, take on the role of someone who seems to be a little more confident and can share his or her confidence.

Life changes in the client and the therapist

We ourselves, the clients, and everyone close to us may be in physical danger.

For a while, therapy or supervision may be totally disrupted or become chaotic. And questions arise anew.

When should one work as a voice without a picture or work on credit?

Can one be interested in the lives of the people who matter for us but who are our clients or therapists and help them? This seems to be the very essence of feeling about these people, but, compared to the regular situation, the former clearly drawn therapeutic borders are now blurred. How can one approach this paradox?

To what extent is it justified and reasonable to cling to those borders as being stable and immobile, something a client can find support in, so that at least something in the client's life would remain the same? It seems to be very reasonable. But to what extent is it justified and humane to go beyond the habitual borders for the opportunity of preserving the contact itself or for relieving the life of a person who already has problems?

A few words about anxiety

The people who are involved in the situation but experience no threat to their lives have their planning horizon reduced to the next few weeks or months.

The acceptance of the current situation "as it is" sounds unclear because the situation is changing all the time and exists simultaneously in different interpretations. A considerable part of work now amounts to grasping the existing situation. It decreases anxiety and enables people make plans and act purposefully.

But those in the centre of tumult experience a totally different kind of anxiety. Gradually, they develop the habit of living in the here and now, not tempting oneself with the future and not succumbing to the therapeutic attempts of envisioning something for oneself. This is their strategy of decreasing anxiety.

Those very far away from the centre who have no means of deciding or changing something have a single strategy left – just living.

As a result of this abundance of questions, the final question comes up: why did we decide that in this abominable situation there is a good and correct way of reacting? Is it possible to make everything we did seem profoundly meaningful and good in retrospect? No one has this experience yet.

It is possible that very soon we will not be able to live in the "here and now" in the sense we mean it over here. I would like to know whether it is worth trying to get over there.

Ksenija Truhan (Latvia).

Spiritual Experience and Religious Faith of Client and Therapist as a Resource and the Source of Crises in Therapeutic Process.

Personal Experience

Any phenomenon in a person's life can be both a resource and a source of crisis, which is always reflected in the therapeutic process. My practice as a psychologist began to develop thanks to a small, rather unusual religious community in Riga. Interestingly, because my practice was initially concerned with the people who were already involved in religious practices, religious people of very different confessions began appearing in my practice in unknown ways.

Almost from the beginning of my spiritual practice I realized that religious faith can be both a huge resource and salvatory support in a person's life and something poisonous, toxic, destroying the life of the person and the people around him or her as acid.

What happens when a person is converted to faith? Why does it become something that completely changes a person's life? How can it be reflected in the process of psychotherapy and what a counsellor working with deep believers can face? There are many opinions about it. In this essay, I would like to share my observations and thoughts without referring to studies and articles; rather, I will try to tell what I encounter and what recurring motifs I see.

Love, freedom, and meaning in religious experience and religious community

A well-known Christian theological statement claims that there are three ways a person is converted to God. The first is the way of a slave, when a person obeys the rules and instructions out of the fear of punishment. The second is the way of a hired worker, when a person obeys the rules and instructions expecting a reward. And the third is the way of love, when a person completes the rules and instructions because he or she loves God and wants to bring Him joy.

However, it is not that simple to be free, because I no longer speak of loving. Freedom in combination with love is the religious level which, according to Søren Kierkegaard, is the pinnacle of the existential in a person. In real life, motivation for religious faith and spiritual practices can be varied, and sometimes it is hidden from the believer him/herself, which becomes the source of endless crises and troubles.

One of the most precious achievements for all practitioners mentioned at my counselling sessions was gaining meaning. For most of my religious clients, it was incredibly important to find confirmation to the thought that earthly life is not meaningless, but is one of the stages of eternal being in the world.

Problems at the initial stage of spiritual practice

One of the first problems emerging as a result of a person converting to any religious practices is the radicalism of neophytes. Factors facilitating its emergence include lack of information about and understanding of the main teachings of the religion at the initial stage of getting to know it. Personal and post-traumatic disorders can add to radicalism. Because of idealisation, lack of information, and hidden lack of confidence, a person's world is split into "us" and "them," constantly seeking conflicts and demanding acknowledgement that the person is right. It is a very dangerous stage in a practitioner's life, because at this stage even relatives can distance themselves from a person or abandon him or her entirely. At this stage, people often come to a secular psychotherapist. When asked if there is anything specific of counselling deeply religious clients, I respond positively, because in this case education can include informing a client in detail by referring to the holy writings and important authorities in the client's spiritual practice. The counsellor's education on this question plays an important role.

Often in the process of counselling it becomes clear that refusing to immediately agree to accept the client's spiritual experience as confirming the absolute truth becomes for the client the same as making the wrong choice.

Thus, the subjective clashes with the objective, becoming unbearable for the client, because it makes him or her experience once again the world's ambiguity, instability, and malleability. In this experience of attempting to communicate one's reality to one's near and dear, believers are subjected to three blows from illusionary defences: the illusion of objective justice, the illusion of immortality, and the illusion of the simplicity of the world's setup (Irvin Yalom). The experience of such confrontations is sometimes very painful for the person, who often finds confirmation and reinforcement for these defences in his or her spiritual experience and practice.

Teenagers and religion

Certainly, children come to the church for some reason. Sometimes they do it out of curiosity, but very often a young person seeks sanctuary from a toxic environment – from peer bullying and violence at home – or tries to find answers to complex questions about human nature and life crises. Although a young person can find him/herself in a religious organisation, simultaneously with this process the person can reject earthly duties as meaningless, abandon school, and pass all the time in prayer and service.

For a counsellor working at a church, when a person comes with this problem, it is important to encourage the client to discuss together where the border between escape from troubles, abandoning responsibility, and faith is. Here, the client's religious faith can be a resource for getting rid of intense anxiety, which can push a teenager towards abuse. Religious addiction instead of drug or alcohol addiction or religious escapism, just as any other escapism, can be a very complex problem.

Although the client's relatives think that it is impossible to reach out to the person, by avoiding an urge to correct and by offering a client to talk in a calm and philosophical key, inviting the client to look from different perspectives, can lower the level of the client's radicalism and engrained decision.

Destroying idealisation as a crisis and resource in spiritual practice

Often the most distressed of my clients believe that the very thought that absurd ideas, which are not related to the principles and philosophy of their religion, can emerge inside a religious group, and that there can be people inside the group who do not behave in a saintly manner is unacceptable and destructive. In future, when the rose-tinted glasses fall and they must face the fact that people in the idealized group can be mean or criminal, the practitioner can experience a severe crisis.

It would seem that the loss of idealisation involves the destruction of all foundations, and, for me as a therapist, one of the most significant actions is taking the client back to the basics. Going back to the very first revelation that brought a person to religious practice.

I have found that experiencing the loss of illusions and idealisations is the essential practice stage for any practitioner, despite the painfulness of the experience. If a person is lucky, he or she will understand that there is nothing ideal, but there are things worth admiring.

Striving for clarity and simplicity of the world order and the ensuing crises

One of the reasons a person comes to faith is striving for clarity. In a complicated world, one wants to find firm ground under one's feet and obtain clear landmarks.

Most of the religions I know communicate clear truths: what is bad and what is good. They also provide some information on how the world is ordered from the perspective of the religion, what is right and what is wrong.

A convert at first frequently accepts teachings enthusiastically and takes vows in the belief that the enthusiasm will always be with him or her, that his or her faith will not change and that he or she will always have the will to carry out the vows.

It is a problem when a person who decided to be good suddenly understands that desires did not disappear but just got quieter, dampened by the initial enthusiasm. Many people have a feeling that God is following their every step, is ready to punish any action, and is ready to take away the promised bliss.

The sense of helplessness, fear, and inability to leave the practice, which would cause even greater anxiety, make a practitioner desperate.

When this client decides to discuss the situation with a therapist, it constitutes, on the one hand, a precious opportunity and, on the other hand, a sign that the person is in deep despair. It is very important for the counsellor to see his or her own imperfection and to have one's own basis for normality.

Relations with God and members of the community as a mirror of the early objective relations in the client's life

Very often the image of God and relations with Him replicate the image of a parent and child-parent relations. The internal dialogue with God in such clients is very heated and reminds of a teenager trying to argue his or her rights in the face of strict, unbending parents.

A client's state can be relieved simply by giving the client a possibility to speak openly.

Often a practitioner sees no difference between his or her spiritual practice and what the people who belong to the community demand from him or her. Emotional, sometimes physical, violence, or passive aggression can be viewed as the norm.

It is one of the hard crises sometimes experienced by practitioners a few years after the start of the practice. A counsellor should be able to distinguish and openly name manifestations of improper behaviour described by the practitioner, as well as bear the client's disappointment, at the same time encouraging the client to discriminate between his or her practice and motivations and the influence of other people on him or her.

The most important condition for a psychotherapist who works with religious clients is to have one's own experience of personal therapy, an experience of sincere and fearless probing into the most disquieting places of one's soul.

Spiritual practice demands from a person profound immersion into oneself, but this is not a smooth highway the way many religions present themselves. In my opinion, any human soul craves magic, miracle, and unconditional love. Spiritual search and jour-

ney are intimately related to fulfilling this desire. But it is essential not to get lost during the search and not to lose one's freedom. This involves considerable work.

Daiva Jasiulaitienė (Lithuania).

Quest for Joy. A Little Bit of Personal Experience

It is likely that therapists often hear from the clients that it must be very hard to spend so much time listening to the hardships of numerous clients and their painful stories and to experience their complex feelings. How can we cope with it? Sometimes I hear this question. It seems an important question, and we must ask ourselves: "What can help me?"; "What is my resource?" The foundation in which I find support is my worldview, and, putting it briefly, I think that we should find joy in everyday life. This is a resource. And, possibly, we do not pay enough attention to it. To the search for joy. The challenges of the pandemic, the horrible war in Ukraine, the uncertainty of the future... Still, it is important to find joy while I am alive and while I can work and feel... I can contribute this resource to my relations with the client, and at the same time look for joy in the client's life.

Joy can proceed from simple naivety, but it is hard to remain naive when you are conscious of reality. Joy should be a choice, when one understands the complexity of life.

To fulfil my long-time dream, a couple of years ago I joined a theatre studio. It was an unusual theatre genre. I chose it with the feeling that I would be able to experience something very important for me. It is indeed a very different theatre genre based on the principles of modern clown art, which in Lithuania is developed by the director, actor, and theatre educator Žilvinas Beniušis.

It is possible that while reading you imagine a circus clown, who tries to make the public laugh. This is not the case.

Modern clown art is different from the stereotyped image of the clown and circus performances. The genre of clown performance has its own philosophy and, for me, is very existential at its heart. In one of his interviews, Žilvinas describes it the following way: "The first paintings show clowns standing with one foot on a rock and with the other above a precipice. They smile, as if they take lightly being and non-being, meaning and meaninglessness, order and chaos. It seems to me that this sense of balance is essential for every person. The aim of the modern clown is not simply to make us laugh, today the clown again tries to return us to the state of wonder and a sort of paradox, in which it is hard for various ideologies which lay claims to the "truth" to flourish. A clown can tell various stories, but usually he or she develops them together with the spectator: the actor reacts to the audience and sometimes awakens in them something that they have been wanting subconsciously. When a clown realizes it, he or she goes where the spectator was first afraid to go, but laughter makes this journey and the act of discovery easier."

But this experience for me is primarily a way of understanding myself, and for me personally it is very therapeutic. We train a lot, so that when we do something, when we

create roles, we would feel that we are playing and that our inner child is playing inside us. When I began to work in theatre, I realized very quickly that it is not that simple and that I do not pay enough attention to play in my life. Often, we hear that playing is childish and not serious, but in fact we are afraid of getting to know ourselves; we are afraid of being free and vulnerable.

Children usually experience many life situations through play. They play out weddings, funerals, and wars; they create their own worlds, which do not obey any rules and logic. They like to play. They live as they play.

And here, during classes, we learn to create a play out of feelings, to make movement that proceeds from bodily sensations and not from considerations. We learn to create our own emotions rather than fall prey to them: we make a game out of them. And the main aim is to find a place of joy inside us. Žilvinas often says that we should act without any psychology, not out of pain, but out of joy. We should open up. It is always evident from the spectators' reaction that you cannot hide behind anything, and you are as if naked. It is a very vulnerable but also a very liberating position. And we look for the sense of internal freedom.

When you are vulnerable and dare to show this to others, to make them laugh while preserving your internal joy, this is essential. This theatre has a lot of sincerity. It is impossible to be vulnerable and insincere. We learn not to hide behind a role or a situation, therefore we encounter our own vulnerability.

In this type of presence, the most important thing is relation, the eye contact. We never turn our backs to the audience, staying in touch with the viewer. Sometimes, when you come out to improvise in front of the audience and you feel a sense of distrust and shame for the way you look here and the way others see you, and when you manage to open up rather than close yourself in these feelings, let yourself feel vulnerable and share this sense with the audience, it is very sincere, genuine, and thus very funny. One should be open, maintaining contact with the viewer and performing without fear of coming out of oneself. Contact with the audience gives rise to the desire to play. And you begin to find joy in yourself, thus finding confidence and peace.

Clown performance helps me not to be afraid to see funny things in me and show and share them with others. This liberates. While performing we do not try to make our roles funny: the person him/herself is funny. Essentially, all of us are funny, and so are many of the situations in which we find ourselves. Laughter has a lot of truth in it. You begin to understand that laughter grows from the truth. The audience is laughing when it realizes the truth about itself. Trying to be funny artificially, we are not funny for others. Becoming genuine, not hiding our feelings, we become funny. We open a space where, by playing a role, we can be ourselves and be funny at the same time.

Paradoxically, being funny is far more complicated than being dramatic.

The philosophy of the genre of clown performance is based on the fact that true joy comes through love and play. It happens when you allow yourself to be yourself, to be vulnerable. It is not simply being. It is showing this to others. And when the spectator

acknowledges this, joy and fun enter the scene. This theatre does not exhaust, it opens up, letting in a lot of light into the life that can be versatile.

Last season, we played the most dramatic parts of Shakespeare's tragedies. The war in the Ukraine was at its very beginning, and the mood was very gloomy. We were going to perform the death. At first, it felt awkward, we were even afraid of touching this theme. But at rehearsals we always learn to feel that we are playing without falling into a dramatic tone. The thing is not to create a character, but to find our own funniness as actors. Such mental attitude allows to relate differently to the story that unfurls. Then even the most dramatic stories may be accepted easily and with laughter. Eventually, it proved to be a wonderful experience that liberated us from our internal confusion and inspired us to live. It was very funny and very beautiful.

While performing, I seem to not even know what I look like. It is very important to be open to this ignorance with joy. To discover and to show one's laughability. It is then that spectators begin to love the actor. It is not easy, but, if managed, we begin to enjoy life together.

This confirms that human imperfection and vulnerability can be the key to love. This is the philosophy of clown performance.

I find this experience very joyful and enriching. It changes my view of the world, helps me to accept pain and emerge out of difficult situations. It is the ability to laugh not at a joke but through being conscious of reality. Discovering joy, I feel trust, peace, and love. After classes in the theatre studio, I feel very much alive. For me, it is an experience that enables me to learn more about myself, to be liberated and to discover internal power necessary for a therapist.

Olga Dubrovskaya (Russia).

Between Horror and Inspiration. Experience of Therapeutic Relations as Polar Points of The Unbearable and The Marvelous

In the summer 2022 the Russian Museum in St. Petersburg hosted an exhibition dedicated to the 165th anniversary of Mikhail Vrubel. To my shame, at the time I knew little about him and his tragic life. But the story of the Demons, that haunted Vrubel throughout his life, reminded me of one client's case, which took place five years ago.

I remember the work with this client as something special. At different stages, it was experienced as the sense of total failure and of my own incompetence, of immense relief at improvements of his condition, and sometimes of inescapable tiredness at the next return to devaluation and self-aggression on the part of the client. For most part, it was still a unique sense of entering a single dimension, of rare synchronization, which mostly resembles a dream seen by two people, who tell each other this dream and take turns in complimenting it. I still remember this experience with gratitude.

I would describe these meetings as the combination of the unbearable and the marvelous. The critical condition of Aleksiy at the time when he started therapy was felt as balancing on the brink of death. Blok wrote that Vrubel introduced us "to the world no

one knew about" through the images of demons in his paintings. For me, a therapeutic session became a point of entry into the "other worlds," a way of seeing and experiencing reality through the eyes of an artist.

I. The unbearable

Aleksiy wrote to me in autumn and asked for an online consultation, where he said that a few years ago he emigrated from Russia together with his wife, that he lives and works as an illustrator in a beautiful sunny country and that he feels rather well.

He felt urge to self-harm in a bad way, he cut his legs deep, he experienced suicidal thoughts, sleeping problems, lack of appetite, and a constant feeling of guilt and self-hate.

We were working for about three months already, meeting twice a week, when at the start of a session he said: "I finally decided to do it. I will put an end to it all. I cannot go on, I am tired."

It was the second year of my practice and my first client with suicidal intentions. Horror and panic overwhelmed me, preventing from thinking, locking in my helplessness.

During that period, Aleksiy used to be apathetic, but he livened up when speaking of his unworthiness to live. He saw suicide as a best way of stopping the fight against the demon, ceasing to run away from it, agreeing that he should not be living. He was truly tired of the struggle.

At the time, powerlessness was the issue of my own therapy. I was amazed discovering my own unwillingness to submit this case to supervision. I felt shame and guilt at my apparent lack of professionalism and absence of positive dynamics in the client, the very "unworthiness of receiving help." It was as if I had infested with the client's destructiveness. But my obligation prevailed, and the supervision session gave me freedom and empowerment, as the person of high esteem demonstrated faith in me with some calm words: "You are not responsible for his life. And for his death, too."

This confidence and belief in my power as a beginner therapist inspired me. On the other hand, it outlined the borders of my abilities and stopped me from of blending with the client.

At the next meeting, I told Aleksiy that I did not support his right to leave this life and did not agree to prepare him for the suicide as part of our therapy. Therefore, we needed to decide what we would do in the remaining time and how I could be useful to him. He seemed lost and surprised but said that he was ready to continue working. This was a breakthrough, and the atmosphere in therapy changed.

II. The marvelous

During the sessions, Aleksiy spoke often and a lot about the fact that his efforts to change something were meaningless. Death was a proper and logical way out of meaninglessness.

"Suicide is a process that often starts in childhood and adolescence," writes Kristina Polukordienė. "According to the US clinical psychologist Israel Orbach (1988), a con-

siderable influence on the development of the process is constituted by family relations and a person's peculiarities. In his opinion, the suicidal process begins from 'innocent' intentions, when a child starts thinking how the people around him or her would be influenced by his disappearance. This process is activated when the child is unnoticed, when the people surrounding the child do not react to his or her expectations, when they do not take his or her feelings and hints at suicide seriously. Often this process, which begins in early childhood, develops to a lethal outcome in later years. It is likely that the adults who committed suicide already had these intentions in childhood. In the mature age, stressors 'switched on' the suicidal impulses that emerged in childhood."

During our sessions, we discussed what would have been comfortable and safe for him as small child. First it was the pantry in his granddad's flat. The seven-year-old Aleksiy would sit there, and the adult Aleksiy would come and sit next to him. They were both silent, but they were together. Then the adult Aleksiy began to bring paints to the little one there and show his works. It was as if they were drawing together. Then they started to sally out of the pantry, and Aleksiy introduced his little self to the ocean and the city. The joy with which his childish part reacted to the things that the adult had been finding boring for a long time gave inspiration to Aleksiy and empowered him to create new works.

The perspective of suicide still loomed ominously, but there was also a little bit of curiosity: what other ways out were possible?

About two months after the decision to prepare for suicide was taken, Aleksiy began the meeting with the words: "I think I have changed my mind. About killing myself."

This meeting was a turning point for me, too. Of course, working without trembling at the thought that the client is about to raise a gun to his temple is much more agreeable, but there was more to it. The images that came to Aleksiy seemed to become more realistic, and I had a feeling that we saw the same picture.

Gradually Aleksiy's relations with anger changed, too. He became more energetic, started gaining weight and sleeping better, but he was terribly overworked.

I saw it as yet another way of torturing himself, but this was a socially approved one. He had many such ways: depriving himself of food, sleep, walk, and physical activity and working himself to exhaustion.

Alongside an improvement of his condition, Aleksiy's career developed, too. It seemed that the sense of his own value grew. Yet our sessions became less regular, which he explained by business trips.

However, I felt that our work came to an impasse. Eventually he cancelled yet another meeting due to a business trip and wrote that he would make an appointment once he came back. He did not. Suggesting to schedule a concluding meeting also brought no response.

I remembered our first months of work and the feeling that I was a bad therapist. It was as if I had been denied help again. Again, I had to face my own limitations and

my inability to save the client against his will. This experience was easier, because I felt no threat to Aleksiy's life, but internally I continued to seek out the things I did wrong.

I think that back then my inexperience and haste to do my work came together with Aleksiy's unpreparedness to encounter his own anger. It seemed that Aleksiy did what he was used to in such cases: he ceased contact by leaving the therapy.

My work missed reformulating the therapeutic goal when a relatively successful exit from a crisis and the initial concentration on maintaining a healthy and resourceful part was not followed by something more palpable.

Five years later I stood next to Vrubel's paintings, looking into the face of *The Demon Seated*, and felt pain and grief, power and suffering. I remembered working with Aleksiy and thought that the Demon's abandonment, the pain which in Vrubel's works increases towards *The Demon Downcast*, can be healed by human warmth. And any attempt at warming up or getting warm has meaning and value. ©

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. Биштонас, 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. Алис Хольцхей (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 Андришис (Россия), проф. Сергей Бабин (Россия), Роландс Борташенокс (Латвия), Диана Бутене (Литва), Ольга Васильева (Эстония), Олеся Зиненко (Эстония), Элита Крейслере (Латвия), Робертас Петронис (Литва), Даце Пурена (Латвия), др. Агне Юргайтите-Авижинене (Литва).

Этический комитет Ассоциации: председатель – Мария Ваштаке (Литва); члены: Юрис Зуйтинш (Латвия), Татьяна Иванова (Россия), Байба Пурвалице (Латвия), Оксана Пээтсалу (Эстония), Владимир Стрельцов (Россия).

Администрация Ассоциации: генеральный секретарь – др. Бируте Якубкайте (Литва), секретарь – Мария Багдонене (Литва), главный финансист – Леонас Юделявичюс (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 «**Existentia: 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 экзистенциальной-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 др. Бируте Якубкайте (birutej@gmail.com).

Адрес Ассоциации в Интернете: www.existentialtherapy.eu

ИНСТИТУТ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ (Литва, Вильнюс – Бирштонас)

Институт гуманистической и экзистенциальной психотерапии (директор – проф. Римантас Кочюнас; заместитель директора – Римвидас Будрис; президент – Леонас Юделявичюс) 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 2022 г. Институт прошёл 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 течении 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 10-я и 11-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 Институт выдает сертификат об освоении основ экзистенциальной терапии; после завершения профессионального уровня – диплом психотерапевта (экзистенциальная терапия).

Базовый уровень экзистенциальной терапии в нашем Институте с 1996 г. закончили 36 учебных групп; в них учились коллеги из Литвы, Латвии, Эстонии, Беларуси, 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, 2020 и 2022 г. 15 учебных групп завершило обучение профессионального уровня. В настоящее время в программе по экзистенциальной терапии учатся 40-я, 41-я и 42-я учебные группы базового уровня, а также 16-я группа профессионального уровня.

Обучение основам экзистенциальной терапии до нападения России на Украину Институт организовывал 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 г. и 2012 г. – в Иваново. В 2015 г. обучение в Москве закончила ещё одна учебная группа базового уровня. В настоящее время в Москве проходила обучение 40-я группа базового уровня. К сожалению, из-за развязанной

Россией войны в Украине работа 40-й группы в Москве остановлена, как и все другие проекты Института в России.

В 2003 г. в Институте началась реализация «**Программы подготовки супервизоров экзистенциальной терапии**» (объём – 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, в 2023 г. – 8-я группа супервизоров экзистенциальной терапии.

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.

Объём 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 остановлено.

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 этапов. Объём 1-го этапа, охватывающего знакомство с теорией групповой психотерапии и обучение анализу группового психотерапевтического опыта – 226 часов. Объём 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 получают диплом группового терапевта.

Шесть групп данной программы уже завершили обучение на базовом уровне. С июня 2021 г. начала обучение 7-я учебная группа, а в 2023 г. – 8-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. Программа предназначена для всех тех, кто работает или хотел бы приобрести теоретические знания и практические навыки в области преодоления кризисов.

Объём 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) и 5-я учебные группы.

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 (Леонас Юделявичюс)

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.

